

## Manje Byen, Santi'w Byen, Viv Pi Byen!

### Kòmanse viv pi an sante jodi'a



Se Mwa Nasyonal Nitrisyon, yon bon moman pou gade ankò kisa ki genyen nan meni manje lakay la epi fè ti ajisteman pou rasire'w ke tout moun ap manje byen. Menm lè ou pa gen tan, manje byen an posib, epi pran bon desizyon ki kapab pwoteje fanmi'w pou yo pa vin gwo epi diminye chans pou yo pou pa tonbe malad, tankou dyabèt ak tansyon. Men kijan:

#### Chanje Fason Ou Panse

Olye pou w'ap reflechi ak "bon" oubyen "pa bon," panse "plen-eleman nitritif," se sa Academy of Nutrition and Dietetics (ki te rele American Dietetic Association lontan) di. Manje chaje ak vitamin, mineral, fib ak anpil lòt eleman nitritif ki souvan pa gen anpil kalori, move grès ak sik. Fwi, legim, farin ak lòt oubyen pwodwi ki gen lèt ki pa gen grès, ansanm ak vyann ki pa gen grès, vyann bèt volay, pwason, pwa, ze ak nwa se yo ki nan tèt lis gid manje pou Ameriken.

#### Melanje Bagay Yo

Planifye manje semèn nan alavans elimine pwoblèm ke'w konn genyen chak 6 zè nan maten pou w'ap mande "ki manje ou pra'l fè?" Pa fè menm dine yo, li ap vin fatigan. Fè, pito bon resèt k'ap pote nouvo gou ak nouvo engredyan. "Lè manje ou byen balanse epi diferan kalite, li fasil pou konnen ke ou jwenn bon kantite eleman nitritif ki esansyèl yo," se sa doktè Deanna Minich eksplike, li se otè liv *The Rainbow Diet*. "Sa pa sèlman pote anpil eleman nitritif; li pote anpil benefis sante tou."

#### Ou Dwe Kreyatif

Ou ti kreyativite kapab pote plis avantaj nan manje fanmi an – epi pi agreyab. "Si ou konnen ke ou pra'l okipe anpil pou jounen an, fè yon ji ak fwi bonè nan maten. Pa bliye mete fwi ak legim ke ou p'ap ka manje pita yo ladan li," se sa dyetisyen Jillian O'Neill rekòmande. "Nan fen jounen an, ou gentan konsome anpil fwi ak legim san ou pa bezwen fè eksès nan sik." Pou ogmante fib fanmi an san yo pa konnen, ajoute grenn yo rele "flaxseed" oubyen "chia" nan ji fwi yo.

#### Fè Echanj Ki Entelijan

Pou yon ti dejene pou anpòte, boukante sereyal ki chaje sik la pou pen griye ak avwann bannann, pou kèlke kalori ak plis eleman nitritif k'ap satisfè sila ki renemn sik yo. Evite pòm detè ak pwodwi lèt, chwazi pito chouflè ki chaje ak antioksidan ki gen menm gou a. Olye pou itilize bè oubyen mayonèz, eseye krèm zaboka ki chaje ak fib epi potasyòm ki bon pou kè pou fè sandwich yo, epi nan plas desè ki chaje ak sik ofri ti moso pòm, pèch, pwa ke ou chofe nan fou a ak kokoye griye oubyen avwann sou yo. Ti chanjman piti konsa ap pote bon rezilta k'ap dire lontan! 🍎

Beryl Meyer ekri tèks sa

### Gid GRATIS Pou Manje-Byen

- Kreye pou moun ki pa gen anpil lajan, dokiman Leanne Brown la *Good and Cheap: Eat Well on \$4/Day* disponib pou telechaje li an angle sou sit li a; [www.leannebrown.com](http://www.leannebrown.com).
- Sit "Budget Bytes" ofri resèt pou dejene, manje midi ak dine ansanm ak kaswòl elektrik, manje pou vejetaryen, aperitif, soup ak desè; [www.budgetbytes.com](http://www.budgetbytes.com).
- Chak resèt ki sou sit "99 Cent Chef" la fèt ak engredyan ki koute 99 santim; [www.the99centchef.blogspot.com](http://www.the99centchef.blogspot.com).



