

# The Colors of Health

Lè ou gen yon rejim ekilibre ak anpil fwi ak legim tout kolè, li bon pou sante kò w ak lespri w. Manje sa yo fè pati kategori **GO** a ki ba ou pi bon chwa pou tou lè jou.



## FWI AK LEGIM KOULÈ VÈT YO

- Gonbo ede ranfòse zo epi li gen anpil vitamin K ak kalsyòm
- Manje sitwon vèt pou amelyore ten ou
- Kowosòl ede kenbe sante kè ou
- Zaboka bon pou po, cheve, je, zong, epitou li ka ede bese nivo kolestewòl ou



## FWI AK LEGIM KOULÈ ORANJ YO

- Joumou favorize kwasans an sante epi li gen anpil vitamin E
- Papay kapab diminye risk kansè
- Mango gen anpil vitamin A epi li ede pwoteje kapasite pou je w ka wè lannwit



## FWI AK LEGIM KOULÈ JÒN YO

- Fig ede kenbe sistèm dijestif ou an sante
- Anana bon pou ede kò w konbat maladi



## FWI AK LEGIM KOULÈ MÒV YO

- Grenadya ede ranfòse sistèm iminitè w
- Manje prin ak tout po paske li gen anpil fib pou kenbe kò w regilye
- Prin gen eleman pou konbat kansè



## FWI AK LEGIM KOULÈ WOUJ/WOZ YO

- Gwayav bon pou fonksyònman sèvo ou
- Piman dous wouj redwi risk pou kansè ak maladi kè epi li gen anpil vitamin C pou sipò iminitè
- Grenad kapab anpeche enflamasyon nan tout kò a

Manje tout koulè yo, kò w ap di w mèsi!



\*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded

<https://nsucaribbeanhealth.com/>



# Èske w te konnen?

Li pi bon si ou chwazi yon  
bwason rafrechisan ki **BON** pou kò w!

MILKSHAKE  
CHOKOLA  
MILO



**550 KALORI**  
**15 TI KIYÈ SIK**

JI KI FÈT NAN  
BLENDÈ  
ak lèt  
kondanse



**800 KALORI**  
**40 TI KIYÈ SIK**

DLO  
GLASE



**0 KALORI**  
**0 SIK**



\*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded <https://nsucaribbeanhealth.com/>

*Bòn alimantasyon, vi aktiv*



# Èske w te konnen?



## MACHE KAPAB RANN OU ERE

30 minit mache rapid = 150 kalori ki boule

Rechèch yo montre ke yon pwogram mach regilye kapab ede:

- Amelyore sante kadyak • Amelyore pwa • Diminye nivo kolestewòl
- Amelyore imè • Ogmante iminite



\*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded <https://nsucaribbeanhealth.com/>

*Bòn alimantasyon, vi aktiv*



# Èske w te konnen?

## SOTE KÒD PA SÈLMAN POU TIMOUN!



10 minit ap sote kòd = mache 1 mil oswa fè yon ti kouri

### SOTE KÒD:

- Amelyore jan misk ou fonksyone epi li bon pou sikilasyon san
- Ogmante sante kè w ak poumon w
- Ede w pèdi pwa



\*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded <https://nsucaribbeanhealth.com/>

