



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 anviwon **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 moulèn 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 —

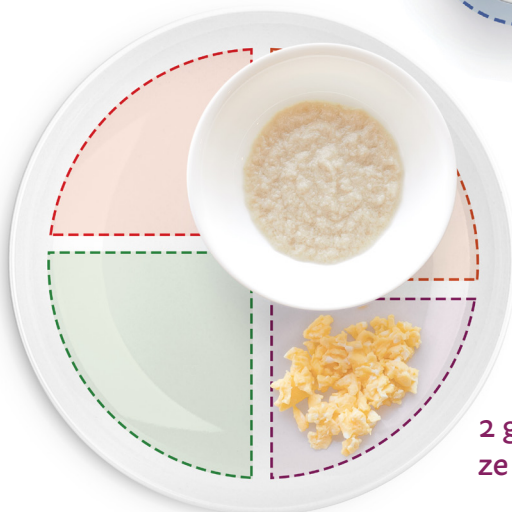
Men kèk egzanp gwochè pòsyon repa ak ti goute ou ka jwenn nan asyèt mwen.

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

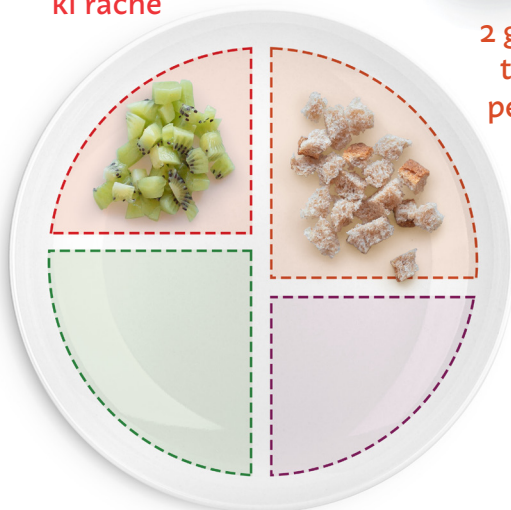
2 gwo kiyè
vyann poul
ki rache epi
ki kuit

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