



The Children's Trust

Tout timoun se pitit nou tout

## Misyon nou:

Se pou nou vin gen bon jan renome nan afè planifye, defann kòz timoun epi finanse bon jan sèvis pou amelyore vi timoun ak fanmi yo.

The Children's Trust  
**DIAL 211 HELPLINE**

Se yon referandòm yo te vote pou tabli "Fon pou ede timoun" ki gen non Angle "The Children's Trust". Se yon lajan ki la pou ede amelyore lavi timoun ak fanmi yo nan Miami-Dade Konnti.



### MEN SA KI NAN TI JOURNAL SA A

- Timoun k ap fè kòlè .....2
- Pase moman espesyal ak ti pitit ou: Ap li ansanm .....2
- Pwogram apre lekòl bay timoun bon jan èd nan afè devwa pou paran ki okipe .....3
- Kèk bon konsèy sou ti goute timoun pral manje lè lekòl ouvè ankò .....4

# ba yo plis konesans renmen yo plis

Telefòn 211 pou ou pran plis enfòmasyon  
[www.bayopliskonesansrenmenyo.org](http://www.bayopliskonesansrenmenyo.org) pou ou.

## Chèz pou tibebe chita nan machin kote fas tibebe a ap gade deyè machin nan: Plis timoun nan chita ladan pou pi lontan, se plis li pi bon

Suzie Kolb, MPA, Susan Uhlhorn, Ph.D., and Judy Schaechter, M.D.

Anpil paran pa kab tann pou yo mete pitit yo chita nan chèz kote yo ka wè figi pitit yo lè yo gade nan retwovizè a. Malerezman, anpil moun pa remake yo mete yon timoun an danje lè yo vire chèz tibebe a pou fè l gade pa devan twò bonè. Lontan yo te rekòmande pou mete timoun nan chita devan deyè jiskaske li gen 1 an epi jiskaske li peze 20 liv, kounye a yo chanje sa. Akademi pedyat Ameriken konseye paran pou yo kite timoun yo chita devan deyè jis lè yo rive nan dènye limit pwa oubyen dènye limit wotè ki make sou chèz bebe a, oubyen omwen lè timoun nan gen 2 an.



Pou ki sa yo fè chanjman sa a? Dapre etid yo fè, yo remake timoun 5 fwa pi an sekirite lè yo chita nan chèz devan deyè jiskaske yo vin gen dezan. Nan kalite aksidan ki fèt pi souvan an, sa vle di lè yon machin frape pa devan, si timoun nan chita devan deyè, sa pataje fòs kolizyon an ant tèt timoun nan, kou li ak zo rèl do l. Si timoun chita ak fas li ap gade pa devan, kolizyon an fè tèt li ak devan bridsoukou, sa mete anpil presyon sou ti kou li ak zo rèl do li ki fèk ap devlope. Sa kab lakòz timoun nan domaje pou tout vi l, oubyen sa kab menm lakòz li mouri. Nouvo chèz ki demontab yo kapab pran timoun ki peze jiska 30 a 35 liv pandan yo chita devan deyè. Limit sa a pi wo pase chèz yo te konn fè lontan yo.

Malgre sa anpil paran pa vle kite pitit yo nan pozisyon devan deyè

a. Yo pè pou timoun nan pa vin gen mal machin, pou timoun nan pa santi li pa alèz epi yo pè pou pwoteksyon janm ak pye



timoun nan. Men domaj sa yo fèt pi souvan lè yon timoun ap gade pa devan. Anpil fwa paran yo di pitit yo kriye twòp lè yo chita devan deyè, lè yo vire timoun nan sa fè kè tout moun kontan. Men, sa k dwe gen plis enpòtans pou wou se pwoteksyon timoun nan. Tcheke pou wè si chèz la bon pou gwochè pitit ou, lè ou pa sèvi ak chèz la byen oubyen si chèz la twò piti sa kab fè timoun nan pa santi l alèz nan chèz la.

