Modèl Repa pou Timoun

Soti yon (1) ane jiska 18 ane

MANJE MATEN

3 ELEMAN KI NESESÈ

Lèt

	1 jiska 2	3 jiska 5	6 jiska 18
lèt likid **Yon (1) ane: lèt antye san savè** **2-5: san savè 1% oswa ekreme** **6-18: san savè 1% oswa ekreme**	**4 ons**	**6 ons**	**8 ons**

Legim/Fwi

legim, fwi, oswa yon moso nan toulede *** yo gen dwa ba l ji sèlman yon fwa/jou**	**1/4 tas**	**1/2 tas**	**1/2 tas**

Sereyal

pen, bonbon, mòfin	**egal ak 1/2 ons**	**egal ak 1/2 ons**	**egal ak 1 ons**
sereyal, kwit	**1/4 tas**	**1/4 tas**	**1/2 tas**
sereyal, seche: *granola*	**1/8 tas**	**1/8 tas**	**1/4 tas**
sereyal, seche: *flokon oswa sereyal an won*	**1/2 tas**	**1/2 tas**	**1 tas**
sereyal, seche: *soufle*	**3/4 tas**	**3/4 tas**	**1 tas 1/4**

Vyann/Ranplasan Vyann. *ochwa*

vyann mèg, volay, oswa pwason	**1/2 ons**	**1/2 ons**	**1 ons**
fwomaj (natitrèl/trete)	**1/2 ons**	**1/2 ons**	**1 ons**
fwomaj fre, fwomaj alimantè, fwomaj ki fonn	**1 ons**	**1 ons**	**2 ons**
ze, antye	**1/4 ze**	**1/4 ze**	**1/2 ze**
yogout	**1/4 tas**	**1/4 tas**	**1/2 tas**
manba ki fèt ak nwa	**1 gwo kiyè**	**1 gwo kiyè**	**2 gwo kiyè**

konvèti:

1/2 tas = 4 ons
3/4 tas = 6 ons
1 tas = 8 ons

1/2 lit = 2 tas
1 ka = 1 lit = 4 tas
1 galon - 4 ka = 16 tas

Tanpri sonje, pòsyon yo bay yo se minimòm ou ka bay. Yo ankouraje pou ou bay pi gwo pòsyon, sitou pou granmoun yo timoun yo ak moun ki mande plis.

JEN 2022

Modèl Repa pou Timoun

Soti yon (1) ane jiska 18 ane

DINE AK SOUPE

5 eleman ki nesesè

Lèt

	1 jiska 2	3 jiska 5	6 jiska 18
lèt likid **Yon (1) ane: lèt antye san savè** **2-5: san savè 1% oswa ekreme** **6-18: san savè 1% oswa ekreme**	**4 ons**	**6 ons**	**8 ons**

Legim

legim ***yo gen dwa ba l ji sèlman yon fwa/jou**	**1/8 tas**	**1/4 tas**	**1/2 tas**

Fwi

fwi ***yo gen dwa ba l ji sèlman yon fwa/jou** ***yo gen bay yon 2yèm legim nan plas fwi a**	**1/8 tas**	**1/4 tas**	**1/4 tas**

Sereyal

pen, bonbon, ti pen, briyòch, tòtiya, biswit sèk	**egal ak 1/2 ons**	**egal ak 1/2 ons**	**egal ak 1 ons**
pat, diri, mayi moulen	**1/4 tas**	**1/4 tas**	**1/2 tas**

Vyann/Lòt Vyann.

vyann mèg, volay, oswa pwason	**1 ons**	**1 ons 1/2**	**2 ons**
fwomaj (natitrèl/trete)	**1 ons**	**1 ons 1/2**	**2 ons**
fwomaj fre, fwomaj alimantè, fwomaj ki fonn	**2 ons**	**3 ons**	**4 ons**
pwa sèch ki kwit oswa ti pwa frans	**1/4 tas**	**3/8 tas**	**1/2 tas**
ze, antye	**1/2 ze**	**3/4 ze**	**1 ze**
yogout	**1/2 tas**	**3/4 tas**	**1 tas**
manba ki fèt ak nwa	**2 gwo kiyè**	**3 gwo kiyè**	**4 gwo kiyè**
nwa ak grenn	**1/2 ons= 50%**	**3/4 ons= 50%**	**1 ons= 50%**

konvèti:

1/2 tas = 4 ons
3/4 tas = 6 ons
1 tas = 8 ons

1/2 lit = 2 tas
1 ka = 1 lit = 4 tas
1 galon - 4 ka = 16 tas

Tanpri sonje, pòsyon yo bay yo se minimòm ou ka bay. Yo ankouraje pou ou bay pi gwo pòsyon, sitou pou granmoun yo timoun yo ak moun ki mande plis.

JEN 2022

Modèl Repa pou Timoun

Soti yon (1) ane jiska 18 ane

TI GOUTE

2 eleman ki nesesè
sèlman youn (1) kapab yon bwason

Lèt

	1 jiska 2	3 jiska 5	6 jiska 18
lèt likid **Yon (1) ane: lèt antye san savè** **2-5: san savè 1% oswa ekreme** **6-18: san savè 1% oswa ekreme**	**4 ons**	**4 ons**	**8 ons**

Legim

legim *** yo gen dwa ba l ji sèlman yon fwa/jou**	**1/2 tas**	**1/2 tas**	**3/4 tas**

Fwi

fwi *** yo gen dwa ba l ji sèlman yon fwa/jou**	**1/2 tas**	**1/2 tas**	**3/4 tas**

