

ba yo plis konesans renmen yo plis

Telephone 305-631-8111 pou ou pran plis enfòmasyon www.bayopliskonesansrenmenyoplis.org

Se nan bonè timoun aprann gen bon abitud manje. O kòmansman, pi bon manje pou yon tibebe se lèt manman l. Akademi Ameriken Pedyat yo sijere pou manman bay pitit yo tete pandan premye ane nan lavi yo epi pou se tete sèlman yo ba yo pandan sis premye mwa yo. Lèt manman an gen tout materyo, tout vitamin epi tout selil kont enfeksyon pou ede kenbe yon tibebe an sante. Yo pa bezwen ni ji ni okenn lòt bwason.

Aprè l an, nou dwe ofri tibebe yo diferan kalite manje, kon sa y ap ka gen abitud manje tou yon seri bagay epi y ap gen bon jan abitud nan jan yo manje. Ofri pitit ou a anpil kalite legim ak anpil kalite fwi epi toujou pale byen de yo.

Lè ou fè manje tibebe lakay ou, li koute ou mwens pase lè ou achte l nan makèt. Li byen fasil pou ou pase kawòt, bwokoli, pwa frans epi lòt kalite legim nan yon blennè oswa yon ti moulen elektrik epi aprè sa ou sere yo nan plato glas nan frizè oswa ou mete yo nan bokal pou lè ou bezwen yo. Ou pa bezwen ajoute ni sèl ni sik ladan yo.

Nan Sid Florid la, nou gen chans anpil lè nou jwenn fwi ak legim ki tou disponib nan men makèt, nan mache fwi epi nan men machann nan lari yo. Pwofite sa pou ou bay fanmi ou manje ki bon pou sante yo. Lè w bay timoun manje ki bon pou sante yo depi o kòmansman, sa fè yo derape sou bon pant pou yo ret an sante pou tout rèz vi yo.

Doktè Judy Schaechter
Pwofesè Asistan Pedyatri nan UM
epi prezidan Komite Lasante Eritaj
Timoun yo.

Montre timoun fè ti travay nan kay

Doktè Debbie Glasser se yon sikològ ki lisansye epi se li ki direktè sèvis ki bay fanmi sipò nan Enstiti Mailman Segal ki fè etid sou timoun piti nan Inivèsite "Nova Southeastern".
Se li tou ki ekri atik ki parèt chak semèn nan "Miami Herald" ki rele "Positive Parenting"

Lè ou montre timoun fè ti travay nan kay, sa aprann yo kouman pou yo pran kèk rekonsablite, sa aprann yo travay ansanm epi sa aprann yo travay an fanmi. Men anpil paran pa fin twò sèten kouman, ki lè oubyen si pou yo montre pitit yo fè ti travay nan kay la.

Nan chak kay gen diferan travay ki pou fèt. Kèk paran chwazi ki travay pou bay chak moun nan fanmi an chak semèn. Gen lòt ki pa bay travay chak semèn, yo mande kout men yon lè kon sa swa pou fè kabann yo oubyen pou met kouvè sou tab. Gen kèk fanmi ki pa mande timoun yo fè anyen ditou. Fè sa ou panse ki pi konfòtab pou fanmi ou.

Si ou vle montre timoun yo fè ti travay nan kay la, men kèk konsèy ki ka ede w:

- Pran pasyans. Tiimoun pitit yo ap aprann toujou ki jan pou yo ede ak ki jan pou yo kolabore. Epi tou yo poko ka konsantrè sou anyen pou lontan. Poutèt sa ba yo fè ti travay yo ka fini ak travay yon timoun laj yo ka fè. pa egzans, ou pa ka atann ou pou yon timoun piti netwaye tout yon chanm ki chaje ak jwèt. Men ou ka toujou ankouraje li pou l kowopere epi pou l patisipe lè ou

separe gwo travay netwayaj sa a an plizyè ti moso : « Jonathan, mwen bezwen ou pou w ban m yon kout men. Ann ranmase blòk wouj yo epi mete yo nan plas yo. Bèl travay ! Kounye a ann ranmase sa ki ble yo. »

