

***Connect for Health* Pediatric Weight Management Program**

Family Materials – Haitian Creole

- Handouts
- Text-Messaging Library

[SITE LOGO
GOES HERE]



Kisa Connect for Health ye ?

Avèk doktè w la, Connect for Health ap sipòte fanmi yo ki gen timoun ki gen laj 2-12 lane pou ede yo fè chanjman nan konpòtman yo ak jwenn swen yo bezwen pou yo travay nan objektif pou yo gen yon pwa ki bon pou lasante yo.

Aprann plis epi tcheke videyo kout nou yo sou chanjman ki bon pou lasante yo ak kijan pou w fè yo nan : www.C4Hprogram.com (Sa yo disponib an anglè sèlman)

Kisa pou m fè kòm yon patisipan nan pwogram nan ?

1. Pale ak ekip swen pou lasante a jodi a sou fason fanmi w ka sipòte pitit ou a pou l atenn yon pwa ki bon pou lasante l. Mande si w ta dwe al wè yon lòt espesyalis.
2. Anrejistre nan pwogram mesaj tèks Connect for Health la. Ekip swen pou lasante w la ka anrejistre w epi n ap voye 2 mesaj tèks ba ou pa semèn pandan yon lane pou ba w ti konsèy pou ede w ak fanmi w rete an bòn sante.

Asire w ou di ekip pou lasante w la meyè nimewo telefòn pòtab pou yo voye tèks !

Objektif pou timoun an bòn sante



Dòmi kantite lè yo rekòmande a.

Timoun ki gen de (2) lane bezwen 11-14 èdtan somèy lè w konte ti somèy lajounen. Timoun ki gen 3-5 lane bezwen 10-13 èdtan somèy nan nwit epi sa k gen 6-12 lane bezwen 9-11 èdtan nan nwit. Pi byen dòmi bay pi bon imè, ede aprann pi byen ak bay pi bon konpòtman !

Limite kantite tan devan ekran a pa plis pase 2 èdtan pa jou.

Fikse limit pou pitit ou a sou kilè ak ki kantite tan li ka pase devan ekran medya. Epi fèmen tout ekran yo nan lè repa yo. Menm telefòn ! Sa kapab ede tout moun dòmi pi byen ak manje manje ki pi bon pou lasante.

Fè chak jou yon jou ki gen aktivite.

Fè aktivite ede timoun yo dòmi, aprann ak kenbe pwa yo. Chache konnen kisa pitit ou a renmen fè kòm aktivite ak kijan pou mete yo nan lavi kotidyen l. Ogmante yo jiskaske yo rive pou pi piti 1 èdtan chak jou.

Bwè dlo. Bwè 0 bwason sikre.

Kola, bwason fwi, ji fwi (menm sa k 100% ji !), bwason espòtif yo ak bwason enèji yo dabitid gen anpil sik. Bwè dlo lè yo swaf ak dlo oswa lèt senp lè y ap manje.

Etabli yon plan nitrisyon balanse ak fanmi w.

Manje repa regilye ansanm lè w kapab pandan tout ekran yo fèmen. Fè repa yo ak pifò vejetal ak fri, ak grenn konplè (tankou diri jòn, pen ki fèt ak grenn konplè), pwoteyin (tankou pwa, poul, ze, pwason) ak yon ti kantite pwodui letye (yogout senp, lèt, fwomaj). Limite manje rapid yo a pi piti pase yon fwa pa semèn.

Chache moun, kote ak resous ki ka ede oumenm ak pitit ou a redui estrès.

Redui estrès ka ede ni oumenm ni pitit ou a konsantre, dòmi pi byen, santi nou pi kontan ak gen plis konfyans nan tèt nou epi amelyore lasante nou anjeneral. Pase tan ak moun ki fè w santi w byen nan po w epi chache kote nan kominote w la ou ka ale pou w jwenn sipò.

Timoun bezwen dòmi

- Timoun ki gen 2 lane bezwen 11-14 èdtan somèy lè w konte ti somèy lajounen.
- Timoun ki gen 3-5 lane bezwen 10-13 èdtan somèy nan nwit.
- Timoun ki gen 6-12 lane bezwen 9-11 èdtan somèy nan nwit.

Kantite tan ak nivo timoun nan byen dòmi afekte imè l, konpòtman l ak jan l aprann. Gen rapò ant dòmi pi byen, pandan plis tan ak travay pi byen nan lekòl.

Timoun ki pa dòmi ase gen plis chans pou yo pran plis pwa. Lè nou dòmi jan n bezwen l lan, sèvo nou kontwole grangou ak anvì yo.

Kijan m ka ede pitit mwen an dòmi jan l bezwen an ?

Fikse yon woutin lè pou l al nan kabann li.

- Fikse yon woutin lè pou l al nan kabann li k ap ede pitit ou a kalme l ak prepare l pou l dòmi chak swa.
- Eseye mete pitit ou a nan kabann li nan menm lè a chak swa menm nan wikenn yo.
- Fèmen tout ekran yo 1 èdtan anvan lè pou l al nan kabann li an.

Fè chanm kote pitit ou a ap dòmi an konfòtab.

- Kenbe l fre, sonb ak trankil - ou ka itilize yon vantilatè pou bloke lòt bri k ap fèt ozalantou yo.
- Mete yon limyè de nwi si pitit ou a bezwen limyè.
- Itilize rido fonce oswa pèsyèn pou bare limyè.

Evite kafeyin.

- Bwè yon bwason ki gen kafeyin ladan l ka rann li pi difisi pou al dòmi.

Pa kite televizyon ak okenn medya ki gen ekran (telefòn, tablèt, òdinatè, jwèt videyo) nan chanm kote pitit ou ap dòmi an.

