

Pou kenbe yon bon ekilib ak timoun yo

Tiliv sa a gen konsèy sou fason pou manje byen, aktivite fizik, ak fason pou eleve timoun ki gen ant 2 ak 5 lane yon fason pozitif. Pale ak nitrisyonis oswa pwofesyonèl swen sante ou pou plis enfòmasyon.

Elve pitit ou yon fason pozitif

Timoun yo bezwen paran, fanmi, ak zanmi yo remen yo, sipòte yo, aksepte yo, epi ankouraje yo. Timoun yo gen plis chans pou yo apresye tèt yo lè yo santi paran yo renmen yo. Men kèk konsèy pou elve pitit ou yon fason pozitif:

- Pase ap li, chante, epi jwe ak pitit ou chak jou.
- Koute pitit ou.
- Ankouraje pitit chak jou. Aji yon fason pozitif ak pitit ou epi si li sa l ap fè byen.



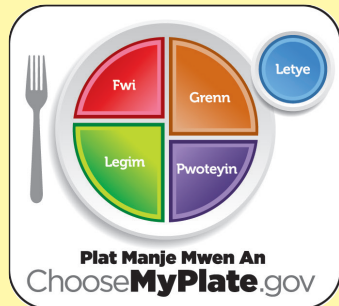
- Di pitit ou kijan ou renmen li, menm si ou gendwa pa renmen konpòtman.
- Fè yon aktivite espesyal ak pitit ou pou bay li konfò ak rekonpanse li. Rekonpans yo te ka: ale nan plaj, pak, oswa bibliyotèk; li liv ansanm; ak jwe ansanm. Piga ou bay manje kòm rekonpans.
- Sonje byen, chak timoun se yon moun ki espesyal ak inik.
- Fè timoun yo patisipe nan makèk ak preparas yon manje.
- Asire pitit ou a dòmi ase chak swa.



FloridaHealth.gov/WIC



Chwazi manje ki bon pou lasante



- Chwazi manje chak jou nan chak gwoup manje.
- Kantite manje pitit ou manje ka varye selon aktivite li ak developman li. Objektif la se pou pitit ou a rete nan yon pwa ki an bon pou lasante oswa “grandi nan” yon pwa ki bon pou lasante.
- Timoun ant 2 a 3 zan ta dwe jeneralman manje pi piti kantite ons oswa tas pou chak jou nan chak gwoup manje. Timoun ki pi gran yo ka bezwen plis.
- Manje ak bwason pitit ou ki nan lekòl matènèl pran pandan jounen an enpòtan pou sante li. Limite valè sik ki ajoute, sodyòm, ak grès ki satire nan manje, bwason ak ti goute timoun ki nan matènèl yo.

Pou ede timoun yo devlope abitud ki bon pou la sante:

- Ankouraje timoun yo pou jwi ak aprann sou diferan kalite manje. Tout manje fè pati yon plan alimantè ki bon pou lasante.
- Lè n ap manje, eseye ranpli mwatye nan asyèt la ak fwi avèk legim.
- Planifye repa ak ti goute pou apeprè menm lè a chak jou.
- Bwè dlo lè ou swaf. Limite soda ak bwason sikre.
- Pou manje ak ti goute, achte manje ki pa gen anpil sik, sodyòm (sèl), ak matyè gra.
- Sèvi ti pòsyon pi piti. Kite pitit ou an mande plis.
- Fè timoun yo sispann manje lè yo vant plen, tan pou yo tann asyèt la vid.
- Manje repa yo ansanm tankou yon fanmi osi souvan sa posib epi fè repa sa yo yon bèl moman.
- Etenn televizyon an lè n ap manje.

Aktivite Fizik

Timoun yo ta dwe gen 1 èdtan aktivite fizik oswa plis chak jou. Timoun nan lekòl pre-matènèl yo pa ta dwe chita san yo pa deplase pandan 1 èdtan oswa plis alafwa, amwenske y ap dòmi.

Planifye tan ak kote pou fanmi ou patisipe nan aktivite tankou sa yo ki nan lis anba a:

- Mache
- Jwe nan pak oswa lakou rekreyasyon
- Naje
- Monte bisiklèt oswa yon bisiklèt twa wou
- Danse mizik
- Fè esket
- Jwe jwèt tankou foutbòl, kikbòl, baskètbòl, ak tenis
- Jwe jwèt tankou kouri, sote, oswa mache-sa yo ka jwèt nou jwe deyò oswa jwèt nou ka jwe andedan kay la
- Fè yo patisipe nan travay lakay la tankou netwaye ak travay nan lakou a



Lè yo devan ekran: televizyon, selilè, jwèt videyo ak itilize konpitè

- Pou timoun 2 a 5 lane, limite tan yo devan ekran an pou inèdtan pa jou pou gade pwogram sou edikasyon ak sa ki pa vyolan. Paran sipoze gade ak pitit yo pou ka ede yo konprann sa y ap gade yo.
- Pa aksepte pitit ou mete televizyon, konpitè oubyen jwèt videyo nan chanm li.

