



Fliyò

se fason ki natirèl pou konbat dan k ap pouri.



Fliyò se yon mineral ou jwenn natirèlman nan lak, rivyè ak lòt dlo. Anpil kominote nan Eta New York ajoute yon ti kras fliyò nan dlo potab yo tou. Poukisa? **Paske gen prèv li anpeche moun gen kari.**



Lè ou bwè dlo ki gen fliyò, sa redwi kari pou timoun ak granmoun pou apeprè 25%.

Èske sistèm dlo lokal ou a gen fliyò? Chèche konnen!
Ale sou sitwèb sa a: **<http://bit.ly/fluorideNY>**

Dlo

ede dan dire tout lavi!



Sik ka lakòz kari. **Dlo pa gen sik, donk li pi bon pou sante dan pitit ou yo.** Soda, bwason espò, ji fwi, gen sik nan yo.



Asosyasyon Kè Ameriken (American Heart Association) di **timoun yo dwe pran mwens pase 25 gram sik ajoute chak jou.** Yon boutèy kola 12 onsen plis sik pase sa ladan.



Akademi Pedyatri Ameriken (American Academy of Pediatrics) di **timoun ki poko gen 1 lane pa dwe bwè ji fwi***. Pou timoun ki pi gran, limite kantite ji* a a:

- **1/2 tas pou timoun 1 a 3 lane**
- **3/4 tas pou timoun 1 a 3 lane**
- **1 tas pou timoun 7 a 18 lane**

*Ji 100% fwi sèlman



Fè li enteresan pou pitit ou bwè dlo. Bay pitit ou ajoute yon bon kantite fwi nan yon po dlo. Petèt kèk mitil, tranch zoranj, oswa lòt kalite fwi.