

Chè Fanmi,

Semèn sa a, pitit ou a te aprann ti goute ki bon pou sante rann kò li pi fò epi li ba li enèji pou li jwe.



Konsèy pou Fanmi

Ofri yon nouvo manje plizyè fwa. Kontinye eseye. Anpil jenn timoun bezwen yo ofri yo yon nouvo manje plizyè fwa avan yo eseye manje li epi aprann renmen li. Kidonk, ba yo yon ti kantite. Si ou kontinye ofri pitit ou a yon nouvo manje, petèt li ap eseye manje li.

Jwe suiv chèf la. Mande pitit ou a ponpe, kouri, galope, bondi, mache, janbe, sote ak ou.



Aktivite Entèresan

Timoun renmen eseye manje li te ede fè.

- **Fè alimantasyon ki bon pou sante entèresan.** Ide entèresan fè timoun anvè eseye nouvo fwi ak legim. Bay legim ak fwi ti non entèresan tankou pye bwokoli, wou fig, souri zoranj.
- **Kite tout moun bay èd.** Timoun aprann lè yo fè pratik. Kite pitit ou a ki nan jadendanfan ranje legim ak fwi an fòm oswa dizayn ki entèresan. Fè yon sandwich ki rete tou louvri kote ou mete yon tranch fwomaj ki pa gen anpil grès sou pen ki fèt ak ble antye. Ajoute tranch tomat kòm je ak yon band pwavon pou yon souri.

Chas blad kim

Kite pitit ou a soufle blad kim. Pran plezi kouri dèyè yo, pete yo, pile yo.



Eat Well Play Hard in Child Care Settings (Manje Byen Jwe Anpil nan Anviwònman Gadri)



Department
of Health

Child and
Adult Care
Food Program

Se Pwogram Èd Nitrisyon Sipleman tè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) USDA a ki finanse dokiman sa a. Enstitisyon sa a se yon founisè sèvis ak yon patwon ki ofri tout moun menm opòtinite. SNAP bay moun ki pa gen gwo revni èd manje. Li kapab ede ou achte manje ki nourisan pou yon pi bon alimantasyon. Pou kapab jwenn plis enfòmasyon, rele nan 1-855-777-8590.