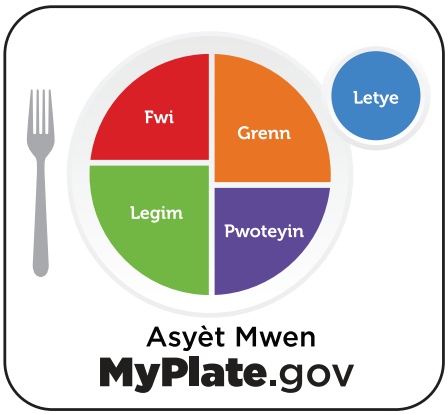
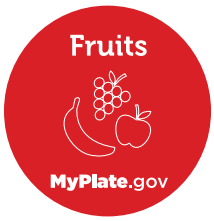
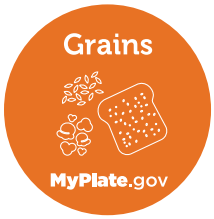
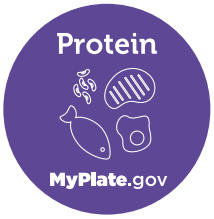


Fè MyPlate ak manje WIC yo

Li enpòtan pou manje divès fwi, legim, sereyal, manje ki gen pwoteyin, pwodui ki gen lèt (oswa pwodui ki gen lèt men ki san laktoz oswa ki plen soja) WIC bay manje pou chak gwoup alimantè MyPlate. Nan do gid sa a, w ap jwenn resèt ki rapid epi ki fasil ou ka fè ak manje WIC yo.







WIC bay manje sa yo:

- **Fwi** ak **legim** pou fi ak timoun.
- **Ji fwi 100%** natirèl pou fi ak timoun.
- **Fwi ak legim** pou timoun ki gen 6 a 11 mwa.
- **Manje grenn antye** pou fi ak timoun, tankou, pen, pat alimantè ak tòtiyas ki fèt ak 100% ble konplè; tòtiyas ki fèt ak mayi; diri mawon; avwàn; boulgou; ak sereyal pou manje nan maten.
- **Sereyal pou ti bebe** ki gen ant laj 6 a 11 mwa.
- **Lèt, fwomaj, ak yogout** pou fi ak timoun. Yo bay timoun ki gen 1 an yo lèt antye; epi yo bay fi ak timoun ki gen 2 an yo lèt ki pa gen grès oswa ki gen yon tikras grès.
- **Yo bay fi ak timoun manje ki gen pwoteyins** tankou ze; tofi, manba; ak pwa sèch oswa ki nan bwat pou konsève yo. Gen kèk kliyan WIC ki menm resevwa pwason nan bwat konsèv oswa nan sachè.
- **Vyann pou ti bebe** ki gen ant laj 6 a 11 mwa e ki nan tete sèlman.

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.

Sèvi avèk aplikasyon WIC Florida ki sou Esmatfòn ou a pou ou ka wè enfòmasyon sou avantaj manje WIC ou yo. Pou kòmanse, ale nan magazen aplikasyon Apple Store oswa Google Play la pou enstale aplikasyon an.

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

Chwazi manje ak bwason yo pa ajoute twòp sik ladan yo, ki pa gen twòp grès ki satire epi ki pa gen twòp sodyòm.

Sik yo ajoute

- Chwazi manje yo pa ajoute sik ladan yo, tankou fwi yo mete nan bwat konsèv ki gen ji ki 100% natirèl, yogout ki natirèl, ak pire pòm ki pa sikre.
- Pifò sik ajoute soti nan soda; bwason espò, enèji, ak bwason ji; ak gato, bonbon, krèm glase, sirèt, ak lòt desè.