# Elve Timoun Ki Pratik, Ki Pozitif

## Optimis se yon bagay ke ou ka aprann!

Mond lan bezwen optimis, kounye'a pi plis toujou. Optimis la, oubyen konviksyon ke tout bagay pra'l anfòm lan, se baz rezistans ak yon atou pou rive jwenn tout kalite siksè. An reyalyte, rechèch montre ke kwè sèlman nan reyisit la – ka lakoz ke yo reyisi vreman. Ya pa gen deprim fasilman, yo pa malad souvan, yo gen relasyon ki dire pi lontan epi yo viv pi lontan.

Evidans montre ke optimis se yon karaktè ke ou eritye, menm jan yo ke gen yon baz byolojik pou depresyon, genyen ki gen tandans pou yo kontan. Men lè pou yo detèmine si optimis se yon kalite ke ou fèt

ak li oubyen ou ka aprann li, bon nouvèl se, li la tou de.

Timoun aprann bonè kijan pou wè lavi'a ak potansyèl li atravè moun ki antoure li yo, alòs yon paran ki pratik, pozitif ka dirije yon timoun byen fasil nan bon direksyon. Rechèch nan terapi mantal montre nou ka chanje jan nou pale ak tèt nou sou bagay nou wè ak kijan nou entèprete yo, ki gen yon enpak dirèk sou reyaksyon emosyonèl nou sou eksperyans nou yo.

Finalman: Menm si ou fèt ak tandans pou ta pesimis, ou ka chanje'l pou vin optimis. Epi ou ka fè'l pou timoun ou, tou. Sèlman...

### Konprann Fason Yo Wè Lavi'a

Èske wè a mwatye plen oubyen mwatye vid? Lè yon move bagay rive, èske yo pran'l kòm yon egzanp pou tout lavi yo, èske yo panse ke malè tout kote, toujou la epi ap swiv yo espesyalman? Si se wi, kestyon "Pouki sa toujou rive mwen mwenm nan?!" poze souvan. Men rekonèt ke timoun ou kapab pesimis se pa yon rezon pou panike yo sitou ou konnen ke ou ka ede yo chanje sa.

### Konfwonte Pesimis

Pesimis yo panse fason ki katastròf epi yo atann ke move bagay ka rive. Egzanp, yo ka di "Mwen p'ap fè nouvo zanmi nan nouvo lekòl



la. Pèsòn pa pra'l renmenm!" Pou konbat tanperaman pesimis la, paran yo ka afwonté kat pilye modèl ki pwovoke panse negatif yo: pèmanans, *sa toujours rive e l'ap toujours rive*; jeneralizasyon, *anyen pa janm ale byen*; pèsònèl, *sa toujours rive mwen menm*; epi enpwisans, *mwen se yon viktim*.

## Aprann Optimis

Lide a se pou sonje ke ka toujou gen ti pwoblèm nan tout chwa ke ou fè, alòs aprann timoun ou pou yo konsidere yo kòm anpèchman pwovizwa, izole (ke se pa anyen ki pra'l gen enpak sou lavi yo), se pa pèsònèl, epi yo ka ranje sa poukont yo. Nòmalman gen kèk malè se jis move chans sa ka rive nenpòt moun. Men eprè yo souvan konn se nou ki lakoz yo, yo konn montre kijan yon timoun chwazi konpòtè'l, olye pou sa ta vle di yon defo ki ap pèmanan. Egzanp, yo pa pase yon ekzamen paske yo pat etidye, pa paske yo toujou oubyen y'ap toujou echwe. Ede yo konprann diferans lan.

## Ale Nan Baz Panse Yo

Pwochen fwa pitit ou soufri yon desepsyon, diskite sou rezon yo ki lakoz ke sa rive a; pale sou tout sa yo kapab oubyen te kapab fè pou chanje sitiyoasyon an; epi idantifye rezon ki fè ke sa rive a. Fè yo konnen ke lòt okazyon ki ap prezante kote ke yo ap kapab aji pi byen. Gen lòt yo pa'p kapab, men toujou konnen ke se yon eprè ki ap pase ki pa'p dire.

## Elimine Pawòl Negatif

Pwoblèm avèk pale-ak-tèt-ou lè ou tande li, se kòm si ou panse li vre. Terapis mantal yo montre pesimis yo kijan pou yo konfwonté panse sa yo avèk yon pwosesis ki gen twa etap: Note li, Eksprime li, epi Diskite li (NED). Alòs lè ou wè timoun ou ap pale-ak-tèt-li yon fason negatif, di yo fè tèt yo kwè ke se yon lòt moun ki ap pale avèk yo epi ki vle fè yo santi yo mizerab. (Gen timoun ki rele li NED!) Alòs, ankouraje yo pou yo pou eksprime vwa negatif sa byen fè tankou yo ta fè ak yon moun ki ap akize yo pou yon bagay ke yo pa't fè.