- Gade nan ekran kenbe sèvo w ak je w an evèy epi sa rann li pi difisil pou dòmi pran w.
- Evite itilize televizyon pou w fè dòmi pran yon timoun paske sa ka fè yo pa dòmi tou.



[SITE LOGO GOES HERE]

Bonjan somèy ede ak imè ak konpòtman.
Sa ka rann edike timoun pi fasil !

Ti konsèy sou tan devan ekran

Kenbe kantite tan devan ekran a pi piti pase 2 èdtan pa jou.

Kisa tan devan ekran ye ?

Tan devan ekran se tan w pase w ap jwe oswa w ap gade bagay nan telefòn, tablèt, televizyon oswa òdinatè. Lè w ap fè devwa nan òdinatè pa ladan l.

Anjeneral, timoun ki pase mwens tan devan televizyon...

- Travay pi byen lekòl
- Li plis
- Dòmni
- Manje manje ki pi bon pou lasante
- Gen mwens pwa
- Wè mwens vyolans

Kijan m ka kenbe tan pitit mwen an ap pase devan ekran a pi piti pase 2 èdtan ?

Fikse limit yo.

Planifye sa w ap gade oswa fè devan yon ekran pou pa plis pase 2 èdtan. Apre limen televizyon, òdinatè, jwèt videyo a elatriye pou sa k te planifye a epi apre fèmen yo apre lè k te fikse a.

Fèmen tout ekran nan lè repa.

Fè lè repa yo yon moman youn a mete lòt okouran sou sa yo te fè nan jounen an.

Panse a lòt bagay pou n fè.

Gade televizyon, jwe jwèt videyo ak itilize entènèt ka yon abitud. Ede pitit ou a fè yon lis lòt bagay pou l fè.

Pa kite televizyon ak lòt medya ki gen ekran nan chanm akouche a

Timoun yo ki gen ekran nan chanm yo gen tandans pou yo gade pi plis, wè plis vyolans ak film ki fèt pou adilt, plis piblisite pou manje ki pa bon pou lasante epi gen plis pwoblèm pou yo dòmi.

Se pou w yon ekzanp.

Lè w redui tan w pase devan ekran sa ap ede pitit ou a fè menm bagay la tou.



Connect4Health
Pediatric Weight Management Program

[SITE LOGO GOES HERE]

Timoun yo dwe aktif pou, pi piti, 1 èdtan chak jou, konsa twoke tan devan ekran pou tan y ap fè aktivite.

Ann fè mouvman !

Timoun bezwen pou pi piti 1 èdtan aktivite fizik chak jou.

Kisa aktivite fizik la ye ?

Si w ap fè aktivite nan yon fason w ap respire fò a on pwen se sèlman detwa mo ou ka di anvan pran yon lòt respirasyon, sa konte kòm aktivite fizik.

Pou timoun ki gen 2-5 lane :

Fè mouvman pandan 15 minit, pou pi piti, apre l te pase 30 minit devan ekran oswa l pa t ap fè anyen. Timoun nan laj sa yo renmen kouri monte desann epi yo bezwen anpil tan pou yo fè sa !

Fè aktivite ede tout moun : ki gen tout laj :

- Dòmi
- Aprann
- Santi yo pi kontan, gen mwens estrès
- Kontwole pwa yo
- Devlope abitud ki pi bon pou lasante pandan yo jèn nan

Kijan m ka ede pitit mwen fè plis aktivite ?

Pale ak pitit ou a sou kisa l ta renmen fè pou l ka aktif ?

Sa ka byen se espò an ekip, al mache an fanmi, danse lè n mete mizik anndan kay la, ale yon kote tankou yon plas, oswa nan YMCA oswa nan yon sant kominote pou jwe, kouri monte desann, naje oswa voye boul nan panye baskètbòl.

Planifye kisa pou n ak kile n ap fè yo.

Si w pa gen yon plan, gen anpil chans pou w pa fè anyen.

Fè yon tikras alafwa.

Si 60 minit sanble l twòp, separe an plizyè fwa nan jounen an.

Se pou w yon ekzanp nan fè aktivite a.

Timoun yo kopye sa paran yo fè, konsa ajoute plis tan pou w fè aktivite nan jounen w yo tou !



Connect4Health
Pediatric Weight Management Program

[SITE LOGO GOES HERE]















Gen 1440 minit nan yon jounen.

Ede pitit ou pou l fè aktivite pandan 60 ladan yo.

Bwason k bon pou lasante pou timoun an bòn sante

Kola, ji (menm 100% ji !), bwason fwi yo, bwason espòtif yo ak bwason enèji yo gen plis sik ak kalori pase sa kò w bezwen, Kalori siplemantè yo ka lakoz pran pwa ki pa bon pou lasante.

Timoun yo dwe bwè dlo lè yo swaf, ak dlo oswa lèt blan lè y ap manje.

Ki kantite sik ki gen nan bwason w la ?				
		Gwosè (ons)	Sik (gram)	Kiyè a te sik
100% ji zoranj		8 ons	22 g	
Monster Energy (Enèji mons)		16 ons	27 g	
Dlo vitamine		20 ons	32 g	
Gatorade		20 ons	34 g	
Iced Tea (te glase)		16 ons	36 g	
Kola		12 ons	39 g	
Coolatta		16 ons	69 g	

Chache yon boutèy pou met dlo ki amizan pou pitit ou a al lekòl, nan kan, tout kote !
Kite pitit ou a chwazi youn nan sa l renmen yo epi l vle itilize.

Se pou w yon ekzanp nan bwè bwason ki bon pou lasante pou pitit ou a.
Pitit ou a vle fè sa w fè, konsa eseye chwazi dlo ak bwason ki pa gen sik pou tèt ou tou !

Rann dlo amizan !
Itilize chalimo epi ajoute glas, sitwon oswa lòt franch fwi.



