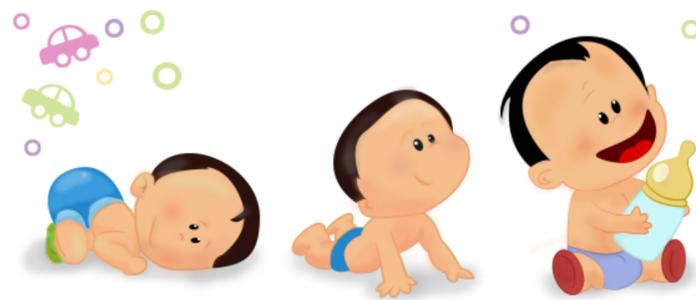


# Rekomandasyon pou abitid ki soti nan 1 a 2 ane.



## Manje an sante



Anseye li pou li bwe epi manje pou kont li, men toujou ap gade yo.

5 manje chak jou: manje maten, ak manje midi, onz ak dine.

Si yo pa grangou yo ta dwe ofri divès opsyon



## HandWashing

Nan fen a nan jwe, apre yo fin ale nan twalet la ak anvan yo pral manje, li enpotan lave men ou ak savon ak dlo, Seche ak yon sèvyèt.

Nou dwe anseye timoun yo ki jan lave men ki apwopriye a fe sa li fe li endividyelman.

## Ijyen oral



Li fet omwen 3 fwa pa jou, pou evite cavities.

Bwos a ta dwe ti ak bristles mou, le li sevi avek ti olgat.

Ou dwe bwose dan ou ansanm ak pitit ou pou pitit ou konnen enpotans Dante.



## Tan douch

Sal sa a se chofe ak san yo pa kouran le. Tanperati dlo cho, tcheke avek men ou. Kò timoun yo ka netwaye ak twal mouye.

Netwaye ko timoun nan avek yon eponj mou oswa sevyèt avek yon savon net. Siye timoun nan imedyatman le timoun nan soti nan dlo a.

## Le pou ale nan domi



Timoun yo ta dwe domi apepre 13-14 edtan nan yon jounen, 10 a 12 yo soti nan domi lannwit lan.

Anpeche timoun nan domi plis pase 3 edtan nan repo.

Fikse woutin domi, pran yo nan kabann nan menm tan an chak jou, chante yo yon chante mou, oswa di yo yon istwa.

## Kloure koupe

Kenbe klou ou kout pou anpeche timoun nan jwenn mal.

Sevi ak yon ti bebe klou sekate sa a gwo pou timoun.

Kenbe piket ou pwop pou pousye te pa tache yo.

Kenbe piket ou pwop pou ou pa gen pousye sou yo.