## Bay Bon Egzanp

Apre ou fin vire nan pakin lan pandan senk minit ak pitit ou nan machin lan, èske ou di, "Mwen konnen n'ap jwenn yon plas talè!" oubyen "Nou pa'p JANM jwenn yon plas – Mwen konnen sa ta pra'l rive!"? Fason ou wè lavi a nan tèt ou parèt menm jan nan je pitit ou chak jou. Alòs si ou vle ede pitit ou pou'l ta vin pi optimis, aprann tèt ou menm pou ou vin pi optimis. 🧑🏽🧑🏽

Doktè Laura Markham ekri tèks sa Vizite sit li sou [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com).

# Soti nan Renmen-Plenyen Pou Rive nan "Pa Gen Pwoblèm!"

Teknik bay bon egzanp epi itilize resous ki disponib ka ede paran yo transfòme pesimis pou fè yo tounen optimis.

"Timoun imite emosyon paran yo depi sou sizyèm jou yo fèt la; se youn nan fason prensipal ki ede yo aprann epi grandi," se sa Doktè Christine Carter di, li se otè liv *Raising Happiness: 10 Simple Steps for More Joyful Kids and Happier Parents*.

"Se pou tèt sa paran ki eksprime yo avèk optimis jwenn timoun ki imite konpòtman yo a." Pou ka ede yon timoun genyen yon pi bon atitud, swiv estrateji senp Carter yo:

### Toujou disponib pou bay afeksyon.

Dapre rechèch ki fèt nan University of Pennsylvania, Timoun ki gen paran ki demonstratif, ki sousye, yo pi optimis, se sa Carter remake. "Afeksyon ak atansyon paran se – pa yon sipriz – esansyèl pou timoun devlope konfyans nan mond lan. Lè timoun genyen yon baz solid ak paran yo, yo gen tandans wè mond lan avèk yon atitud pozitif."

**Ankouraje pou pran risk.** Aprann kijan pou fè fas ak defi epi kontwole fristrasyon se baz solid pou konstwi yon optimis. "Lè nou fè erè epi nou aprann de yo menm, nou aprann tou ke nou kapab simonte eprè k'ap tann nou pi devan," se sa Carter di. "Sa fè ou pozitif konsènan avni a." Toujou rasire ke tout eprè ke timoun ou ka rankontre pa twòp pou laj li pou evite ke li fè menm erè plizyè fwa ak pratike move tandans dezespwa.

**Ankouraje tout efò.** Rekonèt lè timoun ou investè enèji ak anpil efò – ke sa bay bon oubyen move rezilta – apresye volonte ki manifeste pou al chèche amelyorasyon. "Elòj optimis pou aksyon pozitif ap bay bon rezilta sa ap ankouraje repetisyon bon aksyon sa yo sa ap toujou benefisyè pou moun ki resevwa elòj la," se sa Carter eksplike. Di timoun ou bagay tankou, "Mwen ka wè ou travay di anpil sou desen sa... mwen ka wè pasyon w pou w'ap fè a," felisite volonte ke yo genyen pou fè yon bagay nouvo, li ajoute.

**Montre kote pozitif yo.** Ankouraje timoun ou pou rakonte bon bagay ki rive yo pandan jounen an. "Mande kisa ki te byen pase epi poukisa," se sa Carter di. Ede yo konprann poukisa epi kijan kèk bagay fè nan avantaj yo sa ka ranfòse lide pou genyen yon santiman kontwòl oubyen pouvwa sou sa ki rive a, ki pi devan pra'l ede devlope plis optimis lakay yo. Pou lòt lè ke bagay pa ale byen yo ede yo jwenn kote pozitif yo. "Chache kote ki pozitif la konn pa fasil... men yon desizyon pou ranplase move santiman ak bon santiman," li enpòtan, se sa Carter konseye.

**Chanje bagay yo.** Rekonesans ale men-nan-men avèk kosepsyon yon 'vè-ki-mwatye-ranpli.' "Ankouraje timoun yo pou yo chèche kote pozitif nan bagay ki negatif ede nan devlopman yo epi sa ankouraje chanjman," se sa Carter di. Eksperyans konn souvan pwovoke yon pèsepsyon, ki soti nan yon lide pesimis pou rive nan youn ki pi pozitif.



