

Kounye a mwen kabap

Gade mwen! Mwe ka chita pou kont mwen. Mwen gen ant 6 ak 8 mwa. Mwen pare pou m kòmanse manje solid chak jou.

CHITA POU KONT MWEN



Mwen renmen manje mwen san anyen!

Pa bezwen ajoute sik, siwo, myèl, bè, sèl oswa epis.

Ban mwen fwi nan plas ji.

Mwen ka anmezi pou m:

- Itilize men mwen pou m mete jwèt ak manje nan bouch mwen
- Eseye ranmase ti bagay
- Kenbe manje sou fòm pire nan bouch mwen pou m vale l
- Netwaye manje nan yon kiyè ak bouch mwen
- Bwè nan goblè al èd yon moun
- Aprann rale

Lè m grangou, mwen gen dwa:

- Chache pran manje
- Montre manje
- Eksite lè m wè manje

Lè vant mwen plen, mwen gen dwa:

- Repouse manje
- Fèmen bouch mwen sere
- Ralanti nan manje
- Kòmanse jwe ak manje mwen

Tann pou ban mwen lèt vach jiskaske mwen gen 1 an.

Ban mwen manje nan jan mwen pare pou m pran l an.

Mwen ka bezwen eseye yon nouvo manje 10 fwa oswa plis anvan mwen manje li.

Pale ak Nitrisyonis mwen nan WIC si ou genyen kesyon sou alimantasyon mwen.

Sa mwen ka manje	Gwosè plat mwen	Kantite fwa nan yon jounen
Lèt manman	Banm tete depi m montre mwen grangou, apeprè 3-5 fwa chak jou.	
Lèt pou tibebe tou prepare	6-8 ons	3-5 (24-32 ons total)
Sereyal pou timoun piti (prepare l fen)	2-4 kiyè tab	1-2
Vyann/pwason (san zo), ze, fwomaj, yogout, pwa, tofou (pase nan paswa oswa pire)	1-2 kiyè tab	1-2
Legim, kwit (pase nan paswa oswa pire)	2-3 kiyè tab	1-2
Fwi, mou oswa kwit (pase nan paswa oswa pire)	2-3 kiyè tab	1-2
Manje ki gen pistach (mou, pire, dilye ak prepare fen)	Mwen gen dwa anmezi pou m pran manje ki gen pistach lè m gen 6 mwa. Pale ak founisè swen sante mwen anvan nou kòmanse ak manje ki gen pistach.	