

Diminye risk etoufman ak kontaminasyon manje

Se pa tout manje ki adapte pou timoun piti yo.
Men kijan pou ofri manje sa yo pou diminye risk yo.



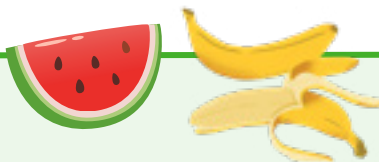
Timoun piti yo sou plis risk etoufman jiskaske yo gen 4 an. Pou diminye risk sa yo:

- Veye je sou timoun ou an lè l ap manje.
- Ofri li manje sèlman lè li kalm epi li byen chita sou chèz li. Tibebe a pa ta dwe mache oswa kouri pandan l ap manje.
- Limite distraksyon yo.
- Evite ofri l manje pandan depasman nan machin yo.
- Mete manje ki pa adapte yo epi ki gen risk etoufman yo yon kote li pa ka jwenn yo.
- Pran kou sekourism pou ka konnen kijan pou reyaji sizoka ta gen yon etoufman.

Legim ak fwi

Fwi

- Lave yo anba dlo
 - › Fwote fwi ki gen po ki fèm yo, tankou melon, ak yon bwòs.
- Retire po yo, grenn yo ak nwayo yo
- Ofri fwi mou yo (egzanp : fig bannann), fwi rape (egzanp : pòm), fwi ki koupe an ti moso (egzanp : melon) ki kraze oswa ki kwit jiskaske yo vin mou
 - › Yo dwe koupe anana fen pou kase fil yo.



Legim

- Lave yo anba dlo
 - › Fwote legim ki gen po fèm yo, tankou kawòt ak pòmdechè, ak yon bwòs.
- Kwit legim di yo ak legim ki sèk yo jiskaske yo vin mòl.
 - › Ou dwe koupe seleri yo fen pou kase fil yo.
- Rache legim ki gen fèy yo tankou epina ak chou anvan ou mete yo nan yon resèt.



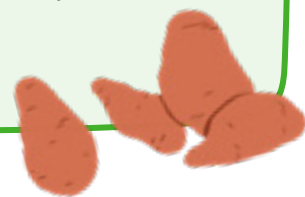
Fwi ki seche

- Rache yo epi ajoute yo nan resèt ki pral kwit



Boujon ak jèm legim

- Byen kwit yo
 - › Egzanp : Lizèn, jèm radi, jèm lantiy, jèm trèf, fèv jèmèn



W ap jwenn res la isit la !



Manje ki gen pwoteyin

Vyann ak volay



- Byen kwit yo
 - › Gade nan atik ki sou foundationolo.ca/temperatures
- Retire zo yo

Pwason ak Pwason lanmè



- Evite ton fre oswa ki jele, ton blan ki nan konsè, reken, espadon, malen, oplostèt ki koulè jòn abriko, eskolye, achigan, bwochè, dore, maskinonje ak touladi (twit gri) ki genyen anpil mèki
- Byen kwit yo
 - › Evite pwason et pwason lanmè fimen
 - › Gade nan atik ki sou foundationolo.ca/temperatures
- Retire zo fen pwason yo

Nwa ak Pistach



- Itilize nwa ak pistach moulen (an poud)

OSWA

- Chwazi manba ki gen krèm
- Pase yon kouch fen sou yon bonbon sèk san sèl oswa sou yon pen griye pa egzant

Ze

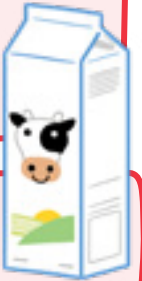


- Byen kwit yo
 - › Jòn ze a dwe solid

OSWA

- Itilize ze likid ki pasteurize pou resèt qui pa bezwen kwit.

Lèt bèf



- Ofri lèt ki genyen 3,25 % matyè gra ki pasteurize

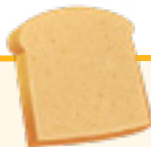
Pwa chich ak pwa

- Kraze



Pwodui sereyal

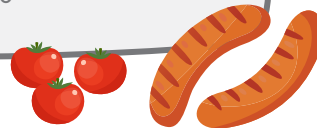
Pen



- Griye

Manje ki won

- Koupe yo an 4 oswa nan dimansyon ki pi long nan.
 - › Egzanp : rezen, tomat, seriz, sosis, fwomaj an ti baton kalite Ficello



Lòt manje ak bwason

Ji fwi

- Yo pa rekòmande ji fwi yo. Si yo ofri w yo, chwazi ji ki pasteurize



Evite:

- Siwo myèl jiskaske li gen 1 an.
- Manje ki di, ki piti epi ki won oswa ki swa epi ki lakòl tankou mayi souffle, sirèt di, pastiy kont tous, jijib, chiklèt, kib glas ak manje yo prezante nan fil dantè oswa nan bwochèt jiska 4 an.