



Itilize tout Dola pou Fwi ak Legim WIC ou yo chak mwa!

Fwi ak legim yo nourisan e gou—itilize yo nan repa ou yo chak jou.

Anvan Ou Achte

- Planifye repa ak ti goute-ou pou yon semèn anvan ou al fè makèt. Gade nan feyè makèt-la ki nan jounal papyè oswa ale sou entènèt pou wè ki fwi ak legim ki pi bon mache.
- Panse varyete! Eseye yon nouvo fwi oswa legim chak semèn.

Pandan Ou Ap Achte

- Achte fwi ak legim fre nan sezon lè yo gen tandans pou yo pi bon mache.
- Achte fwi ak legim ke ou va koupe lakay ou, pa achte sa-yo ki deja koupe nan makèt la. Fwi ak legim tou koupe-yo pi chè depase.
- Achte fwi konjele ak fwi nan mamit ki pa gen sik, siwo oswa sik atifisyèl ajoute ladan yo.
- Chwazi legim ki gen tikras sodyòm oswa sa yo redwi nan sodyòm yo.
- Achte plis fwi ak végéta ki nan can/bwat pou ou séré an ka dijans.
- Konsidere sa yo ki pote mak makèt-la olyede lòt mak yo. Sa yo ki pote mak makèt-la gen tandans pou yo pi bon mache.

Lè Ou Fin Achte

- Apre ou fin fè makèt, sèvi anvan ak fwi ak legim fre-yo pandan kèlke jou. Epi sèvi ak fwi nan mamit ak fwi konjele-yo apre.
- Koupe kèk fwi ak legim fre epi mete yo nan yon veso fèmen. Kite-yo nan frijidè-a pou yo kapab prè pou pran pou manje midi ak ti goute.
- Simen fwi sou sereyal oswa sou yogurt.
- Soup ki prepare lakay se yon mwayen ansante pou itilize legim fre, konjele oswa tou kwit.

Asire-w ke ou itilize tout fwi ak legim pou tibebe-ou chak mwa jiskaske tibebe-ou gen 1 an!



Etap 2 fwi ak legim kòmanse sou anviwon 6 mwa.

Pandan wap bay manje pire bebe sa yo, ou kapab kòmanse bay tibebe-w kèk manje kraze osi lè li gen anviwon 8 mwa e ou kapab ba li manje mou, rache lè li gen anviwon 10 mwa.



Wè se Kwè Paran-yo dwe trase bon egzanp nan manje fwi ak legim souvan.



Prevni Sifokasyon (Toufe, Trangle)

Pou timoun mwens ke 4 zan:

- Koupe rezen, pòm ak lòt fwi solid an ti moso piti. Retire nenpòt po di.
- Kwit kawòt ak legim di-yo jiskaske yo vin mou, answit koupe-yo an ti moso.

FloridaWIC.org
4/25



**Florida
HEALTH
WIC Florida**

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.