

Chak moun gen wòl pa yo pou yo ede tibebe a jwenn manje ki bon pou sante l

Tibebe a chwazi



Ki kantite? Kantite manje li manje

Tibebe a deside ki kantite manje li vle manje toudepan de jan li grangou a. Li ka menm deside pa manje anyen !

Antanke paran, ou fè devwa w pou fè tout aranjman pou ankouraje alimantasyon ki bon pou sante. Pa gen okenn rezon pou enkyete si w gen yon tibebe ki byen devlope menm si li sanble pa manje anpil.

Men kèk siy ki montre tibebe a grangou :

Anvan yo ba l manje a

- ✓ Li mete men l nan bouch li.
- ✓ Li vle tete epi li fè mouvman souse.
- ✓ Li fè mouvman ak bra li yo epi ak janm li yo lè li wè manje.
- ✓ Li vle pran manje a epi mete l nan bouch li.
- ✓ L ap bougonnen epi li rechiya.

Pandan w ap ba l manje

- ✓ Li gade moun k ap ba l manje a.
- ✓ Li rete konsantre sou manje yo.

Men kèk siy ki montre tibebe a pa grangou ankò :

- ✓ Li pa sanble entèrese ak manje a ankò.
- ✓ Li vire tèt li epi li fèmen bouch li.
- ✓ Li pouse manje a deyò epi li jete kiyè a.
- ✓ Li jwe oswa li dòmi.



Pou ou konnen ki wòl paran yo genyen, gade bò isit la ! →

Se paran yo ki detèmine



Kisa? Meni Fanmi an

Pwopoze yon varyete manje ki nitritif epi ki adapte pou tibebe a. Chwazi manje ki pa gen sik oswa sèl yo ajoute pou timoun piti ou yo.

Ofri tibebe w la manje ki soti nan manje fanmi an apati lè li gen 6 mwa.

Lè tibebe a gen anviwon 1 an, li pral manje menm meni ak tout fanmi an.



Ki kote? Kote nou manje a

Chwazi yon kote ki adapte pou moun manje.

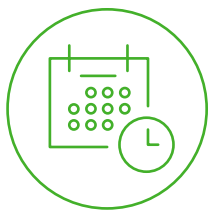
Pran abitud manje nan kuizin nan oswa nan salamanje a. Fè yon plas pou tibebe a ozalantou tab la nan chèn wo li a oswa aparèy ki pou monte chèn li a, menm si li pa manje menm manje a.



Kijan? Kontèks manje yo

Pataje manje yo nan yon anbyans ki kalm epi ki pa gen distraksyon.

Etenn televizyon an epi mete telefòn ak jwèt yo yon kote ki lwen. Epitou, evite fè presyon, chantaj, oswa negosye pou ankouraje timoun piti w la manje nan lè manje yo. Sa a pral kreye plis estrès pandan lè manje yo. Ou ka ankouraje l goute yon manje, men san w pa fòse l.



Ki lè? Lè manje yo

Tabli yon woutin kote ou pwopoze manje ak ti goute prèske nan menm lè yo chak jou, tankou apeprè chak 3 a 4 èdtan.

Woutin nan gen ladan preparasyon manje a ak tab la, enstalasyon chèn wo a, lave men, elatriye.



**Timoun yo aprann nan imite lòt moun. Ou dwe yon modèl pou timoun piti w la!
Sèvi li egzànplè pandan ou adopte konpòtman ou swete li repwodui yo.**