

Sa w pou manje pou gen yon kè ki solid (an sante)



- ◆ Manje **grenn antye** tankou awàn, cheerios, 100% pen ble konplè, oswa diri jòn.
- ◆ Manje **pwason** 2 fwa chak semèn.
- ◆ Manje yon ti ponyen **nwa ki pa sale** chak jou.



- ◆ Kwit ak ti kantite **lwil oliv** oswa **lwil kanola** olye pou yo bè.
- ◆ Manje **fwi** ak **legim** chak jou.



- ◆ Manje **vyann ki pa pwès** tankou poul oswa kokenn san po, filè kochon, filè bèf, oswa po bèf.
- ◆ Manje **pwa** oswa **lantiy** chak semèn.



- ◆ Bwè plis **dlo**.
- ◆ Bwè **bwason ki gen mwens sik** tankou ji, bwason gazez, ak bwason ki bay enèji yo.



- ◆ Bwè **pwodwi lèt ki pa gen anpil grès** oswa **bwason ki pa gen lèt** tankou 1% lèt, Lèt Kaye, lèt soya ki pa sikre, ak fwomaj ki pa gen anpil grès.

***Evite nenpòt nan manje ki endike anwo a si ou fè alèji ak manje espesifik sa a.**