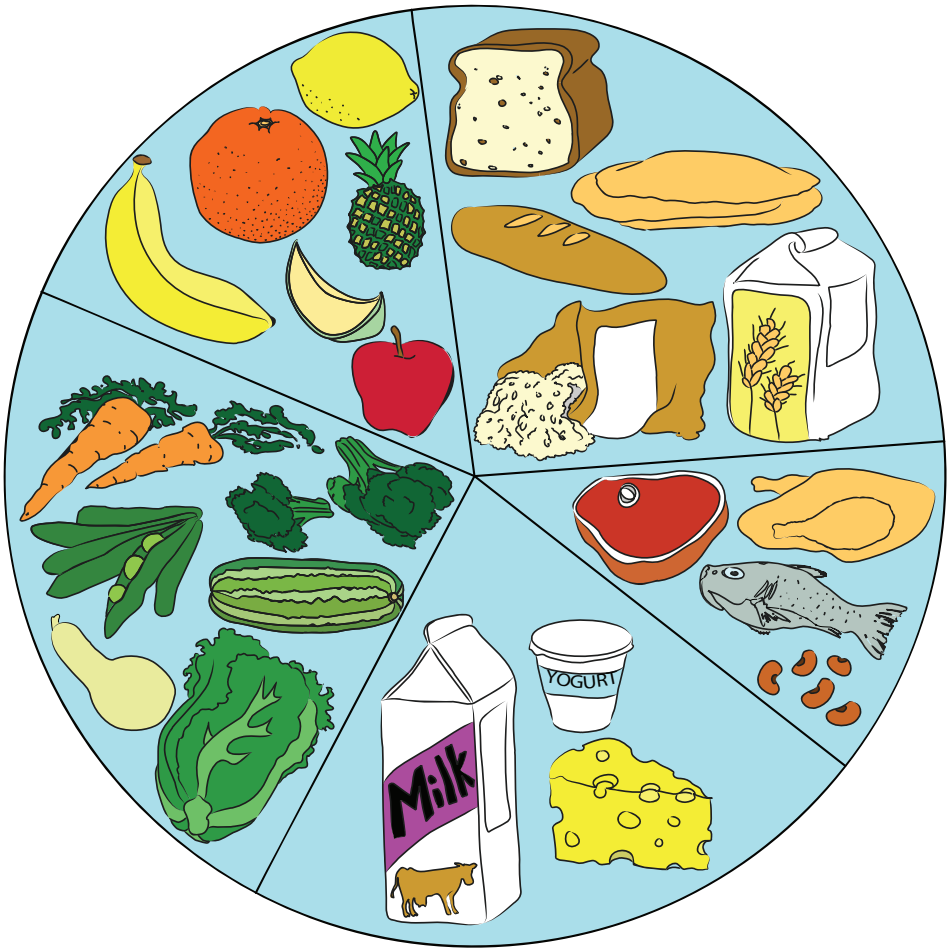
PWOSPEKTIS 1

MANJE POU MOUN KI FIN GRANDI RETE AN SANTE

- Manje bagay ki bon pou sante vle di manje plizyè kalite manje chak jou, tankou grenn ki pouse sou plant, fwi, legim, lèt ak derive lèt, vyann, bèt lanmè, oubyen pwa.
- Manje bagay ki bon pou sante vle di tou pou w pa manje anpil grès, sik, ak sèl.
- Grenn antye tankou diri wouj, pen ki fèt ak ble antye, pat ki fèt ak ble antye, epi sereyal tankou avwàn, se yon sous fib enpòtan yo ye.
- Li enpòtan pou w manje anpil fwi ak legim, omwen senk fwa pa jou. Si w pa ka jwenn fwi ak legim fre, chwazi fwi ak legim ki konjle oswa nan bwat konsèv.
- Limite sa ou manje nan restoran rapid, epi manje ki pase anpil transfòmasyon, paske manje sa yo gen anpil grès ak sèl.
- **Si w manje bagay ki bon pou sante w, sa pral ede ou menm ak fanmi w gen fòs ak sante, fè bon travay ak aprann byen lekòl, ak pran plezi lè n ap jwe.**



PWOSPEKTIS 2

LÈT MANMAN POU SANTE TIBEBE

- Lèt manman se pi bon manje ki genyen pou tibebe.
- Bay tibebe w la tete sèlman kòm manje jouktan li gen kat mwa, epi kontinye ba l tete jouktan li gen omwen yon ane.
- Koumanse bay tibebe a manje solid lè li gen ant kat ak sis mwa.
- Eseye yon sèl nouvo manje chak fwa, pandan plizyè jou, anvan ou koumanse ba li yon lòt kalite manje.
- Pa mete tibebe a kouche pou l dòmi ak yon bibwon nan bouch li, pou dan l pa gate.
- **Timoun ki tete manman yo gen mwens pwoblèm sante pase timoun ki pran bibwon.**

