

# Lide ak Konsèy 9 mwa rive 3 zan

## Manje byen

### Pou ede pitit nou yo aprann nouvo gou:

- > Eseye nouvo manje ki mou, fasil pou vale epi ki koupe an ti mòso piti
  - Legim byen kwit: zepina, oswa bwokoli
  - Fwi kraze osinon pire: abriko, melon frans
  - Vyann ki san ni grès ni po a: vyann bèt volay, vyann kochon, vyann bèf
- > Eseye manje ki pa gen okenn sèl, sik, oswa epis ajoute ladan yo
- > Li ka pran 10 jiskaa 15 fwa pandan kèk mwa (lè yo eseye goute'l plizyè fwa) pou yo vin renmen yon nouvo manje
- > Pale ak moun ki pran swen sante yo sou kilè epi kijan pou kòmanse bay yo manje manba

### Pou ede pitit ou devlope abitud manje an sante:

- > Bay yo manje lè yo montre ou siyal grangou:
  - Bay kout pye epi tòde kò yo
  - Souse oswa bat bouch
- > Limite aparey elektwonik ak lòt son pandan repa yo pou yo ka rete enterese nan manje a
- > Manje ansanm an fanmi pi souvan ke posib
- > Asire ke yo chita epi ke yo gen yon granmoun ansanm avèk yo lè yap manje

## Jwe ansanm

- > Eseye jwe andedan kay la: danse ou swiv lidè a
- > Jwi frechè e jwe deyò! Asire w ak yon bagay ki ka pwotege w kont solèy la tankou krèm solèy, chapo, ak rad ki pa sere w

### Pou limite epi jere tan devan aparey elektwonik yo:

- > Femen aparey elektwonik yo nenpòt lè ke ou pap sèvi avèk yo
- > Pou timoun ki gen plis ke 2 zan, limite tan yo itilize aparey elektwonik yo a 1èdtan, epi gade pwogram timoun ansanm avèk yo pou ede yo konpran sa yo wè a

## Dòmi plis

### Pou fè yon woutin nan lè dòmi pou ou ak pou pitit ou a:

- > Li liv ke yo pi renmen an ansanm avèk yo
- > Tande mizik ki dous, oubyen chante ansanm avèk yo
- > Benyen yo

### Pou ede avèk separasyon lè dòmi:

- > Lè pitit ou a gen yon lane, kite yo pran yon oubyen de bagay sou kabann li ansanm avè'l, tankou yon lenn oswa yon nounous
- > Asire w ke jwèt sa yo pa gen danje, epi ke yo paka trangle timoun nan

# Resous

## Somerville Hub

[somervillehub.org](http://somervillehub.org)

## Akademi Pedyatrik Ameriken

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

## Fanm, Tibebe, ak Timoun (WIC)

[mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic](http://mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic)

Sant pou sèvis ki pa ijan 311 nan Somerville

Rele 311



### Sonie byen, tout timoun pa menm!

Enfòmasyon ki la a pa dwe ranplase konsèy doktè oswa moun ki pran swen sante w la. Mande yo pou enfòmasyon adisyonèl si w gen kesyon espesyalman sou alèji ak nwa oswa ak lòt kalite manje.



## SHAPE UP UNDER 5

Ap fe pwomosyon pou tout timoun nan Somerville ka grandi ansante depi yo fèt jiska yo rive genyen 5 an. Pwogram sa a sèvi ak mesaj konsistan ki kreye pa òganizasyon ki travay pou byennèt timoun, e yo travay pou mesaj sa yo ka rive jwenn fanmi ak lòt moun ki pran swen timoun.

Se ak enfòmasyon AAP yo te kreye bwochi sa-a nan prentan 2017. Se sipò NHLBI Enstiti Nasyonal Sante ak prim 1R01HL115485 ki fè travay sa-a posib. Kontni an se sèlman responsablite otè yo epi li pa nesèman reprezante opinyon ofisyèl Enstiti Nasyonal Sante a.

# Ti pa ti pa Pou kò ki ansante Lespri ki ansante

## 9 mwa rive 3 zan



## Manje byen Jwe ansanm Dòmi plis

## 9 mwa RIVE yon lane

Anplisde lèt (swa lèt manman swa lèt bebe ki an poud) bay yo manje ki solid chak jou

Entwodwi nouvo teksti:

- ✓ Manje blende ki pase nan paswa a
- ✓ Manje ki gen boul
- ✓ Manje mou ke yo ka pran ak ti dwèt yo (ki gen bon gwose pou ti bouch yo)

*Evite manje ki ka lakòz li  
trangle tankou hotdog,  
nwa oubyen grenn, legim  
kri oubyen mòso fwi*



## Yon lane RIVE 3 Zan

Lè repa...

- ✓ Kite l senp. Bay yo yon chwa nan sa ki nan manje fanmi an
- ✓ Mete fwi, legim, ak manje ki gen anpil fè (tankou pwa, zè, e vyann ki san grès)
- ✓ Sèvi ak lèt antyè jiska laj 2 zan, apres a ou mèt chanje l pou lèt degrese

## Pitit nou yo ase dous !

Eseye limite ji (menmsi se 100% ji fwi) a yon demi gode pa jou

## 9 mwa RIVE yon lane

- ✓ Antre nan jwèt pitit nou yo pou youn ka aprann nan men lòt
- ✓ Kite pitit nou yo fè mouvman ak kò yo, bay yo soti nan pousèt ak chèz yo

## Yon lane RIVE 3 Zan

- ✓ Fèmen tout aparey elektwonik yo jiska laj 2 zan, apre 2 zan limite kantite tan yo itilize aparey elektwonik yo a mwens ke 1 èdtan pa jou
- ✓ Jwèt yo ka ni andedan kay la ni deyò tou

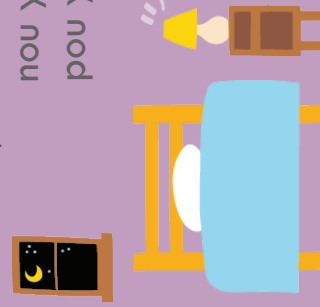
## Abitid fòme byen vit nan laj sa a!

Pa kenbe aparey elektwonik kote timoun ap dòmi ou jwe



## 9 mwa RIVE yon lane

- ✓ Pitit ou a bezwen 12 jiska 16 èdtan dòmi chak jou (sa ap konte tidodo yo)
- ✓ Mete pitit nou yo kouche sou do yo pou tout syèk yo epi pandan lannwit
- ✓ Timoun ta dwe kòmanse aprann dòmi pou kont yo



## Yon lane RIVE 3 Zan

- ✓ Pitit nou yo bezwen 11 jiska 14 èdtan dòmi chak jou (sa ap konte tidodo yo)
- ✓ Lè pou dòmi ka difisil. Asire pitit nou yo ke ou la epi raple yo ke li lè pou yo al dòmi

## Pwatik pou kalmè yo trè itil pou pitit nou yo!

Eseye kòmanse yon pou lè dòmi yo (ni tidodo ni lannwit)

# Manje byen

# Jwe ansanm

# Dòmi plis