



www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

LÈ TIMOUN PA MANJE BYEN

ENFÒMASYON POU PAPA AK MANMAN TIMOUN

KISA KI KA RIVE PITIT OU SI L PA MANJE BYEN?

Lè yon timoun pa manje byen, sa aji sou devlopman kò l ak sèvo l. Timoun ki pa manje byen gen difikilte pou yo suiv lekòl. Yo pi fasil pou yo pran maladi tou, paske lè yon moun pa manje byen, sa fè kò w gen mwens rezistans kont enfeksyon.

Yon moun mal nourri lè kò l pa resevwa ase nan nouriti li bezwen pou l devlope ak pou kenbe sante l. Sa rive lè yon moun pa jwenn ase manje, oubyen li pa manje ase bagay ki enpòtan pou sante ak devlopman l. Gen moun ki ka mal nourri tou paske yo gen yon maladi ki anpeche kò yo sèvi ak eleman nitritif yo jwenn nan manje yo.

KI MOUN KI AN DANJE ?

Se timoun ki pi fasil pou yo souffri paske se yo ki pi bezwen plizyè kalite eleman nitritif pou yo devlope ak pou rete an sante.

KI SENTONM KI KONN GENYEN?

Pafwa, yon timoun ka sanble li nòmal epi li an sante menm si li mal nourri. Se poutèt sa li enpòtan pou yo mennen timoun yo fè konsiltasyon nan klinik.

Gen lòt ka kote sentonm yo kapab se:

- Fatig
- Difikilte pou konsantre atansyon
- Vant anfle
- Po sèch
- Timoun lan ka mèg anpil epi li ka twò kout pou laj li

KISA OU DWE FÈ?

- Si ou kwè pitit ou mal nourri, ale wè doktè oubyen ale nan klinik WIC la. Yo pral fè yon konsiltasyon pou pitit ou a, epi y ap di w kisa ou dwe fè pou pitit ou a pran fòs ak pou sante l. Ou dwe retounen fè lòt konsiltasyon ankò pou gade si timoun lan ap pran fòs epi si l an sante.
- Chak jou, bay pitit ou plizyè kalite manje ki bon pou sante l, tankou grenn ki pouse sou plant, fwi, legim, lèt ak derive lèt, vyann, pwason, ak pwa.
- Si w ap bay yon tibebe tete, ou dwe manje ase bagay ki bon pou sante w, pou kò w kapab fè ase lèt pou tibebe a, epi pou ba ou ase enèji ak lòt eleman nitritif. Ou dwe manje anpil fwi, legim, grenn antye, pwoteyin, ak manje ki ba ou kalsyòm tankou lèt.

(Hatian)