

Elikin am riit i ekkatak in, jibed batin in kajjitok (survey) eo jemlokin tata nan am uaake kajjitok ko im bok kuretiti in kilaaj in mona rejmour (nutrition).

## Drittoloek Jen Ninnin nan erom Ajiri



### Ilo ekkatak in, jenaj uaake kajjitok kein:

- Ewi waween ao naj jela naat eo ninnin eo neju enaj jino kani mona ko rebben?
- Ta jiban jidik ko nan lelok mona ko rekaal nan ajiri eo?
- Ta ko remman nan kaminene imaron katakin ajiri eo neju?

**Ne ebaake 1 an yio,** ninnin eo nejum ej drittolok jen ninnin nan ajiri. Waween an ajiri eo nejum mona enaj oktak ilo tore in. Ninnin eo nejum emaron jino:

- Kajjeon najidiki e make
- Jibwe im idraak jen kap eo
- Kajjeon mona ko rekaal



## Riiti waanjonok ko ilal nan am jiban ajiri eo nejum kan mona ro reejemourur.

### 1. Ajiri eo neju emoj an jino ebbok mona bidodo ko.

Erkein ej jet ian waanjonok ko nan am lali ne ajiri eo nejum ebojak nan mona ben ko:

- Emaron jijet make ian ilo ejjelok jiban.
- Emaron kotake men jiddrik ko kin addin bein.
- Emaron likiti men ko ilowaan loniin ilo an kojobale bein.

### 2. Ij lelok nan ajiri eo neju jilu kijen mona im ruo mona kootaan awa aolep raan.

Ajiri ro edrik lojeir im raikuij mona ko elab un ko ie im mona ko kootaan awa nan kakajoor ak kejmour ir aolep raan. Elab an aurok nan lelok mona in jibbon, raeleb, im jota, koba ruo lok nan jilu mona kootaan awa emman nan ejmour ilo ien aer mona aolep raan.

### 3. Ij lelok mona ko nan ajiri eo neju ejjab lab jen jonan, emaron 1 im 2 tebol jipuu.

Aolep ajiri im oktak im kwaikuj jela waween an ajiri eo nejum mona aolep raan, jet raan elablok jen jet.

- Jino kin mona ko redrik im rebidodo, jonan wot an loniin maron boke.
- Mottan ko redrik rej kijon jonan kane 1 tebol jipuu im remaron laplok nan jonan kane juon mottan emen (1/4) kap.
- Kotlok bwe ajiri eo nejum en kajjitok mona ne ej kwole wot.

### 4. Ajiri eo neju ej jijot ilo jea eo eutie j ilo ien an mona.

Aolep ien likit ajiri eo nejum ilo jea eo eutie j ilo ien an mona. Ajiri ro rej boub ilo ien ikkure im ekkatak kin men ko rekaal im emaron komman bwe ren mad ilo ien aer mona. Kotlok bwe ajiri ro ren itoitak kin mona emaron komman bwe ren pok (choking).

### 5. Ijjab lelok nan ajiri eo neju mona kein: kureep, at took, pinat, pinat bota, im lole ben ko.

Ajiri ro remaron pok ilo ien aer mona - labtata ninnin im ajiri ro rej ekkatak mona ko reben. Jab lelok mona ko nan ajiri eo nejum ilo ien eo ej babu ak etetal. Jab lelok mona ko reben, ijgur, bwilbwil, ak droulul, einwot kajidrik in at took, kureep ko, pinat, pinat bota, im lole ko reben.

### 6. Inaj kottar nan ien mona ak mona kootaan awa ne tokelik nan ao lelok bar jet mona ko ne ajiri eo neju ejjab kootaan mona kio.

Ne ajiri eo nejum emakoko in kan mona eo kijen jab komman mona eo ejenolok (special). Ijyelokin, lelok nan e mona eo kijen ak mona kootaan awa ilo ien mona wot. Ne kwonaj lelok nan e mona ko rejenolok aolep ien an makoko in mona, innem enaj jinoe kile kijen. Enej bok ien, ajiri ro renaj mona ne renaj kwole.

**7. Naij kijenmej ne ij lelok mona ko rekaal nan ajiri eo neju.**

Elon ajiri ro im rejjab kan mona ko rekaal alen kein kajuon ne jej lilok nan ir. Kwon kijenmej im kajjeon waween kein:

- Ej oktak waween an ajiri ro mona jen ien nan ien. Bojak nan oktak ko aolep raan.
- Lelok mona ko rekaal nan ajiri eo koba mona ko emman ibben.
- Komaron lelok mona ko rekaal nan ajiri eo 15 nan 20 alen mokta jen an ajiri eo maron kajjeon mona.
- Lelok elon kain leen wojke im bejtobol ko elon kolar (color) ko ie. Enaj komman bwe en itoklimo an mona im enaj lelok nan ajiri eo nejum un ko aikuji.

**8. Ajiri eo neju ej idraak aiboj ilo ien an mona im mona kotoan awa.**

Aiboj ej dren eo emmantata ilo ien aer mona im mona kotoan awa. Ajiri ro emman milik im juuj ko ibbeir kinke retonal ak idraak men kein emaron komman bwe ajiri ro ren tomak ebool lojeir im enaj komman bwe en drik aer mona. 1 nan 2 yio drettan raikuij idraak 16 aunij in milik, im driklok jen 4 aunij in 100% juuj ilo juon raan.

**9. Kemij mona ibben droon einwot juon baamle.**

Ajiri eo nejum emman ibben mona ibbam. Komman bwe ien mona ko ren limo im emman. Komman bwe ien mona einwot juon baamle enjab bokjak kin TV im talebon ko. Ajiri eo nejum ej ekkatak waween ko rekaal ilo ikijen mona im ejmour ilo an lale yuk. Kwon juon eo ej kwalok waanjonok ko remman ilo am kani mona ko rejmour imaan mejen ajiri eo nejum.

**Jeramman, kwodedelok!**

Ne ewor am kajjitok kin waween am najidrik ajiri eo nejum, ekwe jouj im kenono ibben WIC rijerbal eo etimjemlok kin mona ejmour (nutritionist) ak takto eo am.

**BOJRAK!**

**Jibed ijin nan kanne ekkatak in im bok am kuretiti**



**Bukot Kim Ilo**  

Pepa in ekar komman jen Oklahoma State Ra eo an Ejmour (OSDH), juon jikin ebbok jerbal im jiban ko ejelok kalijeklok ie. Juon bael ilo mejatoto (digital) emoj kadrelone ippen Publications Clearinghouse an Oklahoma Ra eo an Libraries ilo aer loore kakien ko ilo section 3-114 in Title 65 an Oklahoma Statutes im epad nan am taunlout ilo [www.documents.ok.gov](http://www.documents.ok.gov). | Komman ilo Juun 2019 | 19178WIC | ODH No. P1294 | © Texas Department of State Health Services.