

PATAJE YON REPA

YON RESOUS POU ENSTRIKSYON PREKÒS



ESTRATEJI ALFABETIZASYON S

Pataje yon repa ansanm kapab yon opòtinite enstriktif enteresan an menm tan ou ap ankouraje fanmi ou pou youn abitye avèk kòt plis. Kilès ki kapab ranfòse mwayen pou timoun manje pi byen ke ou.



PLANIFYE REPA OU

- Krewe yon lis repa pou semenn nan avèk pitit ou kote ou kapab gade nan plaka, refrijeratè, konjelatè, liv resèt, magazin, oswa avètisman pwovizyon pou semenn nan.
- Yonfwa ou planifye meni ou, ankouraje pitit ou pou adisyone eleman nan lis pwovizyon an.
- Pou kòmanse, fè pitit ou ekri son/lèt yo tandè nan kòmansman eleman oswa kopye non ki sou do pwodui a.

WEEKLY MENU PLAN	
week of	shopping list
MON	B L D
TUES	B L D
WED	B L D
THUR	B L D
FRI	B L D
SAT	B L D
SUN	B L D



PREPARE REPA OU

Ankouraje pitit ou ede ou prepare repa fanmi an. Anpil fwa timoun manje repa ke yo angaje nan preparasyon yo.

- Anvan ou kòmanse, fè kesyon lave men yon bagay amizan! Chante chan sa nan ton an ki di “Row, Row, Row Your Boat.”
*Wash, wash, wash your hands
Wash them every day,
Get the front and the back
Wash the germs away!*
- Fòtifwe dekerite pou prepare pitit ou pou tach ekriti. Enkòpore talan sayo nan pwosesis kuizin nan:

*Kale, grate, kraze, retire, koupe, vide, mezire,
melanje, epi simen engredyan yo.*



More strategies on the other side of this page.





RANJE TAB LA

Rime kapab amizan pandan ou ap prepare travay domestik! Bay yon mo ki rime avèk yon eleman ou bezwen pou tab la.

- Mete senk bagay sou tab la ki genyen rim ak dat. (tankou asyèt)
- Sou asyèt yo, mete yon bagay ki rime avèk chyen (tankou tas)
- Akote asyèt la, mete yon bagay ki rime avèk joumon. (tankou napkin)
- Sou napkin yo, mete yon bagay ki rime avèk lalin. (tankou kiyè)

KONVÈSASYON PANDAN REPA

Ou kapab fè lè repa a vin pi espesyal kote ou kapab pale avèk pitit ou epi koute li. Angaje nan konvèsasyon ki itil. Laji vokabilè yo ak konesans yo.

Lè repa a:

- Mande pitit ou pou esplike kòman yo ede planifye e prepare repa a.
- Dekri manje ki nan asyèt ou. Itilize ase mo deskriptif ke ou kapab. (Egzanp: Tomat– wouj, genyen ji, won, soup...)
- Diskite ki kote manje yo soti: zannimo, plant, viy, pyebra, elatriye.

Jounen Lekòl:

- Pale mwen sou pi bon pati nan jounen ou.
- Pale mwen sou yon liv ke pwofesè ou te li pou ou joudi a.
- Pale mwen sou yon travay oswa responsablite ou genyen nan lekòl la.
- Pale mwen sou yon zanmi ou genyen nan lekòl la.



Kesyon pou Ankouraje Diskisyon:

- Kisa ou ta renmen fè nan wikenn sa a?
- Ki pi bon souvni ou?
- Pale mwen de yon bagay ou kapab fè trè byen.
- Di mwen yon bagay ou ta renmen aprann.



NETWAYE

Ankouraje pitit ou pou patisipe nan pwosesis netwayaj la. Etabli yon woutin netwayaj enpòtan nan devlopman responsablite ak konpetans pou ede yo. Ranfòse talan ke pitit ou ap aprann nan lekòl kote ou kapab jwe jwèt netwayaj sayo:

- Lè nou ap netwale tab la, konte silab nan chak bagay ke nou retire.
Egzanp: (napkin = 2 silab = nap-kin)
- Lè nou ap lave asyèt, ekri lèt ki nan bil sayo yo.
Egzanp: non timoun nan, gwoup lèt la
- Pandan ou ap retire rès manje ki rete yo, di kòmansman son ak lèt nan chak manje yo.
Egzanp: pwa /p/
- Pandan pitit ou ap swiye tab la ak kwen yo, gade si yo kapab fin netwaye anvan yo fin chante chan alfabèt la. (ABC, ELLM Alphabet, Jack Hartman's ABC Disco, elatriye)



