Haitian Creole

Goute ki gen bon gou pou Timoun an Sante

Li nesesè pou fè kèk Preparasyon:

- **Vejetal ak sòs pou tranpe:** tankou ti kawòt piti, tranch konkonb, tranch piman wouj, bwokoli rache, ti tomat, oubyen ti baton seleri sèvi ak hummus, sòs salad ki pa gen anpil grès, oubyen lòt kalite sòs ki pa gen anpil grès
- **Ti baton Vejetal bere:** Ti baton Seleri oubyen kawòt ak 2 kiyè manba oubyen krèm fwomaj ki pa gen anpil grès
- **Snack Kabobs:** bout vejetal oubyen fwi woule anndan yon ti baton pretzel byen mens
- **Patat Fri:** tranch patat griye nan fou, marinen lejèman nan lwil doliv ak sèl
- **Lèt kaye oubyen yogout ki pa gen anpil grès ak Fwi ak/oubyen Granola:** eseye sèvi ak rezen fre, kannbèj/frèz, oubyen mamit pèch
- **Ti goute ki fèt ak pòm:** simen kanèl ak/oubyen rezen sèk oubyen granola sou bout pòm, apre melanje 1 kiyè manba pistach oubyen manba zanmann
- **Pipòps ki fèt lakay:** fèt ak 100% ji fwi oubyen yogout ki pa gen anpil grès
- **Chips & Salsa:** sèvi ak pita chips ki fèt ak grenn selman epi ki fèt nan fou oubyen tòtiya chips ki fèt nan fou. Epitou eseye chips ak sòs pou tranpe ki fèt ak pwa epi ki pa gen anpil grès
- **Taco Roule:** yon to tòtiya ki fèt ak ble selman roule ak fwomaj ki pa gen anpil grès, pwa ak sòs salsa
- **Kodenn Roule:** tranch vyann kodenn ki san grès roule ak fwomaj ki pa gen anpil grès
- **Ti Pitza piti**: pen pita griye oubyen mwatye yon mòfinn ki fèt ak ble selman ak sòs tomat, fwomaj ak vejetal rache
- **Ti Bagel piti bere:** eseye 1 kiyè krèm fwomaj lejè, manba, oubyen hummus
- **Ti Sandwich piti:** eseye yon tranch pen ki fèt ak ble selman, pen pita, oubyen plizyè ti bonbon sèl ki fèt ak grenn selman. Ranpli oubyen mete: manba ak jele, tranch fwomaj ki pa gen anpil gres epi ki fèt ak konkonb, oubyen salad ton ki fèt ak mayonèz ki pa gen anpil grès

Goute sa yo pa bezwen preparasyon:

- **Fwi ankè:** rezen, pòm, fig mi, etc.
- **Salad fwi:** 1/2 tas fwi fre achte nan makèt, fwi nan mamit san sik, oubyen tas goute
- **Fwi konjele:** 1/2 tas kannbèj, etc.
- **Fwi Seche:** 1/3 tas
- **Sòs Pòm:** 1 tas goute (san sik)
- **Nwa:** 1/3 tas nwa tankou zanmann, pistach, nwa kajou, oubyen nwa melanje
- **Fwomaj:** ti baton fwomaj ki pa gen anpil grès, oubyen 2 tranch fwomaj ki pa gen anpil grès (tankou Cabot Creamery)
- **Yogout:** 1 yogout peze souse ki pa gen anpil grès (tankou Stonyfield Farm), oubyen 1 ti veso yogout ki pa gen anpil grès (6 ons).
- **Pouding:** 1 tas goute san grès oubyen ki pa gen anpil grès
- **Granola/Fruit Bar:** 1 ba ki fèt ak grenn selman epi ki pa gen anpil grès
- **Sereyal:** 1 tas sereyal ki fèt ak grenn selman (tankou Cheerios oubyen Multigrain Chex)
- **Trail Mix (sereyal mele ak nwa ak fwi seche):** 1/3 tas ki fèt ak nwa, grenn, granola ki pa gen anpil grès ak fwi seche
- **Pretzels**: apeprè 20 ti tòde piti
- **Pòpkòn:** 2 tas "lejè" microwave popkòn (san bè)
- **Chips Griye:** (tankou Frito Lay pòmdetè chips oubyen Doritos)
- **Bonbon/draje:** Frookie Animal Frackers (10-15 ti draje) oubyen 3 Fig Newton's, Teddy Grahams (1 pake goute oubyen 24 grahams)
- **Fruit Smoothies (fwi blende ak lèt):** achte nan makèt (tankou kalite Silk oubyen Stonyfield) oubyen sa ki fèt lakay ak fwi fe oubyen fwi konjele ak lèt oubyen yogout ki pa gen anpil grès

