



# Fason Pou Bay Granmoun Manje

	SA KI NAN MANJE A	MANJE YO	KANTITE MINIMÒM OU OBLIJE BAY
<b>MANJE MATEN</b>	<b>Lèt<sup>1</sup></b>	Lèt San Matyè Gra oswa ki gen Ti Kras Matyè Gra (1%)	1 tas
<i>Ou fèt pou bay tout 3 manje sa yo</i>	<b>Legim / Fwi<sup>2</sup></b>	Legim, Fwi, oswa toude oswa Ji 100% Fwi	1/2 tas
	<b>Grenn/Pen<sup>3,4,5</sup></b>	Pen, Pen yo fè, Pat, Sereyal, elatriye.	egal ak 2 ons.
<b>TI GOUTE</b>	<b>Lèt</b>	Lèt San Matyè Gra oswa ki gen Ti Kras Matyè Gra (1%)	1 tas
<i>Chwazi 2 manje diferan nan 5 sa yo ki nan lis la</i>	<b>Legim</b>	Legim oswa 100% Ji	1/2 tas
	<b>Fwi</b>	Fwi oswa 100% Ji	1/2 tas
	<b>Grenn / Pen</b>	Pen, Pen yo fè, Pat, Sereyal, elatriye.	egal ak 1 ons.
	<b>Vyann / Ranplasman Vyann</b> (gade lis anba a)	Vyann Mèg, Volay oswa Pwason oswa	1 ons
		Fwomaj Kotaj oswa	2 ons
		Yogout	4 ons
<b>MANJE MIDI OSWA SOUPE</b>	<b>Lèt</b>	Lèt San Matyè Gra oswa ki gen Ti Kras Matyè Gra (1%)	1 tas
<i>Ou fèt pou bay tout 5 manje sa yo</i>	<b>Legim</b>	Legim oswa 100% Ji	1/2 tas
	<b>Fwi<sup>6</sup></b>	Fwi oswa 100% Ji	1/2 tas
	<b>Grenn / Pen</b>	Pen, Pen yo fè, Pat, Sereyal, elatriye.	egal ak 2 ons.
	<b>Vyann / Ranplasman Vyann</b>	Vyann Mèg, Volay oswa Pwason oswa	2 ons
		Tofou oswa	4 ons
		Pwa Sèk, Ti Pwa, oswa Lantiy Kwit oswa	1/2 tas
		Manba, Bè Nwa Soja, lòt Bè Nwa oswa Grenn oswa	4 gwo kiyè
		Manba, Grenn oswa Nwa oswa	1 ons = 50%
		Ze oswa	1 gwo
		Fwomaj Kotaj oswa	4 ons
Fwomaj oswa	2 ons		
	Yogout	8 ons	

<sup>1</sup> Ou fèt pou bay lèt omwen yon fwa pa jou pandan repa oswa ti goute. Ou ka bay yogout nan yon repa oswa ti goute nan plas lèt. Pandan soupe, ou pa oblije bay ni lèt ni yogout. Yogout la pa ka gen plis pase 23 gram sik pou chak 6 ons.

<sup>2</sup> Pa bay plis pase yon pòsyon 100% ji pa jou.

<sup>3</sup> Lè w ap bay manje maten, ou kapab bay vyann / ranplasman vyann nan plas tout pati grenn nan pou jiska twa fwa pa semèn. Lè w ap bay vyann / ranplasman vyann, itilize kantite ki nan lis pou ti goute a.

<sup>4</sup> Ou fèt pou bay omwen yon pòsyon grenn antye rich Grenn / Pen epi anrejistre li sou meni an chak jou.

<sup>5</sup> Yo itilize Ekivalan nan Ons (oz. eq.) pou detèmine ki kantite grenn ou ka itilize. Pou lòt enfòmasyon, konsilte *Manje yo ka Itilize nan CACFP (Crediting Foods in CACFP)*

<sup>6</sup> Lè w ap bay manje midi oswa soupe, ou ka bay yon (1) legim ak yon (1) fwi oswa de (2) legim diferan.