

# Repa ak Kolasyon yo Ki Senplifye

Fanmi jounen jodi yo ap mennen lavi ki ranpli pandan y ap ekilibre travay, lekòl, epi lwazi. Planifye davans pou repa ak ti goute ki fasil pou fèt lakay ou. Lè w ap dine nan restoran, chwazi pla meni ki pi sen yo.

**Planifye pou w prepare repa yo davans.** Asire w ou gen bwat pou pote manje midi, respityan pou mete manje, epi pake glas. Epitou, bat pou w gen yon gwo kaswòl oswa yon chodyè elektrik anba men w pou lè w ap kwit manje pa pakèt. Ou ka double yon resèt epi konjle mwatye ladan l. Sa mache byen avèk ragou, ganiti pou mete anndan tako, epi manje ki kuit anba fou (nan estil gratine).

**Lè w ap dine nan restoran, chwazi pla meni ki pi sen yo.** Chwazi yon akonpayman salad oswa fwi nan plas manje ki fri. Kòmande yon sandwich poul woti nan plas yon bègè oswa yon sandwich poul fri. Si w vle manje ki fri, ofri tèt ou yon ti pòsyon nan plas yon pòsyon ki mwayen oswa ki gwo. Nan plas bwason ki sikre, kòmande dlo, te ki pa sikre oswa lèt ki pa gen anpil grès. Planifye davans pou tibebe a lè w ap manje deyò—pote po manje tibebe oswa lòt aliman ki sen.

**Anyen pa pase swaf pi byen pase dlo.** Rafrechi yon po dlo nan frijidè a pou diferan manm fanmi an ka bwè dlo lè yo swaf. Lè ou pa lakay ou, mache ak boutèy dlo nan yon iglou oswa itilize boutèy izotèm ki kenbe dlo fre yo. Sa ap fè w ekonomize tan ak lajan—ou p ap bezwen nan kanpe pou w achte bwason.

**Lè w ap prepare manje ak ti goute rapid, konsantre w sou yon alimantasyon ki sen ak MyPlate.gov:**

## Fwi

- Kòmanse jounen w ak fwi lè w ap pran manje maten w—ajoute fwi sezon ou pi renmen yo sou sereyal ou yo oswa ajoute bannann oswa pòm ki rache nan krèp (pancake) yo.
- Kenbe fwi ki pare pou yo manje yo nan frijidè a pou yon ti goute rapid.
- Pou dine, rache fwi ki fre, ki konjle oswa ki nan bwat konsèv pou w prepare yon salsa fwi rapid pou w ajoute sou pwason oswa poul.
- Ajoute fwi tankou seksyon zoranj, tranch pwa (fwi a), oswa rezen (ki koupe an ka) nan yon salad.

## Legim

- Lave epi koupe legim ki fre epi separe yo nan respityan ki kapab itilize ankò pou yo ka pare lè yo bezwen yo.
- Eseye yon sote ak legim ki fre oswa ki konjle pou yon repa rapid oswa yon pla akonpayman.

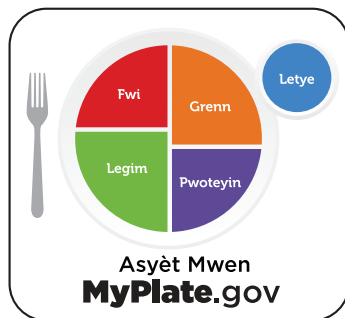
## Pwodui Letye (abaz lèt)

- Vide yogout sou fwi fre oswa ki nan bwat konsèv pou yon ti goute.
- Lèt oswa fwomaj ka ajoute fasilman nan yon repa oswa yon ti goute.

## Grenn Antye

- Prepare pwòp melanj kolasyon w avèk sereyal ki gen grenn antye.
- Savoure tòtiya ki fèt ak ble antye avèk tranch kodenn oswa poul, zaboka, kawòt graje, ak oumous (hummus).

**Enstityon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.**



## Aliman ki gen Pwoteyin

- Aliman ki abaz pwoteyin vejetal tankou pwa, ti pwa ak lantiy ki nan bwat konsèv; tofou; manba; nwa; epi grenn ka ajoute nan yon repa oswa yon ti goute san yo pa bezwen kuit yo.
- Konsève ze bouyi nan frijidè a pou yon ti goute oswa pou ajoute nan yon salad.
- Pou w enkli bèt lanmè nan repa ou yo chak semèn, prepare yon sandwich ak ton (pwason) pal ki nan bwat konsèv epi prepare tako pwason pou dine.

## Anpeche Etoufman

**Lè w ap prepare manje oswa ti goute (kolasyon) pou timoun ki poko gen 4 lane, evite aliman sa yo pou anpeche yo toufe:** pòpkòn, nwa, grenn, gwo mòso vyann oswa fwomaj, mòso legim oswa fwi ki di (fre oswa sèk), sirèt ki di, gimov, tchips, rezen antye, epi pwason oswa vyann ki gen zo. Manba oswa bè nwa t a dwe bay sèlman lè yo etale an kouch ki byen fen sou biskwit sèk oswa pen griye; oswa lè yo dilye epi melanje nan yon pòsyon aliman.

## Vwayaje ak Bay Tete

Lè y ap vwayaje, gen kèk manman ki estime li pi fasil pou yo bay tete dirèkteman, pandan gen lòt ki prefere bay lèt matènèl yo a nan yon bibwon. Chwazi opsyon w santi k ap bon pou ou a. Si w anvizaje pou w tire lèt ou pandan w an vwayaj, asire w ou gen valiz ak bibwon pou w konsève lèt ou a. Mache ak yon iglou ak pake glas epi mete lèt tete ou tire a nan yon frijidè oswa frizè pi vit sa posib pou ou a.

