

# FÈ pou Bon San



## TOUT MOUN BEZWEN FÈ SITOU:



## POU KISA FÈ ENPÒTAN?

Fè se yon mineral ki ede-w gen bon san. Si ou pa manje ase manje ki gen anpil fè, san-w kapab gen twò piti fè. Moun ki gen twò piti fè nan san yo toujou fatige anpil epi yo malad pi souvan. Timoun ki gen twò piti fè nan san yo ta ka pa aprann byen lekòl.

## KI JAN OU KA GEN ASE FÈ?

Ou jwenn fè lè ou manje manje ki gen anpil fè. Gade an dedan bwochi sa-a pou ede-w chwazi manje ki gen anpil fè epi ajoute yo chak jou nan repa-w.

## KI MANJE KI GEN FÈ LADAN YO?

<b>PI BON</b> sous fè Fwa Di Vyann Bèf Vyann Mouton Zwit Chèvrèt Sereyal WIC (ak sereyal ki gen o mwen 45% fè pou chak pòsyon)	<b>BON</b> sous fè Vyann Kochon Poul Kodenn Ton (sa ki ekri “light” tuna, pa “white” tuna) Pwa Sèch, Pwa Vèt Sèch Prinn, Ji Prinn Pòm detè al po	<b>Sous fè ki PASAB</b> Ze Tofu (lèt soya kaye) Zepina Pwa Vèt Siwo Kann Pen Diri Lèt Sereyal
--	---	---

## KI SA KI EDE KO-W SEVI AK FÈ KI NAN MANJE?

Lè ou manje menm yon ti pòsyon **vyann, pwason, poul, oswa kodenn** ( **pi bon** sous fè) wap ede kò-w sèvi ak fè ki nan lòt manje yo. **Vitamin C** ede kò-w sèvi ak fè ki nan sereyal ak legim. Manje epitou bwè yon bagay ki gen anpil vitamin C an menm tan ou manje yon bagay ki se yon **bon** sous fè oswa yon sous fè **pasab**.

## KI MANJE KI GEN ANPIL VITAMIN C?

**Fwi sa yo:** “Ji WIC yo” zoranj, ji zoranj, chadèk, ji chadèk, lòt ji ki gen o mwen 100% vitamin C nan chak pòsyon, tankou melon dlo, frèz, kantaloup, mango, papay.

**Legim sa yo:** tomat, ji tomat, bwokoli, chou, piman vèt.

Eseye ajoute yonn nan fwi oswa legim sa yo ki gen anpil vitamin C nan repa-w prochenn fwa ou manje yon bagay ki se yon **bon** sous fè oswa yon sous fè **pasab**. Pa ekzanp, ajoute frèz nan sereyal ou oswa bwè ji zoranj oswa ji chadèk avèk ze ak pen griye.

## E FÈ AN GOUT OSWA FÈ AN GRENN?

Moun ki gen twò piti fè nan san yo anpil fwa bezwen fè an gout oswa fè an grenn. Swiv rekomandasyon doktè-w si yo ba-w fè an gout oswa an grenn, sonje pou ou kontinye manje manje ki gen anpil fè.



**ATANSYON:** Mete fè an grenn ak vitamin an grenn ki gen fè lwer Grenn ki gen fè kapab **touye** timoun si yo vale twòp pa aksidan!

## POU KI SA GEN TIMOUN AK GRAN MOUN KI GEN TWÒ PITI FÈ NAN SAN YO?

Ti moun ki bwè tròp lèt e ki pa manje ase manje ki gen anpil fè ka gen twò piti fè nan san yo. Ti moun 2 a 5 an dwe bwè 16 a 24 ons lèt chak jou. Sa vle di 4 a 6 fwa si yo bwè demitas chak fwa.

**Gen moun ki gen twò piti fè nan san yo pase yo manje twòp manje ki gen anpil sik avèk grès.** Yo plen vant yo ak manje sa yo epi yo pa manje ase manje ki gen anpil fè. Manje ki gen anpil sik ak grès tankou kola, ji fwi, sirèt, avèk chips gen twò pitit fè oswa yo pa gen fè ditou. Manje manje sa yo mwens epi manje plis manje ki gen anpil fè.

**Te, kafe òdinè ak kafe dekafeyne** ka anpeche kò-w sèvi ak fè. Si ou bwè kafe oswa te, bwè yo ak moderasyon nan mitan de repa pase ou bwe yo lè wap manje.

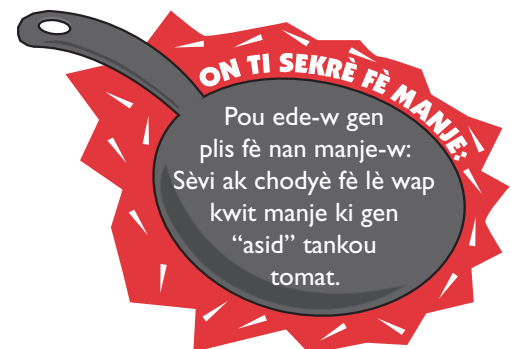
Yon rapèl espesyal: \_\_\_\_\_

Ki jan ou ka gen plis fè: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Lalwa Federal avèk “U.S. Department of Agriculture” (USDA) defann diskriminasyon nan tout pwogram akaktivite sou kelkeswa fòm lan ras, koulè, nasyonal orijin, seks, laj e andikape. Pou pote youn akizasyon pou diskriminasyon ou renkontre, ekri: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 oswa rele nime wotelefon sa (800) 795-3272 (vwa) oswa (202) 720-6382 (TTY). USDA se yon founisè ak anplwayè ki ofri egalite pwofesyonèl.