Malgre se yon bagay ki nouvo pou moun Ozetazini pou yo fè timoun chita devan deyè nan machin pi lontan, an Suèd timoun chita nan machin kon sa jis yo vin gen 4 an. Dapre done yo ranmase nan aksidan ki fèt an Suèd yo wè sa epaye frakti ki grav anpil epi sa sove lavi timoun.

Mesaj la klè: Fò yo mete chita devan deyè nan machin jiskaske yo rive nan dènye limit chèz la. Si w bezwen plis ransèyman sou chèz pou mete bebe chita nan machin, oubyen si w bezwen yo tcheke chèz bebe w la, kontakte òganizasyon "Injury Free Miami" nan 305-243-3928. Toujou sonje tache pitit ou, tache senti pa ou lè w nan machin pou w ka an sekirite chak fwa ou monte machin.

### MISSION NOU:

Se pou nou asire nou tout timoun nan Miami-Dade County jwenn atansyon kominote a, pou yo jwenn angajman ak resous kominote a, – kon sa, yo kapab devlope kapasite yo onivo entèlektiyèl, emosyonèl, sosyal, fizik. Sa ap pèmèt yo pare pou y aprann, sa ap pèmèt yo anvii aprann letan pou yo kòmanse al lekòl.

Si ou gen kèk kesyon sou jan pou w elve pitit ou oubyen travay ou kòm paran, rele Òganizasyon Teach More/ Love More nan 211. W ap jwenn moun pou ba wou enfòmasyon 24 sou 24 ann Angle, an Panyòl epi an Kreyòl.

Si ou ta renmen resevwa ti jounal sa a an kreyòl, rele 211.



## Timoun k ap fè kòlè

Kelly Liker, M.D., pedyat rezidan nan Jackson Memorial Hospital/Holtz Children's Hospital, ekri atik sa a.



**O**u nan mitan yon boutik epi pitit gason ou ki gen 3 an ap fè kòlè paske ou pa fè sa li vle a. L ap kriye, l ap rele epi l ap bat kò li atè. Ki sa w ap fè?



Kòlè timoun se konpòtman ki fristre granmoun anpil, sa rive pi souvan lè timoun gen laj 1 an a 4 an. Timoun ki nan laj sa yo pa kab boule twò byen ak sa lavi a pote pou yo epi yo pa konn sa pou yo fè lè moun pa ba yo sa yo mande. Met sou sa, langaj yo pa devlope ase pou yo di sa yo vle ak sa yo bezwen. Finalman, laj sa a se laj kote timoun kòmanse pran endepandans yo nan sa yo gen pou yo fè chak jou tankou lè y ap manje ak lè y ap met rad sou yo. Men kèk konsèy ki kab evite oubyen redui valè kòlè timoun fè nan fanmi ou:

### Meyè fason pou evite kòlè timoun:

1. Fò w konsistan. Toujou suiv règleman yo, ou pa bezwen pè di non, epi aji menm jan an chak fwa yon timoun pa suiv règleman yo. Pa kreye twòp règleman pou timoun nan suiv ki vin rann sa difisil pou l suiv yo.
2. Ofri timoun nan kèk chwa lè sa posib pou w kab ba l yon ti kontwòl. Mande pitit ou, "Èske w vle ji zoranj oubyen ji pòm?" oubyen "Èske w vle bwose dan w anvan oubyen apre ou fin li istwa?" Lè pitit ou patisipe nan pran kèk desizyon ou kab gen mwens pwoblèm avè l pou l fè kèk bagay.
3. Amize w ak pitit ou. Fè yon aktivite enteresan ak pitit ou chak jou epi toujou chèche opòtinite pou fè l konpliman oubyen pou ba l yon ti kado lè l konpòte l byen. Kon sa l ap pi vit konpòte l byen ankò yon lòt fwa.

### Si pitit ou fè yon kòlè:

1. Poze san w. Pa monte kòlè pa ou nan menm nivo ak pa timoun nan.
2. Eseye distrè pitit ou ak yon jwèt, yon zwazo k ap pase nan syèl la, oswa menm yon bagay ki pa egziste pou w kab koupe kòlè a.
3. Si distraksyon yo pa mache, fè lide fè l pran yon kanpo. Fè l al chita yon kote ou kapab wè li, kote li pa an danje kote li kab chita pou l kalme tèt li. Yon bon prensip se ba li yon minit kanpo pou chak ane nan laj li.
4. Depi timoun nan sispann kriye, menm si se pou detwa segonn, eseye distrè li ankò ak yon aktivite ki pozitif.
5. Pa ni pini timoun nan ni fè l konpliman poutèt li sispann fè kòlè. Sa kab fè l vin pi anvi fè kòlè.

