

Lide ak Konsèy 3 zan rive 5 kan

Manje byen

- > Fè moman repa a yon tan pou fanmi an: fèmèn tout aparey elektwonik yo epi pale ansanm
- > Pale ak moun nan ki pran swen sante yo si ou gen kesyon sou alèji ak nwa oswa ak lòt kalite manje

Pou jere gwoès pèsyon yo:

- > Sèvi ak ti asyèt, ti bòl, ak ti gode lè ke wap sèvi manje ak bwason

Pou ede pitit ou a bwè byen:

- > Ofri dlo ak yon lèt ki gen mwens grès
- > Si ou sèvi ji, asire w li 100% ji fwi epi sèvi l' ansanm avèk manje olye ke ant repa yo
- > Limite ji (menmsi li se 100% ji fwi) a yon demi gode pa jou

Jwe ansanm

Pou limite tan yo itilize aparey elektwonik yo:

- > Byen kominike prensip sou aparey elektwonik yo pou tout fanmi a
- > Eseye lòt fason pou kalme pitit ou yo lè yo fache, tankou ambrase yo, osinon li yon liv ansanm avèk yo. Si ou sèvi avèk aparey elektwonik pou kalme yo sa ka fè li pi difisil pou timoun yo aprann kijan pou kalme tèt yo
- > Si w chwazi pou bay yo itilize aparey elektwonik, limite tan an ke yo itilize yo a 1 èdtan, epi gade pwogram timoun ansanm avèk pitit ou yo pou ede yo konnpran sa yo wè a

Pou ankouraje jwèt aktif:

- > Fè tan lafanmi yon tan aktif! Eseye al pwomene oswa jwe yon jwèt sou lakou a ansanm
- > Bay yo jwèt ki pa gen danje pou timoun ladan yo tankou boul, blòk, oswa kreyon koulè
- > Toujou asire ke jwèt yo pa gen danje epi veye pandan pitit ou yo ap jwe.

Dòmi plis

Pou ede pitit ou a aprann dòmi byen poukont li:

- > Eseye pa ale nan chanm yo chak fwa yo rele

Si pitit ou yo pè fènwa:

- > Pale ak yo sou laperèz la
- > Di ou dakò ke sa yo pè yo reyèl, epi fè yo konnen ou la pou kenbe yo an sekirite
- > Ba yo yon lanp denwi pou chanm yo

Resous

Somerville Hub

somervillehub.org

Akademi Pedyatrik Ameriken

healthychildren.org

Fanm, Tibebe, ak Timoun (WIC)

mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic

Sant pou sèvis ki pa ijan 311 nan Somerville

Rele 311



Sonje 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

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 a ansante Lespri ki a ansante 3 zan rive 5 zan



Manje byen
Jwe ansanm
Dòmi plis

REPA PITI POU TI MEN PITI

1 repa =



- ✓ Kòmanse avèk manje lematen chak jou
- ✓ **Goute avèk entèlijans.** Chwazi fwi ak legim pi plis ke posib
- ✓ Manje menm manje a ansanm an fanmi si li posib



Preskolè nou yo dous ase!

Yo pa bezwen kola oubyen bwason ki gen sik

Manje byen

Pwatike nouvo mouvman:

- ★ Sote ak kanpe sou yon pye
- ★ Monte desanm mach eskalye
- ★ Choute epi atrape yon boul
- ★ Sote epi balanse



- ✓ **Bay yo tan pou yo jwe pandan tout jounen an.** Fè travay (tankou al fè makèt) tounen jwèt aktif epi amizan
- ✓ **Limite tan yo itilize aparey elektwonik yo a 1 èdtan pa jou** (TV, òdinatè, telefòn, ak jwèt videyo)
- ✓ Bay bèl egzanp epi fèmen aparey elektwonik pa w yo lè nou ansanm

Abitid fòme byen vit nan laj sa a!

Vize pou omwen 60 minit jwèt aktif chak jou

Jwe ansanm

Preparasyon pou dòmi:

- ★ Li liv
- ★ Rakonte istwa
- ★ Tande mizik ki dous
- ★ Benyen ak dlo cho

Si nou sèvi avèk aparey elektwonik avan nou al kouche sa ka fè li pi difisil pou yo kalme yo

- ✓ Preskolè nou yo bezwen **10 jiska 13 èdtan** dòmi chak jou (sa ap konte tidodo yo)
- ✓ Ranje kote yap dòmi byen pou li ka yon ti kras fre, epi san li pa gen ni bri ni aparey elektwonik



Pwatik itil pou preskolè nou yo!

Al dòmi epi reveye nan menm lè pou toule 7 jou ki nan semèn nan

Dòmi plis