



New Jersey WIC

Pran Fè pou Rete Djanm



Enpòtans Fè Genyen

Fè se yon mineral enpòtan ki pote oksijèn nan kò nou. Pifò moun kapab pran ase fè nan manje yo ap manje pou reponn ak bezwen fè kò yo genyen, men fòk se nan bon manje a.

Fè a ede avèk:

- Nivo enèji
- Apeti
- Rete konsantre
- Kenbe sistèm defans nou djanm


Kiyès ki bezwen plis fè?

- ✓ Fanm ansent. Fanm ansent yo bezwen plis fè paske li ede tibebe a grandi. Lè fanm yo fin akouche, yo bezwen pran plis fè pou yo ka ranplase san yo te pèdi pandan akouchman an.
- ✓ Tibebe ak timoun. Ofiyamezi yo ap grandi, yo gen plis san k ap sikile nan kò yo. Lè yo genyen plis fè nan kò yo, sa ap pèmèt san yo rete an sante epi yo ap grandi byen.

Lè ou pa genyen ase fè nan san w, ou anemi.

Men ki jan yon moun ki anemi oswa ki gen tikras fè nan san l ka ye:

- Li ka pal oswa pò l ka blanch.
- Li ka santi l fatige oswa fèb.
- Li ka pa devlope byen.
- Li ka malad pi fasil.
- Li ka gen difikilte pou l aprann, travay oswa ale lekòl. Timoun ki gen bon nivo fè nan san yo kapab aprann pi byen.



Manje ki Gen Anpil Fè

Nou jwenn pifò fè nou bezwen nan manje nou manje yo.

Men sous fè yo:



Grenn sereyal ki anrichi ak fè (pen, tòtiya, diri konplè, pat alimantè)



Legiminez (ti pwa, gwo pwa, lantiy)



Vyann wouj ki mèg, pwason, vyann poul, vyann kodenn



Legim fèy vèt ki fonce

Manje ki Gen Anpil Fè

Men sous fè yo:



Ze



Tofou



Sereyal WIC apwouve yo



Fwi sèk

Vitamin C

Vitamin C a pèmèt kò ou absòbe fè. Mete manje ki gen vitamin C yo avèk manje ki gen anpil fè yo.

Sous Vitamin C yo se:

- Zoranj
- Chadèk
- Tomat
- Piman dou
- Bwokoli
- Pòm detè
- Frèz
- Melon
- Kiwi
- Patat dous
- Ji WIC apwouve yo



Eseye melanje manje sa yo ki gen Vitamin C avèk manje sa yo ki gen fè:



Sereyal WIC



Ji WIC



Bonbon sèl



Manba WIC



Fwi



Tako Mou



Pwa ak Vyann



Salad (Leti ak Tomat)



Vyann Poul ki Sote



Diri Konplè



Bwokoli

Konsèy pou ka Pran Ase Fè

- **Manje tout kalite manje pandan jounen an.** Pifò manje ki bon pou lasante yo genyen ti kantite fè ladan yo. Kidonk, manje nan tout gwoup manje yo.
- **Asire w manje manje ki gen anpil fè chak lè w ap manje.** Fè atansyon ak sa w ap bwè. Kafe ak te kapab fè kò ou gen difikilte pou l absòbe fè a. Si ou bwè kafe oswa te, bwè li nan mitan repa yo.
- **Si ou ansent, pran vitamin prenatal ou yo.** Yo genyen fè anplis. Pa bliye pou pran vitamin oswa siplaman fè si pwofesyonèl swen sante w la rekòmande w li.
- **Manje yon manje ki gen vitamin C lè w ap manje manje ki gen anpil fè yo.** Vitamin C a pèmèt kò ou absòbe fè.
- **Lè w ap manje manje ki gen anpil fè, limite kantite lèt, fwomaj ak yogout ou pran an menm tan.** Pwodui lèt yo se yon bon sous kalsyòm ak pwoteyin men yo pa yon bon sous fè. Kalsyòm ki nan pwodui lèt yo kapab anpeche kò w absòbe fè ki nan manje a. 16 a 24 ons lèt pa jou se kantite lèt pou yon timoun bwè.

Fè pou Tibebe ki Pi Gran Yo



Ou ka bay tibebe yo sereyal tibebe ki anrichi ak fè ak vyann pire apati sis (6) mwa. Kontinye ba yo tete oswa lèt nan bwat pou tibebe ki anrichi ak fè jiskaske yo gen 12 mwa.

	Sereyal	Legim	Pwoteyin
ant 8 ak 9 Mwa	Sereyal pou tibebe Pen konplè ki san melanj Diri oswa pat alimantè ki san melanj	Bwokoli, ti pwa, chou frize ak epina ki kuit, pase nan paswa oswa ki kraze	Vyann oswa vyann bèt volay ki pire, moulen oswa ki rache fen
ant 10 ak 12 Mwa	Sereyal ki cho, tankou avwàn oswa krèm ble Si tibebe a kapab kenbe bagay ak dwèt pous ak lendèks li, eseye ba l sereyal ki gen fòm O Pen konplè ki san melanj Diri oswa pat alimantè ki san melanj	Moso bwokoli, epina, chou frize ak ti pwa ki kuit, pase nan paswa, kraze oswa ki gwose yon bouche Ti pwa yo kapab trangle tibebe yo si w pa kraze yo	Vyann mèt, pwason ak vyann poul ki rache oswa moulen Jòn ze ki kuit Pwa ki kraze