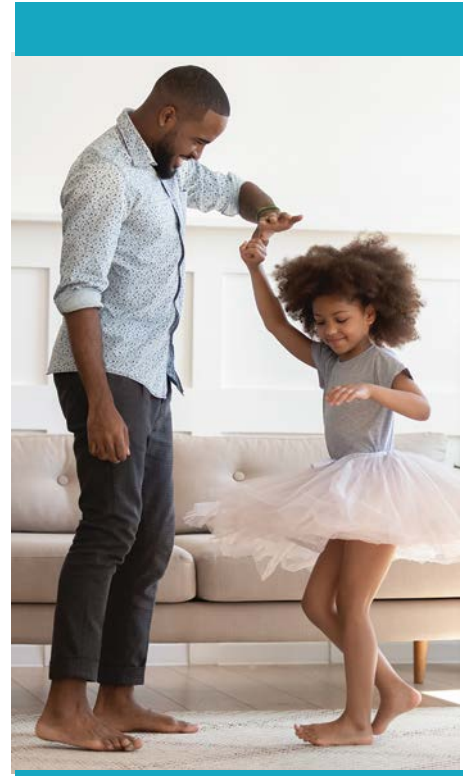


Chè Fanmi,

Semèn sa a, pitit a ou te aprann rezon ki fè li enpòtan pou li aktif epi pou li limite tan li pase devan yon ekran (televizyon, òdinatè ak aparèy mobil) pou li an sante.



Konsèy pou Fanmi

Pase tan lwazi ansanm an fanmi. Danse ak pitit ou yon mizik ki kreye anbyans. Bay pitit ou a bandwòl oswa foula ki gen plizyè koulè pou li sekwe pandan l ap danse.

Yo aprann pandan y ap gade sa w ap fè. Etenn televizyon an epi fè yon aktivite ak pitit ou a pito.

Jwe Aktivman Chak Jou

Rete aktif. Sa bon pou tout moun.

Fè aktivite nan moman nou pase ansanm an fanmi. Pran plezi nan jwe epi nan kreye souvni ansanm.

Gade televizyon p ap fè timoun yo rete an sante. Rete aktif epi anmize ap fè yo rete an sante. Tan timoun yo pase ap gade televizyon, jwe sou òdinatè epi itilize aparèy mobil redui kantite tan yo ta ka pase ap jwe oswa ap fè lòt aktivite ki entèesan.

Olye yo pase tan devan ekran, fè yo jwe wòl nan yon istwa pito. Li yon liv oswa rakonte pitit ou a yon istwa epi mande li jwe wòl ladann.



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 (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.