Grès

- Evite pou pa ap plede manje manje ki chaje grès satire tankou bè, krèm, la kochon, vyann ki gen grès, bekonn, sosis, kokoye, lwil kokoye, lwil palm ak lwil palmis.
- Adilt ak timoun ki gen 2 an epi plis dwe chwazi lèt ak yogout ki pa gen twòp grès oswa ki pa gen grès, ansanm ak fwomaj ki pa gen twòp grès.
- Chwazi manje ki gen grès ki pa satire e ki pi bon pou sante tankou, lwil kòlza, lwil mayi, lwil doliv, lwil pistach, lwil katam, lwil soja ak lwil tounezòl; nwa, manba ki fèt ak nwa, ak grenn yo, zaboka, oliv ak pwason ki gen grès tankou somon, ton pal yo konsève, makewo, sadin ak aran.

Sèl ak Sodyòm

- Chwazi manje ki gen mwens sodyòm. Verifye etikèt ki di ki sa ki nan pwodui a ki bon pou kò moun, epi chwazi manje ki gen pousantaj (%) Kantite nitriman moun dwe pran chak jou (DV), ki pi piti a, sitou si yon manm nan fanmi w fè tansyon, sik oswa malad nan ren.
- Fè manje lakay ou! Lè se ou menm ki prepare manje w, ou kontwole kantite sodyòm ki nan repa w ap pran. Olye w mete sèl oswa w sizonnen l ak bagay ki chaje sodyòm, mete zèb, epis, sitwon, sitwon vèt ak vinèg nan manje a.

Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
10/24

Resèt ki rapid epi ki fasil ou ka fè ak manje WIC yo

Lè w ap prepare resèt sa yo, pou kòmanse, netwaye kote w pral prepare manje a, lave men w, epi rense tout pwodui yo.

Legim rapid ki gou ki vlope anndan yon bagay

Engredyan

1 tomat ki rache*
1/2 konkonm ki rache*
2 tòtiyas ki fèt ak ble konplè (10 pous)*
1/4 tas fwomaj ki gen krèm leje
1 tas 1/2 epina oswa legim vèt ki melanje*

Enstriksyon

1. Gaye fwomaj la sou tòtiyas la.
2. Mete tomat yo ak konkonm yo nan mitan tòtiyas la.
3. Koupe legim vèt yo an ti moso. Mete yo nan mitan tòtiyas la.
4. Sizonnen l ak yon ti pense sèl ak pwav, selon gou w.
5. Woule tòtiya a epi koupe l an de. Repete etap 1 a 4 ak tòtiya ki rete a.

KONSÈY Santi w alèz pou ajoute pwavron ki rache, kawòt ki rape oswa lòt legim ou renmen. Ajoute bazilik oswa lòt epis ou renmen.

Bòl diri ak bwokoli ak fwomaj

Engredyan

1/2 tas tèt bwokoli a*
2/3 tas diri mawon ki enstantane*
1/2 tas fwomaj ki rape*
1 1/3 tas dlo
1 ti kiyè (ts) "corn starch" sètadi farin mayi
6 gwo kiyè (tbs) lèt ki pa gen twòp grès*
sèl ak pwav selon gou w

Enstriksyon

1. Koupe bwokoli a an ti moso.
2. Nan yon gwo bòl, ki ka al nan maykwowev, ajoute diri, bwokoli ak dlo.
3. Kouvri anlè bòl la epi mete l nan maykwowev pou 3 minit edmi a 4 minit. Veye pou dlo a pa vide kite bòl la pandan l ap kuit.
4. Yonfwa diri an kuit nèt, retire bòl la nan maykwowev la. Mete "cornstarch" sa vle di farin mayi, lèt, fwomaj, sèl ak pwav. Byen melanje yo.
5. Remete l ankò nan maykwowev la epi kuit li pandan 1 minit 1/2 anplis. Sèvi l menm kote a.

