

Manje ki Bon pou Moun ki Fèt Sik



Al Dousman sou Manje sa yo



Fèt Gwo Ralanti sou Manje sa yo

Si ou ap manje manje sa yo, pran yo an ti kantite oswa mande doktè ou si ou kapab mete yo nan manje ou manje preske chak jou



Resous Sante ak Sèvis Administratif (HRSA) ki fè pati de Depatman Sante Etazini ak Sèvis Imen (U.S. Department of Health and Human Services (HHS)) finanse piblikasyon sa. Kòb òganizasyon an jwenn nan sòti nan yon fon ki genyen 450,000 dola ak 0% finansman kòb ki pa federal. Li se yon akò koperativ U30CS274 ki rele Fòmasyon Nasyonal ak Asistans Teknik (National Training and Technical Assistance Cooperative Agreement). Enfòmasyon oswa kontni ak konklizyon ki genyen nan piblikasyon sa se opinyon otè a epi moun pa dwe pran yo pou pozisyon ofisyèl oswa andòsman HRSA, HHS, oswa Gouvènman Ameriken an. Pou plis enfòmasyon, tanpri vizite HRSA.gov

FJ ta remenm remesye Araceli Trevino, Erin Bergquist, and Alison St. Germain pou kout men yo te bay ak bwòchi sa.
Moun ki responsab konsepsyon desen yo: Salvador Sáenz / Asistan: Uriel E. Sáenz.Sáenz

Nou Byen Manje

Pran Sante w an Men pou Ou Kapab Byen Jere Maladi Sik



Mwen gen anpil enkyetid paske mwen p ap ka manje okenn nan manje ki ap genyen nan fèt la; mwen fèt sik.

Ou pa oblije enkyete w! Annou ale nan makèt ansanm pou mwen ka montre w ki manje ou kapab achte pou ou ere sik ou!



Nou prale nan depatman ki gen fwi ak legim yo pou nou ka achte manje tankou: fèy, fwi, vyann, ble, mayi, ak avwàn. Si ou pral achte manje nan bwat oswa nan pake...



Fok ou toujou gade sa ki make sou etikèt yo

Doktè ou ka di ou pou ou fè anpil atansyon ak kantite glisid (sik) ak kantite ki make nan bwat ak pake yo. Men sa ki konpoze manje a (nutrition facts) se yon kote ou ka jwenn enfòmasyon sou kantite (serving size) ak glisid (total carbs)! Mande yon dyetetik (yon doktè ki ede moun nan zafè manje) oswa yon doktè pou eskplike kòman ou ka pran bon jan desizyon sou sa ou ka manje dapre enfòmasyon ki make nan bwat ak pake yo.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per 2/3 cup	
	Calories 230
% DV*	
12%	Total Fat 8g
5%	Saturated Fat 1g
	Trans Fat 0g
0%	Cholesterol 0mg
7%	Sodium 160mg
12%	Total Carbs 37g
14%	Dietary Fiber 4g
	Sugars 1g
	Added Sugars 0g
	Protein 3g
10%	Vitamin D 2mcg
20%	Calcium 260mg
45%	Iron 8mg
5%	Potassium 235mg

* Footnote on Daily Values (DV) and calories reference to be inserted here.

Gade! Se Ricardo

Ki kote ou te ye?

Ou resi vini!

Vini manje!

Pafwa mwen anvi manje tankou tchips. ske nou ka achte l?

Wi ou ka manje l, depi ou pran yon ti kantite. Nou pral tcheke pake a pou wè konbyen kantite yo ye. Sonje, fòk ou swiv rekòmandasyon doktè ou ba ou.

2

Atansyon: Se menn bagay la pou bwason takoun ji ak byè! Fè atansyon ak kantite sik yo gen ladann ak kantite ou bwè.

Mwen kontan wè gen manje mwen gen lontan mwen pa manje. Menm si mwen fè sik, mwen toujou gen anpil chwa ak manje ki gen bon gou mwen ka manje.

3