

Gid Nitrisyon pou Paran yo

Pandan pitit ou nan sant gadri a, l ap resevwa manje ak kolasyon ki bon pou sante li epi ki byen balanse. Si ou deside voye manje oswa bwason nan sant lan, tanpri sonje pou voye chwa ki bon pou sante pitit ou. Gen plis enfòmasyon anba la a.

Kantite fwa →	Chak jou	Pafwa	Jamè
Bwason	<u>San sik anplis:</u> Dlo, lèt ki gen yon ti kantite grès (1%) oswa lèt san grès pou timoun ki gen plis pase 2 ane.	100% ji, pa plis pase 4 ons pa jou	Bwason sikre ak bwason ki pa abaz alkòl tankou soda, fwi-ponch, bwason abaz fwi sikre, te sikre
Legim	<u>Nenpòt legim ki kwit/kri:</u> Kawòt, pwavwon, tomat, bwokoli, konkonm, fèy vèt salad, seleri, joumou, bètrav	Ji tomat oswa sòs tomat; 100% ji legim, pa plis pase 4 ons pa jou	Legim ki byen fri, legim ki gen sòs salad sou li.
Fwi	<u>Nenpòt fwi fre:</u> Pòm, zoranj, pwa, fig, papay, chadèk, kiwi, melon, salad fwi melanje	Fwi konsè v nan 100% ji, konfiti pòm (san sik anplis), fwi sèk (san sik anplis), pat fwi (san sik anplis)	"Kolasyon fwi" ak "woule" fwi ki gen sik anplis, fwi konsè v nan siwo lejè oswa epè, siwo fwi
Pwodui abaz lèt	Lèt 1% oswa san grès/krèm, fwomaj ki gen yon ti kantite grès, yogout ki gen yon ti kantite grès		Yogout ki gen fas bonbon sou li
Pwoteyin	<u>Pwoteyin ak vyann mèg:</u> Pwa, pwason ton (nan dlo), nwa, grenn, bè nwa ak grenn (san sik oswa sèl anplis), tofi, ze kwit, vyann poul oswa kodenn ki kwit nan fou		Vyann trete ki gen anpil grès/ anpil sodyòm (salami, bologna, hòtdòg), bekon, vyann/baton pwason fri
Grenn/ Fekilan	<u>Grenn konplè:</u> Pen ble konplè/pen grenn konplè, pita, pat alimantè ak krakè, avwàn, diri jòn, kouskous	Pen rafine (blan) ak grenn, krakè graham, gato diri, bretzèl	Kouki, chokola, ba chokola, gimov, bonbon, beyè, ba sereyal, pate pou griye tankou pen, sereyal ki gen anpil sik

Pou jwenn enfòmasyon sou mòdvi ki bon pou sante pou fanmi ou, ale sou sitwèb nyc.gov/health epi chèche "school-based nutrition" (nitrisyon ki baze nan lekòl)

Fason pou Li yon Etikèt Enfòmasyon Nitrisyonèl

Itilize Etikèt Enfòmasyon Nitrisyonèl ak lis engredyan ki sou pwodui alimantè yo pou ede ou fè chwa ki pi

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

1. Jwenn gwoès pòsyon an

Verifye gwoès pòsyon an ak kantite pòsyon ki nan veso a. Manje sa a gen de (2) pòsyon (1 tas + 1 tas).

2. Verifye kalori yo

3. Jwenn % valè jounalye

Itilize sa pou gide chwa ou yo.
5% oswa mwens BA.
20% oswa plis WO.

4. Kenbe nivo BA sa yo:

Grès total
Grès satire
Asid gra trans
Kolestewòl
Sodyòm

5. Kenbe nivo WO sa yo:

Fib
Vitamin A
Vitamin C
Kalsyòm
Fè

Lis Engredyan yo:

Verifye lis engredyan yo pou jwenn enfòmasyon sou sa ki nan manje ou. Engredyan yo itilize pou fè manje a endike dapre pi gwo kantite pou rive jiska pi piti kantite a.

Chwazi manje ki:

- ✓ Gen yon lis engredyan ki kout ak senp
- ✓ Gen grenn konplè. Pa egzanp: farin ble konplè

Evite manje ki:

- × Gen yon lis engredyan ki long anpil
- × Gen lwil idwojene anpati (asid gra trans)
- × Endike sik nan kèk premye engredyan yo. Non komen pou sik yo ajoute gen ladan sik, sakawoz, glikoz, dekstwoz, siwo mayi ki gen anpil friktoz, melas ak sik transfòmè.