Mwatye nan plat ou sipoze Fwi ak Legim vèt.

Rès repa-a dwe genyen manje de Grenn, Manje Pwoteyin ak Letye.

Konsèy pou Planifye Repa

Laplipa de grès ke wap itilize dwe soti nan lwil legim vèt tankou lwil kanola, mayi, oliv, pwa soja, ak tounsòl. Chwazi mayonèz ak sòs salad lejè oswa ki gen tikras grès.

Limite grès solid-yo tankou bè, magarin, mantèg, ak grès kochon, osi byen manje ki genyen engredyan sa yo.

Tcheke Nitrisyon ki sou Etikèt-la pou kapab limite grès satire, grès idwojene ak sodyòm.

Chwazi manje avèk bwason ki pa gen anpil sik ajoute la dan yo. Sik ajoute genyen kalori e li kapab genyen kèlke eleman nitritif. Bwè dlo olyede bwason ki gen sik.

Evite Trangle

Pa bay timoun mwens ke 4 zan manje sa yo: popkòn, nwa, grenn, fwi sèk, gwo moso vyann oswa fwomaj, moso pwès de legim vèt oswa fwi, sirèt di, gimov, chips, rezen antye, avèk pwason osinon vyann ak zo. Pa bay timoun mwens ke 2 zan manba. Nou dwe bay manba sèlman a timoun ki gen 2 zan ou plis lè manba-a bere lejèman sou biskwit oswa pen.

Fwi

Laplipa de chwa ou yo sipoze fwi antye oswa fwi rache olyede ji.

Grenn

Omwens demi grenn ou yo sipoze grenn antye.

- **Pen Ki Fèt Avèk 100% Ble Antye**
- **Pasta 100% Ble Antye**
- **Tòtiya Ki Fèt Avèk 100% Ble Antye**
- **Tòtiya Ki Fèt Avèk Mayi**
- **Diri Mawon**
- **Avwàn**
- **Sereyal**

Legim vèt

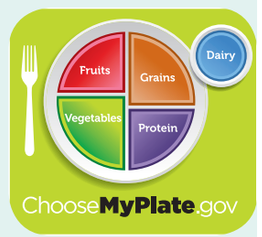
Manje yon varyete chak jou.

Manje Pwoteyin

Chwazi pwoteyin ki gen mwens grès.

- **Vyann**
- **Bèt Volay**
- **Pwason**
- **Pwa**
- **Kiyè Manba**
- **Ze**
- **Nwa**

Letye

Lèt
Fwomaj
Yogout

Pou adilt ak timoun 2 zan e plis, bwè 1% lèt ki gen tikras grès oswa lèt san grès.