

## Chè Fanmi,

Semèn sa a, pitit ou a te aprann divès kalite legim tout koulè ak fason pou li fè mouvman entèresan.

## Konsèy pou Fanmi

**Yo fè sa yo wè w fè.** Manje fwi ak legim epi pitit ou ap fè menm jan an tou. Fè yon konkou koulè pou w wè konbyen legim vèt, wouj, jòn, ak jòn abriko ou kapab mete nan repa a.

**Kreye aktivite aprè moman repa a.** Mande pitit ou a woule, voye, souke, choute epi atrap bagay nan kay la ki soupl tankou boul chosèt, platòn fil oswa kousen ki pouf.

## Aktivite Entèresan

Bay pitit ou yo yon tach. Mande yo bay yon legim yo te ede prepare non. Montre se gwo zafè lè w ap sèvi “Salad Maria” oswa “Patat Juan”.

Jodi a nou te fè \_\_\_\_\_ .

## Fè yon boul papye ak pitit ou a.

Chifonnen yon fèy papye men longè (pa egzanp nan yon journal oswa yon magazin) pou ou fè yon boul papye. Ou kapab vlope boul la ak tep ki envizib tou. Jwe baskèt bòl; mande pitit ou a lanse boul la anndan yon poubèl, yon bwat oswa yon kès boutèy.



Ranpli mwatye asyèt ou ak fwi epi legim



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.