[SITE LOGO GOES HERE]

Panse a bwason sikre kòm ti gatri - pa kòm bwason pou w pran chak jou.

Swiv yon plan nitrasyon balanse

Manje pou bòn sante gen ladan l :

- Pifò fri ak vejetal :
Fre, jele oswa nan mamit !
- Grenn konplè :
Avwàn, pen ak espageti ki fèt ak grenn konplè, diri jòn
- Pwoteyin ki bon pou lasante :
Pwa, nwa, ze, pwason, poul, kodenn, oumous
- Ti kantite lwil ki pou bon lasante :
Kanola, oliv, mayi
- Ti kantite pwodui letye :
Lèt plen, yogout, fwomaj

Kid's Healthy Eating Plate



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health

Nan repa yo, mete fri ak vejetal nan mwatye plat ou. Nan lòt mwatye plat ou, mete pwoteyin ak grenn konplè.

Redui manje rapid yo (fast food) bon pou tout moun.

Si w manje manje rapid yon fwa oswa plis pa semèn, panse kijan ou ka redui l a mwens pase yon fwa pa semèn.

ChopChop online ranpli ak resèt ak ide kwizin ki amizan, timoun ap renmen epi ki bon pou lasante.

Tcheke l ! www.ChopChopFamily.org

Pran tan pou n jwi repa yo ansanm.

Pou pi piti, kèk fwa nan semèn nan, chita ansanm epi manje pandan tout ekran yo fèmen.



[SITE LOGO GOES HERE]

Kite bagay dous yo ak papita yo (chips) pou okazyon espesyal yo, pa kòm bagay pou n manje chak jou.

Estrès, Tiranize ak Swen Pèsonèl

Redui estrès ka ede ni oumenm ni pitit ou a konsantre, dòmi pi byen, santi nou pi kontan ak gen plis konfyans nan tèt nou epi amelyore lasante nou anjeneral.

Ki mwayen k genyen pou redui estrès ?

Pran tan pou w detann ou chak jou, menm pou 10 minit.

Ou ka fè sa ak zanmi w oswa fanmi w oswa poukont ou. Al mache, respire pwofondeman plizyè fwa oswa fè yon lòt bagay ou renmen. Ankouraje pitit ou a pou l pran tan pou l detann li tou.

Bay pitit ou a lanmou ak sipò.

Raple pitit ou a ou fè l konfyans epi w renmen l. Kite yo pataje santiman yo, epi ofri sipò lè bagay yo difisil. Felisite pitit ou pou l ka panse pozitif ! Se pou yon modèl epi montre pitit ou a ki efò w fè pou w redui estrès ou.

Chache moun, kote ak resous ki ka ede oumenm ak pitit ou a redui estrès.

Pa ekzanp, chache kote pou w al mache ak fè aktivite (tankou yon plas, YMCA, oswa sant kominotè) ak kote w ka jwenn èd nan zafè manje oswa kay (tankou kote yo bay manje yo, biwo WIC yo, mache fèmnye yo (farmers markets) ak pwogram pou ede nan zafè kay leta yo).

Y ap tiranize pitit mwen an Kisa m ka fè pou m ede ?

- Pran enkyetid pitit ou a seryezman ? Tande san w pa blame.
- Ede pitit ou a panse sou kote li santi l an sekirite ak moun li fè konfyans li ka ret bò kote yo.
- Raple pitit ou a ou renmen l epi w sousye pou sekirite l. Se pa janm fòt li si y ap tiranize l.
- Travay ak mèt pitit ou a ak lòt moun nan lekòl la (tankou enfimyè a ak direktè a) pou w konprann sa k ap pase a, poukisa ak kijan pou w sispann li.
- Jwenn plis enfòmasyon nan StopBullying.gov (Sa yo se an anglè sèlman)

Ede timoun yo santi yo byen nan po yo.

Di pitit ou li nòmal epi li oke pou l fache ak santi l tris. Epi mande :

- Ak kilès ou ka pale lè w santi w tris ? Kilès ki fè w santi w byen ?
- Ki kote w santi w kontan oswa kalm ? Ki kote w ka ale ak kisa w ka fè pou w santi w fè mye lè w tris ?
- Kisa k fè w santi w byen nan po w ? Kisa k fè fyè ?
- Asire w timoun yo gen tan pou yo fè bagay ki fè yo santi yo byen epi yo avèk moun ki fè yo santi yo byen.



[SITE LOGO GOES HERE]

Si w enkyete konsènan pitit ou a,
mande doktè pitit ou a pou l ede w.
Gen moun ak kote ki ka ede w.

Objektif Connect for Health pou timoun yo

Fikse objektif familyal yo ! Kite pitit ou a koche oswa mete yon ti imaj kolan nan bwat yo lè yo atenn yon objektif. ✓

Objektif kotidyen pou timoun yo ki gen 3-5 lane



1ye semèn	Dim	Len	Mad	Mèk	Jed	Van	Sam	Objektif :
Kantite èdtan / minit somèy kalite pa nwit								10 -13 èdtan
Kantite èdtan / minit devan ekran								0 -2 èdtan
Kantite èdtan / minit y ap jwe aktivman (1 èdtan deyò)								1 èdtan oswa plis
Kantite bwason sikre								0 bwason sikre

2zyèm semèn	Dim	Len	Mad	Mèk	Jed	Van	Sam	Objektif :
Kantite èdtan / minit somèy kalite pa nwit								10 -13 èdtan
Kantite èdtan / minit devan ekran								0 -2 èdtan
Kantite èdtan / minit y ap jwe aktivman (1 èdtan deyò)								1 èdtan oswa plis
Kantite bwason sikre								0 bwason sikre

3zyèm semèn	Dim	Len	Mad	Mèk	Jed	Van	Sam	Objektif :
Kantite èdtan / minit somèy kalite pa nwit								10 -13 èdtan
Kantite èdtan / minit devan ekran								0 -2 èdtan
Kantite èdtan / minit y ap jwe aktivman (1 èdtan deyò)								1 èdtan oswa plis
Kantite bwason sikre								0 bwason sikre

