

# Chè Fanmi,

Semèn sa a, pitit ou a te aprann pwodui ki fèt ak lèt rann zo li solid epi li kenbe kò li an sante.

## Konsèy pou Fanmi

**Timoun renmen konte. Kwit manje ba yo anpil opòtinite pou yo pratike.** Fè yon krèm ki fèt ak fwi epi ak lèt ak pitit ou a. Mande pitit ou a konte mòso fwi glase ki nan yon tas.

**Montre anpil kreyativite pou ou fè l bouje!** Mande pitit ou a mete yon asyèt katon sou tèt li epi pou li travèse pyès la san asyèt la pa tonbe.

**Bwè lèt lè w ap manje epi pitit ou ap fè sa tou.**

**Repanse sa w ap bwè!**

- Ou menm ak pitit ou a ki nan jadendanfan dwe chwazi bwè lèt ki pa gen grès ditou oswa ki pa gen anpil grès (1%) pito.
- Chwazi bwè dlo olye ou bwè bwason sikre.

## Aktivite Entèresan

Kreye yon pakou ki gen difikilte pou pitit ou a

- Plase zòrye pou li woule, bwat pou l grenpe sou yo epi mete sèk pou l sote nan mitan yo.
- Ofri pitit ou a dlo pou li bwè aprè li fin fè aktivite.



Eseye resèt ki bon pou sante sa a ak pitit ou a!



### Ji Fwi Blennde ak Lèt

1 tas yogout ki pa gen anpil grès  
1 tas fwi glase  
 $\frac{3}{4}$  tas lèt ki pa gen anpil grès  
1 ti fig

Mete engredyan yo nan yon blennde.

Blennde yo jiskaske yo molas.

Sou siveyans, pitit ou ki nan jadendanfan kapab koupe fig la ak yon kouto plastik.

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.