FARMWORKER JUSTICE

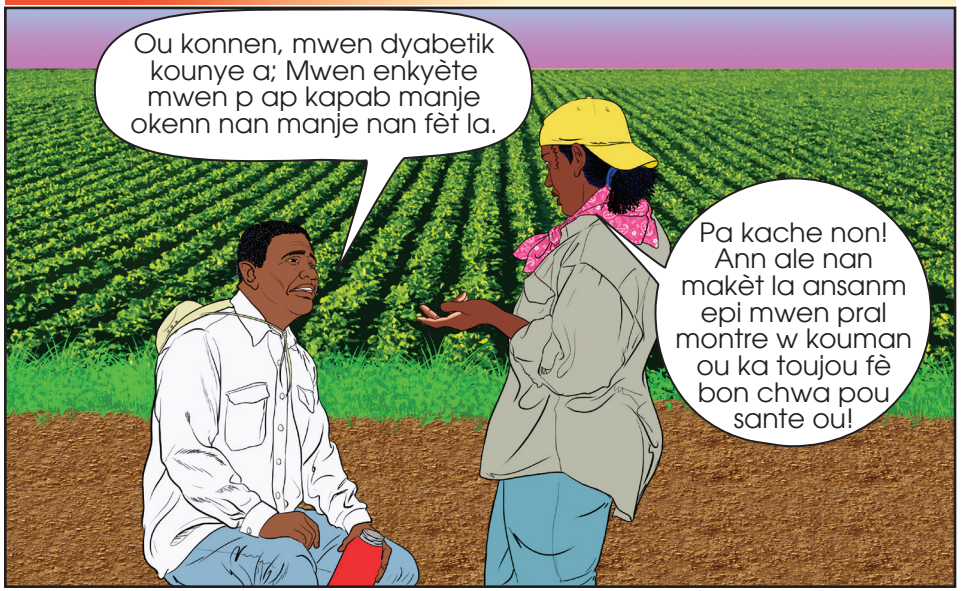
Piblikasyon sa a finanse pa Health Resources and Services Administration (HRSA) nan U.S. Department of Health and Human Services (HHS)) kòm pati nan yon fon ki totalize $450,000, 0% finanse ak resous ki pa soti nan gouvènman. Enfòmasyon sa a se pa otè a epi li pa nesesèman reprezante opinyon ofisyèl, ni yon andòsman pa, HRSA, HHS, oswa Gouvènman Ameriken an. Pou plis enfòmasyon, tanpri vizite HRSA.gov

FJ would like to acknowledge Araceli Trevino, Erin Bergquist, and Alison St. Germain for their help with this brochure.

Art and design: Salvador Sáenz / Art assistant: Uriel E. Sáenz

Chalè Fèt La

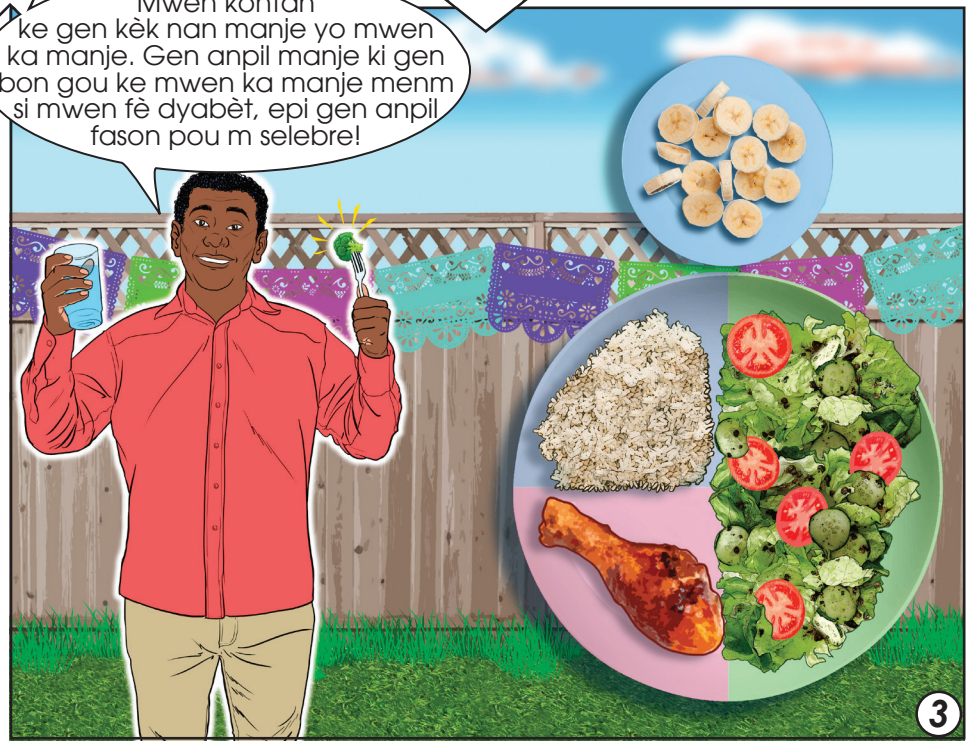
Fè Bon Chwa pou Sante w ak Dyabèt



Doktè ou ka mande w fè atansyon pou glisid ak kantite pòsyon yo. Meni se sou etikèt la ou ka jwenn tout enfòmasyon sa a! Mande dyetetisyen w oswa doktè w pou eksplike w etikèt sa a ak kijan ou ka sèvi ak enfòmasyon sa a pou fè bon chwa pou sante w.
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.

Hey! Se Ricardo!
Ki kote w te ye?
Finalman!
Vin manje!

Pafwa mwen anvi manje tankou chips. Èske nou ka achte l?
Wi, pa gen pwoblèm si ou manje yon ti kantite! Nou pral gade pou we si kantite pòsyon sa a piti pou ou ka swiv rekòmandasyon doktè w.
POTATO CHIPS
MONSTER SIZE!
POTATO CHIPS
SMALL SIZE!
BEER
Atansyon: Se menm bagay la pou bwason tankou ji ak byè! Fè atansyon ak kantite sik yo gen ladann ak kantite ou bwe.
2


Mwen kontan ke gen kèk nan manje yo mwen ka manje. Gen anpil manje ki gen bon gou ke mwen ka manje menm si mwen fè dyabèt, epi gen anpil fason pou m selebre!
3