

Mwen se yon Katkat

Gade mwen!

Mwen pare pou mwen manje pifò nan manje w ap manje yo men mwen toujou bezwen èd ou.



Gade mwen pandan mwen kòmanse ap:

- Bwè lèt bèf.
- Manje gwo manje yo.
- Manje mwens kèk jou epi manje plis nan lòt jou.
- Kòmanse vin difisil nan sa m ap manje.
- Eseye nouvo manje ak teksti yo.
- Pa bwè nan bibwon epi bwè nan yon tas.
- Itilize yon fouchèt ak yon kiyè.
- Manje pou kont mwen epi sal tout kote.

Ede mwen aprann kijan pou mwen manje:

- Kite mwen tete toutan nou toude vle.
- Bam manje twa (3) fwa pa jou ak de (2) ti goute.
- Manje ansanm an fanmi.
- Pa kite vant mwen plen ak lèt.
- Kite mwen manje pou kont mwen.
- Banm yon nouvo manje ak yon manje mwen renmen.
- Si mwen refize yon nouvo manje, eseye ankò pita.
- Pa gen nesesite pou mete sik, bè oswa sèl nan manje mwen.
- M ap manje lè mwen grangou epi kanpe lè vant mwen plen. Mwen p ap manje si w fòse mwen!
- Ban mwen plizyè kalite manje.
- Ban mwen dlo olye bwason ki gen sik (tankou ji).

Elimine manje ki kapab toufe mwen:

- Nwa ak grenn
- Legim kri oswa ki pa byen kuit
- Gwo moso fui yo
- Sirèt ki di/kole yo
- Gwo kiyè manba plen
- Pòpkòn
- Vyann di

Mwen kapab petèt manje sa yo si w koupe yo nan ti mòso pou mwen:

- Rezen
- Tomat seriz
- Legim mou oswa kuit yo
- Fui mou oswa kuit yo
- Vyann mou





Men kèk bagay ou kapab fè pou mwen pou rete an sekirite epi an sante:

- Bwose dan mwen de (2) fwa chak jou.
- Tache mwen chak fwa mwen chita sou gwo chèz wo a.
- Tache mwen chak fwa mwen chita nan yo chèz andedan yon machin. Verifye pou wè si li byen tache.
- Retire mwen kote ki gen lafimen sigarèt.
- Ban mwen sèlman manje ak bwason ki kuit oswa ki byen trete yo.
- Pale ak pwofesyonèl swen sante pitit mwen an avan mwen ale eseye yon lòt manje si w gen preyokipasyon konsènan alèji manje bay yo.
- Banm mwen fuit ak legim nan ti goute yo ak manje yo.
- Ban mwen manje ak teksti entesten mwen pare pou sa.
- Koupe manje mwen an ti mòso.
- Ale ak mwen nan bilan sante mwen yo.
- Kenbe seyans vaksinasyon mwen yo ajou.
- Kenbe mwen aktif! Mwen aprann anpil lè mwen ap jwen epi mwen aprann pi plis lè w ap jwe ak mwen.
- Limite kantite tan m ap fè devan ekran (Televizyon, òdinatè, tablèt, epi telefòn selilè).

Kwasans mwen, apeti mwen, ak aktivite mwen pral enfluyansè kantite manje ki bon pou mwen. Anba la a, w ap jwenn kantite manje yo sigjere mwen ta dwe manje chak jou.

Kisa Mwen Kapab Manje	Kantite pou manje <i>Pou evite risk etoufman, ban mwen tout manje yo nan bon kantite ak teksti mwen pare pou mwen pran yo.</i>	Kantite Fwa pa Jou
Grenn Antye	Mòso (½) tranch pen; ¼-½ tas sereyal sèch; 1-3 bonbon sèl; ¼ tas pat alimantè kuit, diri oswa sereyal	6
Fui	¼ tas fui nan konsè, kuit oswa ki fre; ½ tas ji natirèl 100%	2-4
Legim	¼ tas legim kuit, ½ tas ji fèy	2-4
Pwodui abaz lèt	½ tas lèt, 1/3 - ½ tas yogout, ½ -1 tranch fwomaj, ¾ ons fwomaj	2-4
Pwoteyin	½-1 ze kuit; 1- ons vyann, bèt volay, oswa bèt lanmè kuit; 1 kiyè manba (pase li byen fen oswa melanje li ak resèt yo); ¼ tas pwa, pwa vèt, oswa lantiy kuit	2

Pale ak nitrisyonis mwen an nan WIC si w gen kesyon konsènan sou kijan pou banm manje.

