

## Chè Fanmi,

Semèn sa a, pitit ou a te aprann manje fwi tout koulè epi rete aktif ba li enèji.

## Konsèy pou Fanmi

**Ranpli mwaye asyèt ou ak fwi epi legim.** Yo pran egzanp sou ou. Manje yon salad fwi tout koulè ak pitit ou a.

**Devlope ekilib.** Pran ekilib sou yon pye ak pitit ou a. Èske ou menm ak pitit ou a kapab sote tankou yon kangouwou?

## Aktivite Entèresan

Eseye aktivite entèresan sa a ak yon fwi oswa yon legim ki adapte ak timoun:

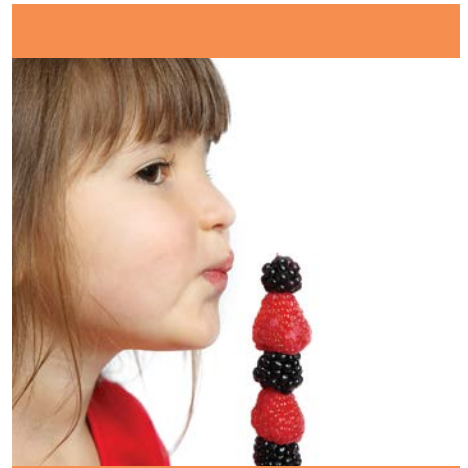
### Fè yon bwòchèt (kebab) tout koulè:

- Koupe fwi an ti mòso. Eseye melon, fig, pòm, zoranj oswa pwa.
- Timoun yo kapab mete fwi nan yon bwa sisèt, bagèt, palèt pou fè yon bwòchèt fwi ki entèresan.
- Si w ap fè li ak legim, eseye legim tankou koujèt, konkonm, pwavon oswa tomat.

### Kreye yon sipò an bwa pou fè ekilib.

- Mete yon fisèl oswa yon tep byen long an liy dwat sou li.
- Mande pitit ou a mache sou sipò an bwa a sou talon aprè sa sou pwent zòtèy.
- Mande li louvri bra li pou fè ekilib. Ou kapab kenbe men pitit ou a pou ba li sipò.

Ranpli mwaye asyèt ou ak legim epi fwi



Eat Well Play Hard in Child Care Settings (Manje Byen Jwe Anpil nan Anviwònman Gadri)



Department  
of Health

Child and  
Adult Care  
Food Program

Se Pwogram Èd Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) USDA a ki finanse dokiman sa a. Enstitisyon sa a se yon founisè sèvis ak yon patwon ki ofri tout moun menm opòtinite. SNAP bay moun ki pa gen gwo revni èd manje. Li kapab ede ou achte manje ki nourisan pou yon pi bon alimantasyon. Pou kapab jwenn plis enfòmasyon, rele nan 1-855-777-8590.