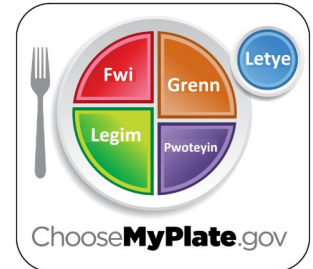




IDE POU GOUTE NITRITIF

Ki sòti nan Depatman Sèvis Manje ak Nitrisyon

Sèvi timoun goute ki nourisan enpòtan yo bay bon nitrisyon, ki sipòte abitud manje byen pou sante yo ki dire tout lavi epi ki ede yo prevni maladi ki koute chè epi ki ka potansyèlman rann yo enfim. Ti goute jwe yon gwo wòl nan rejim timoun yo. Chwazi ti goute ki soti nan tout gwoup manje yo pou asire yon rejim alimantè ki byen balanse. Men kèk lide goute nitritif ki soti nan Depatman Sèvis Manje ak Nitrisyon.



FWI

Fwi yo dous tou natirèlman kidonk anpil timoun renmen yo.

Nou ka sèvi fwi yo antye, tranche, koupe an mwatye, kib, oswa nan kwen. Fwi ki nan bwat fèblan konsè, ki te jele, ak fwi sèch byen souvan konn bezwen ti preparasyon.

Pwaa ak Pòm (li kapab itil pou sèvi ak yon kouto ki konn retire ke pòm yo)

Fwi ki gen grenn: Abriko, Seriz, nèktarine, pèch, prin

Bè: mir, Blueberries, Rezen (wouj, vèt, oswa violèt), franbwazyè, frèz

fwi twopikal: Fig bannann, kiwi (koupe yo an mwatye epi bay chak timoun yon kiyè pou yo manje l), mango, Anana

Melon: Kantaloup, Honeydew Melon, melondlo

Fwi sitwouy: Chadèk, Mandarin Zoranj, mandarin

Fwi sèch: Eseye rezen sèch, abriko, pòm, mir, anana, papay, ak lòt fwi ki pa gen sik ajoute nan yo oswa ki gen ti kras.

Fwi konjele: Eseye rezen lè w konjele oswa achte fwi konjele, frèz, pèch, mango, ak melon.

Pou plis enfòmasyon sou gwoup manje yo ak sou MyPlate, tanpri ale nan ChooseMyPlate.gov.

LEGIM

Nou ka sèvi legim yo kri oswa lejèman kwit ak vapè epi plonje yo nan sòs ouswa vinigret. Èske w te konnen ke lè ou manje legim w ap manje pati plant diferan? Chwazi legim ki soti nan gwoup ki anba yo.

Rasin: Kawòt, Patat griye

Stems: seleri, esparagus chode

Fèy: Leti, zepina, kale, chad

Flowers: Bwokoli, chouflè

Fwi: Konkonm, tranch pwavwon tout koule, rezen ak seriz tomat, tranch joumou, tranch kourjèt

Grenn: Pwa frans, pwa tann, edamame (pwononse "eh-dah-MAH-may") yo amizan pou manje, yo fasil pou sèvi yo. (Chofe edamame yo nan fou mikwo ond pou apeprè 2-3 minit).

PWODWI LÈT

Pwodwi letye yo se yon gwo sous kalsyòm, ki ka ede fòtifike zo yo. Chwazi manje pwodwi letye ki degrese oswa ki pa gen grès ditou.

Yogout: Chache mak ki degrese oswa ki pa gen grès ditou epi ki pa gen anpil sik.

Fwomaj ki degrese: Fwomaj lèt, mozzarella, feta, fwomaj kabrit.

PWOTEYIN

Ze: Ze bouyi se yon bonjan goute.

Nwa: Yon ti ponyen nwa se yon pòsyon ki rezonab. Egzanp nwa gen ladan yo: pistach, Pistachyo, nwa, zanmann, kajou, oswa nwa soya. Chache nwa ki pa sale yo.

Trail Mix: Melanje Trail Mix yo fasil pou fè epi konseve nan yon vesò ki byen fèmen. Atik li gen ladan se: granola anpil grès, sereyal grenn antye, pistach, kajou, nwa, grenn tounsòl, grenn joumou, ak fwi sèk tankou rezen chèch, abriko, pòm, anana, oswa seriz.

Vyann pou lunch: Chwazi mak kodenn, janbon ak wosbif ki degrees yo epi ki gen mwens sodyòm.

DLO

Dlo fet pou bwason prensipal nou sèvi timoun yo defwa pandan goute. Dlo pase swaf epi li pa gen sik oswa kalori.

VINEGRÈT

Eseye vinegret ki degrees tankou “fat-free” Ranch oswa Thousand Island, si la yo nou ka achte nan mache tankou “light dips, bean dips, guacamole, hummus” (yo gen plizyè douzèn gou diferan), salsa, oswa bè.

GRENN ANTYE

Grenn ble antye ponmkèt, Pita, oswa tòtiyas

Dejene sereyal: Swa lèt anpoud ki pa gen anpil grès, sereyal grenn antye tankou (Cheerios, Rezen-Pistach, Rezen Bran, Frosted Mini-ble, Wheaties, ka fè bonjan ti goute. Chache sereyal ki pa gen plis pase 35% sik ajoute ladann dapre pwa (oswa Apeprè 8 gram sik ladan pou chak pòsyon).

Bonbon: Bonbon sèl grenn ant tankou Triscuit, ki vini nan gou diferan oswa biswit sèk (ou menm jan an ti biskwit ble) Kalvi Rye ti biskwit oswa Matzos ble antye.




















Rice Cakes/bonbon diri: Chache bonbon diri ki fèt ak diri mawon (green antye).

Tòtiya kwit nan fou: Tòtiya ki kwit nan fou yo anjeneral pa gen anpil grès. Chache pou mak ki gen mwens sodyòm.

Granola ak ba sereyal: Chache ba granola grenn antye ki degrese epi ki gen mwens sik.

Pretzels, Breadsticks, ak pen Flatbreads: Tanzantan nou ka itilize bagay sa yo ki pa gen anpil grès kòm ti goute. Se-pandan, pi fò nan goute sa-yo pa grenn antye epi majorite pretzels gen anpil nan sèl.

Kòm gid jeneral, prepare goute ki gen omwens de nan gwoup manje sa-a lot sa.

Ponmkèt gato oswa bonbon diri ak fwomaj.	 	Tomat konkonb avèk fwomaj kabrit, feta oswa mozzarella	 
Tòtiya avèk gwakamoule oswa salsa.	 	Yogout avèk fwi fre oswa, ajoute nwa oswa grenn	  
Legim avèk gwakamoule, houmis, oswa dip pwa.	 	Salad avèk grenn, 1/2 tas legim, ak grenn sou li, nwa, vyann oswa pwodwi letye pou ajoute pwoteyin.	  
Trail miks: nwa konbine, grenn, ak fwi sèch,	 	Koupe pitas ble antye nan mwatye epi kite timoun yo ajoute legim ak vinigrèt oswa houmous,	  
Pòm avèk bènwa	