

REZIME KLAS #14: Manje Konplemantè

- Rekomandasyon sante piblik klè: **bay tete selman pandan 6 premye mwa yo** se pibon mwayen pou bay yon alimantasyon ideyal pou kwasans ak devlopman tout tibebe kelkeswa estati li ak estati manman li, sitou si l marye ak yon manje konplemantè ki bon pou tibebe a.
- Enkòporasyon manje solid la ta dwe rive alantou 6 mwa yo, paske nan laj sa a lestomak ak trip tibebe a vin devlope, li pare pou l resevwa lòt manje. Si nou komanse bay tibebe a manje lèl poko pare, nou ka jwenn yon seri de risk pou sante li.
- Toujou bay tibebe a tete anvan nenpòt ki lòt bagay. Manje konplemantè a dwe konsidere bagay sa yo: **Frekans, kantite, epesè, varyete, ankourajman ak liyèn.**
- Depi 6 mwa ba li chak jou manje 3 kalite sa yo:
 - Premye kalite manje: **Manje ki bay fòs** tankou sereyal (mayi, diri, pitimi) ak rasin (manyòk, pòm detè, etc). Yo dwe konsome chak jou pou moun yo ka gen enèji.
 - Dezyèm kalite manje: **Manje ki pwoteje kò** tankou fwi ak legim, ki gen anpil vitamin. Manje sa yo esansyèl pou timoun nan byen devlope epi pou l pa tonbe malad.
 - Twazyèm kalite manje: **Manje ki konstwi kò** tankou manje yo jwenn nan bèt: vyann, pou l ak zwazo, ze, lèt ak tout sa yo fè ak lèt; pwa, pistach, manba, wowoli. Manje ki soti nan bèt fòk yo byen kwit epi rache ti moso pa ti moso. Ze, pwason, joumou, patat pa p ba l gonfleman ni pwoblèm nan dan.
- Priorize manje ki an sante.** Si w ap sèvi ak sèl, sèvi ak sèl yode, men pa mete anpil. Pa bay tibebe w la bwè likid sikre, kafe ak te. Pa pran abitud bay tibebe w la bonbon dous ak sirèt. Toujou pran anpil pasyans, nan premye jou yo tibebe a ka pa vle pran lòt manje nan plas tete yo.
 - 6 mwa:** bali 2 oswa 3 kiyè soup manje 2 fwa pa jou. Manje a dwe fèt epè pou l pa koule nan kiyè a. Ant 6 a 8 mwa, poko mete ni sèl ni sik nan manje l. Toujou kenbe l sou kwis ou lè oumenm w ap manje.
 - 7-8 mwa:** Piti piti ogmante kantite manje a jis li rive ½ (yon demi) gode nòmal, 5 fwa pa jou: 3 manje kwit ak 2 ti goute. A 8 mwa tibebe a dwe kòmanse kenbe manje nan men l pou mete nan bouch li. Chak semèn ajoute yon nouvo kalite manje.
 - 9-11 mwa:** Piti piti ogmante kantite manje a jis li rive 2/3 yon gode nòmal, 5 fwa pa jou: 3 manje kwit ak 2 ti goute. Bay tibebe a manje nan pwòp asyèt pa l.
 - 12-24 mwa:** Piti piti ogmante kantite manje a jis li rive yon gode, 5 fwa pa jou: 3 manje kwit ak 2 ti goute. Pran enpe nan manje ki kwit pou fanmi an, kraze l oubyen rache l piti piti.
 - Ti bebe ki pa nan tete yo** gen plis bezwen nitritif pase bebe ki tete yo. Bayo chak jou: 1-2 gode lèt anplis, 1-2 manje anplis, 2-3 gode dlo anplis lè l pa fè cho oswa 4 a 6 gode lè l fè cho. Ba yo manje ki rich ak asid gra, ak yon pi wo varyete manje.
- Kontwòle kijan tibebe a ap grandi epi devlope. Li enpòtan pou rezoud pwoblèm nitrisyon yo touswit. Move pratik alimante ansanm ak konsekans yo, se pi gwo obstak pou devlopman ekonomik dirab yon sosyete epitou pou diminye lamize.

	0-6 mwa	6 mwa	7-8 mwa	9-11 mwa	12-24 mwa
					
Maten					
10è					
Midi					
3è					
Aswè					