



## Konsèy pou Ou Manje Plis Fwi

1. Kite timoun ou yo chwazi fwi ak legim. Ede yo chwazi fwi ak legim nan makèt.
2. Sèvi tout koulè fwi pou repa ak ti goute. Mete fwi yo sou lamèn pou yon bon demaraj epi pou fasilite w nan maten kote ou gen anpil bagay pou w fè.
3. Ale avè l. Pote pòm, fig, zoranj, rezen oswa fwi sèk pou jounen an.
4. Chwazi varyete ki fre, ki glase, ki nan konsèv oswa ki seche. Achte fwi sezon epi siveye lè gen rabè.
5. Prevwa resèt ki fèt ak fwi ak fwi pou fèt ak vakans.
6. Vizite yon jaden oswa yon fèm pòm. Keyi fwi pou w pote lakay ou epi manje kont ou.

**Jodi a pitit ou a te aprann rezon ki fè li enpòtan pou li manje fwi tout koulè chak jou.**

- Fwi chaje ak nitriman ak fib epi yo gen sik natirèl pou ba ou enèji. Yo se ti goute lanati epi yo bon nan moman ou “prese”.
- Fwi enpòtan pou sante epi yo ta dwe toujou nan alimantasyon pitit ou a.
- Yo pran egzanp sou ou. Manje fwi ak legim epi pitit ou ap fè menm jan an tou!

## Bè Fig Tat Fwi (Crumble) pou Manje Maten

Fè: 3 tas

Bay: 6 (1/2 tas)

### Engredyan

Lwil ki anpeche manje kole  
2 tas bloubèri, fre oswa glase, oswa lòt fwi nan kategori bè (frèz, franbwaz, elatriye)  
1 fig byen mi  
3/4 tas avwàn ki kwit rapid  
1 kiyè kanèl  
1 kiyè esans  
4 ti kiyè bè  
Yogout ki pa gen grès ditou oswa ki pa gen anpil grès (Grèk)

### Etap

1. Chofe fou a a 400 degre Fahrenheit. Pase lwil ki anpeche manje kole a nan fon yon plato 8 pous ak sou kote l.
2. **Lave** bè ki fre oswa ki deglase yo epi degoute bè ki glase yo.
3. **Melanje** avwàn nan ak kanèl la.
4. **Melanje** bè yo ak esans lan epi mete yo nan plato a. Koupe fig yo an ti mòso epi **ajoute** yo nan bè yo.
5. **Ouvri** menm kantite avwàn sou fwi yo. **Kouvri** li ak ti mòso bè epi flite yon ti kras lwil manje sou li.
6. kite l kwit pandan 30 a 40 minit jiskaske anlè a pran koulè.
7. Sèvi l cho oswa frèt. **Kouvri** li ak yogout. **Bònappeti!**

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

Resèt sa a adapte ak USDA Food and Nutrition Service/Milk, Yogurt & Cheese Recipes (Sèvis Alimantasyon ak Nitrisyon USDA/Resèt ak Lèt, ak Yogout ak Fwomaj).

# Mwen te Byen Manje Fwi Semèn Sa a!

Fwi Tout Koulè Bon pou Mwen!



	Lendi	madi	mèkredi	jedi	vandredi	samdi	dimanch
1							
2							
3							
4							
5							

## Konsiy

Ede pitit ou a kole yon otokolan (oswa desinen yon figi souriyan 😊) nan yon bwat chak fwa pitit ou a manje yon fwi. Fè pitit ou a sonje li bon pou li manje divès kalite fwi tout koulè chak jou.

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.