Salad Ton jan yo fè l Itali

Engredyan

1 pòmdetè*
5 ons fèy salad*
1/2 ti kiyè (ts) oregano seche
10 ons ton pal nan lwil doliv*
1/4 tas oliv nwa ki pa gen grenn
14 ons pwa vèt ki nan konsèv ki pa gen twòp sodyòm*
1/4 tas tomat seriz*
1 konkonm*
2 gwo kiyè (tbs) vinèg balzamik

Enstriksyon

1. Koupe pòmdetè a an kib e mete l bouyi pandan 15 minit nan yon ti dlo.
2. Pandan pòmdetè a ap kuit, vide lwil ton an te ye a nan yon bòl. Mete ton an sou kote. Ajoute vinèg, oregano, sèl ak pwav nan lwil ki nan bòl la. Byen melanje l.
3. Kale konkonm nan. Koupe tomat seriz yo an de. Koupe fèy salad yo, selon jan nou bezwen l. Retire pwa vèt la nan likid li te ye a.
4. Melanje legim vèt yo ak pòmdetè ak pwa vèt ki kuit lan.
5. Ajoute legim ki kri, ton, oliv ak sòs. Byen melanje yo epi sèvi yo.

Manje WIC ki nan resèt sa yo gen ti senbòl * bò kote yo.

Bègè epise ak pwa

Engredyan

2 1/4 tas sereyal diri ki kwoustiyan*
15 ons pwa pinto ki nan konsèv*
1 ze yo pa ba t twòp*
2 gwo kiyè (tbs) dlo
2 ti kiyè (ts) "chili powder" ki vle di poud chili
1/4 ti kiyè (ts) sèl
1/3 tas zonyon ki koupe byen fen*
4 pen anmbègè ki fèk ak ble konplè*
2 ti kiyè (ts) lwil

Enstriksyon

1. Kraze yon tyè nan sereyal la vin fè miyèt moso. Rense epi retire pwa pinto a nan likid li te ye a. Mete toule de sou kote.
2. Nan yon mwayèn bòl, melanje pwa a, ze, dlo, "chili powder" ki vle di poud chili, sèl ak rès sereyal la. Sèvi ak yon bagay pou kraze pòmdetè pou yon jan kraze melanj lan. Mete zonyon.
3. Sèvi ak 1/2 tas pou divize melanj lan pou 4 anmbègè. Bay chak pòsyon fòm an pati ki gen 1/2 pous epesè.
4. Pase chak pati nan sereyal ki kraze a.
5. Kuit pati yo nan yon gwo kaswòl yo te grese l ak yon ti kiyè (ts) lwil. Kuit li sou dife ki pa twò gwo pandan 6-10 minit oswa jiskaske li pran koulè. Vire pati yo pandan y ap kuit e ajoute lwil nan kaswòl la si nesesè.
6. Sèvi l cho nan yon pen anmbègè.

Anmbègè ak fwomaj nan kaswòl

Engredyan

2 tas makaroni ki fèt ak ble konplè*
1/2 tas zonyon*
3/4 tas fwomaj cheddar ki rape*
1 liv vyann kodenn oswa bèf yo kraze
14 ons tomat seriz oswa tomat ki koupe an kib ki nan bwat konsèv*
1 gwo kiyè (tbs) ten ki seche
1/4 ti kiyè (ts) pwav ki kraze
1/4 tas pwavron*
3 gous lay*
1/2 ti kiyè (ts) sèl

Enstriksyon

1. Kuit makawoni an selon enstriksyon ki sou pake li ye a. Mete makawoni an degoute nan yon paswa epi rense l ak dlo frèt.
2. Pandan makawoni an ap kuit, koupe pwavron an an kib. Kale zonyon an epi koupe l fen. Kale lay la epi koupe l. Mete l sou kote.
3. Nan yon gwo kaswòl ki sou yon dife ki pa twò gwo, ajoute vyann yo kraze a. Lave men w ak dlo cho, savon likid pandan 20 segonn apre w fin manyen vyann nan. Ajoute zonyon, pwavron an, ak lay la nan kaswòl la. Melanje yo, sèvi ak yon kiyè an bwa oswa spatil pou w ap vire vyann nan pandan anviwon 15 minit, jiskaske vyann nan pa gen ti koulè woz la ankò. Sèvi ak yon paswa pou ka retire grès yo.
4. Remete melanj vyann nan nan kaswòl la. Mete makawoni, tomat yo ak tout ji yo bay, ten, sèl ak pwav. Mete fwomaj sou li. Kouvri l epi kuit li sou dife ki pa twò gwo pandan 5 a 7 minit jiskaske fwomaj la vin fonn.