



WIC New Jersey

Gid pou Bay Tibebe Manje

Fason pou Bay Tibebe ki Gen ant 10 ak 12 Mwa Manje

Lèt manman ak lèt nan bwat ki anrichi ak fè pou tibebe ap kontinye rete yon sous nitrisyon ki enpòtan pou tibebe w la, menm apre ou kòmanse ba li gwo manje. **Kòmanse bay tibebe w la lèt antye lè li genyen yon lane.**

Tibebe ki Tete



- Kontinye bay tibebe w la tete nenpòt lè li vle.
- American Academy of Pediatrics (AAP) rekòmande pou w kontinye bay tete avèk manje ki pou konplete li pandan omwen de (2) lane e plis oswa toutotan manman an ak tibebe a vle.

Tibebe ki Pran Lèt nan Bwat

**16 a 24 ons
pa jou**

Tibebe w la bezwen anviwon **16 a 24 ons pa jou** nan lèt nan bwat ki anrichi ak fè. Kontinye ba li lèt nan yon gode. Tibebe w la ta dwe kite bibwon lè l gen 12 mwa.



SEREYAL KI GRENN

4 a 8 gwo kiyè pa jou.
Sereyal WIC apwouve pou tibebe. Pen griye sèk, bonbon sèl, pen, bagèl, ti pen oswa ponmkèt san melanj. Diri ak makawoni ki kuit.

LEGIM

8 a 12 gwo kiyè pa jou. Ti moso legim ki kuit.

FWI

8 a 12 gwo kiyè pa jou. Fwi ki fre, ki kale epi an plizyè ti pòsyon.

PWOTEYIN

4 a 8 gwo kiyè pa jou.
Vyann wouj, vyann bèt volay, ze, pwason oswa pwa ki kuit kraze ki moulèn fen, ki rache oswa koupe an kib.

Fason pou Bay Tibebe ki Gen ant 10 ak 12 Mwa Manje cont.

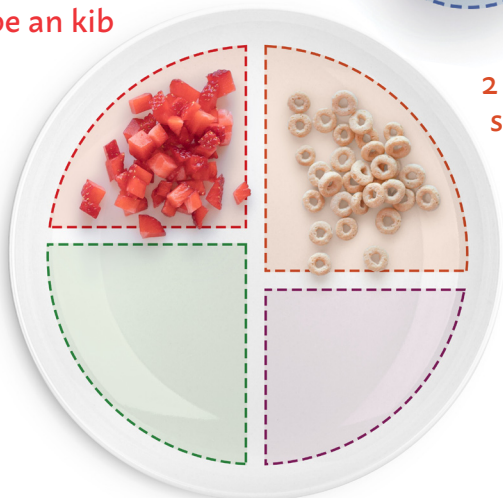
Men kèk egzanp gwo sè pòsyon repa ak ti goute ou ka jwenn nan asyèt mwen.

Manje maten

Lèt manman
oswa lèt nan
bwat pou tibebe



3 gwo kiyè
franbwaz ki
koupe an kib



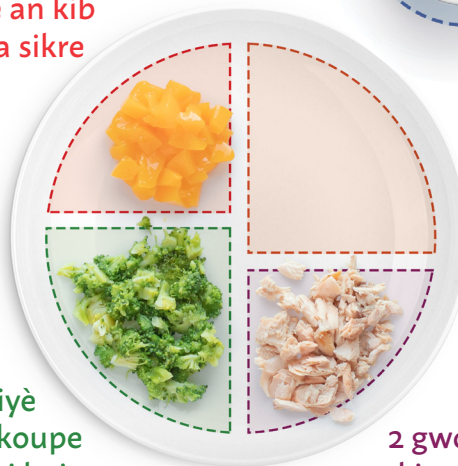
2 gwo kiyè
sereyal ki
sèch

Manje midi

Lèt manman
oswa lèt nan
bwat pou tibebe



4 gwo kiyè pèch
nan bwat konsè
ki koupe an kib
epi ki pa sikre



3 gwo kiyè
bwokoli ki koupe
an kib epi ki kuit

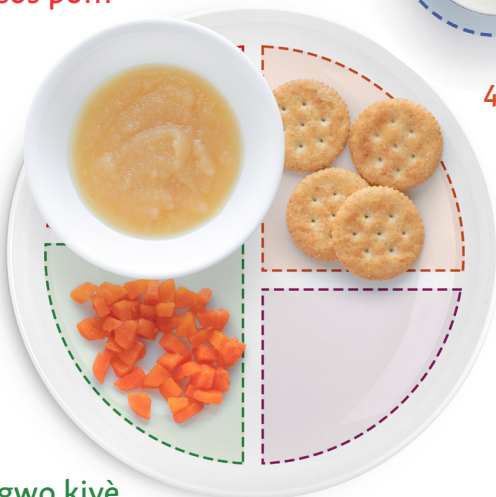
2 gwo somon
ki nan bwat
konsè

Ti goute

Lèt manman
oswa lèt nan
bwat pou tibebe



4 gwo kiyè
sòs pòm



4 bonbon sèl ki
fèt ak sereyal
konplè

3 gwo kiyè
kawòt ki rache
epi ki kuit

Manje aswè

Lèt manman
oswa lèt nan
bwat pou tibebe



3 gwo kiyè
makawoni ki
rache epi ki kuit



3 gwo kiyè
legim ki
kuit epi ki
melanje

3 gwo kiyè
pwa pinto ki
kraze epi ki
kuit

USDA se yon founisè, anplwayè ak kredite ki bay opòtinite egal.