

Manje Sen pou Timoun Laj Preskolè

Mete ptit ou sou wout yon alimantasyon ki sen.



Fè manje ansanm. Manje ansanm. Pale ansanm.
Fè tan repa vin yon moman an fanmi.

1-800-WIC-1007



Enstitisyon sa a aplike prensip opòtinite ekitab.

[ChooseMyPlate.gov](#)


[www.mass.gov/WIC](#)


Depatman Agrikilti Etazini



Form #186

Haitian Creole

Plan Alimantè Kotidyen

Itilize Plan sa a kòm yon gid jeneral.

| Gwoup Manje | 2 lane | 3 lane | 4 ak 5 lane | Se ki fè: |
|--|--------|-----------|-------------|--|
| Fwi | 1 tas | 1-1 ½ tas | 1-1 ½ tas | ½ tas fwi? <ul style="list-style-type: none"> • ½ tas fwi an pire, an tranch oswa an mòso • ½ tas 100% ji fwi • ½ fig medyòm • 4-5 gwo frèz |
| Legim. | 1 tas | 1 ½ tas | 1 ½ - 2 tas | ½ tas legim? <ul style="list-style-type: none"> • ½ tas legim an pire, tranche oswa koupe • 1 tas legim vèt kri • ½ tas ji legim • 1 ti grap mayi |
| Sereyal – Fè an sòt mwatye nan sereyal ou a antye! | 3 ons | 4-5 ons | 14-5 ons | 1 ons sereyal? <ul style="list-style-type: none"> • 1 tranch pen • 1 tas flokon sereyal pare pou manje • ½ tas diri oswa pat ki kwit • 1 tortilla (6" an lajè) |
| Manje ki gen Pwoteyin | 2 ons | 3-4 ons | 3-5 ons | 1 ons manje ki gen pwoteyin? <ul style="list-style-type: none"> • 1 ons vyann, bèt volay, oswa fwidmè ki kwit • 1 ze • 1 gwo kiyè manba • ¼ tas zabriko oswa pwa kwit (wonyon, zabirko pinto, zantyi) |
| Pwodui Letye - chwazi pwodui ki pa twò gen grès oswa san grès | 2 tas | 2 tas | 2 ½ tas | ½ tas pwodui letye? <ul style="list-style-type: none"> • ½ tas lèt • 4 ons yawout • ¾ ons fwomaj • 1 fwomaj an filaman |

KONSÈY ITIL:

- Plan alimantè sa yo baze sou bezwen mwayèn. Pa enkyete w si ptit ou a pa manje kantite egzak yo sijere. Ptit ou a ka bezwen plis oswa mwens pase mwayèn. Pa egzanp, bezwen alimantè yo ogmante pandan peryòd w ap grandi.
- Apeti timoun yo varye de jou an jou. Kèk jou yo ka manje mwens pase kantite sa yo; lòt jou yo ka vle plis. Bay kantite sa yo epi kite ptit ou a deside ki kantite pou l manje.
- Gen kèk manje ki fasil pou toufe ptit ou a pandan l ap manje. Evite manje di, piti, antye, tankou pòpkòn, nwa, gress, ak bonbon di. Koupe manje tankou wòldòg, rezen, ak kawòt kri an moso ki piti pase gwasè göj ptit ou a—apeprè gwasè yon 5 kòb.
- Pou plis enfòmasyon sou alimantasyon ptit laj preskolè ou a, vizite <https://www.myplate.gov/life-stages/preschoolers>