4èm semèn	Dim	Len	Mad	Mèk	Jed	Van	Sam	Objektif :
Kantite èdtan / minit somèy kalite pa nwit								10 -13 èdtan
Kantite èdtan / minit devan ekran								0 -2 èdtan
Kantite èdtan / minit y ap jwe aktivman (1 èdtan deyò)								1 èdtan oswa plis
Kantite bwason sikre								0 bwason sikre

Objektif Connect for Health pou timoun yo

Fikse objektif familyal yo ! Kite pitit ou a koche oswa mete yon ti imaj kolan nan bwat yo lè yo atenn yon objektif. ✓

Objektif kotidyen pou timoun yo ki gen 6-12 lane



1ye semèn	Dim	Len	Mad	Mèk	Jed	Van	Sam	Objektif :
Kantite èdtan / minit somèy kalite pa nwit								9 -11 èdtan
Kantite èdtan / minit devan ekran								0 -2 èdtan
Kantite èdtan / minit y ap jwe aktivman (1 èdtan deyò)								1 èdtan oswa plis
Kantite bwason sikre								0 bwason sikre

2zyèm semèn	Dim	Len	Mad	Mèk	Jed	Van	Sam	Objektif :
Kantite èdtan / minit somèy kalite pa nwit								9 -11 èdtan
Kantite èdtan / minit devan ekran								0 -2 èdtan
Kantite èdtan / minit y ap jwe aktivman (1 èdtan deyò)								1 èdtan oswa plis
Kantite bwason sikre								0 bwason sikre

3zyèm semèn	Dim	Len	Mad	Mèk	Jedi	Van	Sam	Objektif :
Kantite èdtan / minit somèy kalite pa nwit								9 -11 èdtan
Kantite èdtan / minit devan ekran								0 -2 èdtan
Kantite èdtan / minit y ap jwe aktivman (1 èdtan deyò)								1 èdtan oswa plis
Kantite bwason sikre								0 bwason sikre

4èm semèn	Dim	Len	Mad	Mèk	Jedi	Van	Samd	Objektif :
Kantite èdtan / minit somèy kalite pa nwit								9 -11 èdtan
Kantite èdtan / minit devan ekran								0 -2 èdtan
Kantite èdtan / minit y ap jwe aktivman (1 èdtan deyò)								1 èdtan oswa plis
Kantite bwason sikre								0 bwason sikre

Feyè edikatif sou resevwa kominikasyon nan mesaj tèks ki pa enkripte pou pwogram Connect for Health la

Sant swen sante w la ofri fanmi yo yon pwogram voye mesaj tèks pou sipòte chanjman pou konpòtman ki bon pou lasante. Men yon feyè edikatif sou pwogram nan. Y ap voye mesaj yo de (2) fwa pa semèn epi y ap gen ladan yo ti konsèy ak enfòmasyon sou sijè tankou manje manje ki bon pou lasante, somèy ak ede timoun yo rete aktif. Mesaj yo pa p genyen okenn enfòmasyon pèsònèl ladan yo.

Mesaj tèks nan telefòn mobil / pòtab se fòm komen kominikasyon. Nan pwogram Connect for Health la y ap voye mesaj tèks ba ou ki enpòtan pou swen klinik pitit ou a. Mesaj tèks nan telefòn mobil / pòtab gen risk ladan yo paske mesaj tèks nan telefòn mobil / pòtab pa enkripte. Sa vle di, yon moun, ou pa t gen entansyon voye, mesaj tèks ba li oswa konpayi telefòn mobil / pòtab ou a ka entèsepte oswa gade enfòmasyon ou voye oswa resevwa pa mesaj tèks.

Men kèk pwèn enpòtan anba a konsènan mesaj tèks nan pwogram sa a.

- Mesaj tèks yo pa enkripte, kidonk yo gen risk sekirite ladan yo. Pwogram sa a ak [Partners Healthcare / Denver Health / Prisma Health] pa responsab si yo entèsepte mesaj yo voye atravè kominikasyon mesaj tèks ki pa enkripte.
- Se oumenm k ap responsab pou tout frè konpayi telefòn ou an ap fè w peye pou mesaj tèks yo. Pwogram sa a ak [Partners Healthcare / Denver Health / Prisma Health] pa responsab pou okenn ogmantasyon nan lajan y ap fè peye, pou ogmantasyon itilizasyon done kont limit plan telefòn nan oswa pou chanjman nan frè pou done yo akòz tèks rechèch la.
- Se sèlman ba ou y ap voye mesaj tèks yo. Nou pa p li mesaj tèks ou voye ba nou. Si w gen nenpòt kesyon oswa enkyetid, tanpri kontakte klinik doktè w la.
- Yo pa dwe itilize mesaj tèks pou yon ka dijans. Si w gen yon ijans medikal, rele 911 oswa ale nan sal dijans nan lopital ki pi pre lakay ou a.
- Ou ka deside pou w pa resevwa mesaj tèks ki gen rapò ak pwogram sa a nenpòt lè. Ou ka fè sa an pèsòn nan klinik doktè w la oswa pou [MGH / Prisma : lè w voye bay pwogram nan yon mesaj tèks ki di « Stop. »] Pou [Denver : peze nimewo « 3 » kòm repons pou fè yo sispann voye mesaj sa yo ba ou]
- Se sèlman pou pwogram sa a akò w fè a ap bon. Se ap yon pwosesis separe si w dakò pou resevwa lòt tèks nan men [Partners Healthcare / Denver Health / Prisma Health] pa ekzanp pou riple w randevou w yo. Chwazi pou w pa resevwa lòt tèks nan men [Partners Healthcare / Denver Health / Prisma Health] se yon pwosesis separe tou.
- Se responsablite m tou pou m mete ajou nimewo telefòn mobil / pòtab mwen avèk pwogram sa a oka ta gen yon chanjman.