- Pa pete tèt ou. Pa bay pitit ou a fè travay ki twòp pou li. Si ou mande ti pitit ou a pou l ede w met kouvè sou tab la, ba l asyèt katon ak kiyè plastik pou sizoka li ta lage yo atè. Si pitit ou a vle pran responsabite pou l bay yon bèt kay manje chak jou, fò suiv li byen pou wè kouman l ap regle sa.
- Pa atann ou pou timoun nan fè sa l dwe fè yo san mank. Si ou mande pitit ou pou l fè kabann li lemanten epi ou remake dra a pa fin byen chita sou kabann nan oubyen zòrye a yon ti jan kwochi, pa kritike efò li fè a. Okontrè, kite kabann nan jan l ye a epi fè l konpliman pou jan li kolabore avè ou ak jan li fè yon bèl efò. Lè ou chita sou sa timoun nan fè ki pa bon sa ka dekouraje li epi sa ka fè l pa anvi eseye ankò.
- Jwe ak pitit ou. Timoun renmen jwe epi yo renmen pran plezi. Tout travay pa oblije yon « travay » vre. Jwe mizik pandan w ap debarase tab a manje a. Bay kèk ti blag pandan w ap anpile rad ou pral lave yo. Moman sa yo kapab enteresan pou fanmi ou.

(Kontinye nan paj 2)

Se kon sa timoun grandi, se kon sa yo aprann, se kon sa yo aprann rejisi.
renmen lot moun, se kon sa y aprann rejisi.
yon bon kote pou ou bay gade li. Se kon sa timoun grandi, se kon sa yo aprann, se kon sa yo aprann rejisi.
renmen lot moun, se kon sa y aprann rejisi.



MEN SA KI NAN TI JOURNAL SA A

Pwogram lekti 'Back-To-School Reading'.....	2
Kontwole bon abitud sante fanmi ou	3
Kalsyòm ak Timoun	4
Kalandriye aktivite pou mwa a.....	4

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 entèlekyèl, emosyonèl, sosyal, fizik. Sa ap pèmèt yo pare pou y aprann, sa ap pèmèt yo anvi 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 305-631-8111. W ap jwenn moun pou ba wou enfòmasyon 24 sou 24 ann Angle, an Panyòl epi an Kreyòl.

Si ou ta renmen resevwa ti journal sa a an kreyòl, rele (305) 631-8111.



Montre timoun fè ti travay nan kay

(Atik sou paj kouvèti a ap kontinye)

■ Toujou ankouraje pitit ou. Fè pitit ou yo konnen kouman ou apresye kout men yo bay la. Di yo pawòl tankou, « Bèl travay, Juan ! Ou mete ti machin ak kous ou a nan bwat li ! » fè anpil efò pou ankouraje yo pou yo kowopere. Timoun (granmoun tou !) lè yo remake yo apresye yo, yo pi anvi bay èd yo.

■ Trase bon egzanzp. Se nan gade sa granmoun fè timoun aprann. Kite timoun yo suiv sa w ap fè lè w ap fè travay ou nan kay la epi fè yo konnen kouman sa fè w plezi pou w fè travay nan kay la epi ede lòt moun.

Pitit ou a kòmanse ap aprann kouman poul travay ansanm ak lòt moun ak jan pou ede lòt. Pran pasyans, ankouraje pitit ou epi konnen sa ki ka fèt pandan timoun nan ap aprann ladrès sa yo.



Pwogram lekti 'Back-To-School Reading'

Asosiyasyon 'The Family Learning Partnership'

Pandan nouvo ane lekòl la ap pwoche, paran yo ap chèche fason pou yo kore edikasyon pitit yo epi pou yo aprann li bon lekti. Aprann li bonè esansyèl anpil pou reyisit yo nan lekti demen. Men kèk ide pou ede w sipòte devlopman natirèl kapasite lekti pitit ou a ak liv.

Yon vwayaj nan bibliyotèk la

Yon bon fason pou w ede pitit ou a se ale avèk li nan bibliyotèk katye w la. Tout timoun ka fè yon kat bibliyotèk. Li kapab yon espèryans enteresan epi ki bay bon rezilta pou ou ak pitit ou a. Ou kapab montre pitit ou a seksyon liv timoun yo epi mande anplwaye yo chwazi kèk liv pou pitit ou a.

Liv an anglè sou Tounen Lekòl:

- First Day Jitters*, Julie Danneberg.
- First Day*, Joan Rankin.
- The Kissing Hand*, Audrey Penn.
- Little Miss Spider at Sunnypatch School*, David Kirk.
- My First Day at Nursery School*, Becky Edwards.
- Going to School*, Anne Civardi.
- Froggy Goes to School*, Jonathan London.
- I Love You All Day Long*,

Francesca Rusackas.

