

Ki pi bon konsèy sou nitrisyon?

Pi bon konsèy la se pou swiv Machaswiv Dyetetik pou Ameriken an Sante a epi sèvi ak Piramid Gid Manje a. Lè w swiv Machaswiv Dyetetik yo, ou ka pi an sante epi ou ka redwi risk ou genyen pou gen kèk maladi.

Pi ba a gen sèt machaswiv pou ameriken an sante apati de laj de zan rive nan granmoun.

- **Manje tout kalite manje** pou gen enèji, pwoteyin, vitamin, mineral, ak fib ou bezwen.
- **Balans manje ou manje ak egzèsis – pou w sa pa gwosi oswa pou w megri** epi pou redwi risk ou soufri tansyon, maladi kè, kriz kadyak, sèten kalite kansè ak dyabèt.
- **Manje anpil pwodwi ki gen sereyal (tankou ble), legim, ak fwi.** Yo gen vitamin, mineral, fib ak fekilan, epi yo ede w redwi grès ou manje.
- **Manje manje ki pa gen anpil sik ladan yo.** Yon rejim ki gen anpil sik gen anpil kalori epi pa gen anpil nitrisyon epi ka fè dan w gate.
- **Manje manje ki pa gen anpil sèl ak sodyòm** pou ede redwi risk pou w fè tansyon.
- **Si w bwè bwason ki gen alkòl, bwè mwens.** Bwason ki gen alkòl yo pa gen anpil oswa ankenn valè nitritif. Bwè alkòl ka ba ou plizyè pwoblèm sante.
- **Manje manje ki pa gen anpil grès, grès satire, epi kolestewòl** pou redwi risk pou w fè kriz kadyak ak kansè epi pou ede w rete nan on pwa ki bon pou sante w.

Kisa Piramid Gid Manje ye?

Piramid la se yon gid ki fè w chwazi yon rejim pou w manje an sante ki bon pou ou. Piramid la di ou dwe manje plizyè kalite manje epi manje kantite kalori ki bon pou w sa pa gwosi oswa megri. Piramid la divize manje yo nan gwoup depandan de kalite nitrisyon yo bay kò w.



Ki kantite pòsyon manje ki bon pou mwen?

Kantite pòsyon ki bon pou ou depann de:

- laj ou
- sèks
- gwosè
- eske ou bouje anpil

Fòk tout moun manje omwen pi piti kantite pòsyon ki nan chak gwoup manje yo.

Nan paj apre a genyen on lis sou kantite manje ki konte antan ke yon pòsyon pou chak gwoup manje yo.

Sonje si ou manje yon pi gwo kantite manje li plis ke yon pòsyon.

KI SA KI REPREZANTE YON PÒSYON? *Group Manje*

Pen, Sereyal, Diri, epi Pat		
1 tranch pen	1 ons sereyal ou pa bezwen kwit	1/2 tas sereyal kwit, diri, oswa pat
Legim		
1 tas legim fèy ki pa kwit	1/2 tas lòt legim, kwit oswa ti mòso ki pa kwit	3/4 tas ji legim
Fwi		
1 pòm mwayen, fig, zoranj	1/2 tas ti mòso, kwit, oswa fwi ki nan bwat	3/4 tas ji fwi
Lèt, Yogout, epi Fwomaj		
1 tas lèt oswa yogout	1-1/2 ons fwomaj natirèl	2 ons fwomaj
Vyann, Volay, Pwason, Pwa Sèch, Ze, epi Pistach, Zannann, Kajou		
2-3 ons vyann kwit san grès, volay oswa pwason	1/2 tas pwa sèch kwit, oswa 1 ze konte antan ke 1 ons vyann san grès. 2 gwo kiyè manba oswa 1/3 tas pistach, zannann, oswa kajou konte antan ke 1 ons vyann.	

Eske 6 rive 11 pòsyon pen ak sereyal anpil?

Li sanble ke li anpil, men li pa anpil tout bon. Pa egzanzp:

- Yon tranch pen se yon pòsyon, donk yon sandwich ap egal 2 pòsyon
- Yon ti bòl sereyal ak yon tranch pen griye pou manje maten se 2 lòt pòsyon.
- Epi si w manje yon tas diri oswa pat pou manje midi, sa vin ba ou 2 lòt pòsyon.
- 3 oswa 4 ti biskwit sale vin ajoute yon lòt pòsyon.