Bwason yo:

- **Dlo**
- **Lèt** (1 tas lèt ki pa gen anpil grès oubyen ki fèt ak soya)
- **100% Ji Fwi** (pa plis ke 6 ons pa jou)
- **100% Ji Fwi ak Club Soda/Seltzer**

Haitian Creole

Kèk Konsèy Sou Goute pou Timoun an Sante

Timoun yo byen aktif epi y'ap grandi epi yo ka byen bezwen goute ant repa yo (apeprè chak 3-4 èd tan), si yo grangou.[1] Dekouraje timoun yo pou yo pa pran goute anvan repa epi pou yo pa manje si yo pa grangou. Ede timoun yo devlope bòn abitid nan bay egzanp manje bagay ki bon pou sante, epi founi yo opòtinite pou yo fè aktivite fizik (o mwen inè'd tan chak jou).

Mach a swiv:

- Kenbe chwa bwason sa ki bon pou la sante yo. Chwazi lèt ki pa gen anpil grès (1 tas pou chak sèvi), dlo, ak valè ki modere nan 100% ji fwi (Akademi ameriken Pedyatri a rekòmande pa plis ke yon sèvi 6 ons 100% ji fwi pa jou) Lèt ak lèt soya ki ki pa gen anpil grès se bon altènativ tou.
- Rete lwen soda, ji ke yo ajoute sik ladan yo, ak bwason sports yo!
- Chèche goute ki gen o mwen 2 gram fib pou chak sèvi make nan etikèt nitrisyon an.
- Chwazi goute ki fèt ak grenn selman plis ke posib. Chèche mo "whole" la kòm youn nan premye engredyan ki sou etikèt pwodwi a.
- Kenbe fwi fre ak vjetal tou pare tan ke posib. Lave epi prepare goute tankou kawòt ak ti baton seleri divans, epi kenbe yo nan frijidè pou pran goute pi fasil pita.
- Chwazi pwodwi letye ki pa gen anpil grès (pou timoun ki gen plis ke 2 zan), tankou fwomaj ki pa gen anpil grès, lèt kaye, krèm rasi, yogout ak lèt.
- Chèche pran goute ki pa gen anpil grès, sik, ak sèl. Klinik Mayo a rekòmande chwazi goute ki gen ki gen preske 5% nan vale jounalye pou grès, sik, ak sèl epi pa plis ke 20% (sa make nan etikèt pou nitrisyon an) - eksepte nwa ak manba nwa yo.
- Goute ki gen o mwen de nan kategori manje ki pi enp_tan yo pi bon (amidon, vyann/pwa/nwa, pwodwi letye, fwi ak legim yo). Pa egzanp, yon pòm ak manba oubyen lèt kaye ak pèch.
- Bay timoun ou an yon bon abitid pou li bwose dan li oubyen omwen rense bouch li ak dlo apre li fin manje chak goute. Goute ki gen sick ladan yo epi ki kole nan dan poze pi gwo risk pou kari dantè (dan pouri).

Alèji ak Manje yo:

Kèk moun gen alèji ak manje oubyen pa tolere kèk manje. Alèji oubyen entolerans ak manje ka poze reyaksyon tankou estènen, touse, vomi, dyare, gratèl sou po, batman kè rapid, souf kout, ak lòt gratèl ankò. Moun ki gen alèji ki grav ak manje gendwa pa ka touche manje sa oubyen menm rete nan menm chanm ak manje sa a. Moun ki gen alèji ak manje ki pa twò grav byen souvan dwe selman pa manje manje sa a, men ka rete pre li. Alèji manje byen souvan koze pa pwoteyin nan lèt, ze, mayi, nwa (espesyalman pistach), pwodwi lanmè, pwodwi soya, ak ble. Lòt manje ke yo idantifye ki bay move reyaksyon se vyann ak pwodwi vyann, zwi, ak fwomaj. Entolerans pou manje koze pa difikilte pou moun nan dijere kèk manje. Entolerans bay kèk move reyaksyon ak manje ki ka gen anyen pou li wè ak repons alèji. An jeneral, li mande yon pi gwo kantite manje a pou pwodwi sentòm entolerans lan ke pou pou moutre sentòm alèji.

1. Mayo Foundation for Medical Education and Research 2004