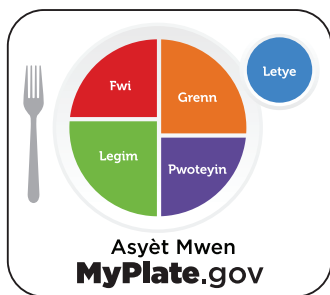


# Pou fanm - Se pou w vin meyè vesyon tè ou.



- Konsantre w pou fè chwa ki sen nan senk (5) gwoup manje yo.
- Konstriksyon yon fòm manje ki sen kapab ede w bese risk pou w gen maladi tankou maladi kè, sik, ak kansè.
- Chwazi dlo olye bwason sikre.
- Bwè epi manje mwens sodyòm, grès satire epi sik ki ajoute. Limite sodyòm nan pa 2,300 miligram chak jou, grès satire pa 22 gram chak, epi sik yo ajoute pa 50 gram chak jou.



## Gid Manje Chak Jou pou Fanm

Sa yo se règ jeneral pou fanm. Adolesan ak fanm ki trè aktif kapab bezwen yon kantite siplemantè. Pale ak nitrisyonis-ou oubyen founisè swen sante (tankou yon doktè oubyen yon fanmsaj) pou plis enfòmasyon sou bezwen espesifik ou.

### Grenn 6 a 7 ons chak jou

1 ons grenn egal:

- 1 tranch pen
- ½ koup sereyal kwit, diri oswa pasta
- 1 a 1¼ koup sereyal sèk
- 5 biskwit sèk ble antye
- 1 4½-pous pancake
- 1 6-pous tòtiya
- ½ anmbègè briyòch oswa mòfin angle



Fè mwatye nan grenn ou yo grenn antye.

### Fwi 1½ a 2 koup chak jou

1 koup fwi egal:

- 1 koup fwi
- ½ koup fwi sèk
- 1 koup ji fwi



Chwazi plis fwi, pa ji.

### Legim Vèt 2½ a 3 koup chak jou

1 koup legim vet egal:

- 1 koup legim vèt
- 2 koup salad fèy vèt
- 1 koup ji vejetal



Varye legim ou yo.

### Letye 3 koup chak jou

1 koup letye egal:

- 1 koup lèt oswa yogout
- 2 tranch oswa 1½ ons fwomaj natirèl
- 1½ tranch fwomaj ameriken "deluxe"

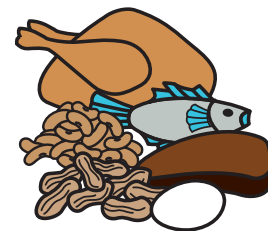


Chanje lèt ou ak lèt san grès oswa lèt (1%) ki gen tikras grès.

### Pwoteyin 5 a 6½ ons chak jou

1 ons pwoteyin egal:

- 1 ons vyann mèt kwit, volay oswa pwason
- 1 ze kwit
- 1 kiyè atab manba
- ¼ koup pwa kwit oswa tofou
- ½ ons nwa oswa grenn
- ¼ koup tofou



Varye manje ak pwoteyin ou yo.

### Chwazi Bon Matyè Gra

Matyè Gra ki PA SATIRE yo se matyè gra ki bon pou lasante.

Manje ki gen anpil matyè gra ki PA SATIRE:

- Lwil ki fè ak legim tankou kanola, mayi, oliv, pistach, flè katam, soya, ak flè solèy
- Nwa, bè nwa, ak grenn
- Zaboka ak oliv
- Pwason gra tankou somon, ton nan bwat, makrèl, sadin, ak aran



Limite manje ki gen anpil matyè gra SATIRE tankou bè, krèm, mantèk, vyann ki gen anpil matyè gra, bekonn, sosis, lèt antye, fwomaj, kokoye, lwil kokoye, lwil palmis, ak lwil zanmann.



Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org  
DH 150-376, 12/23



Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

## Tout Fanm Bezwen Asid Folik

**Asid Folik**, yo rele osi folat, se yon vitamin B ki ka ede nan prevansyon kèk malfòmasyon konjenital de sèvo ak kolòn vètebral epi sa kapab ede nan prevansyon kriz kadyak, kriz tansyon (estwòk) ak kèk kansè. Tout fanm ki ka vin ansent ta dwe pran yon multivitamin ki gen **400 mikwogram de asid folik** chak jou, ajoute sou yon rejim alimantè ki ansante avèk bon sous asid folik.

### Bon Jan Sous Asid Folik

- sereyal dejene fòtifye ak asid folik
- pen, ti pen, pasta, diri, avwàn
- pwa sèch kuit, pwa vèt, pwa lantiy
- fwa, abati (ògàn enteryè bèt volay)
- legim fèy vèt fonsè tankou epina, chou vèt, navèt vèt, bok-choy
- zoranj, ji zoranj, ji zannanna, mango, papay, zaboka
- aspèj, bwokoli, bètrav, pwatann, choufle, mayi
- manba, nwa, grenn

## Tout Fanm Bezwen Kalsyòm

**Kalsyòm** ede kenbe zo-yo fèm. Amezi fanm ap antre nan laj, zo yo kapab febli epi kase fasilman—yon pwoblèm yo rele osteopowoz. Pou ede kenbe zo-yo fèm, asire-w ou bwè 3 gode nan Gwoup Letye chak jou epi fè ase aktivite fizik chak jou.

