



# WIC New Jersey

## Gid pou Bay Tibebe Manje



### Fason pou Bay Timoun 6-7 Mwa Ou an Manje

- Lè w kòmanse bay tibebe w la gwo manje, toujou ba li l nan yon bòl ki gen yon kiyè yon fason pou li ka aprann manje kòm sadwa.
- Pa janm mete sereyal oswa lòt gwo manje nan bibwon an. Gwo manje nan bibwon p ap ede pitit ou a dòmi nan nuit epi li ka lakoz li trangle oswa li ka ba li lòt pwoblèm sante.
- Kòmanse ba li yon gode.

### Tibebe ki Tete



- Kontinye bay tibebe w la tete lè li grangou.
- Tibebe yo ka gen yon pouse kwasans lè yo gen anviwon 6 mwa epi yo ka tete pi souvan.
- Pa bliye, objektif premye manje ou bay tibebe w la se konplete lèt ou ba li nan tete a, se pa pou ranplase l.
- Lè w bay tibebe w la tete anvan w ba li gwo manje, sa ap pèmèt ou pwoteje rezèv lèt ou.

### Tibebe ki Pran Lèt nan Bwat

24 a 32  
ons  
pa jou

Tibebe w la bezwen anviwon **24 a 32 ons pa jou** nan lèt nan bwat ki anrichi ak fè. Pou w kòmanse retire tibebe w la nan bibwon, kòmanse ba li lèt la nan yon gode.

#### SEREYAL KI GRENN

Itilize lèt manman oswa lèt nan bwat pou w prepare **2 a 4 gwo kiyè sereyal ki anrichi ak fè pou tibebe** tankou avwàn, lòj, ble ak diri.

Ba li l de de (2) fwa pa jou. **2 a 4 gwo kiyè ti moso pen sèk ak bonbon sèl pou tibebe.**

Ou ka mete manje pou tibebe w la manje ak dwèt li lè li gen anviwon 8 mwa. Lè li pare, ba li l de (2) fwa pa jou.

#### LEGIM

**4 a 8 gwo kiyè pa jou.** Legim ki kuit, pire oswa kraze tankou pwa frans, patat, joumou oswa kawòt.

#### FWI

**2 a 4 gwo kiyè pa jou.** Fwi ki kuit, pire oswa kraze tankou sòs pòm, pèch oswa fig mi.

#### PWOTEYIN

**2 a 4 gwo kiyè pa jou.** Vyann wouj, vyann bèt volay, ze, pwason oswa legimineze san melanj ki pase nan paswa, ki kraze oswa ki pire. Ou ka ajoute yogout lis ki fèt ak lèt antye. Manba ki fèt ak pistach oswa ak nwa ki delye epi ki lis.

Al gade nan seksyon Konsèy la pou w aprann fason pou w delye manba!

# Fason pou Bay Timoun 6-7 Mwa Ou an Manje kontinye

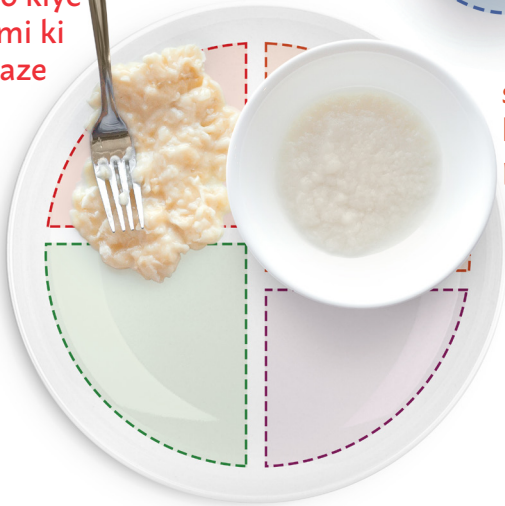
Men kèk egzanp gwozè pòsyon repa ak ti goute ou ka jwenn nan asyèt mwen.

## Manje maten

Lèt manman  
oswa lèt nan  
bwat pou tibebe



3 gwo kiyè  
fig mi ki  
kraze



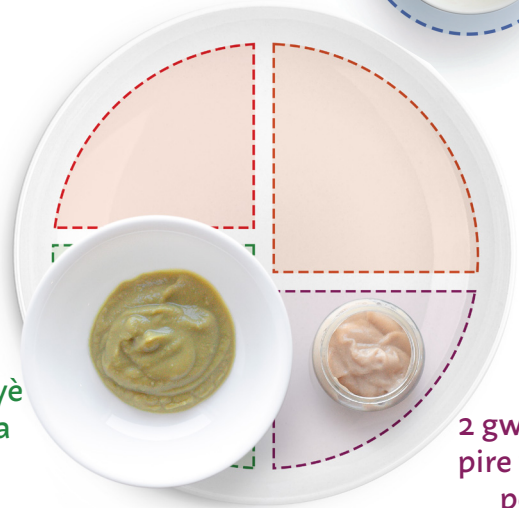
2 gwo kiyè  
sereyal diri  
ki tou pare  
pou tibebe

## Manje midi

Lèt manman  
oswa lèt nan  
bwat pou tibebe



3 gwo kiyè  
pire pwa  
frans



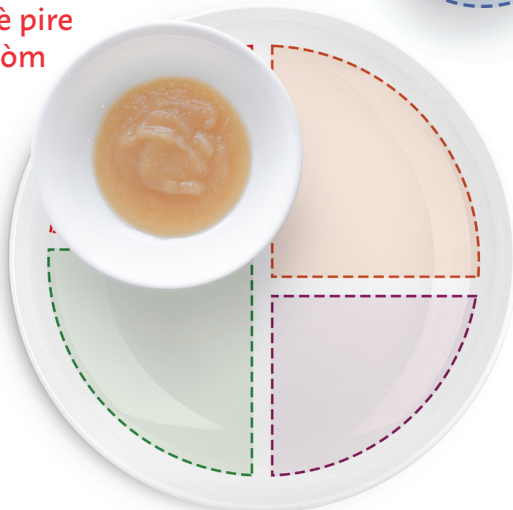
2 gwo kiyè  
pire vyann  
poul

## Ti goute

Lèt manman  
oswa lèt nan  
bwat pou tibebe



3 gwo  
kiyè pire  
pòm



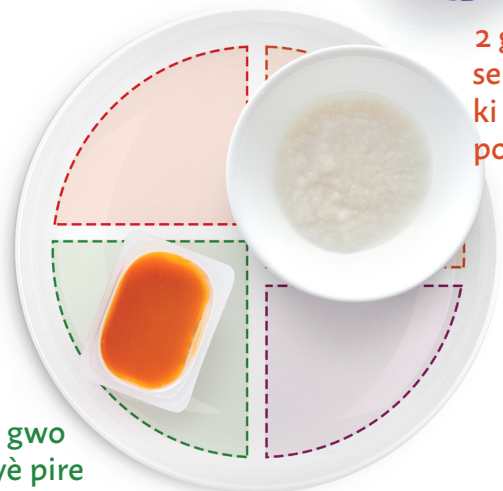
## Manje aswè

Lèt manman  
oswa lèt nan  
bwat pou tibebe



2 gwo kiyè  
sereyal diri  
ki tou pare  
pou tibebe

3 gwo  
kiyè pire  
kawòt



Enstitisyon sa a se yon kote tout moun genyen menm chans.