PATAJE YON REPA

YON RESOUS POU ENSTRIKSYON PREKÒS



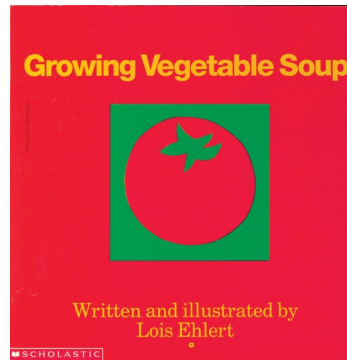
ESTRATEJI SOSYAL E EMOSYONÈL

Pataje repa ansanm kapab yon eksperyans ki kapab pote rekonpans pou ni ou ni fanmi ou. Li ap bon anpil si ou fè yon ti preparasyon. Men kèk nan fason enteresan e edikasyonèl pou itilize estrateji sosyal e emosyonèl pou ede amelyore eksperyans dine ou .



PLANIFYE REPA OU

- Li liv “Growing Vegetable Soup” pa Louis Ehlert avèk pitit ou pou ede ou prepare pou repa ou a alavni.
- Pale sou objektif repa ou a. Egzanp: “Jodi a nou pral rasanble tout engredyan yo ansanm pou prepare soup vejetab.”
- Ki engredyan ou panse ou pral bezwen? Annou fè yon lis.
- Pale sou règleman nan kuizin nan e sou tab dine a .



RÈGLEMAN NAN KUIZIN

- **Kouto** – Fè yon adilt itilize tout kouto ki file yo.
- **Recho, Bagay cho** – Eksplike pitit ou danje ke yo kapab brile nan recho ak lòt objè ki cho.
- **Rete atantif** – Eksplike pitit ou enpòtans pou rete atantif e pou swiv direksyon pandan nou ap prepare manje nan kuizin nan.
- **Mo Janti, Bourad** – Sèvi modèl pou pitit ou kote ou kapab itilize mo janti e ede pandan nou ap prepare manje. Sonje pou kreye yon eksperyans ki amizan pou nou tout !



More strategies on the other side of this page.



PATAJE YON REPA

ESTRATEJI SOSYAL E EMOSYONÈL



JERE MANYÈ OU PANDAN OU SOU TAB LA

- Lave men ou-itilize savon ak dlo cho.
- Chita byen kalm-rete tann tout moun.
- Napkin/Istansil – Mete napkin sou janm ou epi itilize istansil apwopriye pou manje.
- Anplwaye “tanpri, mèsi, e ekskize m.
- Konvèsasyon – mentni sijè ki pozitif – diskite fòm, koulè, sant, epi gou manje ou ap manje a. Ou kapab itilize lòt sijè ki kapab enterese pitit ou.
- Bay modèl sou kòman pou moun manje byen – Pwogam Head Start rekòmande pou kite pitit ou a decide si pou li manje, kisa pou li manje, ki valè manje pou yo manje– sonje li kapab pran 10-15 fwa anvan pitit ou pral aksepte yon nouvo manje.
- “Leve sou chèz ou pandan yon repa vle di ou fin manje” epi retire asyèt la. Pa pèmèt friyandiz apre repa. Pitit ou papral grangou twòp pandan li ap manje epi eske lè repa a se lè pou manje. Li pral aprann ke li dwe rete chita pou manje pandan repa a.
- Ansenye pitit ou atann sou repa epi sipòte li kontamman e konnen li ap pran tan pou aprann yo, men li pral lakoz lè repa a pi bon pou tout moun e sa vo lapèn pou fè efò a.



RESÈT: SOUP VEJETAB

- 1 tèt zonyon
- 2 pòm detè
- 4 tij seleri
- 5 kawòt
- 3 tomat
- 6 tas bouyon poul
- Disèl, pwav, lay, ak oregano pou bay gou
- Opsyonèl – vyann poul rache, nouy pasta (koulè oswa alfabèt)



SWIV KONPÒTAN PITIT OU

- Mwen remake ou te pale byen sou tab la.
- Mèsi pake ou te ede m bouyi pasta a. Li pi enteresan lè nou prepare manje ansanm!
- Mwen renmen fason ou te eseye yon bagay nouvo. Malgre ou pa te renmen li lè sa a, nou kapab eseye li ankò!
- Ou te byen itilize manyè ou lè nou te sou tab la! Mèsi paske ou te di pou te lonje ou bòl la .



