

# 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 jwè 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

Kò ansante lespri ansante  
soti jou nesans lan rive 5 lane

[ShapeUpUnder5@somervillema.gov](mailto:ShapeUpUnder5@somervillema.gov)

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 (Tufts University) responsablite otè yo epi li pa reprezante opinyon ofisyèl Enstiti Nasyonal Sante a nesèsman.

# 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 lanè

**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 lanè 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

Manje byen

## 9 mwa RIVE yon lanè

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

## Yon lanè 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



Jwe ansanm

## 9 mwa RIVE yon lanè

- ✓ 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 lanè 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 kalme yo trè itil pou pitit nou yo!**

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

Dòmi plis