



e-Tips for Families

Kreye Abitid Manje an Sante

Bon nitrisyon enpòtan pou nouri pitit ou pandan y ap grandi. Nan ankouraje abitid manje nouriti ki bon pou sante depi nan kòmansman, ou ap kreye yon fondasyon pou yon estil devi an sante ki pral kontinye lè yo adilt.

Men kèk konsèy pou n ka reyisi:

1. Manje repa an fanmi regilyèman.
2. Kite pitit ou a chwazi sa li vle mete nan plat li.
3. Kontinye eseye - pitit ou a ka bezwen ekspoze a yon manje 10 a 20 fwa anvan yo deside manje li.
4. Pa egzije pitit ou a fini dine pou li pran desè.
5. Pa anpeche yo manje friyandiz, okontrè ankouraje friyandiz ki bon pou sante oubyen pi piti pòsyon. Ou ka vle eseye resèt an sante sa yo.

Brought to you by

M-DCPS Office of Community Engagement

@MDCPSCommunity