

MANJE
GRANDI
VIV

AN SANTE



WIC NAN DELAWARE

6 - 12 MWA

Non mwen se _____

Mwen peze _____ epi mwen mezire _____ pous wotè.

Nòt pou mwen ak/oubyen objektif mwen:

MWEN SE TIBEBE OU AN.

Mwen grandi pi byen ak lanmou epi manje ki kòrèk!

MWEN BEZWEN LÈT TETE OUBYEN LÈT BEBE.

Nouri m ak lèt tete oubyen lèt bebe ki gen fè jiskaske mwen gen yon ane. Ou ka toujou ban m tete apre yon ane si nou vle.

Mwen konnen kilè mwen grangou oubyen vant mwen plen. Mwen fè w konnen selon jan mwen ajì. Tanpri ban m manje lè m ajì tankou m grangou. Kite m manje jiskaske m montre vant mwen plen.

Mwen ka bwè lèt tete oubyen lèt bebe 4 oubyen plis fwa pandan yon jou. Vant mwen ka kenbe apeprè 6 a 8 ons alafwa.

- Kenbe m lè w ap ban m manje. Mwen santi m ansekirite nan bra w.
- Pafwa mwen sispann manje pou m pale ak ou oubyen pou m gade ozalantou. Vant mwen poko fini plen. Tanpri pale ak mwen. Mwen renmen tan nou pase ansanm lan.

AK ÈD OU, MWEN PRAL APRANN KONSOME MANJE.

Aprè 6 mwa, mwen ka kòmanse konsome manje. Tanpri ale dousman. Si fanmi nou an gen alèji oubyen mwen te fèt prematire, pale ak doktè a ak WIC anvan ou kòmanse lòt manje.

Asire w mwen prepare. Pou konsome manje, mwen dwe kapab:

- Chita ak kenbe tèt mwen dwat.
- Montre mwen vle manje lè mwen ouvri bouch mwen.
- Montre m pa vle manje lè m fèmen bouch mwen oubyen vire tèt mwen lwen de ou menm.

Chwazi manje ki sen. Mwen bezwen yo pou m ka grandi byen. Kite mwen aprann konsome manje tankou:

- Sereyal tibebe—diri, avwàn, òj
- Legim—potiron, pwa, kawòt, pwa vèt
- Fwi—konpòt pòm, pèch, fig bannann, pwa
- Vyann—bèf, poul, kodenn

Kenbe manje m yo senp. Pa ajoute sik, sèl, epis, bè, grès, oubyen sòs. Si ou achte manje tibebe nan yon bokal, chwazi legim, fwi ak vyann ki senp. Pa achte dine oubyen desè.

Ban mwen sèlman yon sèl nouvo manje alafwa. Ban m manje sereyal nan yon kiyè. Kò mwen dwe abitye ak nouvo manje.

Se pou fè kòm premye manje m sereyal diri tibebe ou resevwa nan men WIC. Melanje sereyal la nan yon bòl ak lèt tete oubyen lèt bebe; ban m sereyal la nan yon kiyè. Fè li plat. Si mwen manje sereyal la, ban m manje l yon fwa chak jou. Gradyèlman, ou ka fè l pi près epi kite m manje yon tikal anplis. Mwen ka manje 2 oubyen plis kiyè a soup sereyal 2 fwa nan yon jou. Si mwen pap manje sereyal la, tann yon semèn epi eseye ankò, mwen ka pa prè.

	SEREYAL TIBEBE	LÈT TETE OUBYEN LÈT TIBEBE
KÒMANSE SEREYAL	1 Kiyè a soup	4 Kiyè a soup
APRE 3 JOU REYISIT NAN MANJE	1 Kiyè a soup	3 Kiyè a soup
PREPARASYON FINAL	1 Kiyè a soup	2 Kiyè a soup

Pwochen sereyal tibebe pou eseye se avwàn oubyen òj. Chwazi sèlman youn pou eseye anpremye.

Aprè m fin aprann pou m manje sereyal mwen san pwoblèm, nou ka lantman travèse nan legim, fwi, ak vyann. Kite mwen konsome nouvo manje yo yon fwa pa jou. Tann twa jou pou eseye yon lòt nouvo manje.

Si mwen vomi, gen respirasyon siflan, oubyen gen yon demanjezon oubyen dyare ak yon manje, sispann bay manje a. Di doktè a sa. Sa yo se siy mwen ka pa prè.



Mwen dwe pase atravè 4 etap manje:

1. Pat (pase nan paswa oubyen pire)
2. Kraze (pat ak kèk ti moso)
3. Koupe (plis moso)
4. Ti moso manje

Chak etap vin yon tikal pi difisil. Asire w mwen ka mastike ak vale manje soti nan yon etap anvan ou avanse nan pwochen etap lan.

