

# Lis Manje

Manje ki bon pou Sante, Pitit ou Ka Pote Lekòl!

*Pou kenbe pitit ou ak sal klas la an sekirite tanpri:*

1. Fè pofesè pitit ou a konnen si l fè alèji ak anyen
2. Ajoute jèl fè glas oswa dlo fè glas pou kenbe manje ki ka gate yo fre

## Fwi Ak Legim

\*Chwazi fwi oswa legim fè glas oubyen ki nan bwat konsèrv san sòs san sik yo ajoute oswa siwo pwès

- Nenpòt fwi fre
- Fwi nan bwat konsèrv ~ 1/2 tas
- Fwi sèch ~ 1/4 tas
- Legim rache ~ 1/2 tas
- Sòs salsa ~ 1/2 tas
- Gwakamole ~ 2 kiyè



### Eseye:

Pòm fre, pèch, piman ak karòt yo, Gwakamole Wholly, pire pòm Mott's ak mandarin zoranj Dole yo

## Manje ki gen Pwoteyin

\*Lè w ap chwazi podi ki fèt ak lèt, sa k **pa gen anpil grès** yo pi bon

- Fomaj ~ 1 ons= 1mòso, 1 filang
- Yogout ~ 1 tas
- Fomaj lèt ~ 1/2 tas
- Pire pwa chich ak lòt kalite pwa ~ 2 kiyè
- Nwa, zanmann elatriye ki pa gen anpil sèl ~ 1/4 tas
- Manba ~ 2 kiyè
- Ze byen bouyi ~ 1 pou chak



### Eseye:

La Vache Qui Rit ak podi letye Cabot yo, Ti fomaj Babybel, manba natirèl Teddy oswa Trader Joes yo.

## Manje ki gen anpil Nitriyan

\*Chache podi ki gen pou pi piti **2g fib** pou chak pòsyon

- Krakèz, pretzels, gold fish ki gen anpil nitriyan
- Gato diri
- Popkòn (Pran sa k ekri "light" sou yo a)
- Pen, beygol, tòtiya, kòn fleks ki gen anpil nitriyan
- Baton Granola
- Tòtiya chips



### Eseye:

Triscuits, Cheerios, Nature Valley, Kashi, Kind, Belvita oswa Lara bars, granola, oswa kòn fleks, ak GardenofEatin' chips ki gen anpil nitriyan



...making it easier for people to eat healthy and be physically active!



# Sonje Byen

Lè gen bon manje ak bwason sa ede ti moun aprann!

## 5 Ti konsèy pou manje **bon pou sante** ki ankouraje **aprann lekòl**:

### 1. Goup manje **pi bon ansanm**. Eseye bon konbinezon manje sa yo:

- Fwi sèch + kòn fleks ki gen anpil nitriyan
- Fwi + krakèz ki gen anpil nitriyan
- Legim + pire pwa chich
- Fwi + manba zanman elatriye
- Fwi + fomaj lèt
- Fomaj + pen ki gen anpil nitriyan

### 2. Chwazi manje ki gen **anpil nitriyan**:

- Chache etikèt ki ekri **WHOLE GRAIN** OSWA asire w “whole grain” oubyen “whole wheat flour” se **PREMYE** engredyan nan podi a
- Chache podi ki gen pou pi piti **2 gram** fib pa pòsyon



### 3. Pou koupe **swaf**:

- Mete **dlo** tiyo pase ji nan bwat timoun nan pou kenbe pitit ou idrate
- Bay pitit ou a yon boutèy dlo/tèmòs pou ankouraje l bwe dlo pandan jounen an.



### 4. **Kantite** a pa enpòtan.

- Ti moun pi piti bezwen mwens. Egzanp: ½ sandwich, ½ baton sereyal
- Sonje kèk manje plen vant rapid epi gen anpil nitriyan tou alò w ap bezwen mwens manje tankou: nannan zanmann elatriye ak zaboka.
- Siw achte an stòk sèvi ak sachè sandwich pou byen mezire kantite w vle a.

### 5. Manje ki pa bon pou sante pa ede nan sal klas. Tan l pase mwens tan nan faktori tan l pi bon, sa vle di mwens engredyan nan manje a pi bon!

**Pran mwens:** sèl, sik, oswa manje ki gen anpil grès tankou chips, sirèt, soda oswa bwason ki gen sik ladan yo.