Comstock/Stockbyte/Thinkstock

Beryl Meyer ekri tèks sa



# Kreye Timoun San-Dezòd

## Kanpe dezòd yo kote yo rive a!

Ou ka bezwen èd tout yon vilaj pou òganize lakay ou, mete timoun ou responsab chanm yo se yon bon fason pou kòmanse. Mete lòd bay bon leson pou rekonèt sa ki enpòtan – epi jete sa ki pa enpòtan yo.

### Mete Limit

Òganizè pwofesyonèl Peter Walsh (li se prefere Oprah Winfrey!) kwè ke limit ak woutin yo fondamantal pou ede timoun vin tounen granmoun ki responsab, konsideran epi ki sousye.

Alòs lè bwat jwèt la kòmanse twò plen epi etajè a chaje twòp, se bon lè pou kòmanse

retire kèk bagay. Ede timoun yo kontwole ki valè espas yo bezwen pou bagay yo renmen yo, epi kòmanse retire lòt bagay ki pa twò enpòtan ankò yo pou l' fè de pil, yon pil pou bay epi yon pil pou jete.

Bay timoun yo libète pou chwazi kote yo vle sere jwèt yo, kite se bwat ki gen nimewo an koulè. Diskite sou kijan ak ki lè ke tout bagay ta dwe nan plas yo pou yo ka klè – san ou pa bezwen ap ba yo presyon. Fè yo konnen ke se la 'jwèt yo viv' ap aprann yo, se sa Walsh di: "Lè bwat yo chaje ak jwèt, anvan li ajoute [yon lòt], li pra'l oblije retire youn."

Etabli limit sa ede timoun ou plizyè fason, se sa Walsh fè konnen, tankou amelyore abilite pou yo pran desizyon epi konprann sila ki pa gen anpil chans menm jan ak yo.

### Kòmanse yon Woutin

Depi yo kòmanse pran abitud pou ranmase jwèt yo, sa k'ap vin apre se kòmanse ranmase rad yo epi netwaye chanm yo. Ranje kabannanvan al lekòl, mete rad sal yo nan panye lesiv, mete lòd nan jwèt yo sou etajè a, ranje liv ak papye yo... aksyon senp sa yo ankouraje respè pou zafè yo – epi pou kay la tou.

Lè m'ap travay ak timoun, "Mwen di pawòl tankou, 'Kibò nou ta bay sa yon kay?' lè m'ap fè òganizasyon avèk yo," se sa Maeve Richmond, li se yon antrenè nan mete lòd. "Yon sèl bagay moun toujou te konn tande se 'mete sa sou kote,' ki se yon aksyon negati." Li konseye, pito, "Eseye di 'Èske nou ka mete sa kote li abite a?'" Chanjman langaj sa ap transmèt senpati epi l'ap ankouraje konfyans.

### Amize Nou

Timoun aprann nan sa yo wè, pa sa yo tande, se sa Walsh di. Si chanm pa w la gen gwo dezòd, li p'ap fè sans pou ta vle timoun yo konpòte yo yon lòt fason ak chanm pa yo a. Men sa pa vle di aprann timoun yo bon abitud ta dwe yon aktivite ki raz ki ka lakoz yo dekouraje depi yo tande sa. Souke yon zòrye, sekwe dra yo kapab fèt yon fason amizan. Ajoute jwèt nan pwosesis la pou fè tan pase pi vit. Fè timoun yo eksite pou yo mete lòd nan balon yo ak lòt jwèt pandan y'ap voye yo nan bwat yo dirèkteman.

Plis ou montre yon atid kontantman nan netwayaj ak mete lòd yo, plis timoun yo ap pi anvi patisipe epi swiv ou kòm egzant!

*Beryl Meyer ekri tèks sa*

### Ou gen kesyon sou zafè paran?



Sèvis sa a disponib 24 sou 24

Kreye yont kont pou resevwa yon imèl enfòmasyon gratis chak mwa nan **touttimoun.org**; annik klike sou "Nouvèl" epi peze sou bouton "Anrejistre" a.

Bitlen sa a se Children's Trust ki pwodui li kòm sèvis li mete a dispozisyon fanmi ki rete Miami-Dade County. Children's Trust se yon sous revni ki la pou fè yon travay espesyal, se elektè ki tabli fon sa a pa mwayen referandòm pou amelyore lavi timoun ak tout fanmi yo. Si w gen sijesyon ak ide istwa ou ta renmen nou pibliye, voye yo ban nou nan imèl sa a: [info@thechildrenstrust.org](mailto:info@thechildrenstrust.org).