

Timoun Piti

Kisa timoun piti-m nan ta dwe manje ak bwè?

- Timoun piti-ou bezwen manje yon varyete de manje chak jou, itilize **Gid Manje Chak Jou pou Timoun Piti de Laj 12 mwa jiska 24 mwa** ke yo montre nan lòt bò brochi sa-a.
- Asire-w ke ou limite nan manje ki gen anpil sik ak anpil grès pou timoun piti-ou kapab gen espas pou manje ansante. Twòp lèt, twòp ji oswa twòp bwason sikre kapab “plen vant” yon timoun piti. Timoun piti-ou kapab pa gen bon apeti atò e pa manje lòt manje enpòtan-yo ki ta ede li grandi e rete ansante.
- Timoun ki poko gen 2 zan sipoze bwè lèt antye. Yo bezwen yon ti matyè gra ki nan lèt antye pou yo ka grandi. A 2 zan, kòmanse ak lèt san matyè gras oubyen ki gen 1% matyè gra. Pale ak nitrisyonis WIC ou oubyen pwofesyonèl swen sante ou sou lèt matyè gra redui timoun ou depase 85% pousantaj pwa pou wotè a.
- Limite ji fwi de 4 ons (½ koup) pa jou.
- Limite grès solid tankou bè, magarin, mantèg ak là kochon, ansanm ak tout manje ki gen engredyan sa yo.

Jwe Aktif

Timoun piti-ou dwe fè jwèt aktif chak jou. Jwèt aktif enkli: kouri, sote, grenpen, vole, ponpe, voye boul, danse, jwe ak jwèt ke yo monte ak jwe ak jwèt rale/pouse tankou kabwèt oswa pousèt. Timoun piti-ou pa dwe rete anplas pou 1 èdtan ou plis alafwa, eksepte lè yo ap dòmi.



Televizyon

Timoun ki poko gen laj 18 mwa pa sipoze gade televizyon ditou. Timoun laj 18 pou rive 24 mwa ki gade televizyon sipoze gade pwogram ki gen rapò ak edikasyon, ki pa vyolan. Paran yo sipoze gade ak pitit yo pou ede yo konprann sa y ap gade yo.

Kwasans Pitit Ou

- W ap jwen kèk etap enpòtan pou chak laj, epi yo ka varye selon timoun nan. Pou jwenn plis enfòmasyon sou etap enpòtan pou devlopman yo, al gade nan o [cdc.gov/MilestoneTracker](https://www.cdc.gov/MilestoneTracker).
- Diskite kwasans ak devlopman pitit ou ak moun ki bay swen lasante.

Fè Entèlijans... Pran Vaksen

Timoun-ou bezwen vaksen pou pwoteje-ou kont maladi. Pote tout dosye vaksinasyon timoun-nan chak fwa ou vin nan WIC.



FloridaHealth.gov/WIC

Konsèy pou Lè Repa

- Paran-ou responsab pou yo bay timoun piti-ou bon manje ansante a lè repa regilye.
- Se timoun piti-ou menm ki konnen ki kantite de manje yo ap manje a chak repa.
- Nou dwe ankouraje timoun piti-ou pou yo eseye manje omwen yon tikal nan nouvo manje ke nou ba yo.
- Nou pa dwe fòse timoun piti-ou manje yon seri de manje osinon manje tout manje ke nou ba-ou nan repa a.



Anpeche Dan Pouri

- Se pou timoun piti-ou kòmanse bwè nan yon ti gode a kouvèti byen fèmen. Apresa, kite timoun piti-ou bwè nan yon ti gode san kouvèti. Sonje, li nòmal pou sa li ap bwè-a tonbe.
- Timoun piti-ou ta dwe sispann bwè nan bibwon lè yo rive nan laj 12 a 14 mwa. Mande nitrisyonis ou-a pou lide sou kòman pou retire timoun piti-ou nan bibwon.
- Pa kite timoun piti-ou bwè ji, lèt osinon bwason sikre souvan pandan lajounen osinon pandan li pral dòmi. Pito ou ba li bwè dlo lè li swaf pandan li ap manje oswa pandan li pral dòmi.

Prevni Sifokasyon (Toufe, Trangle)

- Timoun piti-ou dwe toujou chita lè yap manje.
- Yo dwe di timoun piti-ou lè yap manje pou yo manje pa ti bouche epi byen moulèn manje-a anvan yo vale-l.
- Koupe fwi mou-ou ak legim kwit-ou an ti moso piti—men pa an rondèl, ni an fòm pyès lajan. Retire grenn, kè ak po rèd. Asire-w ke rezen, seriz ak frèz-ou koupe an ti moso piti.
- Koupe òtdòg ak vyann an fòm sosis-ou an ti moso mens—men pa an wondèl ni an fòm pyès lajan.
- Koupe òtdòg ak vyann an fòm sosis-ou an ti moso mens—men pa an wondèl ni an fòm pyès lajan.
- Kraze pwa kwit yo.
- Manba oubyen manba ki fèt ak lòt grenn ka lakòz yo toufe. Yo sipoze mete manba oubyen manba ki fèt ak lòt grenn yon jan pou l gaye sou biskit ak pen griye oubyen blennde l pou tounen manje.
- Manje sa-ou ka lakòz sifokasyon e yo pa dwe bay timoun piti yo:
 - glas an kib
 - pòpkòn, pretzels ak chip
 - machmalo
 - gwo moso vyann
 - pen cho, pen rale
 - nwa, grenn, pistach
 - legim kri tankou kawòt ak seler
 - rezen sèch ak lòt fwi sèch
 - pwason, poul osinon kodenn ak zo
 - sirèt ki gen fòm won ak chiklèt

