



Konsèy pou Ti Goute ki Bon pou Sante

1. Ofri ti goutte ki konpoze ak legim, fwi ak pwodui ki fèt ak lèt ki pa gen anpil grès.
2. Sèvi ti goutte chak fwa nan menm lè a – omwen 1 èdtan edmi avan repa. Limite manje l ap manje pandan jounen an.
3. Sèvi ti goutte sou tab.
4. Ofri yon timoun ti goutte lè li grangou, men pa pou kalme l oswa pou rekonpanse konpòtman li.
5. Ekonomize lajan epi jere sante ou lè ou fè pwòp ti goutte w ki bon pou sante.
6. Rann li entèresan ak souri zoranj, wou konkonm, pye bwokoli, sòs legim ak sandwich ki koupe bèl.
7. Sèvi ti goutte ak dlo oswa ak lèt ki pa gen grès ditou oswa ki pa gen anpil grès (1%).

Jodi a pitit ou a te aprann rezon ki fè li enpòtan pou li manje ti goutte ki bon pou sante.

Jenn timoun gen ti lestomak, sa fè yo bezwen manje chak de (2) a twa (3) èdtan. Ti goutte ki bon pou sante ede yo jwenn bonjan nitriman yo bezwen epi li ba yo enèji avan yo manje lòt repa. Pitit ou a suiv egzanp ou. Fè chwa ki bon pou sante epi li ap fè menm jan an tou.

Kèp an Fòm Lapen ak Sòs pou Tranpe Salad ki Fèt Lakay

Fè: 6 pòsyon

Engredyan

1 tas edmi yogout senp ki pa gen anpil grès oswa ki pa gen grès ditou
demi ti kiyè siv sèch
3/4 ti kiyè pèsi sèch
1/4 ti kiyè anèt sèch
1/4 ti kiyè poud lay
1/4 ti kiyè poud zonyon
1/8 ti kiyè sèl
Kawòt, pwavon, konkonm, seleri, koujèt ak/oswa patat won

Etap

1. **Melanje** tout engredyan yo ansanm nan yon bòl, sof legim yo.
2. Kouvri bòl la epi mete li nan frijidè pandan omwen de (2) èdtan.
3. Koupe legim yo piti piti.
4. **Mete** yon kiyè sòs pou tranpe anndan yon ti kèp timoun.
5. **Mete** legim yo kanpe nan kèp la.
6. **Bònapeti.**

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

Konsèy: Eseye oumou (pire pwa chich) oswa fwomaj blan kòm sòs.

Premye Sa pou Ou Ofri Pitit Ou a Lè Li Swaf se Dlo!

Sèvi timoun yo bwason ki pi bon pou sante pou yo plis an sante.

DLO:

- Lè pitit ou a di, "Mwen swaf," ofri li dlo avan nenpòt lòt bwason.
- Sèvi yo modèl. Bwè dlo devan pitit ou.
- Mete dlo disponib pandan repa ak ti goute.

LÈT:

- Lèt manman pi bon pou yon timoun ki nan 12 premye mwa l.
- Chwazi lèt antye pou timoun ki gen 12 a 24 mwa.
- Chwazi lèt ki pa gen grès ditou (ekreme) oswa ki pa gen anpil grès (1%) pou timoun ki gen omwen 2 lane.
- Lèt ki pa gen gou espesyal pi bon pou timoun tout laj.

Ji:

Timoun piti pa bezwen ji - epi ou pa ta dwe bay bebe ki po ko gen 12 mwa ji.

Si ou sèvi ji, asire ou se 100% ji epi limite kantite w ap bay la:

- 4 ons (demi vè) oswa mwens pa jou pou timoun 12 mwa rive 3 lane.
- 6 ons (3/4 vè) oswa mwens pa jou pou timoun ki gen omwen 3 lane.



FÈ DLO YON BAGAY KI ENTÈRESAN

- Ajoute tranch zoranj, sitwon jòn, sitwon vèt, bè, mant oswa bazilik fre pou relve gou a.
- Melanje yon kantite dlo ak yon kantite ji 100% epi mete l fè glas nan plato pou fè ti kib glas yo pou glas la kapab gen pi bon gou.
- Mande pitit ou dekore pwòp vè dlo yo.

COLUMBUS PUBLIC HEALTH (SANTE PIBLIK COLUMBUS)
Timoun an Sante, Pwa Nòmal
240 Parsons Ave., Columbus, OH 43215
www.publichealth.columbus.gov



COLUMBUS
PUBLIC HEALTH

8/2017

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.