

MANJE KI AP PÈMÈT DAN NOU ETE AN SANTE

Fwi
Legim
Yogout
Lèt
Salad
Sereyal



Chiklèt ki pa genyen sik
men ki genyen Xylitol

MANJE NOU DWE MANJE AK MODERASYON

Pat alimantè, tankou spageti,
ki fèt ak ble konplè
Papita pòm detè (Potato Chips)
Briyòch
Manba
Ji (tout kalite ji, menm 100% ji yo tou)
Pen ak ti biskwit
Chokola ak lèt



TI KONSÈY POU LÈ N'AL FÈ MAKÈT

Chèche pwodwi ki genyen ladan yo
XYLITOL. Xylitol se yon edilkoran natirèl
yo itilize nan kèk chiklèt avek sirèt, li pa
bay dan pike. Nou kapab jwenn li tou
nan magazen ki vann manje ki bon pou
lasante (health food stores).

Manje pou dan nou rete an sante



Manje ki bon pou lasante

Ke ou se yon vye granmoun oswa yon jèn moun, bòn sante nan bouch genyen ladan! bon nitrisyon!

Ki vitamin ki pèmèt bouch yon moun rete an sante?

◇ **Vitamin D** se yon vitamin nou twouve nan manje ki gen lèt, li ranfòse dan avèk zo.



◇ **Vitamin B** se yon vitamin nou jwenn nan pen ak sereyal ansanm ak fè, li ede jansiv nou rete an sante.



◇ **Vitamin C** se yon vitamin nou jwenn nan fwi, li kenbe jansiv nou yo an sante.

Kisa ki responsab dan pike?

Dan pike komanse ak plak. Se yon sibstans ki fòm epi ki kole sou dan yo apre ou fin manje.

Plak kapab koze maladi nan jansiv paske li irite jansiv yo epitou li fè yo vin rouj ak anfle.

Chak fwa ou manje oswa bwè yon manje sikre, jèm ki nan plak yo fabrike asid ki atake epitou febli sifas dan an.

Jèm ki nan plak yo kapab sòti nan yon moun pou ale nan yon lòt lè moun sa yo itilize menm gode, menm kiyè, menm fouchèt oswa menm bwòs dan.

Manje ak dan pike

Sirèt, mant oswa manje ki renmen kole sou dan tankou karamèl oswa “jellybeans”, rete nan bouch la pi lontan. Le konsa yo ogmante risk pou yon moun vin gen dan pike.



Manje lanmidon oswa sik nan moman repa yo pi bon pase manje yo ant repa yo.

Yon lòt bagay ki ogmante risk pou yon moun gen dan pike se bwè likid sikre, nou vle pale tou de 100% ji. Se pou tèt sa nou ta dwe limite yo.

Ki kantite Ji?



Timoun ki gen pi piti pase 6 mwa: Pa bay ji. Limite kantite ji pou timoun ki pi gran yo a 4 ons nan yon jounen.



Timoun yon lane rive 6 zan: Yo ka bwè 4 a 6 ons nan yon jounen, MEN pa jis pou kalme timoun nan



Ti moun ki pi gran ak adolesan: Yo ka pran 8 a 12 ons oswa 2 pòsyon nan yon jounen

Li toujou pi bon pou manje fwi ya menm.

Se rekòmandasyon American Academy of Pediatrics.

Fason pou evite genyen dan pike

Limite kantite likid dous ak manje sikre ou manje pandan jounen an, espesyalman ant de repa.

Manje ak bwè yon sèl kou olye ou siwote ak griyote tout lajounen. Evite ti goute tanzantan.

Bwè dlo ant repa yo olye ou bwè bwason sikre.



Brose dan ou avèk pat dantifris ki genyen “Fluoride” pou pi piti de fwa pa jou.

Finis repa yo avèk yon ti goute ki kroustiyen epitou ki nourisan tankou tranch pòm oswa karòt pou ede fwote dan nou.

Sonje pwochèn fwa ou vle pran yon ti goute, chwazi yonn ki pa gen anpil sik avèk grès. Dan ou ak kò ou ap remesye ou!



Bwè dlo tiyo si dlo nan kominote ou oswa lakay ou genyen “fluoride” ladanl.