Bay Tete

Yo rekòmande bay tete e li bon pou sante timoun piti yo. Kontinye bay timoun piti-ou tete toutotan ke nou toulède renmen sa. Nitrisyonis-la oubyen espesyalis nan zafè bay tete-a kapab ede-w ak kesyon ke ou genyen sou bay tete oswa sevraj pou timoun piti ou.

Gid Manje Chak Jou pou Timoun Piti de Laj 12 mwa jiska 24 mwa

Sa yo se enstriksyon jeneral pou bay timoun piti ki ansante manje. Pale avèk nitrisyonis-la oubyen founisè swen de sante-a pou plis enfòmasyon sou zafè bay timoun piti-ou manje. Kantite total ke timoun piti-w la manje ap varye selon nivo aktivite-li ak jan li ap grandi. Yo montre modèl gwoès pòsyon pou timoun piti-yo nan chak gwoup manje anba la-a. Dabitid, gwoès pòsyon pou timoun piti-yo konn pi piti ke gwoès pòsyon pou adilt ak gran timoun yo. Yo dwe bay timoun piti-yo 3 repa ak 2 a 3 ti goute pa jou.

Letye

4 pòsyon chak jou

1 pòsyon egal:

- ½ koup lèt antye
- ½ koup yogout
- 1 ons fwomaj

Pwoteyin

2 ons chak jou

1 ons egal:

- 1 ons vyann rache e byen-kwit, volay oswa pwason
- 1 ze kwit
- ¼ koup pwa kwit
- ¼ koup tofou

Fwi

3 pòsyon chak jou

1 pòsyon egal:

- ¼ a ½ koup fwi rache, kwit oswa nan mamit
- ½ koup 100% ji fwi

Legim Vèt

3 pòsyon chak jou

1 pòsyon egal:

- ¼ a ½ koup legim kwit, rache
- ½ koup 100% ji vejetal

Grenn

4 a 6 pòsyon chak jou

1 pòsyon egal:

- ½ a 1 tranch pen
- ¼ a ½ koup sereyal kwit, diri oswa pasta
- ½ a ¾ koup sereyal tou-prepare
- 2 a 3 ti biskwit sèk senp
- ½ 4½-pous pancake
- ½ 6-pous tòtiya
- 1 roulo liv ki piti

Egzanp Repa pou Timoun Piti



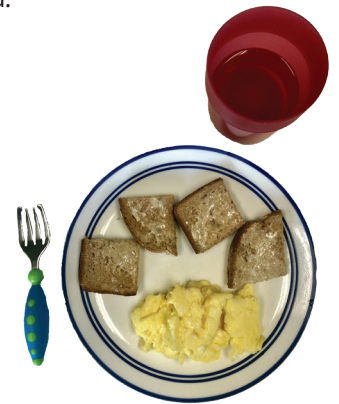
Manje Maten 1

- ½ koup sereyal WIC
- ½ koup lèt antye
- ½ koup fig koupe



Manje Maten 2

- ¾ koup grenn dous
- ½ mòfin angle
- 1 ti kiyè magarin



Manje Maten 3

- 1 ze kwit
- 1 tranch pen ble antye griye
- 1 ti kiyè magarin
- ½ koup 100% ji fwi



Manje Midi 1

- 1 ti anmbègè sou yon ti pen
- ½ koup patat dous ki filanje epi kuit
- ¼ koup rezen koupe
- ½ koup lèt antye

Manje Midi 2

- ½ koup makawoni ak fwomaj
- ½ koup bwokoli kwit koupe
- ¼ koup frez koupe
- ½ koup lèt antye



Manje Aswè 1

- 1 ons poul kwit koupe
- ½ koup vèmisèl
- ½ koup pwa tann kwit
- ¼ koup zoranj koupe
- ½ koup lèt antye

Manje Aswè 2

- ¼ koup pwa nwa
- ½ koup diri mawon kwit
- ¼ koup kawòt kwit koupe
- ½ koup sòs pòm
- ½ koup lèt antye



Egzanp de Ti Goute



- 2 biskwit sèk grenn antye
- 1 tranch fwomaj



- ½ koup yogout lèt antye
- ¼ koup pèch koupe



- ½ koup kawòt kwit koupe
- 1 kiyè atab sòs salad lejè



- 4 ti piti krakèz graham
- ½ koup lèt antye