Lè timoun nan gen 3 an edmi kon sa li dwe fè kòlè mwens. Si timoun nan ap fè kòlè plis toujou oubyen si l kenbe souf li pandan l ap fè gwo kòlè oubyen si l aji yon fason ki danjere, al pale ak pedyat la sou sa pou w kab wè si timoun nan se yon kòlè nòmal l ap fè oubyen si se pa yon kòlè ki plis gen rapò ak kèk pwoblèm emosyonèl li kab genyen.

## Pase moman espesyal ak ti pitit ou: Ap li ansanm

Miriam Altman, M.A. of The Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe ekri atik sa a.

"Lè w li awotvwa pou timoun se meyè aktivite ou kab fè pou yo kab ranmase anpil konesans ak ladrès y ap bezwen pi devan pou yo aprann li."

-Marilyn Jager Adams

Pase bon moman ak pitit ou chak jou pandan nou chita kòt a kòt ap li yon liv ansanm nan yon kwen ki an pè epi ki byen konfòtab. Fè pitit ou patisipe nan aktivite lekti ki pozitif. Se pa li w ap li pou pitit ou sèlman; w ap li ansanm ak pitit ou.



Lè w ap li yon nouvo istwa, mande pitit ou pou l suiv sa k pase nan foto nan liv la epi pou l devine sa k pral pase nan istwa a. Kite pitit ou vire paj yo. Pandan w ap li, kite pitit ou fè kèk kòmantè, oswa kite l poze kèk kesyon oubyen kite l rakonte istwa a jan pa li. Pale ak pitit ou de karaktè ak foto ki nan istwa a epi mande l sa l panse de jan istwa a ap dewoule epi sa l panse ki pral pase. Apre nou fin li istwa a, poze l kèk kesyon tankou ki sa l remake nan istwa a, ki sa l renmen ak ki sa l pa t renmen nan istwa a. Ba li enpresyon pa wou. Se yon bon lè pou l aprann devlope langaj li.

Pou fè pitit ou enterese fè lekti, chwazi liv ki ale ak sa pitit ou enterese ladan yo ak esperyans li genyen. Chwazi liv ki kab ede pitit ou aprann kèk aktivite tankou, fason pou l jwe ak zanmi, ale nan klas preskolè, oubyen liv ki kab fè l antame konvèsasyon sou transpò oswa sou bèt. Fè pitit ou ede w chwazi liv li yo swa lè w ap achte liv nan libreri swa lè w ap prete liv nan bibliyotèk. Timoun ki poko antre lekòl renmen liv ki gen anpil koulè, liv ki komik, liv ki gen istwa ki fasil pou konn sa k ap pase ak liv ki rime. Kite pitit ou chwazi ki liv li vle li pou lekti n ap fè chak jou.

Repetisyon se youn nan fason timoun ki poko antre lekòl aprann. Pran pasyans li liv yo pi renmen an pou yo plizyè fwa. Lè w li yon liv pou yo plizyè fwa, sa fè timoun nan vin konnen byen sa k ap pase nan istwa a epi sa pèmèt li aprann kèk ladrès tankou sekans, sa vle di nan ki lòd istwa a dewoule. Li deja konnen sa k pral pase apre chak etap nan istwa. Fè yon ti kanpe lè w pral li yon fraz ki parèt plizyè fwa nan liv la epi gade si pitit ou kab fini fraz la poukont li. Gen de fwa sa kab enteresan tou si w eseye chanje kèk pati nan istwa a pou wè si pitit ou ap bare w k ap fè erè pandan w ap li istwa a.