Oh My Baby Little One, Kathi Appet.

Tit an espayòl:

Spot Va a La Escuela, Eric Hill.

D.W. y El Carne de Biblioteca, Marc Brown.

La Senorita Nelson ha desaparecido, Joseph Slate.

Tit an kreyòl:

Manje Krapo, Dee Lillegard.

Chwazi bon liv pou pitit ou a:

Chwazi liv ki pale sou sa ki enterese pitit ou a epi ki gen rapò ak lavi l. Men kisa pou w chèche nan liv timoun pou diferan laj:

Tibebe jiska 3 zan:

- Liv kap dire! Liv ki byen relye, paj ki pwès. Liv katon.
- Foto ki senp epi ki klè avèk oswa san mo.
- Pwezi, chan ak chante timoun. Pa egzanzp, Mother Goose oswa "Where is Thumbkin?"

Sòti 3 rive 6 zan:

- Istwa sou bagay ak espèryans chak jou.



- Bèt ki enteresan, ni vrè bèt ni fo bèt.
- Liv ki gen chante timoun, rit oswa fraz kle timoun nan ka repete.

Sòti 6 rive 9 an:

- Sijè ki enterese pitit ou a. Kite pitit ou a chwazi sa ki fè sans pou li.
- Desen ki endike timoun nan mo li ka poko konnen.
- Istwa ak mo epi fraz k ap repete.

Pandan nap kòmanse yon lòt ane lekòl, Asosiyasyon pou Edikasyon Fanmi ap kontan voye fè w kado yon liv **gratis** pou w kòmanse bati bibliyotèk fanmi w la.

Source: Reading Is Fundamental, Inc. (2001). Gid konsèy fanmi ki konn li



Non _____

Adrès _____

Laj timoun nan _____

Poste kupon an nan: Asosiyasyon pou Edikasyon Fanmi (The Family Learning Partnership), 10800 Biscayne Blvd./5th floor, Miami, FL 33136



MIAMI-DADE PUBLIC LIBRARY SYSTEM
www.mdpls.org

-Ale nan bibliyotèk katye w la pou tcheke liv, aktivite ki genyen ak refleksyon ki pou ankouraje pitit ou nan lekti ak ekriti. Pou kab jwenn bibliyotèk ki tou pre w, rele nan nimewo 305-276-2665 oswa ale nan sit wèb sa a: www.mdpls.org



The Children's Trust

MISYON NOU:

Amelyore lavi tout timoun ak fanmi yo k ap viv nan Miami-Dade County ak bon jan envestisman nan lavi yo jodi ki kab ede yo demen.

Wòl paran yo anvè timoun kin an laj pou ale lekòl

Kontwole bon abitud sante fanmi ou

Anpil fwa fanmi ki an sante yo se yo ki gen kè kontan. Non sèlman bon abitud manje sa ki bon pou sante w, bwè anpil dlo epi fè egzèsis yo fè w vin pi an sante men sa gè w gen yon atitud pozitif tou. Sa fè w santi w anfòm tout jan.

Malerezman, fason fanmi kounye a yo ap kouri monte kouri desann epi fason li vin fasil pou jwenn manje prese prese ankouraje anpil moun achte manje ki plen luil, ki chaje grès epi ki boure ak sik pase pou yo ta manje yon bon manje byen balanse ki kuit lakay yo. Chita gade televizyon, oswa jwe jwèt videyo epi travay sou òdinatè twòp, tou sa ede detwi sante pitit nou yo.

24 Septanm se jou espesyal Sante ak bon kondisyon fizik fanmi. Òganizasyon 'The Children's Trusts' ankouraje fanmi tcheke fason yo manje ak ki egzèsis yo fè. Òganizasyon 'The Children's Trusts' pote patisipasyon l nan sante timoun lè yo egzije timoun ki nan tout pwogram vakans ak pwogram aprè lekòl li finanse yo, pou timoun sa yo fè egzèsis. Òganizasyon 'The Children's Trusts' fè alyans ak Depatman Agrikilti Ameriken ak Òganizasyon 'Daily Bread Food Bank' pou yo bay timoun ki nan pwogram sa a yo bon bagay pou yo pase nan bouch yo.