Sereyal

pen, bonbon, ti pen, briyòch, tòtiya, biswit sèk	**egal ak 1/2 ons**	**egal ak 1/2 ons**	**egal ak 1 ons**
pat, diri, mayi moulen	**1/4 tas**	**1/4 tas**	**1/2 tas**
sereyal, seche: granola	**1/8 tas**	**1/8 tas**	**1/4 tas**
sereyal, seche: flokon oswa sereyal an won	**1/2 tas**	**1/2 tas**	**1 tas**
sereyal, seche: soufle	**3/4 tas**	**3/4 tas**	**1 tas 1/4**

Vyann/Lòt Vyann.

vyann mèg, volay, oswa pwason	**1/2 ons**	**1/2 ons**	**1 ons**
fwomaj (natitrèl/trete)	**1/2 ons**	**1/2 ons**	**1 ons**
fwomaj fre, fwomaj alimantè, fwomaj ki fonn	**1 ons**	**1 ons**	**2 ons**
pwa sèch ki kwit oswa ti pwa frans	**1/8 tas**	**1/8 tas**	**1/4 tas**
ze, antye	**1/2 ze**	**1/2 ze**	**1/2 ze**
yogout	**1/4 tas**	**1/4 tas**	**1/2 tas**
manba ki fèt ak nwa	**1 gwo kiyè**	**1 gwo kiyè**	**2 gwo kiyè**
nwa ak grenn	**1/2 ons**	**1/2 ons**	**1 ons**

konvèti:

1/2 tas = 4 ons
3/4 tas = 6 ons
1 tas = 8 ons

1/2 lit = 2 tas
1 ka = 1 lit = 4 tas
1 galon - 4 ka = 16 tas

Tanpri sonje, pòsyon yo bay yo se minimòm ou ka bay. Yo ankouraje pou ou bay pi gwo pòsyon, sitou pou granmoun yo timoun yo ak moun ki mande plis.

JEN 2022

Modèl Repa pou Timoun

Rapèl Enpòtan

Lèt

- Timoun ki gen ennan (apre premye anivèsè yo ak anvan dezyèm anivèsè yo) dwe bwè lèt antye san savè.
- Timoun ki gen 2 jiska 5 ane dwe bwè lèt san savè 1% (ki pa gen anpil grès) oswa san grès oswa (ekreme).
- Timoun ki gen 6 zan oswa plis dwe bwè lèt san savè oswa ki gen 1% savè oswa san grès.
- Timoun ki gen 12 jiska 13 mwa gen dwa kontinye bwè lèt matènize pandan y ap pase nan lèt antye ki pa gen savè.
- Yo ka bay timoun ki gen tout laj lèt manman.
- Timoun ki gen 24 jiska 25 mwa gen dwa bwè lèt antye oswa lèt ki gen 2 % toutpandan y ap pase nan lèt ki gen 1 % oswa lèt ki san grès. Yo dwe mete nan meni an kalite lèt y ap sèvi a (yo) (kantite grès ak lèt ki san savè oswa ki gen savè).
- Gade nan lis *Ranplasan Lèt ak Lèt ki Admisib* pou ranplase pwodwi ki pa gen lèt ki admisib yo.

Fwi ak Legim

- Ji fwi oswa legim yo dwe san dekoupe, trete, epi ki gen 100% ji.
- Yo pa dwe bay ji plis pase yon fwa chak jou.
- Yo konsidere yon tas fèy vèt kri tankou 1/2 tas legim. Yo konsidere 1/4 tas fwi sèk tankou rezen sèk, egal ak 1/2 tas fwi.
- Dine a ak soupe a dwe gen omwen yon legim ak yon fwi. Yo gen dwa bay yon dezyèm legim ki diferan nan plas fwi a.

Sereyal

- Tout sereyal yo dwe konplè, anrichi, oswa rich an sereyal konplè.
- Sereyal ki tou nan bwat yo dwe genyen kòm premye engredyan farin ki anrichi oswa farin oswa sereyal konplè.
- (oswa 2yèm apre dlo). Sik pa dwe premye engredyan an.
- Omwen yon pòsyon sereyal chak jou dwe rich an sereyal konplè epi yo dwe endike sa sou meni an (egzanp: “WGR Biswit sèk”). Yo vrèman ankouraje pou konsome sereyal konplè ki gen 100%. Yo konsidere labouyi mayi oswa labouyi farin kòm manje ki rich an sereyal konplè.
- Farin mayi, farin ble, ak lòt pwodwi ki fèt ak baz mayi dwe endike byen klè yo ann antye oswa yo anrichi pou yo ka konsidere yo kòm sereyal. Pou yo ka konsidere yo kòm rich an sereyal konplè, yo dwe ann antye oswa trete ak lacho (nikstamalizasyon).
- Desè ki gen baz sereyal yo tankou bonbon, kokiyòl, baton granola/ sereyal pa apwopriye. Sereyal yo pa dwe gen plis pase 6 g sik/ons sèch. Gade nan *Lis Sereyal WIC nan Florida Apwouve yo*.

Vyann/Lòt Vyann.

- Aliman konpoze ki transfòme pou komèsyalize, tankou poulè pane, pidza ak lazay, dwen genyen yon etikèt CN sou yo oswa Deklarasyon pou Pwodwi Prepare ki endike kontribisyon nan modèl repa a.
- Vyann/ranplasan vyann yo pa obligatwa nan dejene men yo sèvi yo kòm sipleman oswa nan plas eleman sereyal konplè, pandan 3 fwa chak semèn omaksimòm. Yogout la dwe gen plis pase 23 g sik pou chak 6 ons.
- Yo ka konsidere kòm ranplasan vyann yon pòsyon pwa oswa pwa frans ki kwit *oswa* legim.

JEN 2022