Pwoteyin



2 a 4 ons chak jou

1 ons pwoteyin egal:

1 ons vyann mèg kwit, volay oswa pwason
1 ze kwit
¼ koup pwa kwit
1 kiyè atab manba*
¼ koup tofou

Varye manje ak pwoteyin ou yo

- Chwazi yon varyete nan manje pwoteyin ou yo tankou bèt lanmè, pwa, vyann mèg, poul epi ze.
- Limite vyann endistriyèl, kòdenn, poul, pwason, oubyen (tankou òtdòg, sosis, poul fritay, bagèt pwason). Menm kèk vyann ak vyann frèt ki fann ki gen “matyè gra redui,” tankou sosis, moutadè ak salami, kapab gen anpil matyè ki satire ak sodyòm.
- Ajoute pwa nan manje timoun yo pi renmen. Ajoute pwa nan tako, bouyon, espageti, pasta, ak pla akonpayman.

Letye



2 a 2½ koup chak jou

1 koup letye egal:

1 koup lèt oswa yogout
1½ ons fwomaj natirèl
2 ons fwomaj trete

Fè chanjman a pwodui letye ki gen mwens grès la

- Ba yo souvan lèt yo pa ajoute gou, kip a gen matyè gra, ak sa ki gen yon ti gras matyè gra. Yo gen mwens sik epi plis kalori pase sa yo ajoute gou ladan l, lèt antye oubyen lèt ak matyè gra redui.
- Lèt li pa gen anpil matyè gra, yogout ak fwomaj gen tout kalsyòm ou bezwen. Eseye fè yon tranpe pou fwi oubyen legim nan yogout.
- Blennde lèt oubyen yogout nan bwason esmouti. Mete ansanm yogout san matyè ak yogout ki pa gen anpil matyè ak fig epi poud kakawo pou fè esmouti oubyen eseye lèt, moso glas ak grenn fwi glase.

Fwi



1 a 1½ koup chak jou

½ koup fwi egal:

½ koup fwi rache, kwit oswa nan mamit
¼ koup fwi sèk*
½ koup 100% ji fwi

Limite 100% ji fwi a:

½ koup pa jou pou timoun ki gen 1 a 3 zan
4 a 6 ons pa jou pou timoun 4 a 5 zan

Konsantre sou fwi antye

- Sèvi yon varyete nan chwa koulè yo. Fwi kapab yon fason rapid ak fasil pou fè repa ak ti goute ki bon pou lasante epi ki gen plis koulè.
- Chwazi fwi fre, nan frizè, nan bwat konsèrv, ak sèk. Achte fwi nan bwat konsèrv nan dlo oswa 100% ji fwi nan plas siwo.
- Limite ji fwi Pandan 100% ji fwi kapab fè pati de yon bon dyèt, li pa genyen dyèt fib ou jwen nan lòt fwi.
- Evite ti goute fwi oubyen filanget ki genyen tikal fwi ladann.

Legim Vèt



1 a 1½ koup chak jou

½ koup legim vet egal:

½ koup legim kwit
½ koup legim kri rache*
1 koup legim fèy kri*
½ koup ji vejetal

Varye legim ou yo

- Sèvi yon varyete nan chwa koulè yo. Limen plat manje timoun yo ak koulè wouj, jòn abriko, epi legim vèt fonse.
- Chwazi fwi fre, nan frizè, oswa nan bwat konsèrv. Prepare epi sèvi legim san sèl oswa matyè gra solid ajoute.
- Eseye yon tranpe. Timoun renmen tranpe manje yo. Fè yon ti tranpe byen vit pou legim ak yogou ak sezonman tankou fèy ak lay. Sèvi ak legim kri tankou bwokoli, kawòt, oswa chou.

Grenn



3 a 5 ons chak jou

1 ons grenn egal:

1 tranche pen
½ koup sereyal kwit, diri oswa pasta
¾ a 1 koup sereyal sèk
5 a 6 biskwit sèk grenn antye
1 4-pous tat oswa pancake
1 6-pous tòtiya
½ anmbègè briyòch, an roulo oswa 3-pous bègòl

Fè mwatye nan grenn ou yo grenn antye

- Fè omwen mwatye grenn antye ou ofri pitit ou yo se 100% grenn antye sereyal, pen, ak pat.
- Varye chwa pou grenn antye yo. Avwàn, diri mawon, diri sovaj, boulga (ble), kinowa, ak pitimi se manje grenn antye.
- Fè atansyon lè w ap chwazi sa pou mete sou pen gnye, sereyal cho, pasta, ak diri. Olye pou w ajoute bè, magarin, ak fwomaj regilye, sèvi ak lwil legim, fwomaj ak yon ti kras matyè gras, oswa sòs marinara pou mete sou yo.

*Fè atansyon. Manje sa-yo kapab lakòz timoun-yo trangle, espesyalman timoun mwens ke 4 zan.