Mwen te gen chans pou w poze kesyon konsènan fè echanj tèks avèk anplwaye k ap travay nan pwogram sa a. Yo te enfòme m sou risk yo ak lòt enfòmasyon yo pale de yo anwo a. Lè m mande klinik doktè m nan pou mete nan pwogram nan, mwen konsanti pou itilizasyon kominikasyon mesaj tèks ki gen rapò ak pwogram sa a.

Connect for Health Pediatric Weight Management Text Message Library

Auto-reply message to be sent if recipients reply to message:

1. C4H : Nou regrèt nou pa ka aksepte repons nan tèks mesaj. Si w gen kesyon konsènan sante pitit ou a, tanpri rele biwo doktè pitit ou a.

General Messages

2. C4H : Alo, se [site name] Connect for Health ! N ap voye 2 tèks ba ou nan pifò semèn yo. Sere nimewo sa a pou w ka konn se noumenm ki rele w. Yo ka fè w peye pri abityèl yo pou mesaj / done w ap itilize yo. [*Note: include only for sites where all messages will be sent from the same number].
3. C4H : Si a nenpòt moman, ou pa vle [site name] Connect for Health voye mesaj tèks ba ou ankò, sèlman [tèks STOP / reply 3].
4. C4H : Mèsi paske w patisipe nan pwogram voye mesaj [site name] C4H la. Nou vle fè w konnen n ap voye mesaj chak semèn ba ou pandan detwa semèn ankò.
5. Mèsi paske w patisipe nan Connect for Health ! Sa a se dènye mesaj tèks chak semèn nan. Nou swete yo te ede pandan w ap travay sou chanjman ki bon pou lasante avèk pitit ou a.

Sleep

6. C4H : Dòmi plis bon pou pibon imè epi timoun yo ki byen repoze fè kè paran yo pi kontan.
7. C4H : Ki kantite somèy timoun bezwen ? Timoun ki gen 2 lane bezwen 11-14 èdtan somèy lè w konte ti somèy lajounen. Timoun ki gen 3-5 lane bezwen 10-13 èdtan somèy nan nwit epi sa k gen 6-12 lane bezwen 9-11 èdtan.
8. C4H : Èske w konnen bon somèy ede moun manje pi byen ? Timoun (ak adilt !) ki fatige gen tandans pou yo vle manje rapid plis epi pou yo manje plis pase sa yo bezwen.
9. C4H : Timoun ki pa dòmi ase gen yon pi gwo risk pou yo pran pwa ki pa bon pou sante yo. Mete lè pou y al dòmi pi bonè. Mete orè somèy yo regilye epi limite kantite lè y ap gade nan ekran.
10. C4H : Pa kite televizyon ak nenpòt lòt aparèy ki gen ekran nan chanm kote timoun yo ap dòmi yo. Yo ka gen plis anvè pou y al dòmi, dòmi pran yo pi vit epi yo dòmi pi vit lè pa gen ekran nan chanm yo a.
11. C4H : Fè somèy yon priyorite. Fikse lè regilye pou piti ou a al dòmi ak pou l reveye.

12. C4H : Lè dòmi ! Fè l vin yon woutin ki trankil pou pitit ou a. Yon ben oswa douch, pijama, bwose dan, li, tandè mizik ki kalm. Fèmen tout bagay ki gen ekran pandan tan sa a.
13. C4H : Eseye 3 B yo : Benyen (oswa douch), book (liv) ak bed (kabann) ! Woutin yo ap rann lè dòmi a pi fasil pou paran yo ak timoun ki gen nenpòt laj.
14. C4H : Pou somèy, fè chanm pitit ou a sonb, fre, konfòtab ak trankil. Si gen yon bagay ki gen ekran ladan l, retire l oswa, omwens, fèmen l nan lè anvan lè dòmi an.
15. C4H : Timoun bezwen dòmi ! Tcheke ti konsèy sa yo ak enfòmasyon sa yo sou bagay de baz sou lè dòmi : <http://lil.ms/j88> (Sa yo disponib an anglè sèlman)
16. C4H : Timoun bezwen anpil somèy. Adilt tou. Li ede timoun yo travay pi byen nan lekòl epi l ede tout moun gen pi bon imè. Fèmen tout ekran yo pi bonè epi al dòmi.

Physical Activity

17. C4H : Kisa pitit ou a renmen fè pou l ka aktif ? Mache, naje, jwe boul, kouri, danse oswa monte bisiklèt ? Gen yon bagay pou tout moun. Ede yo pou yo kòmanse.
18. C4H : Èske fè aktivite fè pati lavi chak jou pitit ou a ? Li gen dwa pa fèt si nou pa planifye l. Mache, monte bisiklèt, patisipe nan yon klas oswa yon ekip espòtif, jwe deyò, danse lakay ou !
19. C4H : Anvan oumenm ak pitit oumenm ak pitit ou a soti deyò, panse si nou ka mache, ki kote nou prale. Mache oswa monte bisiklèt pou al lekòl, nan boutik oswa lakay yon zanmi. Si w kapab, fe l !
20. C4H : Mete n prè, ale ! Planifye lè pou fè aktivite chak jou pou pitit ou a. Fè l tounen yon pati byen detèmine nan jounen an - tankou manje repa yo, al lekòl, bwose dan elatriye.
21. C4H : Ede pitit ou a pou l fè plis aktivite. Lè w ap monte ? Monte 2 etaj epi pran asansè si w bezwen l. Al nan boutik ? Estasyon lwen ak pòt boutik la epi mache.
22. C4H : Gen 1440 minit nan yon jounen. Soti deyò epi kouri pou apeprè 60 ladan yo. Ou ka pataje tan atravè jounen an oswa ou fè l toudenkou.