Donk kounye an ou vin genyen 7 pòsyon. Li adisyone pi vit ke ou panse!

Ki kantite kalori ki bon pou mwen?

Tablo ki pi ba a montre w ki kantite pòsyon ou bezwen pou kantite kalori w la. Tankou:

- **Pou jenn timoun:** Li difisil pou konnen ki kantite manje timoun dwe manje. Si w pa si, mande doktè w. Timoun dwe pran 2 tas lèt oswa lòt pwodwi ki nan gwoup lèt la pa jou.
- **Pou granmoun ak tinedjè**
 - **1,600** kalori pou fanm ki pa deplase anpil ak granmoun ki pi aje.
 - **2,200** kalori pou jenn tifi, fanm ki bouje anpil, ak gason ki pa deplase anpil. Fanm ki ansent oswa ki ap bay ti bebe tete ka bezwen plis.
 - **2,800** kalori pou jenn ti gason, gason ki bouje anpil, ak fanm ki bouje anpil anpil.

EGZANP REJIM POU YON JOU NAN 3 *** KANTITE KALORI

	Pi Ba apeprè 1,600	Mwayen apeprè 2,200	Pi Wo apeprè 2,800
Pòsyon Gwoup Sereyal	6	9	11
Pòsyon Gwoup Legim	3	4	5
Pòsyon Gwoup Fwi	2	3	4
Pòsyon Gwoup Lèt *	2-3	2-3	2-3
Gwoup Vyann (ons)**	5	6	7
Total Grès Fat (gram)	53	73	93
Total Sik Ajoute (ti kiyè)	6	12	18

*Fanm ki ansent oswa ki ap bay tibebe tete, tinedjè, ak jenn rive 24 lane bezwen 3 pòsyon.

**Kantite ki nan gwoup vyann nan make kantite total ons.

***Kantite kalori nou sijere a baze sou kantite kalori Akademi Nasyonal Syans (National Academy of Sciences) ak sou kantite kalori moun ki nan etid sou konsanpsyon manje nasyonal yo repòte.

Ti Konsèy pou Manje Ansante

- Manje manje maten chak jou.
- Manje pwodwi ki gen sereyal tankou pen ble konplè ak pat, avwann, oswa diri konplè.
- Manje on melanj tout kalite koulè legim chak jou. Chak koulè legim yo gen nitrisyon pa yo.
- Manje lakay ou ak nan travay ou ti manje ki pa gen anpil grès ak anpil sik.
- Manje twa repa chak jou. Pa manke yon repa oswa manje ti manje nan plas yon repa.
- Bwè anpil dlo. Apeprè wit tas chak jou.
- Lè wap manje deyò, manje sèlman mwaye manje w la epi pote rès la lakay ou.
- Fè plis egzèsis. Ale fè ti mache apre ou manje le swa olye ou gade televizyon.
- Dòmi anpil.

Pou plis enfòmasyon kontakte:

Food and Nutrition Information Center (Sant pou Enfòmasyon sou Manje ak Nitrisyon)
U.S. Department of Agriculture (Depatman Agrikilti Etazini)
Telefòn: (301) 504-5719
www.nal.usda.gov/fnic

MetroPlus Health Inc.
Telefòn: 1-800-579-9798

Ou pa dwe sèvi ak enfòmasyon ki sou feyè sa a pou ranplase swen medikal epi pou ranplase konsèy doktè w.

Sous: Baze sou Machaswiv Dyetetik pou Ameriken, 2000, Depatman sante ak Sèvis Imèn ak Depatman Agrikilti Etazini pibliye ansanm

Plan Sante MetroPlus
11 West 42nd.Street, New York, NY 10036
Enfòmasyon pou Manm:
1-800-303-9626
Pou enfòmasyon sou Plan Sante MetroPlus:
100-475-Metro

Out 2003

MACHASWIV POU MANJE BYEN

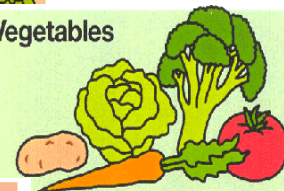
**Breads, Cereals,
Rice, and Pasta**



Fruits



Vegetables



**Meat, Poultry,
Fish, Dry
Beans, Eggs,
and Nuts**



**Milk, Yogurt,
and Cheese**



 **MetroPlus**
Health Plan