

Kounye a mwen kabap

Lè mwen gen 10 rive 12 mwa, mwen ka kòmanse redi kòm pou m kanpe. Mwen ka fè kèk pa pou kont mwen!

APRANN MACHE



Mwen ka kòmanse:

- Bay tèt mwen manje ak dwèt mwen
- Kenbe goblè mwen pou kont mwen epi bwè
- Itilize yon kiyè pou bay tèt mwen manje

Mwen ka eseye plis manje mwen kapab pran ak men m epi bay tèt mwen manje:

- Fwi koupe
- Legim koupe mou
- Vèmèsèl
- Mòso tòtiyas
- Diri kwit mou

Tanpri PA bay mwen manje bagay sa yo; mwen ka trangle:

- Nwa
- Grenn
- Ti mòso legim kri oswa di
- Pwa kri
- Grenn mayi antye
- Popkòn
- Rezen antye
- Hot dogs
- Sosis
- Gwo mòso fwomaj
- Beri/Seriz antye
- Rezen/Fwi sek
- Gwo mòso fwi
- Viann di
- Sirèt di/kolan
- Chiklèt
- Ti kiyè manba

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

Ban mwen fwi nan plas ji.

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

Lè m grangou, mwen gen dwa:

- kòmanse itilize mo oswa son pou mande pou manje

Lè vant mwen plen, mwen gen dwa:

- Sekwe tèt mwen pou m di: "Pa vle ankò!"

Banm manje 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.

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 (sevraj soti nan boutèy pase nan goblè)	6-8 ons	3-5 (24-32 ons total)
Sereyal pou timoun piti (prepare l fen)	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)	3-4 kiyè tab	2
Legim, kwit (pire, kraze oswa koupe fen)	3-4 kiyè tab	1-2
Fwi, mou oswa kwit (pire, kraze oswa koupe)	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.	