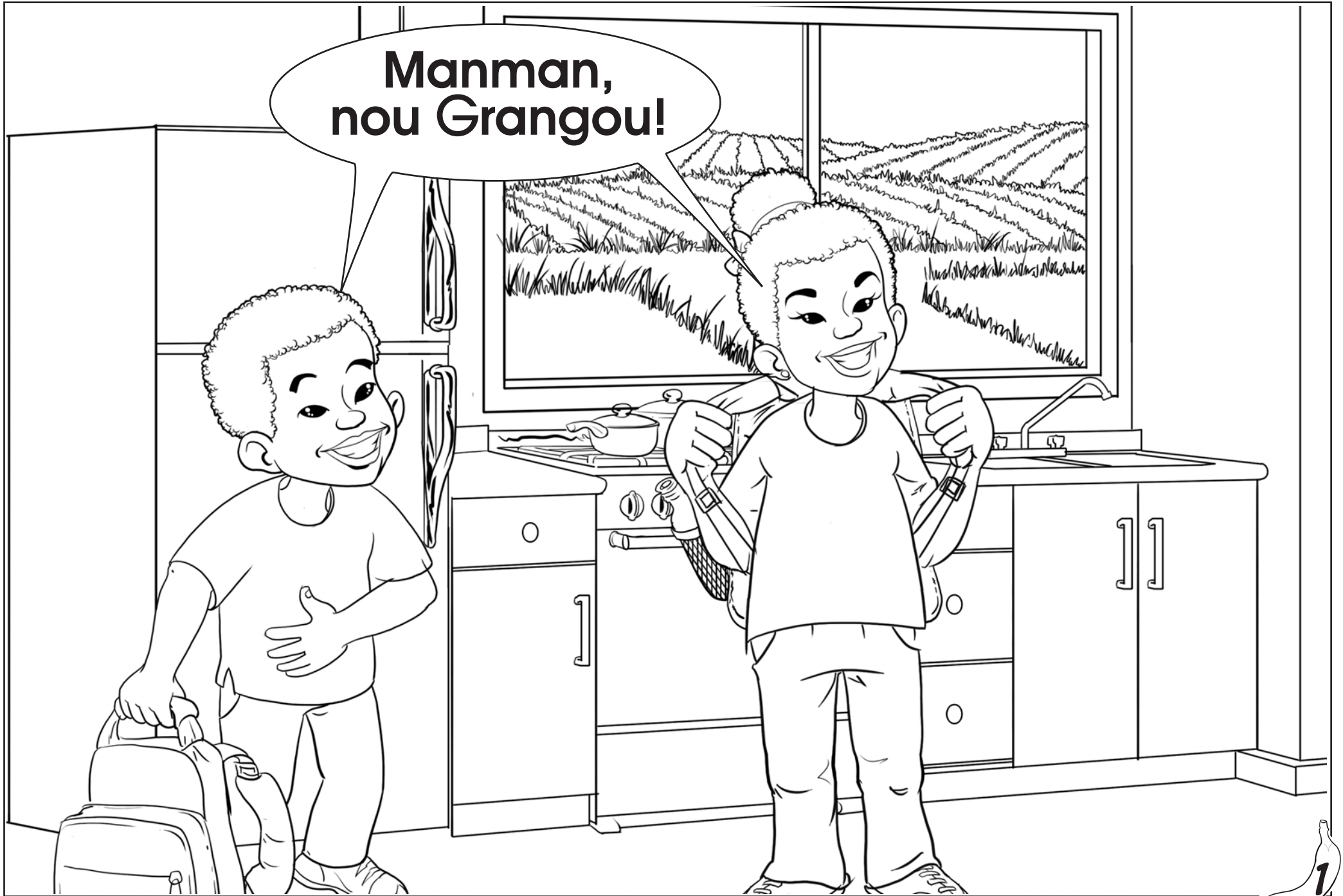



FÈ MANJE NAN KOULE LAKANSYÈ

ANNOU EVITE
MALADI SIK
NAN SIVEYE
FASON NOU
MANJE

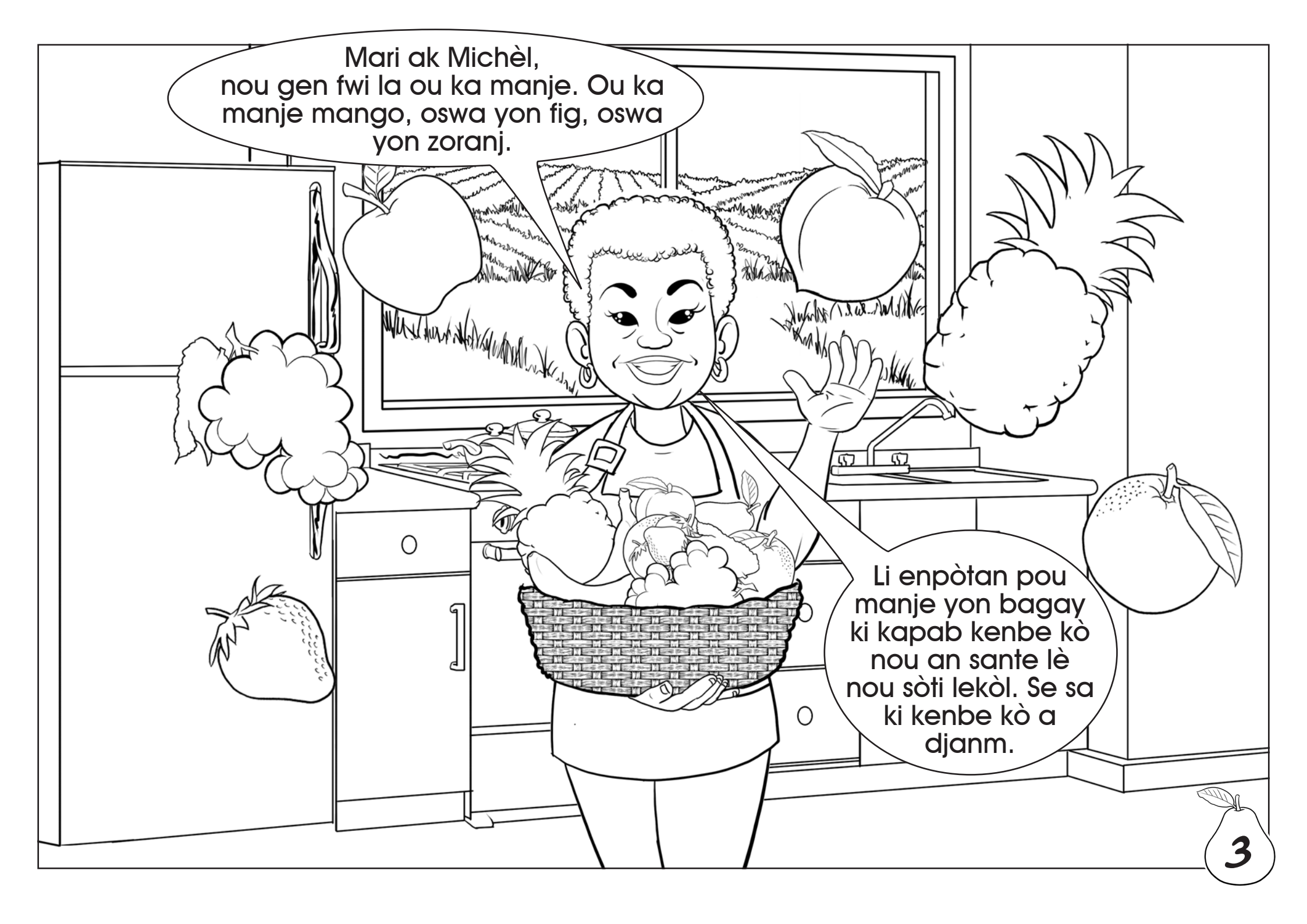
Manman,
nou Grangou!





Nou vle pase yon bagay nan bouch nou. Eske nou ka gen sirèt?

Oswa nou ka manje tchips?



Mari ak Michèl,
nou gen fwi la ou ka manje. Ou ka
manje mango, oswa yon fig, oswa
yon zoranj.

Li enpòtan pou
manje yon bagay
ki kapab kenbe kò
nou an sante lè
nou sòti lekòl. Se sa
ki kenbe kò a
djanm.

Kiyès ki ka vini fè manje ak mwen?

Mwen menm!

Mwen menm!



Eske nou kapab fè diri ak pwa ak poul aswè a?

Annou fè diri ak pwa ak poul, ak yon salad ki gen bèl koulè.

Mari, ou konnen kòman pou ou fè diri?



Michel, ban mwen ede w koupe legim pou salad la.



