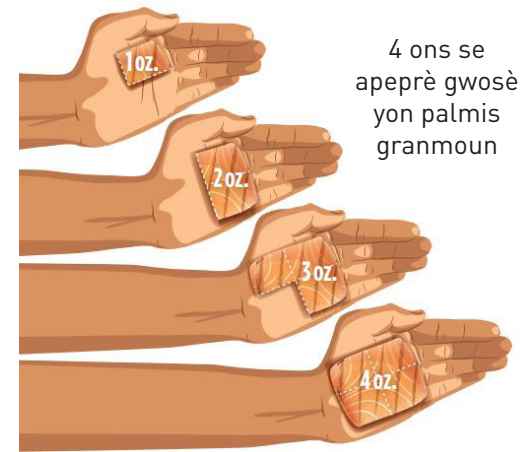




# Manje Pwason, Chwazi Byen

- Fanm ansent, fanm k ap bay tete, fanm ki ka vin ansent, ak timoun ki gen 11 zan ak plis: Manje 2 a 3 pòsyon pwason nan yon semèn nan lis “**Pi Bon Chwa**” (pwason ki pi ba nan mèki ak pwason ki pa gen anpil mèki) OSWA 1 pòsyon pa semèn nan lis “**Bon Chwa.**” Pòsyon pou sèvi adilt ak timoun ki gen 11 an ak plis yo se 4 ons.
- **Tibebe ak timoun ki gen laj 1 a 10 zan:** Manje 2 pòsyon yon semèn nan lis “**Pwason ki pi ba nan Mèki.**” An mwayèn yon pòsyon se sou:
  - 1 ons nan laj 1 a 3 zan
  - 2 ons nan laj 4 a 7 zan
  - 3 ons nan laj 8 a 10 zan



## Pi Bon Chwa

### Pwason ki pi ba nan Mèki

Anchwa (Anchovy)  
 Pwason Chat (Catfish)  
 Lanbi (Clam)  
 Krab (Crab)  
 Kribich (Crawfish)  
 Limand (Flounder)  
 Èglefen (Haddock)  
 Makwo (Mackerel) - Atlantik  
 Milè (Mullet)  
 Zwit (Oyster) (kwit)  
 Pli (Plaice)  
 Gobèj (Pollock)  
 Somon (Salmon)  
 Sadin (Sardine)  
 Kokiy (Scallop)  
 Chad (Shad)  
 Kribich (Shrimp)  
 Sòl (Sole)  
 Pyè (Squid)  
 Tilapya (Tilapia)  
 Twit, dlo dous (Trout, freshwater)  
 Melan (Whiting)

### Pwason ki pa gen anpil Mèki

Pwason Bas Lanmè Nwa (Black Sea Bass)  
 Pwason Bè (Butterfish)  
 Mori (Cod)  
 Kwokè (Croaker) - Atlantik  
 Mèli (Hake)  
 Aran (Herring)  
 Woma (Lobster) - Ameriken ak Pikan  
 Makwo (Mackerel) - Chub oswa Jack Pasifik  
 Pèch (Perch) - Dlo Dous ak Lanmè (Pe)  
 Pwason Dore Jòn (Pickerel)  
 Pwason Re (Skate)  
 Esmèlt (Smelt)  
 Touna (Tuna) - bwat konsè Light ak Skipjack

## Bon Chwa

### Pwason ki pa twò gen Mèki

Pwason Ble (Bluefish)  
 Pwason Bèf (Buffalofish)  
 Kap (Carp)  
 Bas Lanmè Chilyen/Pwason Dan Pantagoni (Chilean Sea Bass/Pantagonian Toothfish)  
 Kwokè (Croaker) - Blan ak Pasifik  
 Gwoupè (Grouper)  
 Fletan (Halibut)  
 Mahi Mahi/Pwason Dofen (Pwason Dofen)  
 Pwason Lot (Monkfish)  
 Pompano - Florida  
 Pwason Sebas (Rockfish)  
 Mori Chabonyè (Sablefish)  
 Pwason Tèt Mouton (Sheepshead)  
 Pwason Woz (Snapper)  
 Makwo (Mackerel) Panyòl  
 Striped Bass - Oseyan  
 Pwason Til - Oseyan Atlantik  
 Touna (Tuna) - Albacore ak Blan, nan bwat konsè ak fre/jele  
 Touna (Tuna) - Pwason Jòn  
 Pwason Fèb/Tuit Lanmè (Weakfish/Seatrout)

## Pa manje pwason sa yo!

### Pwason ki pi wo nan Mèki

Cobia  
 Wa makwo (King Mackerel)  
 Ti Ton (Little Tunny)  
 Marlin  
 Orange Roughy  
 Reken (Shark)  
 Pwason espadon (Swordfish)  
 Pwason Til (Tilefish) - Gòlf Meksik  
 Ton (Tuna) - Bigeye ak Blackfin

**Mèki ka pase nan plasenta a oswa lèt tete ak mal tibebe w la. Twòp mèki kapab domaje sèvo ak sistèm nève tibebe ki poko fèt ak jèn timoun.**

**Si ou manje pwason fanmi oswa zanmi ou te kenbe, tcheke konsèy lokal oswa eta sou pwason.** Nan kèk dlo nan Florida, li rekòmande pou pa manje pwason sa yo: bas ak gran bouch, chèn pwason dore jòn, nwa crappie, snook komen, tanbou wouj, pwason chat bullhead jòn, pwason chat flathead, sunfish takte, crevalle jack, bank bas lanmè, pwason fèb, ak scamp gwoupè. Epitou genyen kèk pwason nan dlo nan Florida kote yo rekòmande pou manje pwason an sèlman yon fwa chak mwa.

**Atansyon!** Si ou ansent, **pa manje** zwit kri, pwason kri tankou souchi, oswa pwason fimèn ki te nan frijidè. **Pa manje** pwason kri oswa pwason ki gen zo bay tibebe oubyen timoun. **Pa manje** Puffer Fish. **Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.** 1/2022

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