Mwen pa bezwen dan pou m ka mastike. Mwen itilize machwè mwen pou kraze manje epi lang mwen ak dwèt mwen pou m deplase l nan bouch mwen.

Mwen dwe aprann pou m manje nan fason pa m. Lè mwen konsome yon nouvo manje, mwen ka krache l jete oubyen fè yon grimas ak vizaj mwen. Tout tibebe fè sa. Mwen pral ouvri bouch mwen si mwen vle plis. Si mwen kite bouch mwen fèmen oubyen vire tèt mwen, pa fòse m manje. Men, eseye manje a ankò nan yon lòt repa.

Mwen pral renmen majorite manje. Men, mwen ka bezwen gouste yo 10 fwa anvan m konnen asireman. Tanpri kite m eseye anpil manje, menm sa mwen pa renmen yo!

Rete pasyan. Mwen pral mete manje nan men mwen, figi m, ak cheve m. Pa fache oubyen ri. Se pou w fyè de mwen pandan m ap aprann manje.

Kenbe m ansekirite. Lave men w ak men mwen tou anvan w prepare manje m oubyen ou ban m manje. Pa chofe manje m nan fou mikwo-ond. Li kapab boule bouch mwen.

Mete manje m nan yon asyèt epi ban m manje l ak yon kiyè bebe. Voye jete lèt tete oubyen lèt bebe ki rete nan yon bibwon oubyen gode oubyen manje ki rete nan yon asyèt apre m fin manje. Pa kite m manje (oubyen gouste) manje ou ap manje.

APRANN MWEN BWÈ NAN YON GODE.

Itilize yon ti gode ki pap kraze. Vide yon tikal dlo ladan l. Souleve gode a pou l ka touche lèw mwen epi mwen ka gouste l.

- Mwen bezwen pratike! Kite m bwè nan yon gode pandan repa yo. Kenbe gode a epi kite m pran kèk kou. Mwen ka bwè lèt tete ak lèt bebe nan yon gode tou.

Pandan m ap aprann bwe plis lèt bebe nan yon gode, m ap bwè mwens nan yon bibwon. Apati yon ane, mwen ta dwe "soti" nan bibwon an.

Pa ban m ponch, te, oubyen bwason gazez. Sik lan ap atake dan m yo epi li pa ede m devlope djanm.



PA ban m manje ki ka trangle m oubyen ki ka rann mwen malad, tankou:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ✗ sosis oubyen tibaton vyann | ✗ manba |
| ✗ legim ki kri | ✗ ti sale |
| ✗ rezen konplè | ✗ pwason ki gen zo |
| ✗ kwoustiy pomdetè oubyen mayi | ✗ mòtadèl oubyen chakitri |
| ✗ pòpkòn | ✗ ji fwi ki pa pasterize |
| ✗ sirèt ki di | ✗ vyann ki ra oubyen kri |
| ✗ rezen | ✗ myèl oubyen manje ki fèt ak myèl |
| ✗ nwa | |

KITE M KONSOME MANJE AK DWÈT MWEN.

Apati 8 oubyen 9 mwa, mwen ka vle konsome manje ak dwèt mwen. Ou ap toujou bezwen yon kiyè pou m ban m manje. Men, kite m eseye bay tèt mwen manje, tou.

Prepare manje pou m pa trangle ladan yo. Manje ki sekirize pou "dwèt" se:

- Ti moso legim ki kwit oubyen fwi ki mou
- Ti moso vyan ki kwit, poul, oubyen kodenn
- Pwa ki kwit ki kraze, ze, oubyen tofi
- Nouy ki koupe oubyen diri
- Tay yon bouche nan pen griye, bonbon senp, oubyen tòtiya mou

Fè moso manje yo pa pi gwo pase sa a:



KI KANTITE MWEN TA DWE MANJE?

Mwen bezwen manje apeprè 5 a 6 fwa chak jou. Yon repa ka lèt tete oubyen lèt bebe. Yon lòt repa kapab lèt tete oubyen lèt bebe plis sereyal. Pandan m kòmanse ap manje plis manje, ou kapab ban m 2 oubyen 3 nan yon repa. Men kèk ide:

- Lèt tete oubyen lèt bebe // sereyal avwàn tibebe // pèch
- Ti pwa ou kraze ka fouchèt // diri // poul ki koupe
- Lèt tete oubyen lèt bebe nan yon gode // tikal moso bannann // nouy ki dekoupe

Kòmanse ak 1 oubyen 2 kiyè a soup pou chak manje. Ban m plis si mwen vle li.

- Kite m manje jiskaske m montre vant mwen plen. Mwen kapab fèmen lèv mwen, vire oubyen souke tèt mwen, oubyen leve men mwen anlè. Mande m si vant mwen plen. Answit, kite m sispann manje si mwen vle fè sa.
- Manje ak mwen pandan repa familyal yo. Mwen manje pi byen lè w ak mwen. Etenn televizyon an pou nou kapab pale.

