

UNIVERSITY OF FLORIDA

IFAS EXTENSION

Balans, Moderasyon, ak Varyete¹

Isabel Valentin-Oquendo²

Manje nan piramid la ede nou chwazi bon manje pou nou rete an sante. Piramid sa a gen twa mesaj ladann: balans, moderasyon, ak varyete.

Balans

- Manje anpil manje ki pi anba piramid la. Manje sa yo se manje ki genyen anpil fèy.

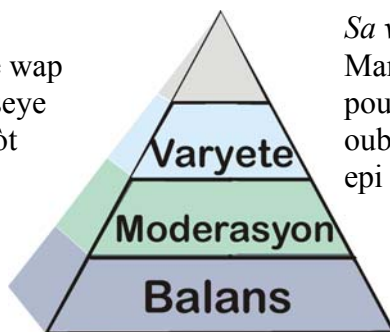
Sa vle di . . .

Lè wap mete manje nan asyèt ou, mete legim, pwa, diri oubyen espageti avan. Si ou grangou lè ou fini manje, manje yon ti fwi, legim oubyen manje an grenn.

- Pa manje plis ke sa ki rekòmande nan gwoup twa nan piramid la, nan nivo twa a. Anpil nan manje sa yo gen grès zannimo ladan yo, kidonk yo gen anpil grès menm si yo gen vitamin ki rich ladan yo.

Sa vle di . . .

Manje vyann an ti kantite. Lè wap manje yon 8 liv vyann bèf, eseye Manje mwatye, epi sere rèl lòt mwatye-a pou demen.



Moderasyon

- Itilize rekòmandation nan piramid-la lè wap chwazi manje pou ou manje.

Sa vle di . . .

Mezire gode lakay ou pou ou wè sa yon mwatye espageti bouyi oubyen diri samble. Aprè ou wè kijan yon gode diri oubyen spagetti samble, itilize sa tou lè ou ap manje nan restoran oubyen lè wap mete manje nan asyèt ou.

- Chwazi grès, lwil, ak bagay dous detanzantan. Itilize yo an ti kantite.

Sa vle di . . .

Mande sòs vinegrèt (sòs ti malis) sou kote pou salad ou. Fè manje ou ak tikras grès oubyen san grès (sote nan lwil, griye, roti) epi sere Poul fri pou yon okazyon espesyal.

1. This document is FCS8721-Hai, one of a series of the Department of Family, Youth, and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida. Publication date: January 2003. Reviewed by: Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, University of Florida. Translated by: Ducrepin Fleurinord. Translation reviewed by: Jeanelle Gilles, MA, ABD, Dept. of Romance Languages & Literatures. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>

2. Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, LD/N, curriculum coordinator, Family Nutrition Program, Department of Family, Youth, and Community Sciences, Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences is an equal opportunity/affirmative action employer authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function without regard to race, color, sex, age, handicap, or national origin. For information on obtaining other extension publications, contact your county Cooperative Extension Service office. Florida Cooperative Extension Service / Institute of Food and Agricultural Sciences/University of Florida/Christine Taylor Waddill, Dean

Varyete

- Manje manje nan tout gwoup piramid la chak jou.

Sa vle di . . .

Itilize yon piramid ki pa genyen anyen ladann, epi tcheke gwoup manje . Ke ou manje nan jou a. Fè tchek ou yo vinn tankou yon abitud pou manje ke ou manje nan jounen an.

- Chwazi yon variete manje nan chak gwoup manje yo.

Sa vle di . . .

Menm si legim an general genyen anpil vitamin, brokoli ak tomat gen plis vitamin ke lòt yo. Patat dous ak karot genyen bon vitamin A. Wap genyen anpil bon vitamin lè ou manje anpil legim.

Tout manje bon pou ou epi ka ede ou pou ou manje byen. Ansanm, Yo ka ba-ou vitamin pou ou rete an bon sante. Itilize piramid la tankou yon gid epi chwazi manje ke fanmi ou yo renmen anpil.

Yon ti ekszesis

Itilize yon piramid ki vid pou ou kembe rekò manje ke ou manje nan 2 a 3 twa jou.

- Eske ou gen balans?
- Eske ou pratike moderasyon?
- Eske ou manje manje ki varye?

Ki sa ki konte pou yon asyèt?

Pen, Sereal, Diri, ak Espageti

Yon ti moso Pen

Yon mwatye tas diri bouyi oubyen espageti
Yon liv sereal ki deja prepare
Yon mwatye sereal ki bouyi tankou avwann

Legim

Yon mwatye tas legim kri oubyen bouyi
Yon gode fèy kri

Fwi

Yon ti fwi piti
Yon ka gode ji
Yon mwatye ji ki nan bwat oubyen tranch fwi
tankou zoranj
Yon ka fwi sèk tankou rezen

Lèt, Yogout, ak Fromaj

Yon gode lèt oubyen yogout
yon ka edmi a 2 liv fwomaj

Vyann, Pwason, Pwa sèk, ze, ak Pistach

2 ak 3 liv vyann bouyi ki pa gen grès, poule
oubyen pwason
Konte yon mwatye tas pwa bouyi, yon ze
oubyen 2 kiyè mamba tankou yon liv vyann

Grès, lwil, ak Bagay Dous

Itilize an ti kantite!

Bagay tankou lwil pou yo fè manje, sòs salad,
sik, bè ak magarin. Ou ta dwe itilize yo an ti
kantite.

Resous

Pou plis enfòmasyon pou konnen jan pou itilize
manje nan piramid la oubyen pou aprann kisa
nitrisyon ak sante ye, pale ak moun ki responsab
de bagay sa yo nan kominote ou la.