

Gid pou Goute ki Pi Bon pou Lasante

Chwazi ant 2 ak 3 Aliman nan Diferan Gwoup

Gwoup Fwi ak Legim



- Nenpòt ki fwi antye
- 1/2 tas fwi nan bwat oswa glase
- 1/4 tas fwi seche
- 1/2 tas legim rache
- 1/2 tas pikliz2
- gwo kiyè guacamole

*Chwazi fwi ak legim glase oswa nan bwat san sòs, san sik ajoute, epi ki pa nan siwo.

Gwoup Pwoteyin



- 1 ons fwonmaj (1 tranch oswa 1 baton)
- 1 tas (8 ons) yogout senp
- 1/2 tas fwonmaj lèt
- 2 gwo kiyè imis
- 1/4 tas nwa ak/oswa grenn san sèl
- 2 gwo kiyè bè nwa
- 1 ze bouyi

*Chwazi opsyon pwodui letye ki gen mwens grès

Gwoup Sereyal (Konplè)



- Bonbon sèl sereyal konplè, pretzèl, gold fish, pen, ti pen won, tòtiya, sereyal, elatriye
- Biswit diri
- Pòpkòn (opsyon "light" yo ki gen mwens sèl ak grès)
- Papita tòtiya

*Chwazi pwodui ki gen omwen 2g fib pa pòsyon

Mele ide
goute yo ki
nan chak
espas pi ba
a

Mòso pèch
Rezen sèch
Pòm
Piman dous
Baton kawòt
Flè Bwokoli



Baton Fwonmaj
Ze
Imis
Fwonmaj Lèt
Nwa ak Grenn



Triscuits Sereyal
Konplè
Wheat Thins
Sereyal Konplè
Cheerios
Papita Tòtiya Mayi
Pen Konplè Griye



Cambridge
Public Health
Department



Eat healthy. Move often. Live well.

Ide pou goute ki bon pou lasante pou fanmi w!

Konsèy pou Fè Goute ki Bon pou Lasante

Gwoup Alimantè yo Pi Bon Lè w Mele yo!

1

Eseye kombinezon gou sa yo:

- Fwi seche + Baton Fwonmaj
- Fwi + Bonbon Sèl Sereyal Konplè
- Legim Tranche + Imis

- Zannana + Fwonmaj Lèt
- Pòm + Bè Nwa
- Tranch Fwonmaj + Pen Konplè
- Nwa/Grenn + Pwa

2

Se Sereyal Konplè ki Pi Bon!



Chèche so sereyal konplè a OSWA verifye lis engredyan an pou sèten "sereyal konplè (whole grain)" oswa "farin ble konplè (whole wheat flour)" se premye engredyan an.

*Chwazi pwodui ki gen omwen 2 gram fib pa pòsyon.

3

Konsantre sou Dlo!



Chwazi dlo tiyo pou kenbe timoun yo idrate.

- Pa pran ji ak bwason ki sikre ak sik Ankouraje/raple timoun yo pou yo bwè dlo pandan tout jounen an epi ba yo boutèy dlo ki kapab sèvi plizyè fwa.

4

Kantite a Konte!

Timoun pi jèn yo bezwen mwens, epi twòp manje sou yon asyèt kapab akable yo. Eseye ofri yon kantite pi piti epi bay plis si yo grangou toujou.

- Ofri yon 1/2 sandwich oswa yon 1/2 ba sereyal alafwa!
- Si w ap achte an gwo, verifye gwosè pòsyon an epi ofri yon sèl pòsyon alafwa.

5

Mwens Transfòmasyon Pi Bon!

Chèche pwodui ki gen mwens engredyan (mwens genyen plis sa bon).

- Chwazi sik ki natirèlman nan fwi yo olye de sik ajoute ou jwenn nan sirèt, soda, patisri, elatriye.
- Toujou chwazi opsyon ki gen mwens sodyòm yo (mwens pase 140 mg pa pòsyon se mwen sodyòm).
- Chwazi grès ki bon pou lasante tankou sa ki nan zaboka, nwa ak gress olye de sa ki mwen bon pou lasante yo ou jwenn nan papita pòmdetè, manje ki gen grès, elatriye.



Cambridge
Public Health
Department



Sekirite Alimantè Enpòtan Anpil:

- *Toujou verifye aleji alimantè
- *Voye goute yo avèk pake glase