



# New Jersey WIC Timoun ki Difisil nan Manje



## Poukisa Pitit Mwen an Difisil Nan Manje?

Menm timoun ki difisil nan manje yo gendwa gen yon rezon! Selon dekouvèt syantifik yo fè, eleman tankou konpòtman timoun nan, anbyans (oswa règ) ki genyen nan lè repa a, sa zanmi l yo manje, epi menm sa manman l manje kapab afekte sa li menm chwazi manje!

### Men rezon ki fè timoun yo difisil nan manje:



Lè yo fouye yo nan manje ki fè bouboul twò ta.



Lè paran yo fè presyon sou yo pou yo manje.



Lè timoun yo emosyonèl anpil.



### Ki siy ki montre timoun yo difisil nan manje?

Men sa timoun ki difisil nan manje yo ka fè:

- Yo ka jete manje a.
- Yo ka vire tèt yo lè w ap eseye ba yo manje.
- Yo ka pa grangou nan lè repa yo men yo vle goute yon bagay pandan tout jounen an.
- Yo ka di yo pa renmen sèten manje ankò.
- Yo ka refize goute nouvo manje yo.

## Konsèy pou ka Bay Tibebe Manje

- **Pa janm fòse timoun yo manje.** Kite pitit ou a deside lè vant li plen. Si li refize manje, pa fòse li. Lè ou fòse li manje, sa ka fè li pa alèz epi li ka difisil nan moman repa yo.
- **Eseye diferan teksti.** Tibebe yo gen preferans nan zafè manje. Genyen ki renmen manje ki imid oswa manje yo ka manje ak dwèt, tandiske gen lòt ki prefere goute tikal manje pandan tout jounen an oswa bwè likid olye yo manje gwo manje. Evite manje ki sibi gwo transfòmasyon pou ankouraje yo gen bon abitud nan zafè manje.
- **Chanje kadans lan.** Gen kèk tibebe ki vle manje vit, gen lòt ki vle manje lan. Èske gen risk pou w fè tibebe w la fache nan ba li manje twò vit oswa twò lan? Gen yon sèl fason pou w konnen sa: Pwochèn fwa w ap ba li manje, eseye ale dousman oswa ale yon tijan vit.
- **Diminye distraksyon yo.** Fè l konsantre sou manje a lè l ap manje. Fèmen televizyon an, retire jwèt ak liv yo, epi ede tibebe w la konsantre l sou yon sèl bagay: Manje.
- **Kite tibebe w la manyen manje a.** Gen gwo chans pou w pa manje yon manje ou pa t janm wè oparavan san ou pa verifiye li. Tibebe w la fè menm bagay la. Kidonk, kite l manyen yon nouvo manje anvan w ba li l.
- **Suiv rit tibebe w la.** Tibebe yo kòmanse manje gwo manje ant kat (4) ak sis (6) mwa. Men, delè yo varye. Pa gen okenn moman ideyal pou franchi etap sa a. Pi bon moman pou kòmanse a se lè tibebe w la pare.

# Konsèy pou ka Bay Timoun Manje



## Kòmanse bonè!

Lè ou fouye pitit ou a nan tout kalite manje anvan li gen de (2) lane, sa ka anpeche li vin difisil pi devan nan zafè manje.



## Fè pitit ou a patisipe nan planifye ak prepare repa yo.

Rann aktivite fè manje a amizan nan eseye nouvo resèt ak engredyan epi nan fè pitit ou a patisipe nan zafè fè acha, kuit manje, ak fè jaden.



## Manje ansanm avèk fanmi ou.

Pran plezi nan manje avèk fanmi ou epi pale ansanm pandan n ap manje. Pa pase tan nou nan aparèy elektwonik yo. Okontrè, pase tan ansanm, rakonte istwa ki komik epi pwofite bon moman nou pase ansanm yo.



## Pa fòse yon timoun manje.

Ankouraje timoun yo goute nouvo manje men evite fè diskisyon. Pa fòse yo fin manje tout sa ki nan asyèt la ni pa kite yo manje fridòdòy pandan tout jounen an. Asire ou yo grangou ase pou yo manje repa yo.

## Pa bliye



Ankouraje timoun yo goute nouvo manje nan montre yo bon egzanp lan epi nan asire w repa yo dewoule nan tèt frèt ak kè kontan.

## Eseye konsèy sa yo avèk timoun ou genyen ki difisil nan manje a:

- Pa fòse pitit ou a manje.
- Prepare epi manje repa yo ansanm. Pran plezi nou!
- Eseye tout kalite gou, teksti, ak koulè manje.
- Kontinye bay pitit ou a diferan kalite manje.
- Pa kite li manje twòp fridòdòy.
- Pa itilize tablèt, telefòn oswa televizyon nan moman repa yo.
- Ale dousman avèk pitit ou a epi pa kraze kò w.