### Meyè Sous Kalsyòm

- lèt, fwomaj, yogout, pouding
- lèt soya fòtifye ak kalsyòm
- ji zoranj fòtifye ak kalsyòm

### Sous Kalsyòm ki Rezonab

- somon nan mamit, sadin ak zo
- chou, fèy moutad vèt, navèt vèt, chou frize, bwokoli
- tofou avèk kalsyòm siplemantè (tcheke etikèt sou manje yo)

## Aktivite Fizik

• Granmoun-yo dwe aktif fizikman pou omwen 30 minit pa jou nan pi fò jou nan semèn nan. Yo kapab bezwen apeprè 60 minit pa jou pou enpeche yo pran pwa. Pou pèdi pwa, yo kapab bezwen 60 a 90 minit pa jou.

• Bon aktivite fizik enkli mache, danse, travay nan kay/lakou, monte bisiklèt ak naje.

• Anvan ou kòmanse yon pwogram aktivite fizik, tcheke avèk founisè swen de sante ou. Wè avèk nitrisyonis-ou oswa founisè swen de sante-ou si ou ta vle enfòmasyon osijè de genyen oswa pèdi pwat.



## Fè Entèlijan... Pran Vaksen

• Yo bay vaksinasyon oswa "piki" pou pwoteje tibebe ak timoun kont maladi.

- Asire-w ke timoun-ou pran bon vaksen a lè kòrèk.
- Pote dosye vaksen pitit-ou chak fwa ou vini nan biwo WIC la.

## Tout Fanm Bezwen Fè

**Fè** ede bati san ansante. Kèk fanm kapab devlope **anemi fè-ensifizan** akòz gwosès, lè règ yo vin fò oswa yon rejim alimantè ki ba anpil nan fè. Manje manje ki gen bon jan sous fè chak jou.

### Bon Jan Sous Fè

- vyann mèg, fwa
- poul, kodenn
- paloud, kribich, pwason ton lejè
- pwa sèch kuit, pwa vèt, pwa lantiy
- sereyal WIC ak lòt sereyal ki fòtifye ak fè
- pòm detè ak tout po

**Vitamin C** ede kò-w itilize fè ki nan grenn ak legim vèt.

**Bon Jan Sous Vitamin C:** ji fwi, ji legim, bwokoli, chadèk, kiwi, mango, melon, zoranj, papay, chou kri, frèz, tomate

## Bay Tete

• Bay tete se fason nòmal pou bay tibebe-ou manje epi se fason ki pi fasil pou rekonfòte tibebe ou.

• Tibebe-yo ki nan fòmil gen yon pi gwo risk de pwoblèm sante.

• Pedyat yo rekòmande pou manman yo bay tibebe yo tete pandan 2 lane oswa plis selon dezi manman an ak pitit la.



• Nan Etazini, yo rekòmande pou fanm ki gen VIH oubyen SIDA pa bay tete paske tibebe a ka pran viris la nan lèt tete a. Si ou pa konnen konsiyon VIH ou, tanpri mande founisè swen de santè-ou pou li fè yon tès VIH pou ou.

## Alkòl, Tabak ak Lòt Dwòg

• Pa fimen sigarèt.

• Pa itilize dwòg ilegal.

• **Si ou bwè bwason alkolik, tankou diven, byè oswa likè, bwè yo avèk moderasyon epi avèk manje.** Moderasyon vle di pa bwè plis ke yon bwason pa jou pou fanm. Fanm ki ansent (oubyen ki ap eseye vin ansent) pa dwe bwè okenn bwason alkolik.

• **Lafimen dezyèm men se lafimen tabak ki nan lè a.** Lafimen sa-a danjere pou tout moun, espesyalman jèn timoun ak fanm ansent. Tibebe ak timoun ki rete ozalantou lafimen tabak genyen plis chans pou yo trape grip, tous ak enfeksyon nan zòrèy.

• **Pou enfòmasyon, konsèy ak oto-èd materyèl pou "sispann fimen" rele Tobacco Free Florida nan nimewo gratis 1-877-822-6669 oswa vizite TobaccoFreeFlorida.com o not smoke cigarettes.**

## Dyabèt Jestasyonèl

Ou gen yon pi gwo chans pou vin gen dyabèt pita nan lavi si ou te gen dyabèt jestasyonèl pandan gwosès. Pale avèk doktè-w konsènan de fè yon lòt tès deteksyon apre tibebe-a fèt pou asire-w ke dyabèt-la disparèt nèt. Tès deteksyon regilye kapab ede-w asire-w ke sik nan san-w rete nan yon ran nòmal.