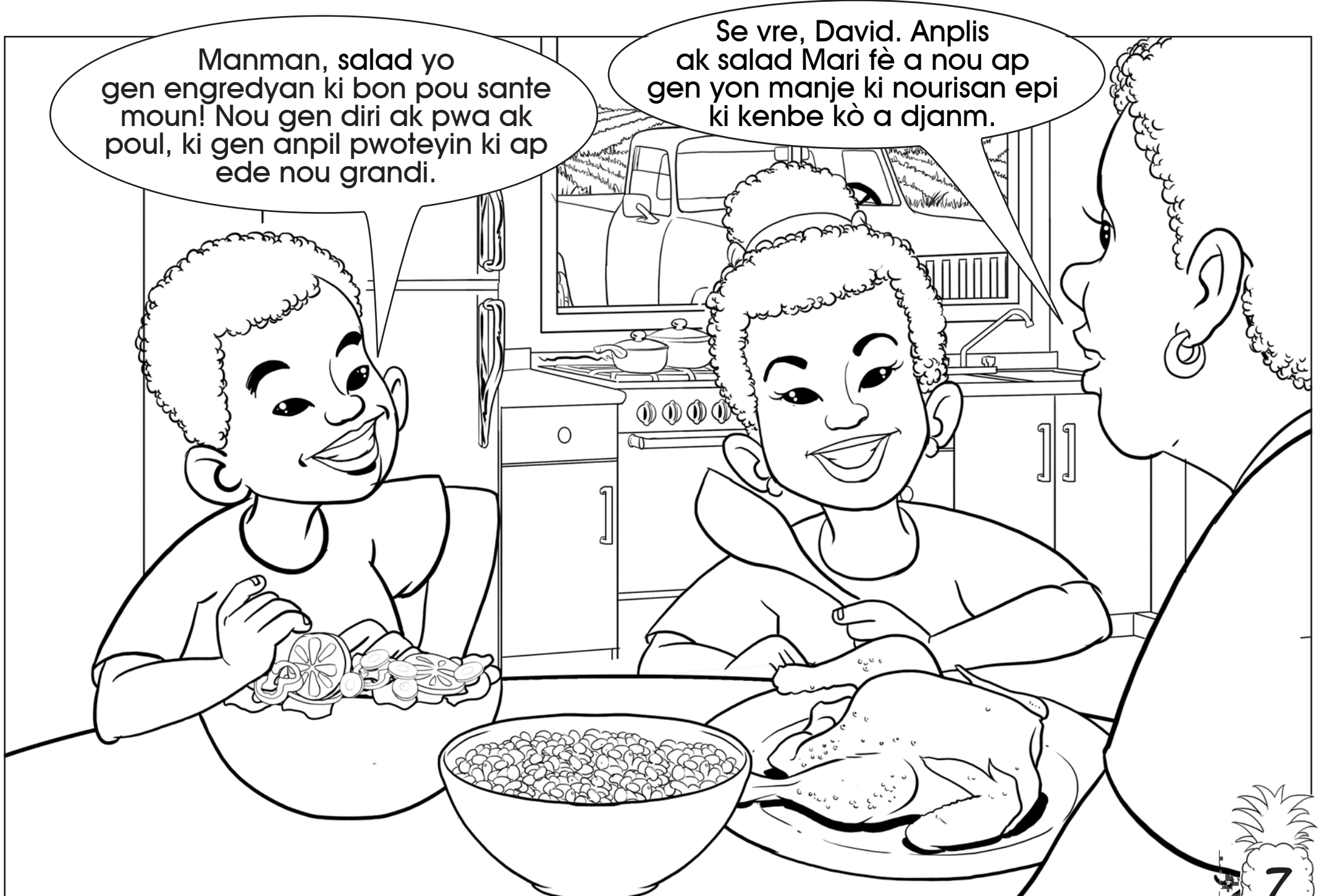


Mwen wè ou
gen tomat ak leti. Annou
gade pou wè si nou ka jwenn
lòt legim (sa ki genyen lòt
koulè) pou nou mete nan
salad la.

Salad ki gen anpil koulè
ak legim bon pou kò moun paske
yo gen anpil vitamin ak mineral
ladan yo.