23. C4H : Fè aktivite lè l fè frèt lè gen lapli deyò a ka difisil. Men, ou ka toujou fè aktivite ! Pran yon manto ki cho, mete bòt, petèt pran yon parapli tou epi soti pou w al mache an fanmi.
24. C4H : Fè tan familyal yo tan n ap fè aktivite. Mache ansanm, jwe boul, sote kòd. Ou oblije ret anndan kay ? Fè yon fèt dans ! Oswa fè ekzèsis sote ouvè de pye epi kole yo pandan w ap frape de pla men w anlè tèt ou epi desann yo, ekzèsis abdominal ak djip.

Screen time

25. C4H : Doktè pitit ou a sijere pou l pase pi piti pase 2 èdtan pa jou devan yon ekran. Se tan l fè ap gade televizyon, DVD, film, òdinatè, jwèt videyo - menm nan telefòn oswa ipad !
26. C4H : Timoun bezwen limit ! Fikse lè devan ekran a 2 èdtan oswa mwens pa jou. Ede pitit ou planifye kijan pou l itilize tan sa a. Pa ekzanp, gade yon pwogram epi fèmen televizyon an.
27. C4H : Timoun ki gade anpil televizyon gen plis chans pou yo pran plis pwa. Fèmen televizyon epi fè yon lis bagay amizan pou fè n fè aktivite. Jwe plis, gade mwens !
28. C4H : Sonje, ou dwe sèvi ekzanp pou pitit ou a ! Limite kantite tan w pase devan ekran pou ede pitit ou yo fè menm jan an.
29. C4H : Èske w gen kesyon konsènan medya yo ak pitit ou a ? Tcheke bonjan sit entènèt sa a. Ou ka menm poze kesyon pa w yo ! {{ <https://cmch.tv/parents/>}}
30. C4H : Èske pitit ou a pase plis tan devan ekran pase sa w ta renmen ? Kite yo planifye jiska 2 èdtan pou yo pase devan ekran. Epi fè plan pou nou fè aktivite pandan jounen an tou.

SSBs/Healthy drink options

31. C4H : Eseye pou zewo ! Pa bwè okenn bwason ki gen sik ap pi bon pou pitit ou a (ak nenpòt lòt moun tou). Ba yo dlo lè yo swaf ak dlo oswa lèt blan lè y ap manje.
32. C4H : Yon « bwason sikre » se nenpòt bwason ki gen sik tankou kola, ji (menm lè l 100%) bwason k fèt ak fri ak bwason espòtif yo. Bwè dlo oswa lèt blan de preferans.

33. C4H : Dlo nan boutèy rann li fasil pou bwè dlo. Ede pitit ou a jwenn yon boutèy li renmen epi voye lekòl, nan gadri oswa kan avè l.
34. C4H : Bwè bwason sikre ogmante risk maladi kwonik yo tankou dyabèt ak maladi kè. Panse a bwason sikre yo kòm sèlman yon ti gatri okazyonèl.
35. C4H : Pifò ji ak bwason espòtif yo chaje ak sik ak kalori - menm ji ki 100%. Lè pitit ou swaf, se dlo pou w toujou ofri l.
36. C4H : Kisa sik, kafeyin ak pase tan devan ekran gen an komen ? Nenpòt ladan yo anvan moun al dòmi ka rann li pi difisil pou somèy pran pitit ou a.
37. C4H : Pa bay timoun ou yo bwason sikre. Chwazi dlo pito. Li sanble l twò fad ? Rann li pi amizan ak yon chalimo oswa zoranj ak kèk tranch sitwon. Oswa eseye dlo sentiyan yo.
38. C4H : Bwè plis dlo ! Bwason sikre pa bon pou dan ak pwa pitit ou a. Dlo bon pou tout kò a. Ak pou tout moun !
39. C4H : Èske w ap poze tèt ou kesyon poukisa ou dwe limite kantite ji pitit ou a ap bwè ? Menm ji ki 100% an gen anpil sik ak kalori, pitit ou a ap pi byen si l pa pran yo.
40. C4H : Eseye pou zewo ! Bwè bwason ki pa gen okenn sik pifò nan jou yo ap pi bon pou tout kò nou. Panse a bwason sikre kòm yon ti gatri - pa kòm yon bagay pou w pran chak jou.

Healthy Eating

41. C4H : Fèmen televizyon ak òdinatè nan lè repa yo. Konsantre sou manje a ak moun yo ki avè w yo. Si se yon gwo chanjman, kòmanse eseye yon repa san ekran pa jou.
42. C4H : Jele, fre, nan mamit ? Pou fri ak vejetal yo, yo tout bon ! Pran 30 segond epi aprann plis :
 {{<http://cookingmatters.org/tips/video-fresh-frozen-or-canned>}}
43. C4H : Transfòmasyon ti repa yo ! Yon fwa pa jou ba yo fri oswa yon vejetal nan plas papita (chips) yo oswa yon ba granola. Timoun yo ka ede lave ak prepare fri yo ak vejetal yo pou yo pran kòm ti repa fasil.
44. C4H : Redui manje manje rapid yo (fast food) bon pou tout moun. Si yo se yon pati regilye nan rejim fanmi w, panse kòman w ka redui kantite fwa w manje yo pa mwa.

