

Lèt Enpòtan

Ki kantite lèt ou bezwen chak jou?

Timoun yon (1) a twa (3) lane yo bezwen **2 tas chak jou**

Timoun kat (4) a wit (8) lane yo bezwen **2½ tas chak jou**

Granmoun ak timoun nèf (9) lane ak pi gran bezwen **3 tas chak jou**

Kisa w kapab genyen pou ranplase yon (1) tas lèt?

Yon (1) tas yogout

1½ ons fwomaj natirèl tankou Cheddar, Mozzarella, Monterey Jack oswa fwomaj Colby an

2 ons fwomaj ki kapab fonn tankou fwomaj Ameriken ki rele Deluxe

Si lèt lakòz pwoblèm dijestif?

Sa-a rive nan kèk moun ki gen laktoz entolorans. Moun sa-yo kapab gen pwoblèm pou dijere laktoz—sik natirèl ke yo jwenn nan lèt oswa nan pwodui lakte. Laktoz entolerans ka lakòz vant fèmal, dyare, gonfleman ak gaz.

An jeneral moun ki gen laktoz entolerans ka:

- Bwè ½ koup lèt ansanm avèk lòt manje—pa bwè lèt lè lestomak ou vid.
- Manje yogout oswa fwomaj di tankou fwomaj Cheddar, Monterey Jack oswa Colby.
- Bwè lèt ki pa gen laktoz.
- Bwè lèt oswa manje manje letye lè ou fin bwè konprime oswa gout "lactase enzyme."

Pakè manje WIC yo kapab gen ladan yo lèt san laktoz, yogout ak fwomaj.

Pou granmoun ak timoun ki gen 2 lane epi plis yo, chanje lèt la epi ba yo lèt ki san grès epi sa ki gen 1% grès!

Lèt ki san grès ak lèt ki gen 1% grès: • pi bon pou kè ou • pi bon pou sante w paske yo gen mwens grès epi mwens kalori • genyen menm kantite pwoteyin, vitamin, ak mineral si w konpare l ak lèt konplè oswa lèt 2% an

Yon mwayen fasil pou ranplase li se pou fè sa ofiramezi. Kòmanse ranplase lèt antye avèk lèt ki gen 2% grès. Answit, chanje li avèk lèt ki gen 1% grès. Alafen, eseye lèt san grès ditou an.

Timoun ki gen tout laj, ak granmoun tou, bezwen kalsyòm, pwoteyin ak vitamin D ou jwenn nan lèt pou fè zo yo, dan yo ak misk yo vin solid.

Kisa ki pase ak ranplasan lèt yo?

