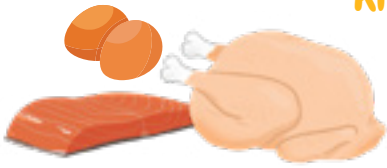


Sijesyon manje

Men yon lis manje ou dwe pwopoze timoun piti w la.

**Ou pa bezwen entwodui tout manje yo twò vit.
Kite abitud ou yo ak manje ki disponib yo gide w.**



Manje ki gen anpil fè

Sereyal ki gen anpil fè pou tibebe

Ofri l yo sou diferan fòm apati 6 mwa epi jiskaske tibebe a gen 2 zan.

- ☐ Avwàn
- ☐ Ble
- ☐ Lòj
- ☐ Diri

Manje ki gen pwoteyin

Sof lèt ak ranplasan li yo

- ☐ Mouton
- ☐ Pistach moulen oswa nan manba
- ☐ Bèf
- ☐ Kribich
- ☐ Kodenn
- ☐ Edamam ak soya
- ☐ Pwa (blan, wouj, nwa, elatriye)
- ☐ Lantiy (Koray, vèt, elatriye)
- ☐ Nwa ak grenn moulen oswa ki tounen bè
- ☐ Ze
- ☐ Pwa chich
- ☐ Poul
- ☐ Vyann kochon
- ☐ Somon
- ☐ Sol
- ☐ Ton pal ki nan konsèrv
- ☐ Tofou fèm
- ☐ Twit
- ☐ Vyann chevalin
- ☐ Vyann ti bèf



Lèt manje

Lè tibebe a pral manje manje ki gen anpil fè 2 fwa pa jou.

Legim

- | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Zoboka | ☐ Chou-flè | ☐ Pòm detè |
| ☐ Bètrav | ☐ Kouj | ☐ Pwa vèt |
| ☐ Bwokoli | ☐ Koujèt | ☐ Pwawwon |
| ☐ Kawòt | ☐ Epina | ☐ Ritabaga |
| ☐ Dyondyon | ☐ Mayi | ☐ Tomat |
| ☐ Chou | ☐ Patat dous | |

Fwi

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| ☐ Anana | ☐ Franbwaz | ☐ Fwi Pwa |
| ☐ Fig mi | ☐ Kiwi | ☐ Pòm |
| ☐ Bleyè | ☐ Mango | ☐ Pèch |
| ☐ Klemantin | ☐ Melon | ☐ Prin |
| ☐ Frèz | ☐ Zoranj | ☐ Rezon |

Lèt ak ranplasan lèt

- ☐ Fwoma ki fèm (egzanp : Chèdè ak mozarella)
- ☐ Fwomaj fre (Egzanp : fwomaj kotaj ak rikota)
- ☐ Yogout naturèl (2% matyè gra ak plis)
- ☐ Lèt bèf (3,25% matyè gra, apati 9 mwa)
- ☐ Bwason soya ki anrichi yon fason natirèl (apati 2 zan)



Pwodui sereyal

Ba li plis pwodui ki gen grenn ankè

- | | | |
|--|------------------------------|------------------------------------|
| ☐ Flokon avwàn (griyo avwàn) | ☐ Pitimi | ☐ Pat alimantè |
| ☐ Boulgou | ☐ Lòj | ☐ Kinowa |
| ☐ Kouskous | ☐ Pen | |
| | ☐ Diri | |

Lè w ofri timoun piti w la yon gran kantite manje varye, sa a ap pèmèt li dekouvri tout kalite gou epi sa a ap fasilite manje an fanmi!

