

# PREMYE 1,000 JOU: NITRISYON POU YON BAZ SOLID

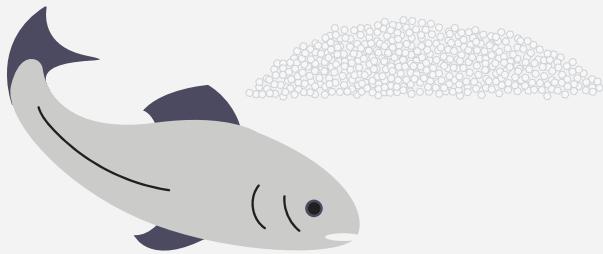
Yon bon nitrisyon nesesè pou ti bebe ak timoun ki nan preskolè yo gen kwasans fizik ak nan sèvo yo epi viv an sante. Li enpòtan pou paran yo konnen eleman nitritif ki nesesè pou kwasans jenn timoun yo ak idantifye kote yo ka jwenn yo. Anba la a se yon lis (pa konplè) nan eleman nitritif ki nesesè yo ak manje pou diferan gwoup laj ak ki kote ou ka jwenn yo:

## FANM ANSENT:

### Yòd

Yòd kapab anpeche konplikasyon lè ou ansent tankou: pèdi timoun nan, move devlopman sèvo a, ak kwasans ralanti.

**Sous:** Pwason ak tout lòt bêt lanmè



### Asid folik

Asid Folik redwi risk pou sèvo ak mwèl epinyè timoun nan gen pwoblèm, sa ki ta ka fè li vinn paralize ak gen yon move kwasans sèvo pi devan.

**Sous:** Legim, Pwa, ak fwi



### Fè

Fè se yon bon sous pou sante yon fanm ansent ak pitit li. Li redwi risk pou manman an fè pitit la avan lè tou.

**Sous:** Legim, Pwa, Avwàn



### Vitamin A

Vitamin A se yon bon sous pou zye ti bebe yo ak pou kwasans ak devlopman yo. Li bay ti bebe yo yon sistèm defans ki fò; lè konsa yo pa malad fasil.

**Sous:** Fwi jòn, fwa bêt, legim





## 0-6 MWA: ALÈTMAN

### Avantaj alètman:

Lèt manman se yon repa konplè; li genyen ladanl tout dlo ak eleman nitritif ke ti bebe a ta kapab bezwen pou li grandi an sante.

Lèt manman pwoteje entesten ti bebe a kont yon seri maladi epi li ede li pou li gen yon bon sistèm defans.

Li redwi risk pou ti bebe a gen seri de pwoblèm sante tankou obezite (twòp pwa pou laj li), malnitrisyon ak alèji.

Alètman an kreye lyen emosyonèl ant manman an ak ti bebe a!

Lèt manman an ekonomik (li gratis !).

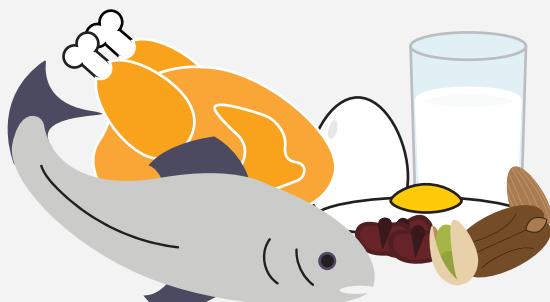
Ekspè nan sante yo rekòmande alètman jiskaske ti bebe a genyen 6 mwa.

Apre 6 mwa a, ou kapab kontinye bay tete, pandan ke wap entwodwi manje solid, jiskaske pitit ou a gen 2 zan oswa plis. Alètman melanje ak manje solid rekòmande pou omwen 1 lane.

## APRE 6 MWA

### Pwoteyin

Pwoteyin sipòte kwasans ak devlopman timoun nan epi li asire ke yo genyen fos e ke yo rete an sante. Pwoteyin ede timoun nan tou pou li pwoteje tèt li kont yon seri maladi.



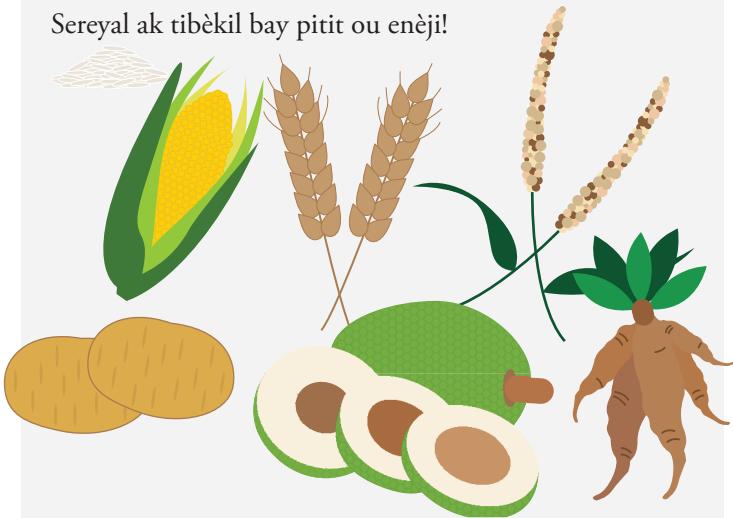
### Fwi ak legim

Fwi ak leglim se bon sous dlo ak anpil lòt eleman nitritif.



### Sereyal ak Tibèkil

Sereyal ak tibèkil bay pitit ou enèji!