45. C4H : Tcheke magazin ChopChop pou timoun yo sou entènèt : <http://www.chopchopmag.org/> epi fè timoun yo ede w nan kwizin nan. Ide pou kwit manje k bon pou lasante ak anpil lòt amizman !
46. C4H : Panse kisa, kilè, ki kote ak kijan pitit ou yo manje. Pran tan pou w jwi repa w yo ansanm, pou pi piti, kèkwa nan semèn nan pandan w fèmen televizyon ak tout lòt ekran yo.
47. C4H : Èske pitit ou a ap manje paske annwiye oswa paske l fache oswa tris ? Planifye yon lòt bagay nan tan sa yo tankou mache, monte bisiklèt, li oswa jwe ak yon zanmi.
48. C4H : Gwosè plat la fè yon diferans ! Moun yo manje mwens lè yo itilize plat ki pi piti paske yo santi yo pi byen lè yo gen yon plat ki pi ranpli. Eseye plat ki pi piti ak fanmi w.
49. C4H : Manje lekòl kapab yon repa ki balanse ak pwoteyin, fri ak vejetal. Mande kisa pitit ou a manje nan lekòl la. Pa tèlman bon pou sante l ? Panse kijan w ka rann li meyè.
50. C4H : Ou vle yon aplikasyon ki gratis ki gen resèt ki gen bon gou epi k pa koute chè ? Al nan <http://cookingmatters.org/> epi fè manje ! Anpil ide pou kwit repa ki bon pou lasante ki pa koute anpil.
51. C4H : Fèt yo ak anivèsè yo rann manje manje k bon pou lasante difisil. Aprann pitit ou a kijan pou l fè bon chwa. Manje yon repa balanse epi pran yon tikras nan ti gatri yo.
52. C4H : Repa famiyal yo enpòtan pou leve timoun ki an sante. Panse konbyen fwa nou te chita ansanm pou pran repa epi panse kijan ou ka kòmanse fè l pi souvan.
53. C4H : Lè ti repa yo ? Bonjan lè pou fri ak vejetal ! Pwoteyin yo ede vant ou plen, kidonk eseye fri ak yogurt, seleri ak manba oswa pòm ak yon baton fwomaj.
54. C4H : Pifò manje rapid yo (fast food) gen twòp kalori, sodyòm ak grès ki pa bon pou lasante. Manje plis manje ki kwit lakay ou epi limite manje rapid yo a pi piti pase 1 oswa 2 fwa pa mwa.
55. C4H : Èske pitit ou yo manje bwokoli ? Sinon, eseye resèt sa a epi yo ka byen etone : <http://www.chopchopmag.org/recipe/oven-roasted-broccoli/>
56. C4H : Lè fè timoun yo ede w nan kwizin nan se yon bonjan mwayen pou w fè yo eseye nouvo manje. Tcheke resèt sa yo pou w fè yo ak timoun yo : <http://www.chopchopmag.org/recipes/>

57. C4H : Si fri ak vejetal fre parèt twò chè, achte sa k jele ak nan mamit yo ! Chache sa yo pa ajoute sòs oswa sèl ladan yo a pou yon bonjan chwa.
58. C4H : Ti konsèy pou lè w pral achte : Sote bagay yo ki nan mitan yo epi achte sèlman nan ale yo ki nan kwen mi yo nan boutik la. Nan pifò boutik yo, se la w ap jwenn chwa manje ki pi bon pou lasante yo.
59. C4H : Èske w janm tande pale de « mindful eating (manje ak yon atansyon konplè) » ? Ide a se manje dousman, jwi ak konsantre sou manje a. Panse sou gou ak sant manje a. Eseye l ak timoun ou yo !
60. C4H : Limite manje rapid yo lakay ou epi toujou gen fri ak vejetal lave, koupe, tou pare pou manje kòm ti repa. Eseye sòs oumous oswa yogout avè yo.
61. C4H : Yon ti konsèy pou chwazi manje ki pi bon pou lasante : Chwazi manje ki plis sanble ak sa ki nan lanati... yon pòm olye yon ba ki fèt ak pòm, yon men nwa olye yon ba granola.
62. C4H : Sa w manje fè yon diferans, kidonk tcheke ChooseMyPlate.gov/MyPlate epi kijan w ka pi byen pwofite repa familyal ou yo.
63. C4H : Sote papita (chips) yo ak lòt aditif yo. Twòp tan devan ekran ka kontribye fè moun pran pwa ki pa bon pou sante yo. Aditif nan manje yo fè timoun yo manje ti repa menm lè yo pa grangou.
64. C4H : Kite ti gatri yo pou okazyon espesyal. Fè ti repa chak jou yo yon lè pou ofri timoun yo fri ak vejetal. Eseye sòs ki pa gen anpil grès yo avèk kawòt, konkonb, pòm oswa fig mi.
65. C4H : Etikèt nitrisyon yo sou pake manje yo ba w enfòmasyon sou sa w ap manje. Tcheke konbyen pòsyon ki gen nan resipyan an. Ou ka etone !
66. C4H : Pa fin si ki manje ki se meyè chwa yo ? Aprann li etikèt ki sou manje yo la a : <http://cookingmatters.org/tips/video-reading-nutrition-facts-panel>
67. C4H : Fè lakay ou yon kote ki bon pou lasante. Dous yo oswa papita (chips) yo bon okazyonèlman, men sere yo pou okazyon espesyal yo. Se pa manje pou w gen lakay ou chak jou.
68. C4H : Kisa k genyen kòm ti repa ? Sere papita (chips) yo ak bonbon yo kòm ti gatri espesyal. Kòm ti repa, eseye yogout, fri, avwàn, fig mi, pen griye ak manba oswa vejetal ak oumous.

