

# 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.

## Èske ou depanse tout Kantite Dola pou Fwi ak Legim WIC yo chak mwa?

Genyen anpil diferan kalite fwi ak legim ki disponib pou w chwazi. Si ou pa kapab depanse Kantite Dola pou Fwi ak Legim WIC ou a, mande yon anplwaye nan ofis WIC ou a pou ede w.

### 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 papye 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.
- ◆ Achté plis fwi ak végétab 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.



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