Lè w li ansanm sa fè w fè esperyans pozitif nan afè lekti. Amize w. Li ak vwa ki komik. Mete plizyè son nan istwa a. Li rapid, li dousman, monte vwa w, bese vwa w pou fè lekti a pi enteresan. Fè teyat ak istwa yo ansanm ak pitit ou swa pandan w ap li yo swa apre ou fin li yo. Si gen yon istwa ki pa enterese pitit ou, mete liv la la, pran yon lòt. Lekti pa dwe tankou yon travay timoun nan dwe fè; ou pa oblije fini tout liv ou kòmanse. Met sou sa, si pitit ou sanble li pa enterese nan istwa a ankò, ou pa oblije li chak mo ki nan chak paj. Nou kab pale de foto ki nan liv la ansanm epi mete liv la la pou yon lòt lè oubyen nou tou de kab kreye yon vèsyon istwa a ki pi kout pase sa ki nan liv la.

Amize w byen pandan moman espesyal sa a, kon sa pitit ou ap sou wout pou l pran plezi l ak ladrès ki pral itil li pandan tout vi l. Si w bezwen plis ransèyman ale sou sit sa a: [www.readingrockets.org](http://www.readingrockets.org).

# Wòl paran yo anvè timoun kin an laj pou ale lek

## Pwogram apre lekòl bay timoun bon jan èd nan afè devwa pou paran ki okipe

Michael Malone ekri atik sa pou "The Children's Trust".



Vakans fini, epi timoun tounen lekòl. Sa vle di yo pral kòmanse abitye ak nouvo pwofesè, kòmanse fè nouvo aktivite, fè lòt zanmi, epi kòmanse antre nan woutin fanmi an ak woutin fè devwa.

Devwa fè elèv sonje sa yo aprann nan klas pandan jounen an epi sa kapab yon pati enpòtan nan fason timoun aprann.

Devwa fè timoun vin gen kèk ladrès enpòtan: sa fè yo aprann òganize tèt yo, sa fè yo vin gen disiplin epi sa fè yo aprann travay poukont yo. Timoun pi piti yo sitou bezwen anpil èd pou yo vin kab gen ladrès sa yo.

Malgre sa devwa bay anpil tèt chaje, sitou pou paran ki fin fè tout yon jounen ap travay anvan yo rantre lakay yo leswa.

Bon jan pwogram apre lekòl ede timoun ak devwa yo. Pwogram sa yo ankouraje timoun gen bon abitud fè devwa. Pandan timoun yo gen sa yo sot aprann pandan jounen an tou fre nan tèt yo, yo gen okazyon pou yo chita, apre yo fin pran yon ti rekreyasyon, pou yo kab konsantre sou travay yo gen pou yo fè. Si yo gen kesyon, yon manm ekip apre lekòl la, yon anplwaye pwogram nan, oubyen yon moun k ap bay leson tou soulamen pou ba yo kout men.

Pwogram apre lekòl sa yo ede ni timoun ni paran, men yo pa la pou ranplase wòl paran nan fason y ap ede timoun aprann ak fason pou yo elve timoun.

Gen yon pwogram apre lekòl Little Havana ki rele Abriendo Puertas, k ap ede 140 timoun kon sa, depi nan klas matènèl jis nan klas segondè. Fon pou timoun yo (Children's Trust) bay lajan pou pwogram sa kapab mache. Anpil nan timoun piti ki nan pwogram sa a poko fin pale angle nè. E pwogram apre lekòl sa a se yon bon pwèn kontak nan afè lang ak kilti ant lekòl ak paran yo paske anpil nan paran sa yo tou pa pale angle kòm premye lang yo.

Ane pase, pwogram Abriendo Puertas fòme yon ekip jèn ki kab bay leson pou ede timoun lekòl primè fè devwa yo. Sis elèv lekòl segondè ki fè bon nòt lekòl, te bay timoun ki pi piti yo leson.

Men sa Rosy Alvarez, kòdonatè pwogram Abriendo Puertas la di "Se te yon bèl esperyans toutbon ni pou jèn yo ni pou timoun piti yo."