69. C4H : Si fanmi w ap eseye manje manje ki pi bon pou lasante, diminye manje rapid (fast food) ak manje ki nan mamit yo. Manje plis fri ak vejetal. Fre, jele, nan mamit, yo tout bon !
70. C4H : Fè repa yo gen plizyè koulè ! Ranpli mwatye plat la avèk fri ak vejetal. Ranpli lòt mwatye a ak grenn konplè (tankou diri jòn).
71. C4H : Kisa yon pwoteyin ki bon pou lasante ye ? Kèk ekzanp se pwa, nwa, ze, pwason ak poul. Sote la, sosis ak lòt vyann chakitri yo (omwen pifò lè yo).
72. C4H : Pifò nan nou manje anpil grenn. Genyen ki pi bon pou lasante pase lòt ! Nan boutik la, chache manje ki gen etikèt 100% Grenn Konplè tankou avwàn, ble konplè, diri jòn.
73. Pwodui letye yo fè pati yon rejim ki bon pou lasante. Pran lèt blan san anyen ladan l, yon ti moso fwomaj oswa yogout ki san anyen ladan l (mete fri pou ba l gou !) kòm pati yon ti repa oswa yon repa.
74. Gen yon pakèt kalite fri ak vejetal. Eseye yon pakèt ladan yo pou w ka wè kilès timoun yo renmen pi plis. Nan repa yo, mete fri ak vejetal nan mwatye plat la.
75. Pou ti repa ak repa k ap kenbe kò w an sante, sote bagay ki sikre, sale, fri oswa manje rapid yo. Manje fri ak vejetal de preferans.

Bullying

76. C4H : Yo ka ap pran plezi oswa tiranize timoun yo nan lekòl ki nan zòn lakay ou a oswa nan entènèt. Bay pitit ou a sipò. Di yo kisa pou yo fè si y ap tiranize yo.
77. C4H : Èske y ap tiranize pitit ou a ? Ede yo jwenn sipò yo bezwen yo. Pale ak direktè lekòl la oswa enfimiyè a. Yo la pou yo ede w.
78. C4H : Èske y ap tiranize pitit ou a ? Mande yo. Pou plis enfòmasyon sou kisa pou w fè konsènan timoun y ap tiranize al nan : {{ <https://www.stopbullying.gov/prevention/index.html>}}

Social/Emotional health

79. C4H : Fòtifye konfyans pitit ou a nan tèt li. Mande l kisa l renmen nan tèt li. Kisa l bon ladan l ? Ankouraje l pou l fè bagay ki fè l santi l byen nan po l.

80. C4H : Ou bezwen ti konsèy pou sipòte byennèt sosyal ak emosyonèl pitit ou a ? <http://tinyurl.com/AAP-mental-health>
81. C4H : Santiman estrès se yon bagay ki natirèl pou timoun ak adilt tou. Travay ak pitit ou a pou w rekonèt si l gen estrès epi jere l pi byen. Kisa k ede yo pou yo santi yo fè mye ?
82. C4H : Yon minit relaksasyon ? Sètènman, oumenm ak pitit ou a ka itilize l. Eseye sa a ansanm ! <https://www.destressmonday.org/>
83. C4H : Kreye tan pou w detann ou ak respire. Avèk pitit ou a rale souf lantman, pwofondeman pou yon bon ti tan pandan w ap konte rive sou 3. Apre lage souf lantman pandan w ap konte rive sou 3.
84. C4H : Tout moun bezwen sipò zanmi ak fanmi. Ankouraje pitit ou a pou l pase tan ak moun ki fè kè l kontan epi ak moun li ka pale avèk yo.
85. C4H : Ou bezwen ti konsèy pou sipòte byennèt sosyal ak emosyonèl pitit ou a ? <http://tinyurl.com/AAP-mental-health>

Resources

86. C4H : Èske w itilize resous kominotè yo pou sipòte fanmi w viv an sante ? Tcheke YMCA a, recreation center a, farmers markets la ak plis ankò !
87. C4H : Ou bezwen plis lajan pou manje ? Ou ka an mezi pou w jwenn avantaj SNAP yo. SNAP bay lajan pou achte manje nan boutik yo. Rele pou enfòmasyon. <https://www.fns.usda.gov/snap/contact/state-information>
88. C4H : Fè plan pou fanmi an al pase yon jou deyò ? Mande si bibliyotèk nan kominote a gen tikè ki pi ba pri (oswa kèk fwa gratis) pou al nan mize, jaden zowolojik ak lòt kote amizan azalantou komin nan.

Parenting

89. C4H : Poukisa ou bezwen pitit ou a gen yon pwa ki bon pou lasante ? Lasante a lontèm ? Rad ki bon pou laj yo ? Kèlkeswa rezon an, pran angajman pou w ede pitit ou atenn pwa sa a.
90. C4H : Pa konsantre sou nimewo ki nan balans la, konsantre sou fè chwa ki bon pou lasante. Panse a bagay oumenm oswa fanmi w ka fè pou n an pi bon sante.

91. C4H : Edike timoun difisil epi reyisi fè timoun manje ak fè aktivite nan fason ki bon pou lasante yo difisil, men sa vo lapèn ! Mete ti objektif epi felisite yo lè w kapab.
92. C4H : Yon estil lavi ki bon pou lasante bon pou tout moun. Pran angajman pou fè chwa ki bon pou lasante an fanmi !
93. C4H : Viv an sante bon pou tout moun. Pran angajman pou fè bon chwa an fanmi ! Jwi manje ki bon pou lasante ansanm a tab, al mache oswa jwe yon jwèt aktif.
94. C4H : Timoun bezwen epi yo renmen lè w felisite yo. Konsa lè yo fè chwa ki bon pou lasante yo (tankou le yo pran yon ti repa ki bon pou lasante yo oswa yo chwazi pou yo fè aktivite) fè yo konnen ou fyè.
95. C4H : Chanjman difisil. Planifye alavans bagay ki ka anpeche pou n viv an sante ak kijan pou n jere yo. Pitit ou a bezwen sipò w pou l ka gen meyè sante.
96. C4H : Ekri objektif epi make kijan sa ap mache pou fanmi an. Mete yon etwal nan yon kalandriye chak jou ou atenn objektif la. Gade pou w wè si w ka ranpli mwa a ak etwal !