

Kòmpanse antre Bebe nan manje

Anviwon 4-6 mwa

Manje sou fòm pire (labouyi) oswa blende

- Bebe entèrese ak manje
- Bebe kapab chita

6-7 mwa

Manje sou fòm pire oswa rache

- Bebe a kapab kenbe manje a nan bouch li
- Bebe a ap aprann kraze manje nan bouch li

8-10 mwa

Pire ak "amizgèl"

- Bebe ka kòmpanse kenbe manje
- Enterè pou manje pou kont li

10-12 mwa

Manje rache

- Dan yo kòmpanse pouse
- Bebe kòmpanse manje pou kont li

	4-6 mwa	6-7 mwa	8-10 mwa	10-12 mwa
Fwi	 <p>Pòm Fig Zaboka Pwa (fwi a)</p>	 <p>Abriko Pèch Mango Prune Prino Sitwouy</p>	 <p>Myrtilles Melon Seriz Figye Rezen Kiwi Papay</p>	 <p>Sitris Frèz</p>
Legim	 <p>Pwa vèt Patat dous Kouj</p>	 <p>Kawòt Panais Koujèt Pwa vèt</p>	 <p>Aspèj Bwokoli Bètrav Chou-flè Pwa Berejèn Mayi Pwawwon Pòm detè</p>	 <p>Epina Tomat Konkonm</p>
Sereyal	 <p>Diri Avwàn Oj</p>		 <p>Pat Diri kwit Kinowa</p>	
Pwoteyin			 <p>Bèf Poul Jòn ze Pwason Kochon Kodenn Tofu</p>	
Lèt			 <p>Fwomaj Fwomaj a baz lèt antye Fwomaj a krèm Yawout</p>	

Manje se jis pou plezi li ye nan laj sa a. Eseye nouvo manje ap pèmèt bebe a antrene tèt li nan manje epi dekouvri nouvo gou. Tann 3 jou ant lè ou kòmpanse nouvo manje yo.

Manje se jis pou plezi li ye nan laj sa a. Ofri li manje youn oswa plizyè fwa pa jou. Siveye ak kisa bebe a entèrese ak siyal lè li grangou.

Egzanp meni chak jou pou yon timoun ki gen 1 lane

Manje maten

- 1/2 tas lèt
- 1/2 tas Cheerios
- 1 ti bannann, kraze

Lench

- Salad ze (1 ze di, 1/4 tas seleri ki rache byen fen, 1 ti kiyè mayonèz)
- 1 tranch pen ki fèt ak ble antye

Kolasyon aswè

- 1/2 tas (anviwon 4) frèz ki fann an

1/2 tasse de yogourt

Kolasyon nan mitan matine a

- 1/2 tas makawoni ak 1 ons (oz) fwomaj ki fonn
- 1/2 tas bwokoli ki kwit, ki rache byen fen
- 1 moso palèt kodenn fen (1/2 once), ki koupe sou fòm de
- 1/2 tas lèt

Dine

Pale ak nitrisyonis ou si ou genyen plis kesyon!