Nourrir la vie

DME a: konsèy pratik pou paran

Toudabò manje ki genyen anpil fè !

Kijan pou w prepare manje ki genyen anpil fè selon DME

Lè w ofri manje ki genyen gwosè ak teksti adapte pou timoun nan epi w siveye l pandan repa a, ou limite risk pou li pa toufe.

Ofri kuis poul kip a genyen zo pwenti ladann'l ak po poul la oswa ofri mòso vyann ki mou epi ki byen kuit

Gaye puri vyann sou pen griye oswa yon biskwit sèk

Ofri soup vyann, pwason oswa sereyal pou bebe nan yon kiyè ke w ranpli, epi bebe a ap pran li poukont li

Ofri boulèt vyann mou, pwason oswa tout kalite pwa

Ofri mòso omlèt oswa ze bouyi ki koupe an kat mòso

Ofri sadin an konsèv oswa kwokèt pwason

Ajoute sereyal pou bebe ki anrichi ak fè nan yon resèt krèp oswa ponmkèt

Byen enfòme w sou manje ak teksti adapte pou bebe a avan w kòmanse DME a.

Ofri manje ki gen anpil fè nan tout repa yo.

Avi : Zouti sa a egziste nan objektif pou bay enfòmasyon. Li pa ranplase rekòmandasyon yon pwofesyonèl sante. Si genyen dout, konsilte yon pwofesyonèl sante san pèdi tan.

Nourrir la vie

Kèk konsèy pou w senplifye lè manje

Pou fasilite netwayaj apre manje

- Mete yon bavèt an plastik oswa yon bavèt a manch long.
- Kite bebe a manje ak kouchèt sou li.
- Kouvri planche a ak yon nap, yon dra oswa yon sèvyèt.
- Chwazi yon chèz wo oswa yon chèz apwen ki kapab lave fasilman.
- Mete bebe a chita pi pre posib tab oswa plato li a.

Pou limite gaspiyaj

- Mete kèk moso manje alafwa devan bebe a.
- Konsève manje bebe pa manje nan frijidè pou w kapab sèvi l yon lòt repa oswa manje yo oumenm.
- Evite prepare twò gwo pòsyon. Bebe a pral manje ti kantite okòmansman.

Pou preparasyon manje a

- Prepare manje alavans epi mete yo glase, tankou ponmkèt, boulèt vyan oswa mòso omlèt.

Pou ede bebe a nan aprantisaj li

- Manje an fanmi. Ou se yon modèl pou li.
- Asire w ke w ofri mòso ki genyen tay apwopriye pou bebe a.
- Ede bebe a pran mòso yo si li genyen difikilte okòmansman.
- Limite distraksyon yo pandan repa a. Evite televizyon, jwèt, elatriye.
- Kite bebe jwe avèk manje li.

Fè bebe w la konfyans epi respekte apeti li. Pa fòse li manje.

Avril 2022 | Ajans sante piblik Kanada (L'Agence de la santé publique du Canada, ASPC) te kontribye finansyèman pou pwodiksyon zouti sa a. Opinyon yo eksprime nan dokiman sa a pa reflete pozisyon ofisyèl ASPC. | 2182 avenue Lincoln, Montréal (Québec) H3H 1J3 | Tél. 514-937-5375 | www.centrealima.ca | Tout dwa rezève pou Alima, Centre de nutrition sociale périnatale