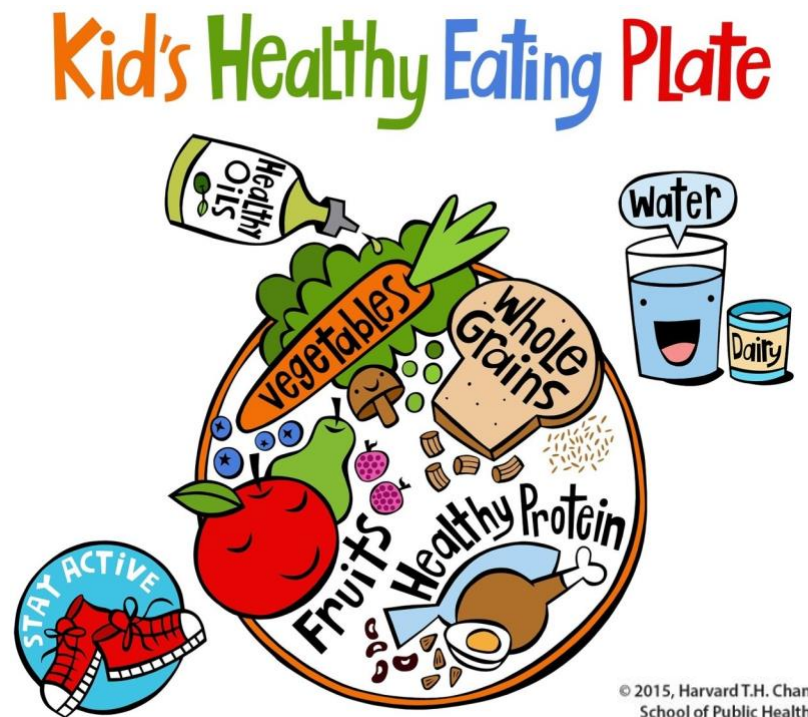


Swiv yon plan nitrisyon balanse

Manje pou bòn sante gen ladan l :

- Pifò fri ak vejetal :
Fre, jele oswa nan mamit !
- Grenn konplè :
Avwàn, pen ak espageti ki fèt ak grenn konplè, diri jòn
- Pwoteyin ki bon pou lasante :
Pwa, nwa, ze, pwason, poul, kodenn, oumous
- Ti kantite lwil ki pou bon lasante :
Kanola, oliv, mayi
- Ti kantite pwodui letye :
Lèt plen, yogout, fwomaj



© 2015, Harvard T.H. Chan School of Public Health

Nan repa yo, mete fri ak vejetal nan mwatye plat ou. Nan lòt mwatye plat ou, mete pwoteyin ak grenn konplè.

Redui manje rapid yo (fast food) bon pou tout moun.

Si w manje manje rapid yon fwa oswa plis pa semèn, panse kijan ou ka redui l a mwens pase yon fwa pa semèn.

ChopChop online ranpli ak resèt ak ide kwizin ki amizan, timoun ap renmen epi ki bon pou lasante.

Tcheke l ! www.ChopChopFamily.org

Pran tan pou n jwi repa yo ansanm.

Pou pi piti, kèk fwa nan semèn nan, chita ansanm epi manje pandan tout ekran yo fèmen.



Kite bagay dous yo ak papita yo (chips) pou okazyon espesyal yo, pa kòm bagay pou n manje chak jou.