Doktè Judy Schaechter, asistan pwofesè pedyatri nan Inivèsite Mayami epi prezidan Komite Lasante nan Òganizasyon 'The Children's Trusts' deklare: "Li enpòtan pou paran yo kòmanse pran kontwòl sante pitit yo ak tout sante pa yo. Li enpòtan pou yo fè tchèk kay doktè tanzantan. Sa paran yo fè lakay yo pi enpòtan pase vizit kay doktè tanzantan. Se abitud sa yo k ap fè yon timoun grandi an sante."

Men kèk sijasyon Doktè Judy Schaechter ba nou:

- Pandan jounen an manje sèt pòsyon fwi ak legim.
- Pran yon sèl vè ji fwi pa jou.
- Sèvi ak lèt 2% an oswa lèt ki gen mwens grès pou w redui kantite grès ou pran an men pou w toujou jwenn tout kalsyòm nan.
- Evite kola ak bwason espòtif paske yo gen anpil sik.
- Evite pase bagay ki gen anpil sèl nan bouch ou tankou tchip pòm detè ak tchip mayi. Yo pa gen okenn vitamin.

Nan sosyete n ap viv la, li fasil pou nou wè sa k rive moun lè yo manje twòp ak lè yo pa fè ase egzèsis. Kantite timoun ki twò gwo yo double nan dènye 10 zan ki sot pase la a. Lè timoun yo twò gwo, yo kapab fè sik (nimewo 2 a) epi yo kapab fè tansyon epi gen pwoblèm somèy. Jan y ap fawouche epi y ap kritike timoun ki twò gwo yo, sa kapab fè yo fè depresyon, sa ka fè pa al lekòl epi sa ka fè yo manke kwè nan tèt yo.

Moun k ap travay nan Depatman sante ki reflechi anpil sou pwoblèm sa a ap suiv chanjman ki fèt nan manje ki aladispozisyon timoun nan lekòl yo sitou nan machin otomatik k ap vann manje yo. Doktè Steven E. Marcus, prezidan "Health Foundation of South Florida" la enkyete anpil sou fason timoun yo jwenn kola ak manje plen grès byen fasil nan machin otomatik k ap vann nan lekòl yo. Li espere paran yo va suiv yon lwa leta pral pase pou fè yo mete manje ki bon pou sante nan machin otomatik ki vann manje yo.

Marcus di: "Nou enterese jwenn bagay ki bon pou sante nou pou n manje pase pou n manje sa y ap vann kounye a yo," aprè sa li di rezen, melanj nwa ak tablèt ki bon pou lasante yo kapab ranplase tchip ak tablèt chokola pi byen.

Otorite Depatman sante yo dakò pou anpil fanmi pa ale vit lè y ap fè chanjman ki bon pou sante yo nan jan yo manje. Si fanmi an te gen abitud al manje souvan nan Wendy's oswa nan McDonald's, ti chanjman nan jan yo manje yo kapab fè anpil diferans.

Doktè Schaechter di: "Jèn moun yo kapab ale nan restoran sa a yo ak zanmi yo epi chwazi yon salad. Aprè sa yo kapab pran enpe pòm detè fri." Ti kras pa ti kras, ti chanjman sa a yo kapab rive nan pi gwo chanjman epi timoun yo kapab vin manje sa ki bon pou sante yo.



Men lòt teknik pou ede fanmi w rete an sante:

Trase bon egzantp. Se pou paran yo manje manje ki bon pou sante yo chak jou, anpil fwi ak legim, vyann ki pa gra epi sereyal konplè. Se pou yo limite valè sirèt ak gato epi pran yo yon lè kon sa, men yo pa dwe pran sa kòm abitud chak yo. Timoun renmen imite paran yo epi pi devan y ap manje menm jan ak fanmi yo.

Aprann li etikèt manje yo. Aprann li etikèt manje yo pou w konnen ki kantite grès, farin, sik ak kalori ki nan manje w ap achte pou fanmi w yo. Gen yon bon sit entènèt pou ede w prepare meni fanmi ou. Se sit Depatman Agrikilti a nan: www.usda.gov.

Fè egzèsis chak jou. Rete aktif se youn nan pi bon fason ou kapab kenbe sante kò w ak sante lespri w. Enskri pitit ou nan pwogram espò. Pwonnmen ansanm an fanmi. Fè wout long apye epi al jwe jwèt boling ansanm. Lè w fè egzèsis chak jou, sa ede w boule kalori, sa fè w libere òmòn ki kapab fè w santi w byen.

