

Fè pou Bon San

Tout Moun Bezwen Fè Sitou:

- Fanm ansent
- Tibebe ak timoun
- Fanm kap bay tete
- Jenn moun
- Fanm ki gen mwens pase 50 an

Pou kisa fè enpòtan?

Fè se yon mineral ki ede-w gen bon san. Si ou pa manje ase manje ki gen anpil fè, san-w kapab gen twòp piti fè. Moun ki gen twòp piti fè nan san yo toujou fatige anpil epi yo malad pi souvan. Timoun ki gen twòp piti fè nan san yo ta ka pa aprann byen lekòl.

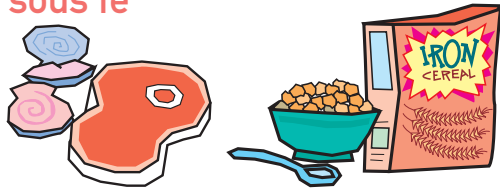
Ki jan ou ka gen ase fè?

Ou jwenn fè lè ou manje manje ki gen anpil fè. Gade an dedan bwochi sa-a pou ede-w chwazi manje ki gen anpil fè epi ajoute yo chak jou nan repa-w.

Ki manje ki gen gè ladan yo?

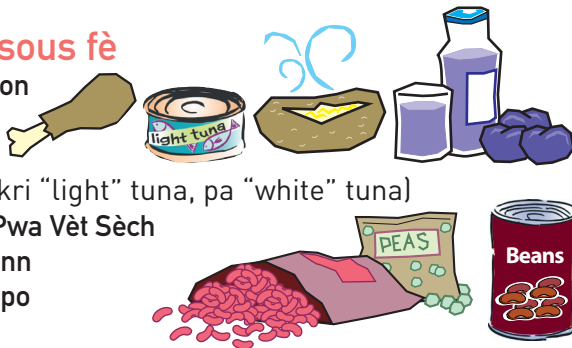
PI BON sous fè

Fwa Di
Vyann Bèf
Vyann Mouton
Zwit
Chèvrèt
Sereyal WIC (ak sereyal ki gen o mwen 45% fè pou chak pòsyon)



BON sous fè

Vyann Kochon
Poul
Kodenn
Ton (sa ki ekri "light" tuna, pa "white" tuna)
Pwa Sèch, Pwa Vèt Sèch
Prinn, Ji Prinn
Pòm detè al po



Sous fè ki PASAB

Ze
Tofu (lèt soya kaye)
Zepina
Pwa Vèt
Siwo Kann
Pen
Diri
Lèt Sereyal



On ti sekrè fè manje: Pou ede-w gen plis fè nan anje-w, sèvi ak chodyè fè lè wap kwit manje ki gen "asid" tankou tomat.



Ki sa ki ede ko-w sevi ak fè ki nan manje?

Lè ou manje menm yon ti pòsyon **vyann, pwason, poul, oswa kodenn** (pi bon sous fè) wap ede kò-w sevi ak fè ki nan lòt manje yo. **Vitamin C** ede kò-w sevi ak fè ki nan sereyal ak legim. Manje epitou bwè yon bagay ki gen anpil vitamin C an menm tan ou manje yon bagay ki se yon bon sous fè oswa yon sous fè pasab.

Ki manje ki gen anpil vitamin C?

Fwi sa yo: Zoranj, chadèk, melon, frèz, kantaloup, mango ak papay. Ji fwi tankou ji zoranj ak ji chadèk oswa ji fwi nan WIC.

Legim sa yo: tomat, ji tomat, bwokoli, chou, piman vèt.

Eseye ajoute yonn nan fwi oswa legim sa yo ki gen anpil **vitamin C** nan repa-w prochenn fwa ou manje yon bagay ki se yon **bon** sous fè oswa yon sous fè **pasab**. Pa ekzanp, ajoute frèz nan sereyal ou oswa bwè ji zoranj oswa ji chadèk avèk ze ak pen griye.

Pou ki sa gen timoun ak gran moun ki gen twòp piti fè nan san yo?

Timoun ki bwè twòp lèt e ki pa manje ase manje ki gen anpil fè ka gen twòp piti fè nan san yo. Timoun 1 a 3 zan ta dwe limite lèt ak pwodwi lèt a 2 tas pa jou. Timoun 4 a 5 an ta dwe limite lèt ak pwodwi lèt a 2½ tas pa jou.

Gen moun ki gen twòp piti fè nan san yo pase yo manje twòp manje ki gen anpil sik avèk grès. Yo plen vant yo ak manje sa yo epi yo pa manje ase manje ki gen anpil fè. Manje ki gen anpil sik ak grès tankou kola, ji fwi, sirèt, avèk chips gen twòp pitit fè oswa yo pa gen fè ditou. Manje manje sa yo mwens epi manje plis manje ki gen anpil fè.

Te, kafe, òdinè ak kafe dekafeine ka anpeche kò-w sevi ak fè. Si ou bwè kafe oswa te, bwè yo ak moderasyon epi nan mitan repa yo olye de avèk repa yo.

E fè an gout oswa fè an grenn?

Moun ki gen twòp piti fè nan san yo anpil fwa bezwen fè an gout oswa fè an grenn. Swiv rekomandasyon doktè-w si yo ba-w fè an gout oswa an grenn, sonje pou ou kontinye manje manje ki gen anpil fè.

ATANSYON: Mete fè an grenn ak vitamin an grenn ki gen fè lwen timoun. Grenn ki gen fè kapab **touye** timoun si yo vale twòp pa aksidan!

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-375, 1/22