



## Konsèy pou Ou Sèvi Nouvo Manje

1. Kwit manje ansanm. Manje ansanm. Fè dyalòg ansanm. Fè tan repa a vin yon tan pou fanmi an pase ansanm. Pran plezi pale ansanm san nou pa limen televizyon.
2. Kite timoun ou yo chwazi ki manje pou ou ba yo ak ki kantite y ap manje pami manje ki bon pou sante ou pwopoze yo.
3. Sèvi manje yon fason ki nouvo epi ki diferan.
4. Ofri yon sèl nouvo manje alafwa. Eseye yon nouvo manje lè pitit ou a yon ti jan grangou.
5. Kite yo aprann pandan y ap sèvi tèt yo. Aprann yo pran yon ti kantite pou kòmanse. Ba yo asirans yo kapab pran ankò si yo grangou toujou.
6. Sèvi yo egzanzp. Kite pitit ou a wè ou k ap manje divès kalte manje ki bon pou sante.
7. Kwit manje epi kreye souvni ansanm. Se yon leson ki ap sèvi yo pou lavi!

## Jodi a ou te ofri pitit ou goute nouvo manje.

- Timoun pa toujou adapte yo ak nouvo manje tousuit. Kite pitit ou a egzaminen nouvo manje lè li pale sou koulè li, sansasyon li genyen lè li manyen li, sant li, ak gou li.
- Ofri nouvo fwi ak legim plizyè fwa, sèvi yo divès fason.
- L ap pi bon pou ou pasyan olye pou ou bay presyon. Ofri pitit ou yo nouvo manje. Aprè sa kite yo chwazi kantite y ap manje. Timoun plis apresye nouvo manje lè se yo ki deside manje yo.

## Sòs Lantiy

Fè: 6 tas

Bay: 6 (1 tas)

### Engredyan

- 2 tas dlo
- 1 tas lantiy san kwit
- 1 zonyon ki pa twò gwo, rache li fen
- 1 (28 ons) bwat pat tomat
- 1 (8 ons) bwat sòs tomat
- 1 gous lay ki rache mens oswa 1/8 ti kiyè poud lay
- 1/2 ti kiyè melis (se pa obligatwa)

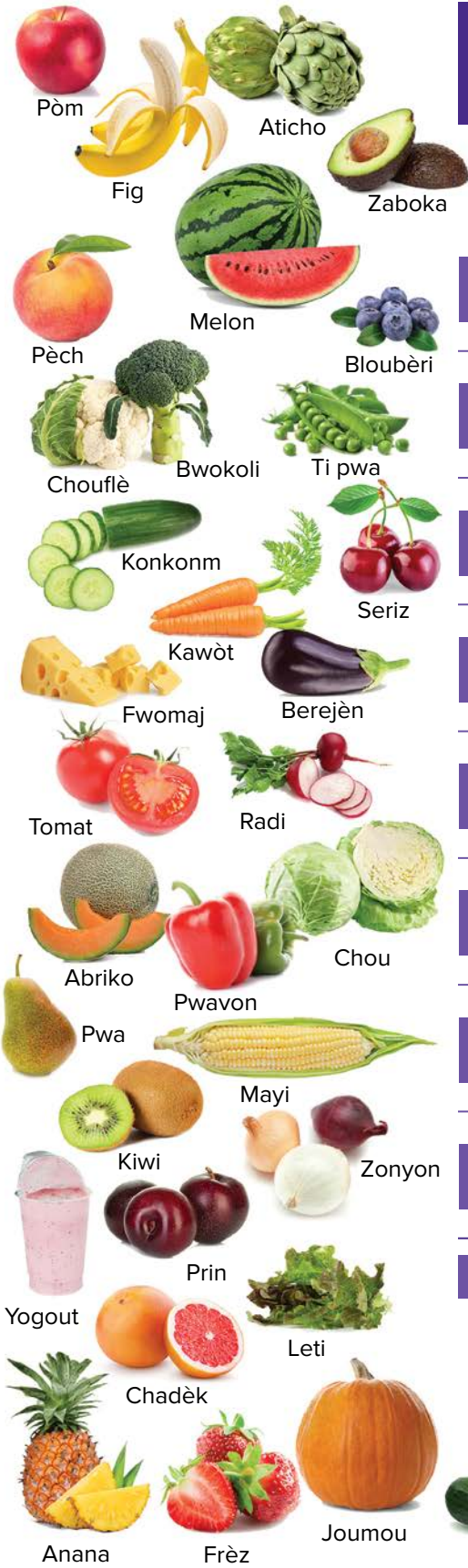
### Etap

1. **Lave** lantiy yo. **Koule** yo nan yon paswa. Retire tout wòch.
2. **Mezire** engredyan yo.
3. Ajoute zonyon an, lantiy la ak dlo nan yon bonm ki pa twò gwo.
4. Mete yo bouyi. Mete yo sou yon ti dife dou epi kite yo kwit.
5. Kite yo kwit jiskaske yo lage, anviwon 30 minit. Ajoute plis dlo si sa nesèsè pou dlo a kouvri lantiy yo tou piti.
6. Ajoute rès engredyan yo epi kite yo kwit dousman pandan 20 a 30 minit.
7. Sèvi manje a sou diri, sou espageti ak joumou oswa sou makawoni.
8. **Bòn apeti!**

**Mande pitit ou a ba w yon koutmen nan etap ki pi difisil yo.**

Resèt sa a adapte ak Jis Manje Fwi ak Legim (Just Say Yes to Fruits and Vegetables)/Sòs Lantiy sou Espageti. Nou te jwenn otorizasyon pou repwodui li.

# Mwen Eseye Li!



Nouvo Manje Mwen Eseye

Etwal



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

## Konsiy

Plake tablo sa a sou frijidè ou. Ekri non nouvo manje pitit ou a eseye nan premye kolòn tablo a. Ede pitit ou a mete yon otokolan an fòm etwal (oswa desinen yon etwal) nan dezyèm kolòn nan chak fwa li eseye manje sa a.

Li adapte de Nibbles for Health (Ti Goute ki Bon Pou Sante).



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 Siplemanntè (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.