Valè tan yo fè ap ede yon timoun fè devwa varye ant 15 minit ak inèdtan pa jou, sa depann de sa elèv la kab fè ak jan elèv la anvi aprann. Elèv ki bay leson yo travay ak chak timoun piti apa. Pwogram Abriendo Puertas tabli yon klèb lekti tou pou ankouraje timoun li liv.

Gen kèk timoun ki konn di, "Mwen pa gen okenn devwa," e pafwa se vre sa yo di a. Men lè elèv k ap bay leson yo sispèk se pa vre, Abriendo Puertas te gen tan ranje ak paran yo pou yo tcheke valiz elèv yo pou tcheke si yo te ba yo devwa epi pou asire y ap fè devwa yo.

Ak konkou Fon pou timoun yo, gen yon òganizasyon legliz ki rele South Florida Urban Ministries ki ouvè yon pwogram apre lekòl 3 kote – Florida City, South Miyami ak Nòt Miyami Beach – kòm youn nan sèvis li bay nan aktivite pwogram sikisal li yo.

Nan chak lokal, volontè AmeriCorps yo sèvi kòm moun ki bay leson. Chak volontè travay ak yon timoun apa oubyen an gwoup pou ede yo fè devwa. Gen kèk anplwaye ki a dispozisyon timoun yo tou.

Timoun pwofite lè yo jwenn moun pou ede yo apa. Se yo ki fè travay yo, men moun k ap bay leson an gide yo, li fè yo li devwa yo ak espikasyon devwa yo. Aktivite sa a ede timoun yo aprann li awotwva. Moun ki bay leson yo mete presizyon nan etap yo, yo ankouraje timoun yo poze kesyon, sa fè timoun yo konprann pi byen.

Lilin Gaab ki direktris devlopman pou òganizasyon "South Florida Urban Ministries" di, "moun nou genyen pou bay leson yo ensistan nan fason yo ede timoun yo epi yo fè yo fè anpil efò. Yo separe devwa yo an plizyè pati yon fason pou timoun yo kab travay sou devwa yo pi byen epi yo mete anpil plezi ladan valè yo kapab."

Moun ki bay leson yo pase ant 5 minit jiska plis pase inèdtan chak jou ak repase devwa elèv yo avèk elèv yo, an menm tan an tou yo bay elèv yo tan pou yo fè egzèsis epi pou yo jwe tou.

Gaab di, moun ki bay leson yo pale ak paran timoun yo lè yo vin chèche yo pou fè yo konnen ki devwa timoun yo fin fè. Yo ankouraje paran yo patisipe. Anpil fwa, si yon timoun gen difikilte ak travay nan klas li, moun ki nan pwogram nan pale ak yon frè oswa ak yon sè timoun nan. Anpil fwa frè oswa yon sè ki konn sa yo rele pran responsablite an men, ki prèske menm laj ak timoun nan epi ki okouran règleman lekòl, konn plis kapab ede yon timoun fè devwa li.

Bon jan pwogram apre lekòl pou ede timoun ak devwa yo se bon èd pou paran ki okipe anpil, men nan kesyon devwa timoun se sou do paran tou chay la ye.

### Men kèk prensip ak konsèy nan afè devwa pou paran yo:

#### Lakay:

- Mande pitit ou kesyon sou afè devwa li epi tcheke devwa yo. Pi fò lekòl mande pou timoun yo gen yon kalandriye pou yo make lè yo ba yo devwa. Lè pitit ou wè ou enterese nan sa l ap fè, sa fè l vin gen bon relasyon avè w nan afè etid li.



- Chwazi yon kote ki pwòp, ki pa gen bri epi ki byen klere – pou pitit ou kab byen konsantre epi pou l kab travay.
- Asire w pitit ou gen tout founiti klasik li bezwen soulamen. Pou timoun ki nan klas primè, sa vle di: sizo, lakòl, kreyon koulè, règ. Fèy papye, plim, kreyon, kaye, gòm ak papye pou enprime se, founiti kle pou elèv kin an klas entèmedyè ak elèv ki nan klas segondè, epitou yon diksyonè ak yon tesoris (diksyonè ki gen yon lis mo ak tout sinonim). Yon tablo pou make sa yo gen pou yo fè epi pou make delè ak divès aktivite, se yon bagay ki itil tou.

