

Tchèk Repe leje ✓ Repe Leje Ki Bon pou Lasante Pitit ou a Ka Pote Lekòl!

Fwi & Legim yo

- ✓ Nènpòt fwi antye
Eseye: Pòm, zoranj, pwa, fig mi
- ✓ Fwi k nan mamit, nan pwòp ji l (1/2 tas)
Eseye kalite tankou Dole, Del Monte, Motts
- ✓ Fwi sèch 1/4 tas
Eseye: rezen, abriko, mango, & papay
- ✓ Legim koupe (omwens 1/2 tas)
Eseye: Piman vè, kawòt, tomat an fòm seriz, wondèl konkonb
- ✓ Salsa (1/2 tas)
- ✓ Guacamole (2 kiye tab)



Tcheke ak pwofesè pitit ou a pou w konnen si pa gen timoun ki fè alèji ak kèk manje anvan ou voye kèlkeswa repe leje a.

Pwodwi K Fèt ak Lèt

- ✓ Fwomaj an tranch, an fòm kib oswa an lèz ki pa gen anpil grès (oswa ki pa gen anpil krèm) (1 ons = 1 tranch, 1 tib an lèz)
Eseye kalite tankou: Laughing Cow, Alpine Lace, and Cabot's
- ✓ Yogout ki pa gen anpil grès (1 tas oswa 1 tib)
- ✓ Lèt kaye k pa gen anpil grès (1/2 tas)



Grenn Konplè

- ✓ Ti biskwit ki fèt ak grenn konplè
Eseye kalite tankou: Kashi TLC (16 ti biskwit), Triscuits & Woven Wheats (kalite pa boutik yo) (6 ti biskwit)
- ✓ Pen diri (1-2)
- ✓ Popcorn Leje (2-3 tas)
Eseye kalite tankou: Jolly Time Low fat oswa Boston Light popcorn



- ✓ Pen ak bagel ki fèt ak ble ak grenn konplè (1 tranch pen, 1 ti bagel)
- ✓ Tortilla ble konplè (1 tortilla)
Eseye kalite tankou: Joseph's
- ✓ Sereyal grenn konplè (1 tas)
Eseye kalite tankou: Cheerios, Kashi, Raisin Bran, Multigrain Chex
- ✓ Pretzels (20 ti piti k tòdye)
- ✓ Granola bars (1 chak)
Eseye kalite k pa gen chokola & glas tankou: Nature Valley & Kashi
- ✓ Fwidòdòy ki fèt ak Mayi (8-12)
Eseye kalite tankou: Snyder's, Garden of Eatin' Blue organic chips, & Green Mountain Gringo
- ✓ Gold Fish ki fèt ak grenn konplè (55 moso)



Chèche pwodwi k fèt ak Grenn Konplèn ki gen omwen 2 gram fib pa pòsyon

Manje K Gen Pwoteyin

- ✓ Hummus & lòt manje k gen pwa (2 Tbsp)
Ou ka jwenn yo nan frijidè toupre deli yo
- ✓ Nwa & grenn ki pa gen anpil sèl (1/4 tas)
- ✓ Melanj nwa- Ajoute nwa, grenn, fwi sèch ansanm (1/3 tas)
- ✓ Manba pistach ak nwa, pistach, zanmann, soya (2 Tbsp)
Eseye kalite tankou: manba natirèl Teddy oswa Trader Joes
- ✓ Ze bouyi (1 chak)

Nòt: Diminye gwosè pòsyon yo pou satisfè bezwen timoun ki pi piti yo!

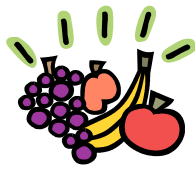
Si pitit ou a fè alèji ak kèk manje, tanpri pale ak doktè l osijè ki repe leje l ka pran.

Sonje pwoteksyon manje a! Ajoute yon ti sache glas oswa yon ji jele pou anpeche repe leje a gate.

Gade ti Konsèy sa yo pou W Ka Maksimize Lasante pitit ou a ✓

- ✓ **5-2-1** (5 pòsyon fwi ak legim pa jou. 2 èdtan oswa mwens devan ekran pa jou. 1 èdtan aktivite fizik pa jou.
- ✓ Yon rejim ki bon pou lasante pa dwe gen anpil grès, li pa dwe gen grès ki gen asid (trans-fats). Li dwe gen grenn konplè, pwodwi k fèt ak lèt ki pa gen anpil grès ak vyann san grès (poul, pwason, kodenn, lentil, pwa enkonni, ti pwa vè) pwoteyin.
- ✓ Grès ki gen asid (Trans-fat) pa bon pou kè nou e yo pa fè pati yon rejim ki bon pou lasante. Tcheke grès ki gen asid nan etikèt ki sou manje yo; li dwe **0 gram** nan yon pòsyon.

Nutrition Facts	
Serving Size 6 Crackers (28g)	
Servings Per Container About 10	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 0.5g	4%
Trans Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 2.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
Cholesterol 0mg	0%



- ✓ Si yon manje se grenn konplè, premye engredyan ou dwe li nan etikèt manje a se "whole grain" grenn konplè oswa "whole wheat flour" farin ble konplè! (Se pa farin ble anrichi "enriched wheat flour") Chache so sa yo sou sache manje yo pou ede tcheke yon manje ki se grenn konplè!



Si yo pa bay pitit ou a dlo nan sal klas li a, tanpri fè l pote dlo pou l bwè lè l ap pran repa leje a ak pandan jounen an. Dlo pi bon pase ji!

Voye 2 Gwoup Manje Ansanm & Fè yon repa leje ki pi bon pou lasante ✓ +

- ✓ Konbine fwi ak manba, lèt kaye, fwomaj, & ti biskwit sèk
- ✓ Òdè vegetal nan , salsa, guacamole, & manba
- ✓ Konbine fwomaj ak biskwit sèk/pen ki fèt ak grenn konplè.
- ✓ Konbine fwi sèk ak sereyal ki fèt ak grenn konplè
- ✓ Konbine nwa/grenn ak legim koupe
- ✓ konbine melanj nwa avèk yon mose fwi

Pwomouvwa ekselan aprantisaj nan saldeklas!
Tanpri PA voye repa leje ki PA BON POU LASANTE tankou kola, sirèt, fwidòdòy, fwidòdoy ki fèt ak Fwomaj, mayi griye k gen bè, biskwit Ritz, biskwit a manba ki deja nan sache, donuts, gato, & bonbon.