Kijan w konnen mwen manje ase? Doktè a di mwen ap pran pwa epi m ap grandi byen.

Tanpri pale ak WIC si w gen kesyon konsènan ban m manje.



JWE AK MWEN!

Mete m sou yon dra sou planche a. Mete yon jwèt yon tikras pote mwen pou m ka bouje pou m pran li. Woule yon balon ban mwen. Kenbe toulède men m epi kite m mache ak ou.

GADE KISA M KA FÈ!

Mwen renmen aprann de ou. Fè lekti pou mwen. Chante yon mizik. An nou fè jwèt tankou kach-kach ak ki-lajè. Mennen m al mache epi montre m nouvo bagay. Mwen aktif-toujou ap siveye mwen!

6 jiska 9 mwa

Mwen ka chita epi woule. Mwen pral kòmanse ranpe ak rale. Mwen renmen souke bagay ak lage yo atè pou m wè sa ki rive.

9 jiska 12 mwa

Mwen renmen itilize men mwen. Mwen ka kenbe gode mwen an. Mwen renmen pwente ak dwèt mwen epi fè orevwa. Mwen di *da-da* ak *ma-ma*. Mwen ka souleve kò m pou m kanpe.

KONSÈY SANTE AK SEKIRITE

- Mwen bezwen ekzamen ak vaksen pou m rete an sante. Mwen ta dwe vizite doktè a sou laj 6 mwa, 9 mwa, epi sou yon lane.
- Mwen dwe chita lè m ap manje. Pa janm kite m pou kont mwen lè m ap manje oubyen lè w ap chanje m oubyen benyen m.
- Siye jansiv mwen ak yon twal pwòp, mouye, aprè mwen fin manje. Mande doktè a si m bezwen fliyori.
- Pa janm mete m nan kabann ak yon bibwon. Mwen kapab trangle, gen zòrèy fèmal, oubyen gate dan mwen.
- Si lòt moun ap ban m manje, asire w yo mande kisa ak ki kantite mwen manje.
- Kite m eksplòre ak aprann. Gade chak chanm menm jan m pral gade l apati planche a, epi rann li sekirize ou mwen.
- Pa kite m bò sigarèt ak lòt lafimen tabak. Lafimen atake poumon m epi l ka fè m malad.
- Se sa lalwa ezkijè! Pase senti sekirite nan yon chèz timoun nan machin anvan nou kondwi yon machin ak mwen. Enstale chèz mwen an nan chèz dèyè machin lan, mete fas li nan direksyon opoze a.

.....

An akò ak lwa dwa sivil Federal epi regleman ak politik dwa sivil Minisè Agrikilti Etazini (U.S Department of Agriculture, USDA), USDA, Ajans li yo, biwo, ak anplwaye, ak enstitisyon k ap patisipe nan oubyen administre pwogram USDA yo gen entèdiksyon konsènan diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, andikap, laj, oubyen reprezay oubyen vanjans pou ansyen aktivite dwa sivil nan kèlkeswa pwogram oubyen aktivite ki kondwi oubyen finanse atravè USDA.

Moun ki gen andikap ki nesese mwayen altènatif pou kominikasyon pou enfòmasyon pwogram (pa ekzanp, Bray, gwo lèt, kasèt, Lang Siy Ameriken, elatriye.), ta dwe kontakte Ajans lan (Eta oubyen lokal) kote yo te aplike pou benefis. Endividi ki soud, ki gen difikilte pou yo tande, oubyen gen andikap lapawòl kapab kontakte USDA atravè Sèvis Relè Federal (Federal Relay Service) la nan (800)-877-8339. Adisyonèlman, enfòmasyon sou pwogram ka vini disponib nan lang ki diferan de anglè.

Pou depoze yon plent pwogram konsènan diskriminasyon, ranpli Fòmilè Plent Diskriminasyon Pwogram USDA a (USDA Program Discrimination Complaint Form), (AD-3027) ou jwenn sou entènèt nan http://www.ascr.usda.gov/complaint_cust.html, epi nan kèlkeswa biwo USDA, oubyen ekri yon lèt ki adrese ak USDA epi ofri nan lèt la tout enfòmasyon ki ekzije nan fòmilè a. Pou mande yon ekzanplè fòmilè plent lan, rele (866)632-9992. Soumèt fòmilè ou ranpli a oubyen lèt la bay USDA atravè:

(1) lapòs U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

(2) telekopi: (202) 690-7442; oubyen

(3) imel: program.intake@usda.gov

Enstitisyon sa a se yon founisè egalite nan opòtinite.



DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES

Division of Public Health

WIC Program

Kesyon?

Pwogram WIC Delaware

New Castle County: 302-283-7540

Kent ak Sussex Counties: 302-424-7220