

Kounye a mwen kabap RALE

M ap grandi serye!
M ap aprann rale.
Mwen ka gen ant
8 ak 10 mwa.



Mwen ka kòmanse:

- Kraze manje ak lang ak jansiv mwen
- Kenbe epi jwe ak yon kiyè
- Kenbe manje tou piti ak pous mwen ak dwèt mwen epi mete yo nan bouch mwen
- Redi kòm pou m kanpe
- Byen bwè nan yon vè (kòmanse sevraj bibwon)

Lè m grangou, mwen gen dwa:

- Chache manje, montre li oswa vin eksite lè m wè manje
- Lè vant mwen plen, mwen gen dwa:**
- Ralanti nan manje oswa repouse manje a

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

Tanpri pa ajoute myèl oswa siwo nan ankenn manje m. Li gen jèm ki ka fè m malad.

Ban mwen fwi nan plas ji.

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.

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

Sa mwen ka manje	Gwosè plat mwen	Kantite fwa nan yon jounen
Lèt manman	Banm tete depi m montre mwen grangou, apeprè 3-4 fwa chak jou.	
Lèt pou tibebe tou prepare	6-8 ons	3-5 (24-32 ons total)
Sereyal pou timoun piti (prepare yon ti jan epè)	2-4 kiyè tab	2
Grenn	2-4 kiyè tab sereyal sèch, 1/2 tranch pen griye, oswa 2 krakè	1
Vyann/pwason (san zo), ze, fwomaj, yogout, pwa, tofou (pase nan paswa oswa pire)	2-3 kiyè tab	2
Legim, kwit (pire, kraze oswa koupe fen)	3-4 kiyè tab	1-2
Fwi, mou oswa kwit (pire, kraze oswa koupe fen)	3-4 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.	