

# Chwazi Bon Matyè Gra

\*Pa bay timoun ki poko gen 4 ane nwa oswa grenn pou yo pa toufe. Yo sipoze mete manba oubyen manba ki fèt ak lòt grenn yon jan pou l gaye sou biskit ak pen griye oubyen blennde l pou tounen manje.

## MATYÈ GRA KI PA SATIRE YO SE MATYÈ GRA KI BON POU LASANTE.

Yo gen asid gra esansyèl ki nesèsè pou sante.

## Matyè Gra ki PA SATIRE yo se matyè gra ki bon pou lasante:



- Lwil ki fè ak legim tankou kanola, mayi, oliv, pistach, flè katam, soya, ak flè solèy
- Nwa, bè nwa, ak grenn\*
- Zaboka ak oliv
- Pwason gra tankou somon, ton nan bwat, makrèl, sadin, ak aran

## OU TA DWE LIMITE KANITE MATYÈ GRA SATIRE OU PRAN.

Yon rejim alimantè ki gen anpil matyè gra satire ogmante risk pou maladi kè.

Pou timoun ki gen 2 zan ak plis, matyè gra satire yo ta dwe mwens pase 10 pousan kalori pa jou.

## Manje ki gen anpil matyè gra ki SATIRE:



- Bè, mantèz, fwomaj kaye, krèm lou, lèt mwatye-mwatye
- Moso vyann bèf, vyann kochon, ak bèt volay ki gen anpil matyè gra
- Bekonn, sosis, òtdòg, bolonèz
- Lèt antye ak lèt matyè gra redui 2%
- Fwomaj, yogout, ak krèm glase ki fèt ak lèt antye
- Kokoye, lwil kokoye, lwil palmis, ak lwil zanmann

## Konsèy pou rete an sante

- Manje pòsyon ki pi piti nan manje ki gen plis matyè gra satire yo epi manje yo mwens souvan.
- Chwazi manje pake ki pi ba nan matyè gra satire. Gade etikèt Enfòmasyon sou Nitrisyon yo pou konnen kantite matyè gra satire li genyen epi gade lis engredyan yo pou wè ki kalite matyè gra yo ye.
- Ranplase matyè gra solid takou bè ak mantèg ak luil likid lè w ap prepare manje.
- Chwazi vèsyon mèg oswa vèsyon ki gen mwens matyè gra nan vyann, bèt volay, lèt, fwomaj, ak yogout.
- Atansyon ak manje ki di yo gen "lowfat" (matyè gra ba) ak "fat free" (san matyè gra). Manje sa yo pa nesèsèman yon chwa ki bon pou lasante. Pa egzanp, an jeneral sòs salad ki gen matyè gra ba oswa ki san matyè gra yo gen anpil sik ak sèl.
- Swiv direktiv ki nan ti liv "Manje pou Tibebe pandan Premye Ane Li" ak "Timoun Piti" pou timoun depi yo fèt jiska 24 mwa.

## Itilize tout avantaj manje WIC ou yo chak mwa

Li enpòtan pou w achte tout manje ki chaje sou kat EBT WIC ou an chak mwa. Fè yon rapò atik manje ki sou kat ou an epi achte manje an nan dat yo ba w lan. Si gen yon rezon ki fè w pa achte tout manje WIC ou an, pale ak nitrisyonis WIC ou an. Li kapab gen dwa pou chanje sa ki sou kat ou an osinon ba w plis enfòmasyon sou kijan ou kapab prepare manje ak kolasyon avèk manje WIC ou yo.

Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org  
HealthiestWeightFL.com