#### Pou timoun ki nan pwogram apre lekòl:

- Mande kouman sa mache. Èske gen moun pou bay leson? Èske moun sa yo kalifye, èske yo gen fòmasyon pou sa? Èske gen yon kote ki trankil pou timoun travay?
- Chèche konnen ki devwa pitit ou fini deja ak ki devwa ki poko fini.
- Espesyalman si gen yon pwoblèm lang, chita ak piti ou ansanm ak moun k ap ba l leson an pou w kab pi byen konprann sa yo ba l fè kòm devwa.
- Mande ki pwogrè pitit ou fè epi si li enterese fini devwa li.

Pou w kab konn ki kote pou w jwenn yon bon pwogram apre lekòl pou w mete pitit ou, rele 211, nimewo espesyal "The Children's Trust" genyen pou bay moun èd.



# Kèk bon konsèy sou ti goute timoun pral manje lè lekòl ouvè ankò



Moun ki ekri atik sa a se Sabrina Candelaria, MPH, RD, LDIN, yon espesyalis nan afè manje pou timoun, òganizasyon "Mailman Center for Child Development", nan lekòl medsin "Miller School of Medicine".

**K**onn gen anpil tèt chaje nan afè mete tan apa pou prepare manje ki bon pou sante. Se yon gwo tèt chaje pou eseye fè timoun pran abitud manje sa ki bon pou sante yo pandan jounen lekòl la epi pandan aktivite apre lekòl ak pandan y ap fè devwa yo.



Lè w fè timoun pran ti goute ki bon pou sante, se bon okazyon pou w ankouraje yo manje sa yo pa manje ase. Tibebe, timoun piti ak jèn yo grandi vit, se sa k fè sa enpòtan pou ba yo sa ki bon pou sante yo. Lè w aprann ba yo ti goute ki bon pou sante ant lè manje yo, sa ede yo gen enèji tout tan, sa kontwole pwa yo epi sa ba yo vitamin yo bezwen pou yo kab grandi epi devlope anfòm. Timoun ki jwenn bon jan nitrisyon ni pou sèvo yo ni pou kò yo konsantrè pi byen lekòl, yo pa manje twòp nan lè manje yo, epi yo kontwole pwa yo pi fasil epi yo irite mwens, yo fatige mwens.

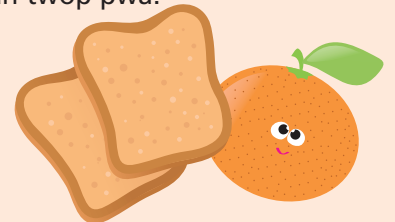
Lè w aprann kouman pou w bay timoun manje ti goute ki bon pou sante, sa ede evite pwoblèm twò gwo, epi sa ankouraje pitit ou viv an bon sante pi devan. Men kèk ti konsèy ou kab suiv lè w ap prepare ti goute:

- **Fè ti goute yo tounen yon ti repa pou w kab bay pitit ou vitamin li bezwen pandan jounen an. Pa ba l twòp, paske kalori ki nan ti goute yo kab egal a yon plat manje.** Ti goute yo pa dwe gen plis pase 50 a 100 kalori; si yo pral manje nan 2 èdtan 3 èdtan, ou ka ba yo yon ti goute ki gen 150 a 200 kalori.
- **Lè w ap chwazi ti goute fè kòm si w ap chwazi kalite manje ki bon pou sante ou ta bay pitit ou pandan yon repa.** Siman ou pa ta bay pitit ou manje gato, bonbon oubyen bwason ki sikre kòm repa. Alò, se pou w egzante kalite manje sa yo kòm ti goute. Menm si ou kab bay pitit ou yon ti bonbon yon lè kon sa, bay pitit ou abitud manje manje ki bon pou sante depi yo tou piti.
- **Bay pitit ou fwi ak legim.** Kite pitit ou goute diferan kalite fwi ak legim. Kon sa timoun yo ap santi yo patisipe tou epi yo chwazi sa yo renmen. Ba