MANJE POU SANTE POU TIMOUN AN SANTE

- Timoun bezwen menm kalite manje ki bon pou sante yo ak moun ki adilt, men nan kantite ki koresponn ak laj yo.
- Bay pitit ou yon gran varyete manje chak jou, tankou grenn antye, fwi ak legim, lèt ak derive lèt, vyann, bèt lanmè, epi pwa.
- Limite kantite soda ki gen sik, ak bonbon pitit ou manje.
- Limite kantite manje ki gen anpil grès, tankou ponmtè fri, gato, bonbon, ak manje fri pitit ou manje.
- Timoun bezwen bwè lèt pou zo ak dan yo ka solid.
- **Lè timoun manje bagay ki bon pou sante yo, sa fè yo rete an sante, yo gen fòs, yo aprann pi byen lekòl, epi yo pa vin twò gra.**

PWOSPEKTIS 4

RETE AKTIF POU W RETE AN SANTE

- Fè omwen 30 minit aktivite chak jou (timoun dwe fè omwen 1 èdtan).
- Pou fè plis aktivite toujou chak jou, monte eskalye, estasyonnen oto w lwen magazen kote ou pral antre, epi mache chak fwa ou kapab.
- Lè w mache, se yon mwayen ki fasil epi ki pa koute lajan pou w fè egzèsis chak jou.
- Planifye aktivite fizik tout fanmi w ka renmen, tankou mache, jwe nan pak, travay nan jaden, ak danse.
- Timoun yo dwe jwe deyò lè sa posib, pase pou yo rete anndan kay pou gade televizyon.
- Doktè rekòmande pou timoun ki poko gen 2 an pa gade televizyon, epi pou timoun ki gen 2 an oubyen plis pa pase plis pase 2 èdtan pa jou ap gade televizyon oswa fè jwèt videyo.
- Ankouraje aktivite fizik anndan kay, tankou jwe jwèt ki aktif, sote kòd, ak danse.
- **Lè nou aktif, sa ede ou menm ak fanmi w rete an sante, genyen plis enèji, santi nou pi byen, epi pa gwosi anpil.**

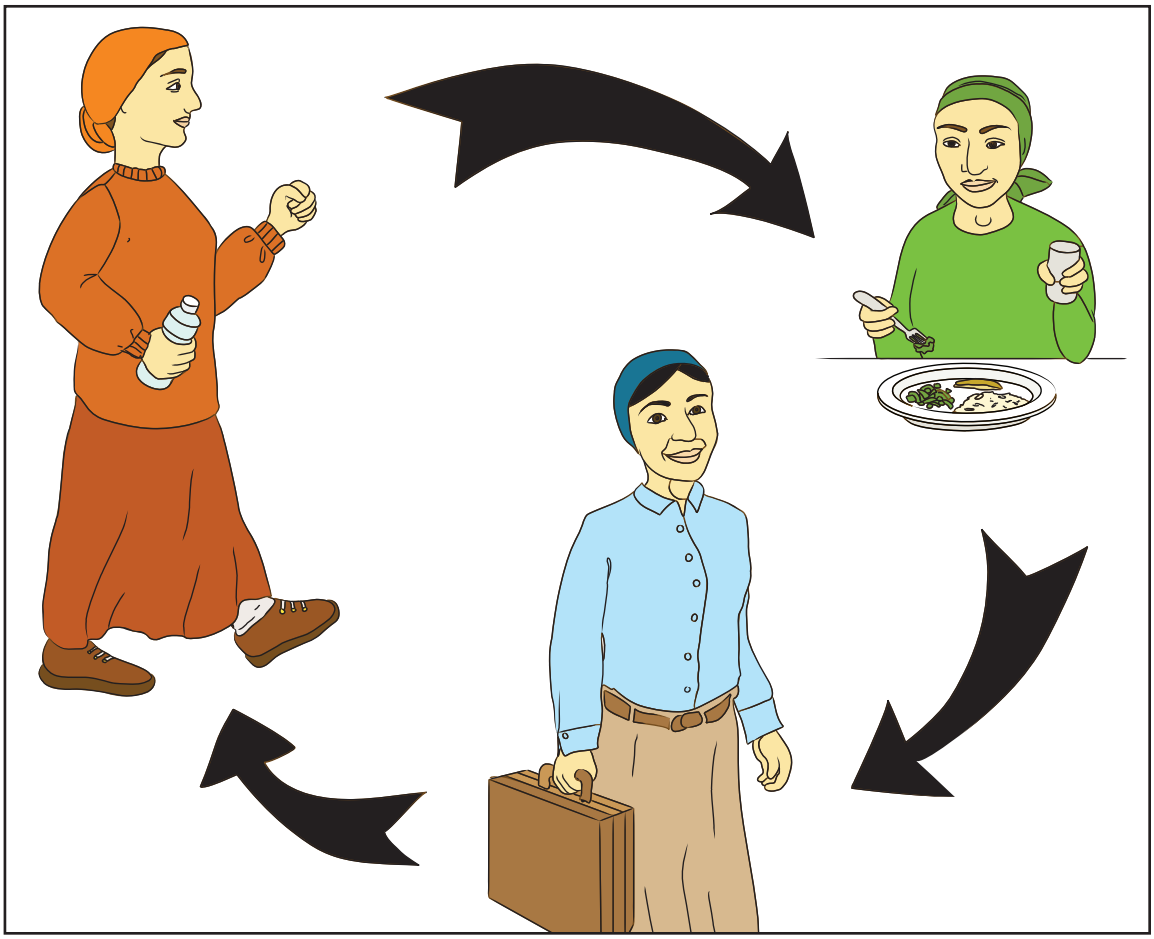
(HATIAN)