Limite tan ou fè ap gade televizyon. Mete bon jan prensip pou jan nou gade televizyon lakay nou. Ankouraje pitit ou fè aktivite fizik.

Kalsyòm ak Timoun

Sheah Rarback, M.S., R.D. Mailman Center for Child Development at the University of Miami.

Nou tout nou tande reklam sou ki jan kalsyòm ki nan lèt ede zo yo konstwi solid. Men ki sa ki ka rive si ti pitit ou a alèji a lèt oswa li pa ka tolere laktoz lè l pran l ouchyen tou senpleman li pa renmen lèt? Kalsyòm toujou enpòtan, men fòk ou ta jwenn lòt bagay ki genyen l pou ka bay pitit ou li.

Anvan ou chache lòt solisyon pou kesyon kalsyòm nan, pale sou sa ak reskonsab swen sante pitit ou a. Lèt se yon sous kalsyòm enpòtan e ou pa ta dwe elimine l san yon doktè pa apwouve desizyon sa a. Limenm l ap kapab analize pwoblèm tankou si se yon alèji a lèt la, e li kapab ba

w enfòmasyon sou sante pitit ou a ak sa l bezwen nan manje l.

Anplis rann zo yo solid, kalsyòm kontwole batman kè moun, li rann yo regilye epi li ede nan kontraksyon mis yo. Gen rechèch ki montre manje ki gen anpil kalsyòm ede moun kenbe pwa yo genyen. Yon timoun ki suiv rejim ki gen anpil kalsyòm, depi nan piti, ap ede li gen wotè nòmral epi l ap pèmèt zo yo gen gwo egzat yo dwe genyen.

Pandan premye ane nan lavi bebe w la, li dwe jwenn satisfaksyon nan manje l bezwen pou sante l swa apati tete w ap ba li swa apati lèt prepare espesyal.

Pou tibebe ak timoun piti, gen kèk manje ki sèvi kòm sous kalsyòm ki pa gen lèt:

- Ji ki gen bon jan kalsyòm: zoranj, kànbej, V-8
- Lèt soya ak bon jan kalsyòm (li etikèt la pou gade si se 30% DV)
- Legim fèy tou vèt
- Fig sèch
- Gof jele ak sereyal ki gen bon jan kalsyòm



Si ou sèvi pitit ou a twa repa pa jou nan lis sa a nou sot bay la, sa kab pèmèt pitit ou a jwenn ase kalsyòm li bezwen pou devlopman l. Si ou gen lòt kesyon oswa lòt enkyetid, kontakte responsab swen sante pitit ou a.

Kalandriye aktivite pou mwa a

Men kèk aktivite ki pral fèt nan bibliyotèk John F. Kennedy a nan Hialeah, 190 W. 49th St. Tanpri telefone 305-821-2700 pou plis enfòmasyon.

Madi 6 Septanm – 7 p.m.

Clifford Gwo Chen Wouj la ap kòmanse fèt la. Timoun piti ap pran plezi koute istwa Clifford yo pandan y ap pale ak chen wouj yo pi pito a.

Samdi 17 Septanm – 2 p.m.

Lè istwa Ronald McDonald la

Se “Lè pou nou li ak Ronald McDonald.” Tout timoun envite pou y al pase yon aprèmidi ap koute istwa epi jwe jwèt enteresan ak Ronald McDonald.

Madi 20 Septanm – 7 p.m.

Prezantasyon gwoup ‘Kids Smart’: Aprann bon jan enfòmasyon ki ka ede timoun yo evite viktim krim. N ap enprime kat idantifikasyon gratis pou bay tout timoun k ap patisipe yo.



Patisipe Nan ti Journal sa a...



Voye:

foto, keksyon ouchyen konsèy itil. Foto yo ap parèt nan chak publikasyon. 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 Success by 6

(305-860-3000) 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 sipèvize pwogram entèvasyon pou timoun ki nan preskolè ak pwogram ki bay sibvasyon pou pran swen timoun ansanm ak anpil lòt aktivite nan Miami Dade County. Se mesye Paula Bender ki pral dirije kowalisyon an (305-646-7225).

Edite ti journal sa a se:

Ana de Aguiar Echevarria
(305-646-7230)

Moun ki nan komite revizyon

journal sa a se:
Dr. Debbie Glasser



3250 SW Third Ave.
Miami, Fla. 33129

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