yo fwi ak legim antye, an kib, an tranch, an moso long, seche, an pire tankou pire pòm, nan salad, oubyen nan ji blennde ou fè lakay. Eseye sèvi ak fwi ak legim ki fre oubyen fwi ki friz an premye; si w ap sèvi ak legim ki nan bwat, sèvi ak sa ki pa gen anpil sèl (bwat la make "low sodium"); pran fwi ki konsève nan dlo oswa nan ji natirèl pa yo. Evite fwi yo konsève nan siwo toutotan ou kapab. Men kèk lòt chwa ki bon pou sante: fwi seche, legim ki awoze ak sòs tou prepare ki pa gen twòp grès, yogout ki pa gen anpil grès, krèm ki fèt a pwa ki rele oumous, pipòp ki fèt ak 100% ji fwi, ti gode fwi ki melanje ak yogout ki pa gen anpil grès.

- **Sèvi gren antye ki bon pou sante.** Se yon bon fason pou timoun nan jwenn fib, pwoteyin, vitamin ak minerals. Tcheke lis engredyan ki nan sa w ap achte yo ak lis vitamin ki ladan yo pou asire gren ki nan bwat la se yon gren antye, epi manje a pa gen anpil sik, anpil sèl ak anpil grès ladan. Men kèk bon chwa, sereyal ki fèt ak gren, ti pen won yo rele "English muffin" yo, ti bonbon sèl, tòtiya oubyen papita ki fèt ak tòtiya ki kuit anba fou, pen pita, gato diri, ti bonbon ki fèt ak sereyal, ak bonbon granola. Lè w ap chwazi ti bonbon ki fèt ak gren antye, eseye chwazi sa ki gen mwens sik ak mwens grès.

Lè w ap okipe tout yon fanmi ki gen yon orè tèt chaje, se yon bagay ki fatigan epi ki bay anpil tèt chaje men sa pa oblije kon sa pou yon moun manje sa ki bon pou sante li. Prepare ti goute yo depi davans, pou timoun yo kab pase men pran yo fasil pou yo deplase, epi aprann sèvi ak detay yo mete sou etikèt oubyen sou bwat yo pou ede ou chwazi manje ki bon pou sante. Sa bon pou nou al dousman pou nou pa pran anpil kalori, poutèt sa chwazi sa ki bon pou sante lè n ap bay pitit nou ti goute san yo pa pran twòp pwa.



## Patisipe Nan ti Journal sa a...

**Voye:** foto, keksyon oubyen konsèy itil. Foto yo ap parèt nan chak piblikasyon. Foto sa yo reprezante lektè nou yo men yo pa pale de okenn estil ak sityasyon fanmi. Keksyon yo, kèk espè lokal ap reponn yo. Konsèy itil paran yo, n ap jwenn yo nan seksyon "Pi bon moman pou anseye" (Teachable Moments) lan.

### Voye lèt bay:

The Early Childhood Initiative Foundation 3250 SW Third Ave., Miami, Fla. 33129

Se òganizasyon sa yo ki bay sipò pou yo pibliye journal sa a:

**The Early Childhood Initiative Foundation** (646-7229) Ak **United Way Center for Excellence in Early Education** (305-631-7600) De òganizasyon sa yo travay ansanm ak Koalisyon pou Prepare timoun pou Lekòl (Early Learning Coalition of Miami-Dade/Monroe) nan Miami-Dade. Koalisyon an sipèvizè pwogram entèvansyon pou timoun ki nan preskolè ak pwogram ki bay sibvansyon pou pran swen timoun ansanm ak anpil lòt aktivite nan Miami-Dade County (305-646-7220) and The Children's Trust (305-571-5700).

**Edite ti journal sa a se:**  
Ana de Aguiar Echevarria  
(305-646-7230)



**Mixed Sources**  
Product group from well-managed forests, controlled sources and recycled wood or fiber  
www.fsc.org Cert no. BV-COC-080207  
© 1996 Forest Stewardship Council



ba yo plis konesans



renmen yo plis

3250 SW Third Ave.  
Miami, FL 33129

NON-PROFIT  
ORG.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
MIAMI, FL  
PERMIT #5665