

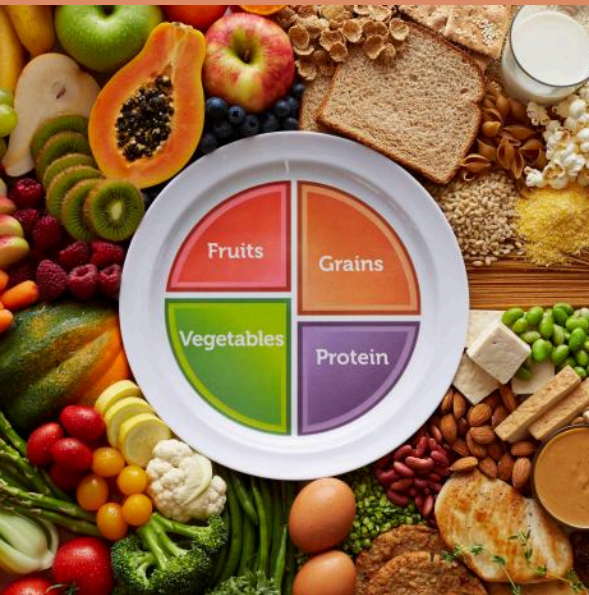


PLAT MWEN

PLAT MWEN se yon rapèl vizyèl pou fè chwa ki an sante nan chak senk gwoup manje yo. PLAT MWEN rekòmande:

- Pou plat ou gen mwaye fwi ak legim
- Konsantre sou fwi ankè yo (pa egzanp, fre, nan frizè, nan bwat, oswa sèk)
- Varye legim ou yo
- Mwaye grenn ou yo ta dwe grenn ankè.

Ale sou [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov) pou plis enfòmasyon!



Pou plis enfòmasyon sou abitud manje ki bon pou lasante, pale ak founisè swen sante ou, vizite [myplate.gov](https://www.myplate.gov), oswa kontakte depatman sante lokal ou a pou resous lokal ki disponib pou ou!



MANJE BYEN VIV AN SANTE

Fason senp pou amelyore nitrisyon w ak viv an sante!

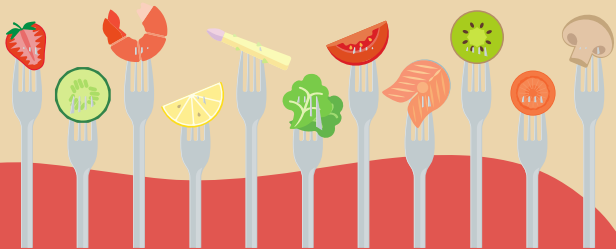


Middlesex-Essex
Public Health Collaborative



LEGIM YO

- Li pi bon pou griye oswa kwit legim yo ak vapè.
- Legim nan frizè oswa nan bwat ka konstitiye yon plat rapid, fasil.
- Lè w ap achte legim nan bwat, evite ajoute sèl, bè oswa sòs krèm.
- Eseye nouvo legim lè ou kapab!



FWI YO

- Fwi fre, nan frizè oswa nan bwat yo tout se gwo opsyon.
- Eseye yon varyete fwi fre nan sezon!
- Chèche pake nan dlo oswa nan pwòp ji fwi li yo ki pa gen sik yo ajoute.
- Beri yo pa gen anpil karb e yo gen anpil fib, vitamin, mineral, ak antioksidan.

GRENN YO

- Grenn yo se yon pati enpòtan nan yon rejim alimantè ki an sante ak ekilibre!
- Grenn yo se yon gwo sous fib, vitamin ak mineral.
- Eseye ajoute grenn ankè yo nan manje w lè w sèvi ak diri mawon olye diri blan.
- Eseye fè yon salad quinoa olye de yon salad pasta.



VYANN AK PWOTEYIN

- Pwoteyin yo enkli fwidmè, vyann mèg ak volay, ze, pwa, pwodui soya, nwa ak grenn.
- Opte pou griye oswa kwit vyann ou olye pou fri yo.
- Varye pwoteyin ou lè w ajoute pwason, tofou, oswa pwa nan plas vyann!



SIK

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Li etikèt nitrisyon ou yo epi eseye limite sik w ap ajoute.

LIMIT SIK AJOUTE CHAK JOU



GASON

PA PLIS PASE

- 9 TI KIYÈ OSWA
- 36 GRAM



FANM

PA PLIS PASE

- 6 TI KIYÈ OSWA
- 24 GRAM



YON 12 oz.
bwat soda regilye
GENYEN SOU
10 ti kiyè
nan sik ajoute