



Jodi a pitit ou a te aprann konnen pwodui ki fèt ak lèt yo ak rezon ki fè yo enpòtan.

- Zo ou dwe solid pou kò ou fò. Bay pitit ou a ki nan jadendanfan lèt oswa yogout ki pa gen grès ditou oswa ki pa gen anpil grès (1%) nan moman repa ak ti goute. Yo chaje vitamin, mineral ak pwoteyin pou rann zo w solid epi pou yo an sante.
- Sèvi pito ak lèt ki pa gen anpil grès (1%) pou timoun (2) lane pou pi piti pou mwens kalori ak grès.
- Yo ap suiv egzanp ou. Chak fwa ou bwè lèt ki pa gen grès ditou oswa ki pa gen anpil grès (1%), oswa ou manje yogout ki pa gen anpil grès, ou ap bay pitit ou yo leson sou fason pou yo manje pou yo rete an sante. Se yon leson ki kapab sèvi yo tout lavi yo.

Konsèy pou Ou Apresye Pwodui ki Fèt ak Lèt ki Pa Gen Anpil Grès ak Pwodui ki Fèt ak Lèt ki Pa Gen Grès Ditou

1. Sèvi lèt ak yogout ki pa gen anpil grès nan manje maten, manje midi ak manje leswa.
2. Sèvi ak lèt ki pa gen grès ditou oswa ki pa gen anpil grès pou ou fè labouyi avwàn ak soup ki fèt ak lèt.
3. Eseye sèvi ak fwomaj blan ki pa gen grès ditou oswa ki pa gen anpil grès ak fwi nan konsèy.
4. Nan jou fredy, chofe yon tas lèt ki pa gen grès ditou oswa ki pa gen anpil grès epi ajoute yon ti poud kanèl ak esans.
5. Olye ou sèvi ak krèm asid, sèvi ak yogout senp ki pa gen anpil grès.
6. Sèvi ak lèt evapore ki pa gen grès ditou olye ou sèvi ak krèm.
7. Ou pa tolere laktoz? Eseye lèt ki pa gen laktoz oswa lèt soja ki chaje kalsyòm.
8. Sèvi lèt ki pa gen anpil grès oswa dlo nenpòt lè nou swaf.

Pire Pòm detè ki fèt ak Chouflè

Fè: 4 tas

Bay: 8 (demi tas)

Engredyan:

2 pòm detè ki pa twò gwo, kale yo epi koupe yo n gwo mòso
1 ti tèt chouflè, rache li an ti boul ki mezire 1 pous.
2 kiyè fwomaj mou (ricotta) ki pa fin ekreme
2/3 tas lèt ki pa gen anpil grès (1%)
demi ti kiyè poud lay
Sèl ak pwav nan kantite ou vle a

Etap

1. **Lave** epi prepare pòm detè yo ak chouflè a.
2. **Mete** pòm detè yo nan yon bonm ak 4 tas dlo frèt. Mete yo bouyi. Redui dife a pou yo bouyi dousman. Kite yo bouyi pandan 5 minit. Ajoute chouflè a epi kite yo bouyi pandan 10 a 15 minit ankò oswa jiskaske toude parèt kwit lè ou pike yo ak yon fouchèt. Byen degoute yo.
3. Mete pòm detè yo, chouflè a ak fwomaj mou an nan yon bòl salad ki byen laj. **Kraze** yo ak yon fouchèt oswa ak yon enstriman pou kraze pòm detè.
4. Ale dousman lè w ap **ajoute** lèt la. **Asezone** yo ak poud lay ak sèl ak pwav. Melanje yo jiskaske pire a fè krèm epi li lis.
5. **Bòn apeti!**

Mande pitit ou a ba w yon koutmen nan etap ki pi difisil yo.

Resèt sa a adapte ak Jis Manje Fwi ak Legim (Just Say Yes to Fruits and Vegetables). Nou te jwenn otorizasyon pou repwodui li.

Chwazi Lèt Ou!

!!!Fè yon gade!

Ki kalite lèt ki gen mwens kalori posib?

Ki kalite lèt ki gen mwens grès posib?

Pèdi Grès la, Konsève Nitriman yo!

- Lèt ki pa gen anpil grès ak lèt ki pa gen grès ditou se pi bon chwa pou sante timoun ki gen omwens 2 lane.
- Nan teste gou, pifò moun pa kapab wè diferans lan. Kidonk poukisa pou ou pa chwazi pwodui ki gen mwens grès pito?
- Si ou bwè lèt antye abityèlman, pito ou kòmanse bwè lèt ki pa gen anpil grès piti piti. Eseye pwodui ki gen yon kantite grès ki redui (2%), aprè sa eseye sa ki pa gen anpil grès (1%), epi pou fini eseye sa ki pa gen grès ditou.

Lèt

Konparezon ant Lèt (1 tas)	Kalori	Grès Total (gram)
Lèt Antye	150	8
Lèt ki Gen Grès Redui (2% Lèt)	120	5
Lèt ki Pa Gen Anpil Grès (1% Lèt)	100	2.5
Lèt ki Pa Gen Grès Ditou	80	0

Solisyon an se lèt ki pa gen grès ditou a.

Lèt ki pa gen anpil grès ak lèt ki pa gen grès ditou gen menm kantite pwoteyin, kalsyòm, ak vitamin D ak lèt antye oswa lèt ki gen 2% grès, men yo gen mwens grès ak kalori.

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 Sipleman tè (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.