DEVLOPE RESPONSABLITE, KOWÒPERASYON, AK ENDEPANDANS

Timoun periskolè kapab :

- Ede ou chwazi legim nan magazen an
- Ede ou mezire engredyan
- Ranje tab la
- Ede ou netwaye apre repa a

PATAJE YON REPA

YON RESOUS POU ENSTRIKSYON PREKÒS



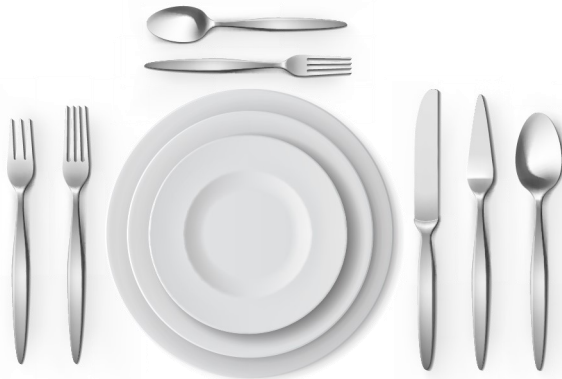
STEAM: Science, Technology, Engineering, Art, and Math



RANJE TAB LA

Mande pitit ou pou ede ou ranje tab la epi montre li kèk mo sou pozisyon. Pitit ou pral aprann tou sou konte .

- “Konbyen moun ki pral manje avèk nou Jodi a?” Fè pitit ou prepare yon lis moun.
- “Ki bagay nou pral bezwen sou tab la?” Mande pitit ou konbyen napkin, istansil, veso, elatriye. Eske ou pral bezwen oswa fè li konte konbyen yo ye.
- Pandan pitit ou ap ranje tab la, itilize mo pozisyon tankou “akote, anwo, devan, dèyè, elatriye. Se agoch fouchèt la ale, kiyè a adwat napkin nan e nan kwen agoch fouchèt la .



ANNOU MEZIRE!

Prepare yon repa ansanm se yon bon lè pou aprann vokabilè sou meziman. Pandan ou ap avanse nan resèt la, diskite tas, ti kiyè, kiyè mwayèn, plis e mwens. Pitit ou kapab ede ou mezire e adisyone engredyan nan bòl la .

- “Resèt la di nou bezwen 2 tas farin. Eske ou kapab mezire 2 tas epi mete li nan bòl la? Mayifik!”



More strategies on the other side of this page.



PATAJE YON REPA

STEAM: Science, Technology, Engineering, Art, and Math



NITRISYON

Kòmansè montre pitit ou a kòman pou chwazi manje ki bon pou sante. Timoun dwe manje 5 pòsyon fri ak legim chak jou e pou yo pa bwè bwason ki genyen sik. Ranplase soda, bwason espòtif, e ji fri ki 100% ji avèk lèt oswa dlo! Sèvi modèl pou manje ki bon pou sante e eseye fè yon 15-30 minit aktivite egzèsis deyò chak jou avèk pitit ou.

Fè pitit taye imaj ki nan feyè piblisite yo ak manje ki pa bon pou sante yo pou fè manje reprezante yon atizay kolan .

Healthy Food vs. Junk Food

Cut out pictures of foods from old magazines or write words for each column:



KONEKSYON TEKNOLOJIK

chèche chan matematik, jwèt konte, adisyon/soustraksyon. Ak jeyometri adwat fèy la. www.starfall.com

Chèche konsèy sou manje ki bon pou sante, egzèsis, ak anpil lòt bagay !
www.safehealthychildren.org



RESÈT TAS POU DEJENE ZE

- 1 – Ayewozyon pou kuizin
- 6 gwo – ze
- 1/4 tas – lèt
- 1/8 ti kiyè – disèl
- 1/8 ti kiyè – pwav moulen
- Ganiti opsyonèl – janbon, la kodenn, piman, epina, fwomaj

DIREKSYON

1. Grese yon ti plato pou muffin avèk ayewosòl epi mete li akote. Mete recho a nan 375°F.
2. Bat ze a ak lèt la ansanm nan yon bòl. Asezone li avèk disèl ak pwav.
3. Mete ganiti rache yo.
4. Plen tas muffin nan 3/4 epi anfone li pou 20-25 minit jiskaske sant lan estab e li pa likid ankò.
5. Kite li rafredi lejeman anvan ou sèvi li.



APRANN KÒMAN POU FÈ FRIYANDIZ

- **Pwoblèm istwa Goldfish** – fè pitit ou konte 10 goldfish oswa ti atik friyandiz ki bon pou sante. Pandan pitit ou ap manje, pale sou mwenske ak soustraksyon. Si pitit ou manje 5 goldfish, mande li konbyen ki rete.
- **Fòm Pretzel** – itilize ti bra ki anfòm pretzel, fè pitit ou konstui diferan figi. Kare, rektang, triyang, ak etwal. Pale sou konbyen pretzels ou bezwen pou fè figi.
- **Lèt an Ti Baton Kawòt** – itilize ti baton kawòt, fè pitit ou konstui diferan lèt. Eseye ekri non li ak siyati li .