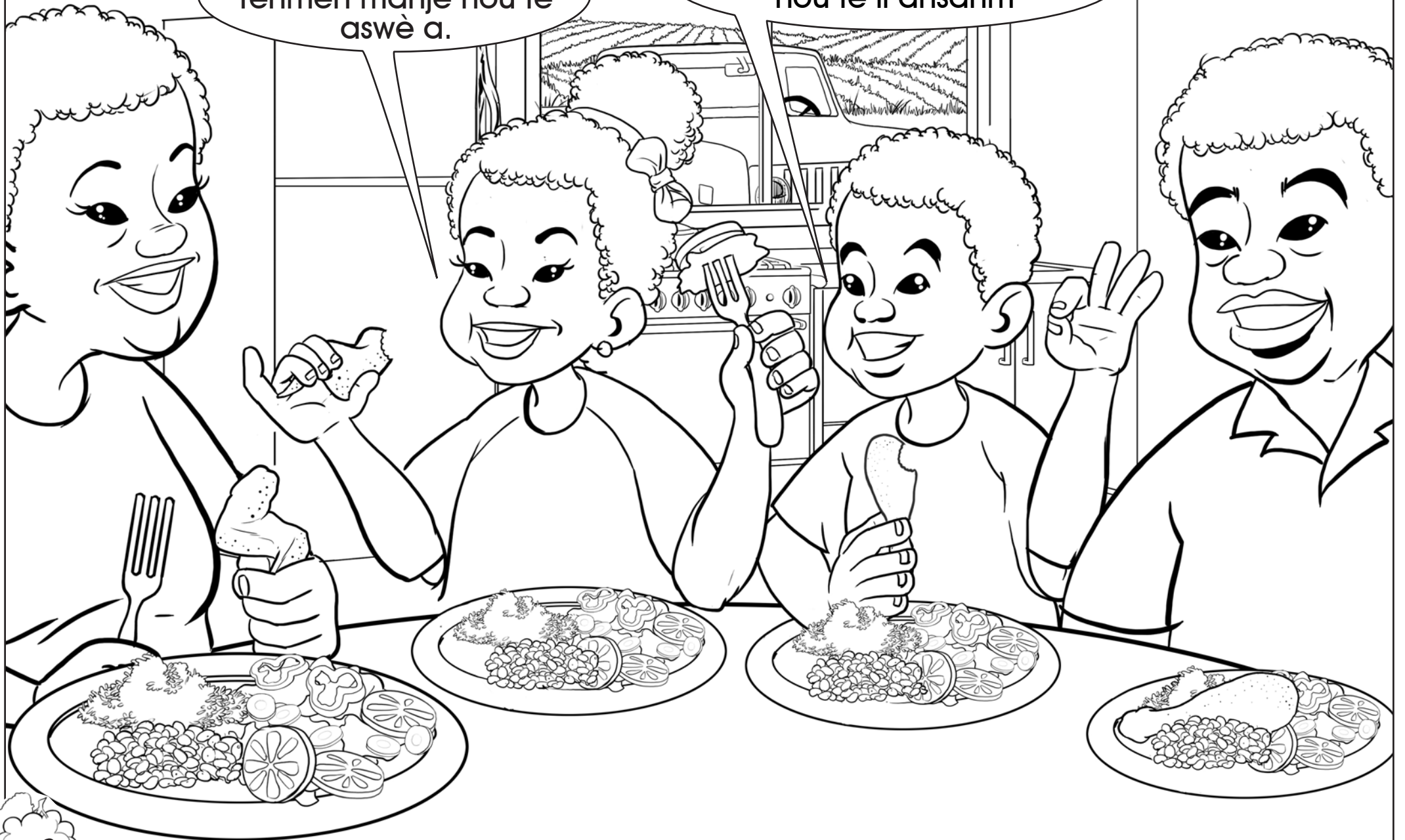
Manman, salad yo gen engredyan ki bon pou sante moun! Nou gen diri ak pwa ak poul, ki gen anpil pwoteyin ki ap ede nou grandi.

Se vre, David. Anplis ak salad Mari fè a nou ap gen yon manje ki nourisan epi ki kenbe kò a djanm.



Manman mwen
renmen manje nou fè
aswè a.

Manje a pi gou paske
nou fè li ansanm



Espas pou ou ka mete enfòmasyon lòkal



Pou plis enfòmasyon:

<https://www.farmworkerjustice.org/>
Rebecca Young, ryoung@farmworkerjustice.org

*Moun ki responsab konsepsyon
desen yo: Salvador Sáenz
Asistan: Uriel E. Sáenz.*

Anonsman: Resous Sante ak Sèvis Administratif (Health Resources and Services Administration (HRSA)) ki fè pati de Depatman Sante Etazini ak Sevis 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