

Bay Timoun Piti W La Manje



EDE TIMOUN PITI W LA MANJE AK KÈ KONTAN EPI AN SANTE

Timoun yo pral manje lè yo grangou epi sispann lè yo plen. Yo trè bon nan bay kò yo sa yo bezwen. Èske sa vle di ou ta dwe kite timoun piti ou a manje tou sa yo vle? Non! Ou ka ofri chwa nourisan epi kite pitit ou a deside kilès nan manje sa yo pou l manje ak ki kantite. Swiv pawòl senp sa a: "Paran bay, pitit deside."

Timoun piti yo vle anchaj. Yo ap devlope tou pwòp sa yorenmen ak sa yo pa renmen. Yo gen tandans konsistan nan konpòtman yo, menm nan repa. Pafwa yo manje anpil, pafwa yo pa manje. Bezwen timoun piti yo chanje tou pandan y ap grandi ak devlope. Anpil timoun piti manje mwens ke yo te fè l lè tibebe, paske yo pa bezwen otan kalori.

Pa gen moun ki vle goumen ak timoun piti yo sou manje. Sepandan, volontè pa w ka pa menm ak pa yo ki la kòz batay pou manje. Men, si yon timoun ap grandi nòmalman epi li pa montre okenn siy maladi oswa lòt detès, yo pwobableman ap resevwa ase manje. Ekspè yo dakò ke pifò timoun yo ap sispann manje lè yo plen. Sa mache osi lontan ke yo manje lè yo grangou epi yo pa fòse manje lè yo pa.

KONSÈY POU ANKOURAJE BON ABITID MANJE:

- **Etabli lè regilye pou manje an fanmi.** Sèvi ak tan sa a pou pale epi jwi konpayi youn ak lòt. Kree tan ki amizan, relax epi espesyal ansanm. Men, pa atann ke yo pral chita pou lontan! Yon dine fanmi amizan 10 minit se pwobableman limit pou anpil timoun piti aktif.
- **Ofri chwa nourisan epi kenbe pòsyon yo piti.** Ou ka toujou ofri plis si yo fini.
- **Bay pitit ou kèk kontwòl.** Lè sa posib, kite yo chwazi pami manje nourisan ou chwazi yo. Kite pitit ou a deside lè yo fin manje.
- **Fè lè manje a amizan! Kite pitit ou a ede prepare manje a.** Ofri manje ak dwèt ak sòs tranpe. Eseye koupe sandwich an fòm.
- **Bay egzanp bon abitud manje.** Ede pitit ou a aprann pa egzanp an sante ou.

ESKANE POU PLIS
ENFÒMASYON



Ou ta ka eseye sèvi ak ti kado pou fè timoun yo konpòte yo byen oswa manje lòt manje. Sèvi ak manje pou kòronp oswa rekonpanse ka bay manje anpil pouvwa. Men, fè atansyon ak sa a, pou manje pa vin yon "solisyon" pou fè timoun yo kontan oswa tris. Pale ak Espesyalis HealthySteps ou sou lòt estrateji pou ede timoun yo konpòte yo ak manje byen.