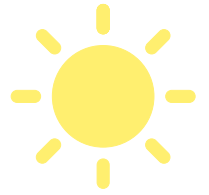


# Modèl Repa pou Tibebe

*Nesans jiska 11 mwa*



## Manje maten, Manje midi ak Soupe

3 eleman ki nesèsè lè plan devlopman an pare

### Lèt Manman oswa Lèt Matènize

obligatwa pou tout tibebe

nesans jiska 5 mwa

6 mwa jiska  
11 mwa

lèt manman, lèt matènize, oswa kèk pati nan toulede	4 ons jiska 6 ons	6 ons jiska 8 ons
---	-------------------	-------------------

### Bon sous pou Fè

nesèsè lè tibebe a pare pou plan devlopman an-chwazi youn oswa plizyè nan eleman ki vin annapre yo

sereyal pou tibebe		4 ons jiska 6 ons
vyann/volay/pwason/ze antye		0 jiska 4 gwo kiyè
pwa sèch ki kwit oswa pwa frans		0 jiska 4 gwo kiyè
pwa sèch ki kwit oswa pwa frans		0 ons jiska 2 ons
yogout/fwomaj fre		0 ons jiska 4 ons

### Fwi oswa Legim

nesèsè lè tibebe a pare pou plan devlopman an

fwi, legim, oswa yon moso nan toulede		0 jiska 2 gwo kiyè
---------------------------------------	--	--------------------

## Ti Goute

3 eleman ki nesèsè lè plan devlopman an pare

### Lèt Manman oswa Lèt Matènize

obligatwa pou tout tibebe

nesans jiska 5 mwa

6 mwa jiska  
11 mwa

lèt manman, lèt matènize, oswa kèk pati nan toulede	4 ons jiska 6 ons	6 ons jiska 8 ons
---	-------------------	-------------------

### Sereyal

nesèsè lè tibebe a pare pou plan devlopman an-chwazi youn oswa plizyè nan eleman ki vin annapre yo

pen		egal 0 jiska 1/2 ons
biswit sèk		egal 0 jiska 1/4 ons
sereyal pou tibebe		egal 0 jiska 1/2 ons
sereyal, seche: flokon oswa sereyal an won		4 gwo kiyè oswa 1/4 tas
sereyal, seche: soufle		5 gwo kiyè oswa 1/3 tas

### Fwi oswa Legim

nesèsè lè tibebe a pare pou plan devlopman an

nesans jiska 5 mwa

6 mwa jiska  
11 mwa

lèt manman, lèt matènize, oswa kèk pati nan toulede		6 ons jiska 8 ons
---	--	-------------------

# Modèl Repa pou Tibebe

## Rapèl Espòtan

### Lèt Manman oswa Lèt Matènize

- Yo dwe bay tibebe yo lèt manman, lèt matènize ki rich nan fè, oswa kèk pòsyon nan toulede, depi nesans jiska 11 mwa.
- Yo rekòmande pou bay lèt manman nan plas lèt matènize depi nesans jiska 11 mwa.
- Yo ka bay timoun ki gen tout laj lèt manman.
- Kèk timoun ki nan tete konsome mwens pase kantite minimòm lèt manman an chak fwa y ap tete. Yo gen dwa toujou mande yon repa ki gen mwens pase kantite minimòm lèt manman an akondisyon y ap ba yo annapre lèt manman anplis.
- Lèt matènize a dwe rich nan fè. Etablisman yo dwe ofri omwen yon lèt matènize pou tibebe. Yo vrèman ankouraje pou bay de (2), youn ki gen baz lèt ak yon lòt ki gen baz soya.
- Si yon tibebe poka kapab manje manje ki solid, donk yo kapab ba li yon repa ki gen sèlman lèt manman oswa lèt matènize, nenpòt moun kapab fè sa, swa paran li oswa moun k ap ba li swen an.
- Lè yon paran oswa moun ki responsab la chwazi bay yon tibebe lèt manman oswa lèt matènize ki rich nan fè epi tibebe a ap manje manje solid, enstitisyon an oswa etablisman an dwe bay tout lòt eleman ki nesèsè nan repa a pou yo ka ranbouse repa a.
- Repa kote yon manman ap bay pitit li tete dirèkteman nan enstitisyon an oswa nan etablisman an kalifye pou ranbousman.

### Fwi ak Legim

- Yo pa dwe bay ji fwi ak legim.
- Yo gen dwa bay fwi ak legim yon fason ki separe oswa yo gen dwa melanje (pa egzanp: pòm/ banann/potiwon).

### Sereyal

- Pwodwi sereyal yo (pen, soup tòtiya, bonbon sèk, biswit pou dan, sereyal ki tou prepare pou dejene) dwe fèt ak baz sereyal antye, ki rich oswa ki fèt ak farin antye oswa ak farin ki rich. Sereyal pou tibebe yo dwe rich nan fè.
- Yo gen dwa bay sèlman sereyal nan dejene ki tou prepare ki gen 6 g sik oswa mwens pou chak ons sèch. Gade nan *Lis Sereyal WIC nan Florida ki Apwouve yo*.

### Manje ki Solid

- Yo kapab kòmanse bay yon tibebe manje solid ofiramezi nan laj 6 mwa, oswa anvan oswa apre 6 mwa, si sa nòmal pou devlopman tibebe a.
- Nan domèn devlopman, depi yon tibebe pare pou l manje manje solid, enstitisyon an oswa etablisman an gen obligasyon pou l bay tibebe a manje sa yo.
- Manje solid yo dwe gen yon fòm ak yon konpozisyon ki nòmal epi yo dwe kòmanse bay yo sèlman lè yo fin kontakte paran an oswa moun ki responsab tibebe a.
- Paran yo oswa moun ki responsab yo dwe ekri pou mande ki lè yon enstitisyon oswa yon etablisman dwe kòmanse bay pitit yo a manje solid.
- Manje solid yo kapab se manje yo prepare lakay pou tibebe yo oswa yo kapab achte yo.
- Si y ap achte manje ki melanje pou yo ba tibebe a (pa egzanp: poul ak diri), dosye a dwe gen ladan yon dokiman founisè a bay ki mansyone kantite pòsyon pou chak eleman.
- Pa bay timoun ki gen mwens pase yon ane myèl oswa manje ki gen myèl - myèl la kapab genyen selil botilinòm (botulinum spores) ki kapab reprezante yon gwo danje pou tibebe yo.
- Yogout la pa dwe gen plis pase 23 g sik pou chak 6 ons. Li pa rekòmande pou bay tibebe yogurt soya.