LÈ MANJE SE LÈ POU FANMI

- Kuit bon manje pou sante pou fanmi an ansanm, epi chita ansanm pou nou manje.
- Pandan fanmi a ap manje ansanm, mande pitit ou sa li fè pandan jounen an, epi pale sou kilti ak sou valè avèk pitit ou.
- Pa kite timoun yo gade televizyon ni jwe jwèt videyo pandan y ap manje.
- Lè yon fanmi manje ansanm, sa fè relasyon yo pi bon ant manm fanmi an.
- **Lè timoun manje regilyèman ak fanmi yo, timoun yo rete an sante pi fasil, epi yo aprann pi byen lekòl.**
- **Timoun ki manje regilyèman ak fanmi yo rete konekte pi byen avèk fanmi yo.**

VEYE GWOSÈ W POU W KA RETE AN SANTE

- Si ou manje plis pase kantite manje kò w bezwen, sa vle di ou manje twòp.
- Si w manje twòp epi ou pa fè ase egzèsis, sa pral fè w vin twò gwo.
- Pou w kapab rete an sante, ou dwe rete nan yon gwosè ki bon pou sante w.
- Gen aksyon ou ka pran pou w kontwole pwa kò w. Men kisa yo ye:
  —Limite kantite bagay ou manje ki gen grès ak sik
  —Mete mwens manje nan asyèt ou
  —Sispann manje depi ou santi vant ou plen
  —Fè plis aktivite fizik
- **Lè w rete nan yon gwosè ki bon pou sante w, sa fè ou gen mwens maladi ki ka antre fasil sou ou, tankou:**
  —Pwoblèm nan jwenti
  —Tansyon
  —Dyabèt
  —Maladi kè
  —Plizyè fòm kansè



PWOSPEKTIS 7

BON ABITID PWÒPTE NAN MANJE POU SANTE W

- Toujou lave men w avèk savon anvan ou fè kuizin oubyen koumanse manje.
- Lave fwi ak legim yo nan dlo anvan ou manje yo.
- Pa kite lòt manje kontre ak vyann oubyen pwason ki poko kuit.
- Sere lèt ak derive lèt yo, vyann, ak pwason nan frijidè.
- Lè w fin fè manje, lave kontwa kuizin yo ak planch pou dekoupe yo avèk dlo ak savon.
- Pa kite manje kuit deyò sou kontwa kuizin yo plis pase 2 èdtan.
- Sere manje ki rete yo nan yon kontenè sele, epi mete kontenè a nan frijidè oubyen nan konjelatè.
- **Si w gen bon abitid pwòpte nan preparasyon manje, sa pwoteje fanmi w kont maladi manje gate konn bay moun.**
- **Si w sere manje w avèk prekosyon sa yo, sa pwoteje ou menm ak fanmi w kont maladi manje gate konn bay moun.**

ACHTE MANJE AK ENTELIJANS

- Planifye manje ou pral fè, epi ekri yon lis anvan ou ale achte manje.
- Ale achte manje pandan vant ou plen, pa ale pandan ou grangou.
- Li etikèt yo, epi chwazi manje ki pa gen anpil grès, ni sik, ni sèl.
- Sèvi avèk koupon yo pou atik ou bezwen achte.
- Chèche atik ki an likidasyon epi ou ka sèvi.
- Konpare mak yo, epi achte sa ki koute mwen chè a pou fè ekonomi lajan.
- Si fwi ak legim fre yo koute twòp, achte sa ki konjle oubyen ki nan bwat konsèv yo.
- Achte sèlman atik ou ekri sou lis la, ki se atik ou bezwen pou fè manje ou planifye yo.
- **Lè w planifye anvan ou ale achte manje, sa ede w fè ekonomi tan ak lajan.**
- **Si w konnen sa ki nan magazen kote ou achte manje a, sa pral ede w ekonomize lajan ak achte manje ki bon pou sante w ak pou sante fanmi w.**