

Ansanm Nou Kapab Grandi Timoun yo an Sante

Nitrisyon ak Sante Fizik Timoun

Manje timoun yo manje ak abitud mòdvi yo aprann gen yon efè ki dire lontan sou sante yo. Gen kèk fason founisè sèvis gadri ou ap ankouraje abitud ki bon pou sante pandan y ap pran swen pitit ou yo.

Fason sa yo se:

- Sèvi manje ki fòtifyan,
- Ankouraje timoun yo pou yo fè egzèsis fizik, epi
- Limite kantite tan pou yo gade televizyon ak lòt ekran.

Bon jan founisè sèvis gadri fè etap pou kenbe timoun yo an sante! Ou kapab ede pitit ou lè ou fè menm bagay la lakay ou.

Fè yon Patenarya Avèk Founisè Sèvis Gadri a

Oumenm ak founisè sèvis gadri ou jwe yon wòl enpòtan ansanm nan prepare bon nitrisyon ak abitud aktivite fizik pou timoun ou yo! Ou vle konnen kijan? Li pou jwenn plis enfòmasyon.



Planifye Repa ki Bon pou Sante

Gade meni founisè sèvis gadri ou.

- Si ou wè fwi oswa legim ki nouvo pou ou, reflechi sou fason pou sèvi yo lakay ou. Pafwa, nouvo manje pran tan. Ofri nouvo fwi ak legim anpil fwa.
- Mande si founisè sèvis gadri ou gen yon règleman sou selebrasyon ki bon pou sante. Alaplas gato ak bonbon pou fèt yo, ou kapab pote yogurt ak fwi pou fè gato yo gen pi bon gou.
- Divilge resèt ki bon pou sante pitit ou yo pi renmen ba founisè sèvis gadri ou pou sèvi nan gadri a.

Timoun yo Kapab Bay Èd Tou

Founisè sèvis gadri ou ka kite timoun yo ede prepare epi sèvi repa yo. Timoun yo kapab fè travay ki senp san pwoblèm nan kay la tou. Yo kapab lave legim, melanje yon salad, epi ranje tab la.

Timoun yo renmen manje sa yo ede fè!

Men kèk fason yo kapab bay èd nan kay la:

- Planifye repa yo ansanm avèk nouvo manje yo te eseye nan gadri a.
- Vide epi melanje engredyan yo, lwen fou a.
- Reprézante kantite fwi ak legim diferan fanmi an manje chak semèn avèk papye otokolan oswa desen.

Manje Ansanm!

Timoun yo konsidere adilt yo kòm modèl, menm nan moman y ap manje. Founisè sèvis gadri ou sèvi repa tankou fanmi, ki vle di adilt yo chita avèk timoun yo epi:

- Yo manje menm manje yo,
- Yo montre timoun yo kijan pou sèvi tèt yo, epi
- Yo pale sou manje y ap manje ki bon pou sante yo.

Sèvi manje estil fanmi lakay ou epi gadri a ap pèmèt timoun yo aprann ki kantite manje pou yo manje epi pou yo vle eseye nouvo manje.

Jwe... Jwe... Jwe!

Aktivite fizik ede zo ak miskilati timoun yo grandi fò epitou li bese risk pou yo vin gwo. Orè founisè sèvis gadri pitit ou chak jou gen ladan:

- jwèt aktif andedan ak deyò, epi
- limite kantite tan devan televizyon ak lòt ekran.

Voye pitit ou abiye epi pare pou jwèt aktif andedan ak deyò. Mete chanday, chapo, gan ak bòt pou li jwe deyò nan nenpòt tan.

Lè ou rete aktif lakay ou sa bon pou tout moun ki nan fanmi an! Lè ou ale pwomennen ansanm oswa lè ou jwe nan yon pak lokal se bon fason pou renmen aktivite avèk pitit ou yo. Mwen tan dèyè ekran egal plis bon kalite tan ansanm.



Pou Jwenn Plis Enfòmasyon

sou fason pou manje an sante ak sou egzèsis, ale sou sitwèb:

CACFP

www.health.ny.gov/CACFP

An Nou Vanse! (Let's Move!) Gadri (Child Care)

www.healthykidshealthyfuture.org

Manje Byen Jwe Di nan Anviwònman Gadri (Eat Well Play Hard in Child Care Settings)

www.health.ny.gov/prevention/nutrition/cacfp/ewphccs.htm

QUALITYstarsNY; Yon kòmansman ki bay rekonpans pou tout timoun nou yo (A winning beginning for all our children)
qualitystarsny.org/index.php

Chwazi Plat Mwen (Choose My Plate)

www.choosemyplate.gov

Manje yon Fason Entèlijan New York (Eat Smart New York)

www.otda.ny.gov/programs/nutrition/

Mesaj sou Nitrisyon Debaz pou Chwa Manje ki Pi Bon pou Sante (Core Nutrition Messages for Healthier Food Choices)

<http://www.fns.usda.gov/core-nutrition/core-nutrition-messages>

Gid Aktivite Fizik pou Timoun (Physical Activity Guidelines for Children)

nrckids.org/default/index.cfm/parentsguardians/

Règleman gadri (Child care regulations)

ocfs.ny.gov/main/childcare/daycare_regs.asp



CACFP Pwogram Manje nan Gadri Timoun ak Adilt

New York State Department of Health

Lè yon founisè gadri antre nan Pwogram gratis Manje pou Swen Timoun ak Adilt [Child and Adult Care Food Program (CACFP)], li kapab resevwa ranbousman lajan poutèt li sèvi manje ak kolasyon ki bon pou sante ba timoun yo.

Ekip CACFP kapab ede founisè sèvis gadri yo aprann CACFP epi planifye repa ki bon pou sante.

Mande founisè sèvis gadri ou pou kontakte CACFP nan:

Pwogram ki baze nan sant, rele nimewo
1-800-942-3858

Gadri pou Fanmi ak Gwoup, rele Liy
Enfòmasyon Growing Up Healthy
1-800-522-5006

Imèl: cacfp@health.state.ny.us

Pou fè kòmman plis tiliv, kontakte:

NYS DOH Distribution Center
21 Simmons Lane
Menands, NY 12204
Faks: 518-465-0432
b0019w@health.state.ny.us

NYS Department of Health
Division of Nutrition
health.ny.gov

NYS Office of Children & Family Services
Division of Child Care Services
ocfs.ny.gov



Ansanm Nou Kapab Grandi Timoun yo an Sante

