



Manje Byen Ede Lite Kont Anpwazònman ak Plon

Plon twonpe kò a nan fè li kwè li se fè, kalsyòm oswa zen. Yon bon rejim alimantè ka kontribye nan anpeche plon rete nan kò a.

Pa kite pitit ou a pase yon jounen avèk lestomak li vid!

Senk Gwoup Aliman Debaz Yo

- Pen, sereyal ak grenn
- Legim
- Fwi
- Lèt ak pwodwi letye
- Vyann, poul, pwason, nwa ak pwa



Manje ki Rich ak Kalsyòm

- Lèt
- Yawout
- Fwomaj (pou ti goute, kwit manje tankou makawoni ak fwomaj, pizza, tortillas, legim)
- Manje ki fèt avèk lèt (poudin, soup, krèm glase, kostad)
- Sadin oswa somon nan bwat (avèk zo)
- Legim vèt (chou frize, chou vèt, bwokoli)



Manje ki Rich ak Zen

- Poul oswa kodenn
- Vyann mège
- Pwason
- Lèt ak fwomaj
- Paloud, zuit, moul, krab
- Pwa seche ak lantiy
- Ze



Manje ki Rich ak Fè

- Vyann wouj ki mèg, poul, kodenn ak pwason
- Sereyal cho ak frèt ki rich avèk fè
- Paloud, zuit oswa moul (*itilize nan bwat pou fè soup oswa sòs pou pat*)
- Legim ak fèy vèt fonse
- Pwa sèk, pwa kase, ak lòt pwa (*pinto, wouj, wouj fonse, blan, garbanzo*)
- Ze
- Fwi sèk



Fè ki nan legim, grenn, pwa, nwa ak ze ka vin pi itil nan kò a lè w manje yon aliman ki gen anpil Vitamin C nan menm repa a. Zoranj, chadèk, frèz, kantaloup, pwavon vèt, chou, bwokoli ak pòm detè se kèk aliman ki gen anpil Vitamin C.

Konsèy sante:

- Pa fri aliman yo. Kwit yo oswa griye yo.
- Eseye pa manje aliman ki gen anpil grès. Lè w ap manje yo, manje ti pòsyon.
- Vitamin C ede kò ou absòbe fè.
- Timoun ki poko gen 2 an dwe konsome lèt antye apre yo pa bwè fòmila oswa lèt tete ankò. Pifò timoun ki gen 2 an oswa plis ka konsome lèt ki gen mwens grès. Timoun ki alèji avèk lèt ka konsome tofou, legim fèy vèt, sadin, oswa somon nan bwat pou bezwen kalsyòm yo.
- Timoun ki pi piti yo bezwen pi piti pòsyon pase timoun ki pi gran oswa granmoun. Moun ki pi aktif bezwen pi gwo kantite pòsyon nan chak nan 5 gwoup aliman yo.

**Pwogram Prevansyon Kont Anpwazònman Ak
Plon Nan Connecticut**

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