### Grès (Lipid)

Pwodwi gr yo bay pitit ou bon grès e ba li enèji ke li bezwen pou li toujou rete aktif.



# PREMYE 1,000 JOU: LEVASYON POU SIKSÈ



Mo ak aksyon yo enpòtan. Gwo mo ak pinisyon kòporèl afekte devlopman yon timoun negativman. Timoun yo ka aprann obeyisan e respekte moun gras ak disiplin pozitif. Li pran pasyans, lanmou, ak tan. Nou tout fè erè, men nou ka aprann teknik sa yo e yo ap ede timoun nou grandi e atenn tout potansyèl yo.

## KISA OU KAPAB FÈ:

Yon jenn ti bebe gen tandans entèwont ou nan travay ke ou ap fè. Petèt li ka ap kriye oswa li pa vle dòmi. Kelkèswa sitiyasyon ki ta prezante a, sa ka fristran. Sonje bagay ki pi enpòtan ou ka fè pou ti bebe a nan moman sa yo:



Sere li fò nan bra ou e rekondite li lè ti bebe ou ap kriye.



Bay ti bebe ou manje lè li grangou.



Leve ti bebe a anlè dousman e chante pou li; oswa pale avèk li. Souris ak li e sonje pratike yon relasyon donan-donan avèk ti bebe ou!

Lè bagay yo pa fasil, pasyans ou ka a bout e ou ka anvi gen yon reyakson ki vyolan. Lè sa rive, eseye rete kalm, konte jiska 5 epi respire pwofondeman pou ou kalme ou.

# PREMYE 1,000 JOU: PREPARASYON POU LEKÒL



Menm depi tou piti, ou kapab ede pitit ou devlope ladrès li pral bezwen pou li reyisi nan lekòl e pita nan lavi! Atravè aksyon ak aktivite ki senp, ou kapab mete bon fondasyon pou pitit ou devlope kapasite pou li planifye davans, atenn objektif li fikse tèt li, aprann priyorize travay li, aprann kontwole tèt li, swiv règleman, epi kenbe fokis li menm lè antouraj li gen distraksyon.

## KISA OU KAPAB FÈ:



Etabli woutin senp nan kay la. Bon woutin yo ap ede pitit ou aprann epi pratike yo, kidonk lè li vinn gen laj pou li ale lekòl, li kapab devlope yon seri woutin poukонт li.

Pale ak ti bebe ou. Sa ka parèt yon egzèsis senp, men yon ti konvèrsasyon tou kout ak ti bebe ou kapab ede li devlope mekanis atansyon li, memwa li, ak pratike kontwòl sou tèt li.

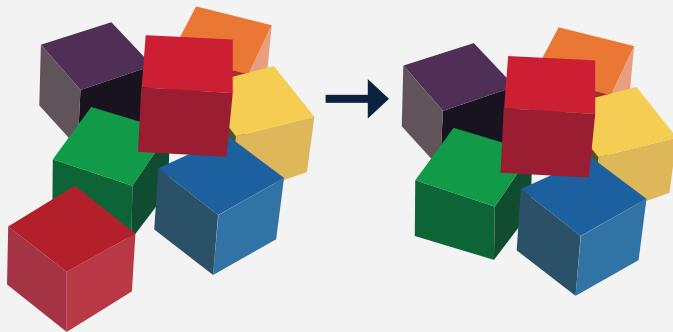


Jwe yon jwèt senp ak pitit ou, yon jwèt kach-kach. Lè ou jwe jwèt sa, egzèsis ke pitit ou a fè pou li rete tann lè ou sot kache a ap ede li travay sou memwa li ak kapasite pou li kontwòl tèt li.

Jwe anpil jwèt avèk pitit ou! Lè ou fè jwèt ki ankouraje imajinasyon pitit ou, kreyativite li, kapasite li pou li jwe wòl, swiv règleman ak kontwole empilsyon li, ou etabli bon baz pou pitit ou fè siksè depi nan premye ane lekòl li e menm apre!

Kiryozite nou ak motivasyon nou pou nou aprann kòmanse depi lè nou ti bebe. Kòm paran, ou kapab ankouraje motivasyon ptit ou epi pouse kiryoze sen e natirèl li! Gen anpil fason ou ka etabli bon jan baz pou ptit ou a reyisi lekòl.

## KISA OU KAPAB FÈ:



Sèvi ak jwèt, ak travay nan kay la pouw kapab kòmanse montre ptit ou koulè ak fòm. Entwodwi objè yo yonn pa yonn pou ou kapab ede ptit ou aprann konte.  
Astis: Ou kapab anseye adisyon ak soustraksyon menm fason!  
Montre ptit ou 2 bagay, apresa wete youn.

Konplimante efò ptit ou fè menm si li pa bay rezulta ke ou te swete a. Echèk fè pati de pwosesis aprantisaj la ak pwosesis developman an. Si ou kapab anseye ptit ou pou li aksepte e pwofite plènman de tout pwosesis la olye de rezulta final la sèlman, ou ap ankouraje kapasite li pou li travay di epi ou ap ankouraje li gen konfyans nan tèt li.



Fikse yon tan pou ptit ou jwe ak lòt timoun. Jwe ak lòt timoun ede ptit ou devlope anpil konpetans ak ladrès sosyal ki enpòtan.



Li epi rakonte ptit ou istwa. Lè ou kòmanse fè sa bonè, sa ede ptit ou devlope vokabilè li.