



# WIC New Jersey Gid pou Bay Tibebe Manje



## Fason pou Bay Timoun 8-9 Mwa Ou an Manje

- Ofiyamezi tibebe w la ap grandi epi aprann nouvo teknik manje yo, eseye ba li teksti ak kalite manje ki diferan. Natirèlman, tibebe yo vle goute nouvo manje. Si tibebe w la pa renmen yon nouvo manje nan premye esè a, ba li l ankò pita.
- Tibebe yo dekouvri manje yo nan pran sant, nan goute ak nan manyen. Yo ka goute yon manje **10 fwa** anvan yo manje li.

### Tibebe ki Tete



- Kontinye bay tibebe w la tete nenpòt lè li vle.
- Si tibebe w la pa twò anvi pran tete a apre w fin fouye li nan gwo manje, eseye ba li tete anvan w ba l gwo manje.
- Lèt manman se sous nitrisyon ki pi enpòtan pou tibebe w la, menm apre ou kòmanse ba li gwo manje.
- Ba li lèt manman oswa dlo nan yon gode.

### Tibebe ki Pran Lèt nan Bwat

**24 a 32 ons  
pa jou**

Tibebe w la bezwen anvivon **24 a 32 ons pa jou** nan lèt nan bwat ki anrichi ak fè. Ba li lèt nan bwat nan yon gode.



#### SEREYAL KI GRENN

**4 a 8 gwo kiyè pa jou.**  
Sereyal san melanj ki anrichi ak fè pou tibebe. Diri oswa pat alimantè ki san melanj. Bonbon sèl pou tibebe, ti moso pen oswa tòtiya ki mou.

#### LEGIM

**8 a 12 gwo kiyè pa jou.**  
Legim ki kuit san melanj, ki kraze avèk fouchèt.

#### FWI

**8 a 12 gwo kiyè pa jou.** Fwi mou ki kale an ti moso. Fwi nan bwat konsèv ki pa sikre.

#### PWOTEYIN

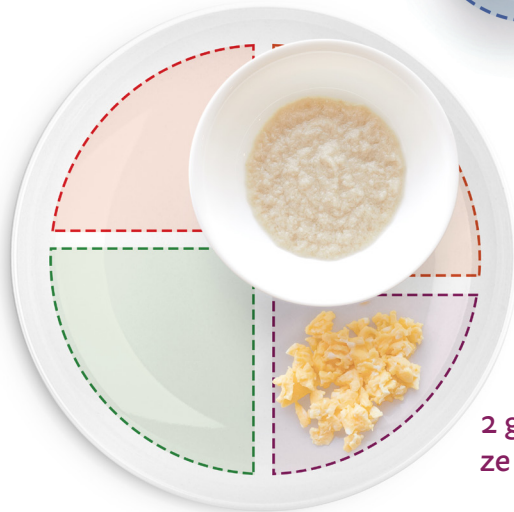
**4 a 8 gwo kiyè pa jou.**  
Vyann wouj, vyann bèt volay, ze, pwason oswa pwa ki kuit kraze ki moulen fen, ki rache oswa koupe an kib. Fwomaj blan oswa fwomaj lejè. Manba ki lis epi ki pwès, yon vyepti kouch.

# Fason pou Bay Timoun 8-9 Mwa Ou an Manje kontinye

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

## Manje maten

Lèt manman  
oswa lèt nan  
bwat pou tibebe



2 gwo kiyè  
sereyal  
avwàn ki  
tou pare  
pou tibebe

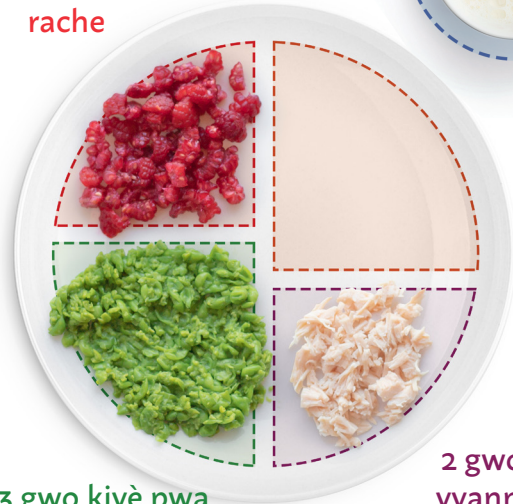
2 gwo kiyè  
ze bwouye

## Manje midi

Lèt manman  
oswa lèt nan  
bwat pou tibebe



4 gwo kiyè  
franbwaz ki  
rache



3 gwo kiyè pwa  
frans ki kraze  
epi ki kuit

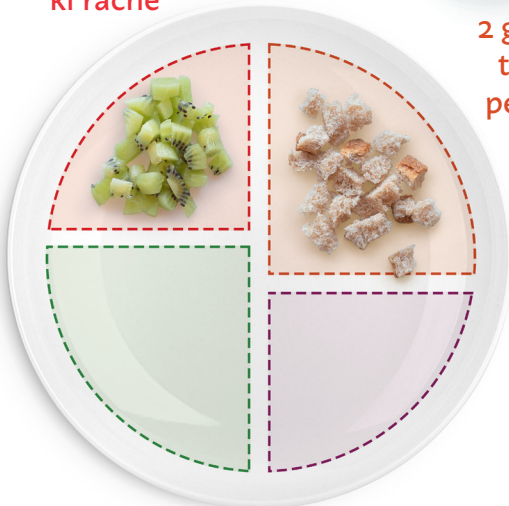
2 gwo kiyè  
vyann poul  
ki rache epi  
ki kuit

## Ti goute

Lèt manman  
oswa lèt nan  
bwat pou tibebe



2 gwo kiyè kiwi  
ki rache



2 gwo kiyè  
ti moso  
pen ki fèt  
ak ble

## Manje aswè

Lèt manman  
oswa lèt nan  
bwat pou tibebe



4 gwo kiyè fwi ki  
rele pwa nan bwat  
konsèv ki pa sikre  
epi ki rache



5 gwo kiyè  
patat ki kraze  
epi ki kuit

2 gwo kiyè  
diri konplè  
ki kuit

2 gwo kiyè  
pwa nwa ki  
kraze epi ki  
kuit

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