

Tikonsèy pou yon Bon Alimantasyon



Lè yon moun ekspozé a estrès, sa ka lakoz li gen plis chans pou li pa gen abitud alimantè ki bon pou sante. Sa ka rive anpati paske yon estrès pwolonje ogmante nivo òmòn kòtizòl nan kò a, avèk tou òmòn grelin ki se “òmòn grangou” a—toulède la pou ogmante apeti. Anplis de sa, kò nou gen plis chans pou li anvi sik ak grès nan moman estrès, ak pou li adopte lòt konpòtman mòdvi ki pa bon pou sante, tankou fè mwens egzèsis fizik. Ansanm, abitud sa yo ka lakoz obezite, twoub imè ak twoub somèy ak lòt pwoblèm sante. Bon nouvlè la sèke lè ou konnen ak pratike kèk règ ki senp pou yon bon alimantasyon, sa ka ede kò ak sèvo a fonksyone nan meye fason posib la.

Woutin ki konsistan e ki bon pou sante ka ede timoun yo santi yo an sekirite ak fè mond ki antoure yo a konfyans—epi moman repa yo se youn nan woutin famiyal kotidyen ki pi enpòtan. Men kèk fason pou ankouraje abitud alimantè ki bon pou sante:

- **Manje ansanm nan yon kad famiyal.**

Planifye yon lè espesifik pou repa yo epi manje ansanm osi souvan sa posib. Laj pa enpòtan—menm tibebe yo ka patisipe ak tout moun bò tab famiyal la! Moman repa yo se yon okazyon ideyal pou kreye lyen famiyal ki solid lè n ap pale sou sa k ap pase nan lavi nou. Evite ekran (gade televizyon ak itilize telefòn selilè) nan moman repa yo, eseye evite apèl nan telefòn pou sa pa entèwonp nou, epi itilize moman an pou nou pale, pataje ak konekte youn ak lòt.

- **Chak jou, manje yon manje maten ki bon pou sante.**

Lè pitit ou manje yon manje maten ki bon pou sante e ki konplè sa ede l kòmanse jounen an ak yon bon enèji. Ajoute fwi, pwoteyin ak sereyal konplè lè sa posib. Timoun ak adilt ki manje manje maten chak jou gen mwens chans pou yo gen pwa ann eksè.

- **Sèvi anpil legim ak fwi tout koulè.**
Chwazi pwodui ki fre, konjele oswa nan bwat konsèrv (fè atansyon ak sik yo ajoute ladan yo). Sonje pou ajoute bagay sa yo nan manje pitit ou a konsome deja. Eseye mete moso fwi nan sereyal yo oswa ajoute legim vèt nan frappe (bwason blennde) yo.
- **Ba yo sereyal konplè**
(tankou diri konplè ak kinowa) oswa manje ki fèt ak sereyal konplè (tankou pat alimantè abaz sereyal konplè oswa pen abaz ble ki 100% konplè).
- **Sèvi pwoteyin ki bon pou sante**
tankou pwason, ze, volay, ak pwodui abaz plant yo tankou ariko, lantiy, pwa, nwa ak grenn lè sa posib.
- **Bwè dlo pandan chak repa ak tigoute.**
Ede pitit ou devlope abitud pou li bwè dlo anvan. Limite ji, soda ak bwason ki sikre yo.
- **Fè timoun ou yo patisipe.**
Bay pitit ou a chwa ant de opsyon manje ki bon pou sante. Pa egzanp, “Èske w vle yon pòm oswa yon zoranj?” Fè pitit ou a patisipe nan planifikasyon repa, fè makèt ak preparasyon repa. Fè manje se meyè fason pou aprann pitit ou a konpetans debaz pou kizin yo, e se yon fason ekstrawòdinè tou pou nou pale, ri ak pase yon moman espesyal ansanm.



SOUS

American Academy of Pediatrics. (2007). The importance of family routines. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>

American Academy of Pediatrics. (2018a). Healthy eating at home matters! Enfòmasyon ki soti nan <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/the-very-hungry-caterpillar/Pages/Healthy-Eating-at-Home-Matters.aspx>

American Academy of Pediatrics. (2018b). Where we stand: Screen time. Enfòmasyon ki soti nan <https://healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Where-We-Stand-TV-Viewing-Time.aspx>

Burke Harris, N. (2018). The deepest well: Healing the long-term effects of childhood adversity. New York, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Harvard School of Public Health. (2018). Kid's healthy eating plate. Enfòmasyon ki soti nan <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate>

Pervanidou, P., & Chrousos, G. P. (2012). Metabolic consequences of stress during childhood and adolescence. *Metabolism*, 61(5), 611-619. doi:10.1016/j.metabol.2011.10.005

Romeo, J., Warnberg, J., Gomez-Martinez, S., Diaz, L. E., & Marcos, A. (2008). Neuroimmunomodulation by nutrition in stress situations. *Neuroimmunomodulation*, 15(3), 165-169. doi:10.1159/000153420

Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A., & Bhutta, Z. A. (2013). Annual Research Review: Improved nutrition--pathway to resilience. *J Child Psychol Psychiatry*, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