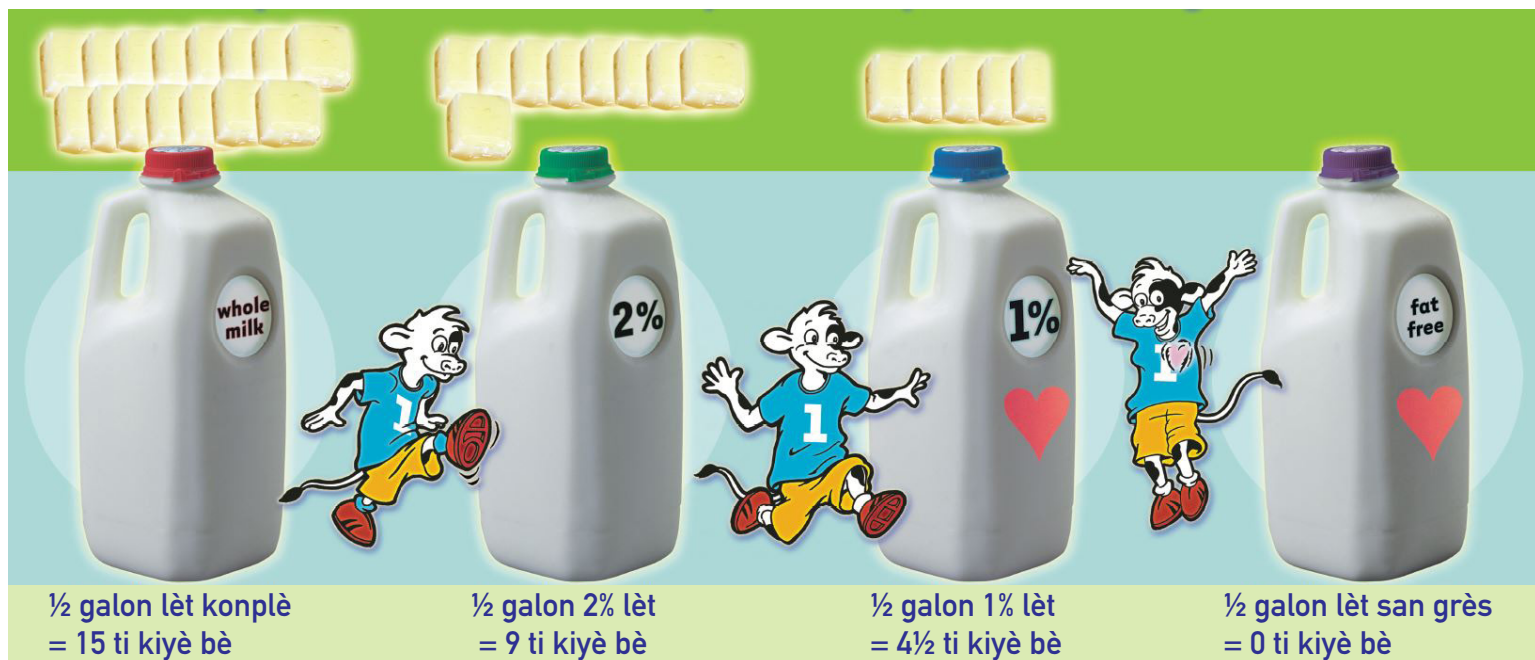
Lèt soya, yo konnen li tou sou non bwason ki fèt ak baz soya, se kalite lèt ranplasman ki pi popilè. Mak lèt soya pwogram WIC lan bay lan gen wit (8) gram pwoteyin nan chak tas, ki se menm kantite pwoteyin ki nan yon tas lèt bèf. Epitou, mak lèt soya WIC bay lan fòtifye ak vitamin ak minewo enpòtan, donk yo sanble menm jan ak valè nitrisyon nan lèt bèf lan.

Bwason tankou lèt zanmann, lèt kokoye, lèt diri, lèt tipwa ak lèt len pwogram WIC lan pa bay yo. Bwason sa yo pa gen menm valè nitrisyon ak lèt bèf. Pa egzanp, yon (1) tas lèt zanmann gen sèlman yon (1) gram pwoteyin. Pandan lèt tipwa gen yon kantite pwoteyin ki sanble ak lèt bèf lan, kalite pwoteyin yo pa menm jan.

Si timoun ou an fè alèji ak lèt bèf epi lèt soya, pale avèk nitrisyonis WIC ou an konsènan pwodwi nitrisyon espesyal ki disponib nan pwogram WIC lan.

Kilè mwen kapab kòmanse bay ti bebe mwen an manje yo ki fèt avèk lèt?

A sis (6) mwa daj, ou kapab kòmanse bay ti bebe ou an yogout ki fèt ak lèt antye. Kou ti bebe ou an kapab manje fridòdòy, lòt manje ki fèt ak lèt tankou pa egzanp mete anpil ti mòso fwomaj kapab ajoute ladan li. A yon (1) mwa daj, ou kapab kòmanse bay lèt antye.



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. Si gen yon rezon ki fè w pa achte tout manje WIC ou an, pale ak nitrisyonis WIC ou an. Li kapab gen dwa pou chanje sa ki sou kat ou an osinon ba w plis enfòmasyon sou kijan ou kapab prepare manje ak kolasyon avèk manje WIC ou yo.

Enstityon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

Florida Department of
Health
WIC Program
FloridaWIC.org
4/2023

