



WIC New Jersey Gid pou Bay Tibebe Manje



Fason pou Bay Tibebe ki Gen ant 10 ak 12 Mwa Manje

Lèt manman ak lèt nan bwat ki anrichi ak fè pou tibebe ap kontinye rete yon sous nitrisyon ki enpòtan pou tibebe w la, menm apre ou kòmanse ba li gwo manje. **Kòmanse bay tibebe w la lèt antye lè li genyen yon lane.**

Tibebe ki Tete



- Kontinye bay tibebe w la tete nenpòt lè li vle.
- American Academy of Pediatrics (AAP) rekòmande pou w kontinye bay tete avèk manje ki pou konplete li pandan omwen de (2) lane e plis oswa toutotan manman an ak tibebe a vle.

Tibebe ki Pran Lèt nan Bwat

16 a 24 ons
pa jou

Tibebe w la bezwen anviwon **16 a 24 ons pa jou** nan lèt nan bwat ki anrichi ak fè. Kontinye ba li lèt nan yon gode. Tibebe w la ta dwe kite bibwon lè l gen 12 mwa.

SEREYAL KI GRENN

4 a 8 gwo kiyè pa jou. Sereyal WIC apwouve pou tibebe. Pen griye sèk, bonbon sèl, pen, bagèl, ti pen oswa ponmkèt san melanj. Diri ak makawoni ki kuit.

LEGIM

8 a 12 gwo kiyè pa jou. Ti moso legim ki kuit.

FWI

8 a 12 gwo kiyè pa jou. Fwi ki fre, ki kale epi an plizyè ti pòsyon.

PWOTEYIN

4 a 8 gwo kiyè pa jou. Vyann wouj, vyann bèt volay, ze, pwason oswa pwa ki kuit kraze ki moulen fen, ki rache oswa koupe an kib.

Men kèk egzanzp gwo sè pòsyon repa ak ti goute ou ka jwenn nan asyèt mwen.

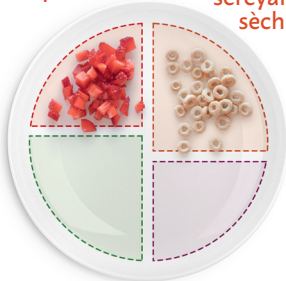
Manje maten

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



3 gwo kiyè franbwaz ki koupe an kib

2 gwo kiyè sereyal ki sèch



Manje midi

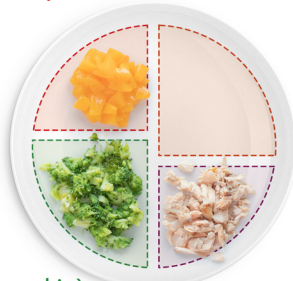
Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



4 gwo kiyè pèch nan bwat konsèrv ki koupe an kib epi ki pa sikre

3 gwo kiyè bwokoli ki koupe an kib epi ki kuit

2 gwo somon ki nan bwat konsèrv



Ti goute

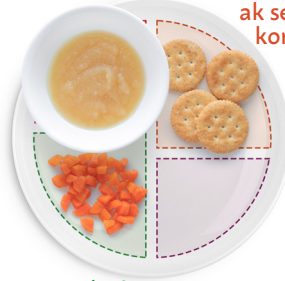
Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



4 gwo kiyè sòs pòm

4 bonbon sèl ki fet ak sereyal konplè

3 gwo kiyè kawòt ki rache epi ki kuit



Manje aswè

Lèt manman oswa lèt nan bwat pou tibebe



3 gwo kiyè makawoni ki rache epi ki kuit

3 gwo kiyè legim ki kuit epi ki melanje

3 gwo kiyè pwa pinto ki kraze epi ki kuit

