

# Lè Repa Timoun Piti

Repa ak timoun piti kapab enplike anpil bagay. Men kèk konsèy pou soulaje estrès ak kòmanse abitud manje ki bon pou sante ki pral dire tout lavi.

- **Konsidere apwòch "moun k ap bay swen an bay, timoun nan deside" a.** Nitrisyonis Ellyn Satter sigjere ke granmoun nan chwazi, prepare epi prezante manje a. Lè sa a, timoun nan ka deside ki kantite epi si wi ou non l ap manje. Sa ka fè w fristre, men ou pa ka fòse yo vale!
- **Ofri chwa.** Anpil timoun aji pi byen lè yo gen opòtinite pou yo chwazi. Ou ka di, "Chwazi ki fwi ou ta renmen ak yogout ou a: pwa oswa pòm." Li gen opòtinite pou li pran kèk kontwòl pandan w ap sèvi yon bagay ki bon pou sante nenpòt fason.
- **Ajiste atant ou yo.** Chita trankil difisil pou timoun piti. Kenbe moman repa yo kout ak woutin yo konsistan ka ede! Li nòmal pou timoun piti refize kèk manje. Yon atitud "eseye, eseye ankò" ka soulaje fristrasyon. Lè w pa enpoze manje, w ap respekte yo ak gou yo k ap grandi.
- **Evalye konsomasyon manje pitit ou a pandan yon semèn.** Timoun piti yo gen tandans manje ak mank konsistans. Yo manje plis nan kèk jou ak mwens nan lòt. Yo ka manje menm bagay la pandan kat jou youn dèyè lòt, e sa pa yon pwoblèm. Lè w sonje sa, sa ka diminye estrès konsènan nitrisyon.



- **Antre nan fè tikomik.**

Repa yo pi agreyab si granmoun yo pa tèlman serye. Chante yon ti chante; rakonte yon istwa komik. Kenbe moman repa yo amizan epi san fristrasyon ede timoun piti ou an bati yon bon relasyon ak manje.

- **Manje ansanm.** Sa ka parèt san sans pou chita pou manje ak timoun piti ou a. Sepandan,

se yon bon moman pou kòmanse abitud familyal sa a. Yo gendwa pa rete bò tab la lontan ni manje anpil. Men manje ansanm kounye a ka tounen yon tradisyon ou renmen yon fwa pitit ou yo vin pi gran.

- **Sote ekran yo.** Li ka parèt yon bon lide pou itilize yon televizyon, telefòn oswa tablèt pou kenbe pitit ou a bò tab la. Sepandan, moman repa yo se yon bon moman pou konekte ak pale. Epitou, lè w sèvi ak ekran pou distrè pitit ou a, sa ka lakòz li manje twòp. Yo ka pa remake lè yo santi yo plen.

- **Reziste ak anvi pou bay timoun piti ou an manje pandan w nan depasman.** Pote ti goute lan sòti yo fè sans. Timoun piti yo gen ti vant epi yo ka bezwen manje ant repa yo. Sepandan, bay timoun piti ou a manje pandan l ap kouri tout kote se yon lòt istwa. Apwòch sa a ka vin yon abitud epi li ka antrene etoufman tou.



ESKANE POU PLIS  
ENFÒMASYON



Sonje ke faz timoun piti a kout. Byento, pitit ou a pral pi fò nan chita epi konsantre sou manje. Li pral vin pi fò tou nan eseye nouvo manje! Pitit ou a ap aprann chita pi lontan e menm gen yon konvèsasyon agreyab avèk ou—evantyèlman.