*Bòn alimantasyon, vi aktiv*



# Èske w te konnen?



**1 GATO GWAYAV = 10 GWAYAV**  
**379 KALORI CHAK**



**37 KALORI CHAK**



**JI PAPAY KI FÈT NAN  
BLENDÈ**  
(AK LÈT EVAPORE E LÈT KONDANSE)  
=  
**343 KALORI**



**PAPAY FRE**  
(1 KÈP)  
=  
**60 KALORI**



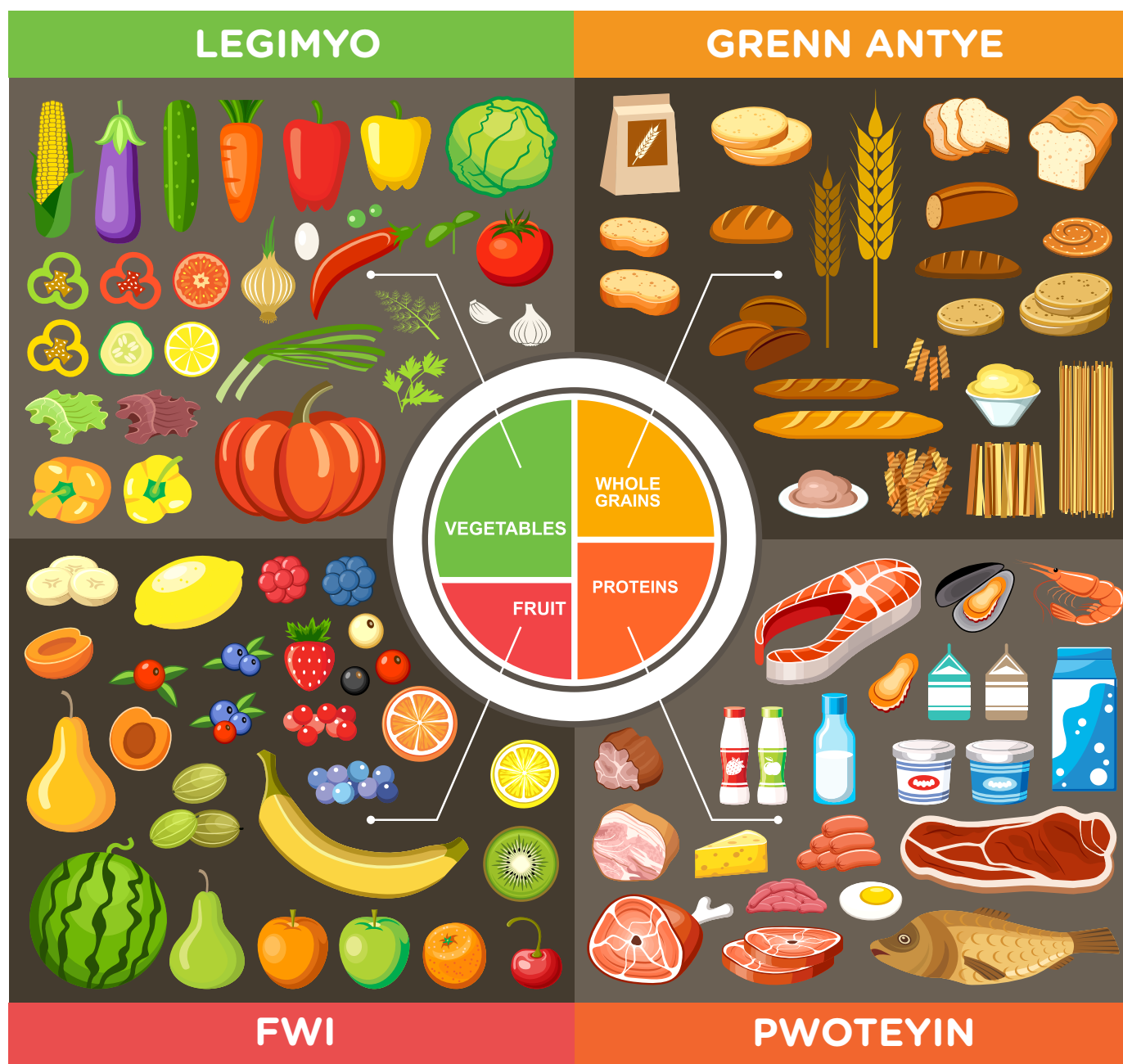
\*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded <https://nsucaribbeanhealth.com/>

*Bòn alimantasyon, vi aktiv*



# Èske w te konnen?

## LÈ OU CHWAZI BON ALIMANTASYON, OU AMELYORE SANTE W



**Gwosè asyèt pou granmoun:** 9 pous; ranpli 1/2 (mwatye) asyèt ou ak fwi epi legim, varye rejim pwoteyin ou epi chwazi grenn antye

**Gwosè asyèt pou timoun:** 7 pous (pi piti); divize asyèt la an 3 pati epi itilize 2/3 pou fwi, legim ak grenn antye yo epi 1/3 pou pwoteyin



\*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded <https://nsucaribbeanhealth.com/>

*Bòn alimantasyon, vi aktiv*



# Èske w te konnen?

## CHWA KI PI SEN AK DIMANSYON PWÒPÒSYON YO ENPÒTAN TOU.

**Blan poul  
griye**  
3 oz.



Anwiwon 100 kalori

**Diri mawon/  
konplè**



Anwiwon 100 kalori

**Salad/  
zaboka**  
1 bòl



Anwiwon 150 kalori  
(ak yon ti kras vinegrèt)

**Legim  
kwit**  
1/2 bòl



Anwiwon 40 kalori

**Fwi  
(Mango)**  
Youn



Anwiwon 200 kalori

**(Egzanp dejene oswa dine)**



\*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded <https://nsucaribbeanhealth.com/>

*Bòn alimantasyon, vi aktiv*



# Èske w te konnen?

Yon ti **KANÈL** se yon bon epis pou ajoute nan lavi w...

- Li amelyore nivo sik nan san w
- Li bese enflamasyon (lè pati nan kò w anfle)
- Li pwoteje kò w kont domajman

Eseye ajoute kanèl nan plizyè manje ak bwason tankou:



Itilize yon varyete kanèl azyatik pou benefis sipleman tè.



\*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded <https://nsucaribbeanhealth.com/>

*Bòn alimantasyon, vi aktiv*



# Èske w te konnen?

Lè ou fè aktivite ou renmen,  
Ou amelyore fòs ou epi ou bese  
nivo estrès ou!

Sote kòd



Foutbòl



Baskètbòl



Bezbòl



Dans



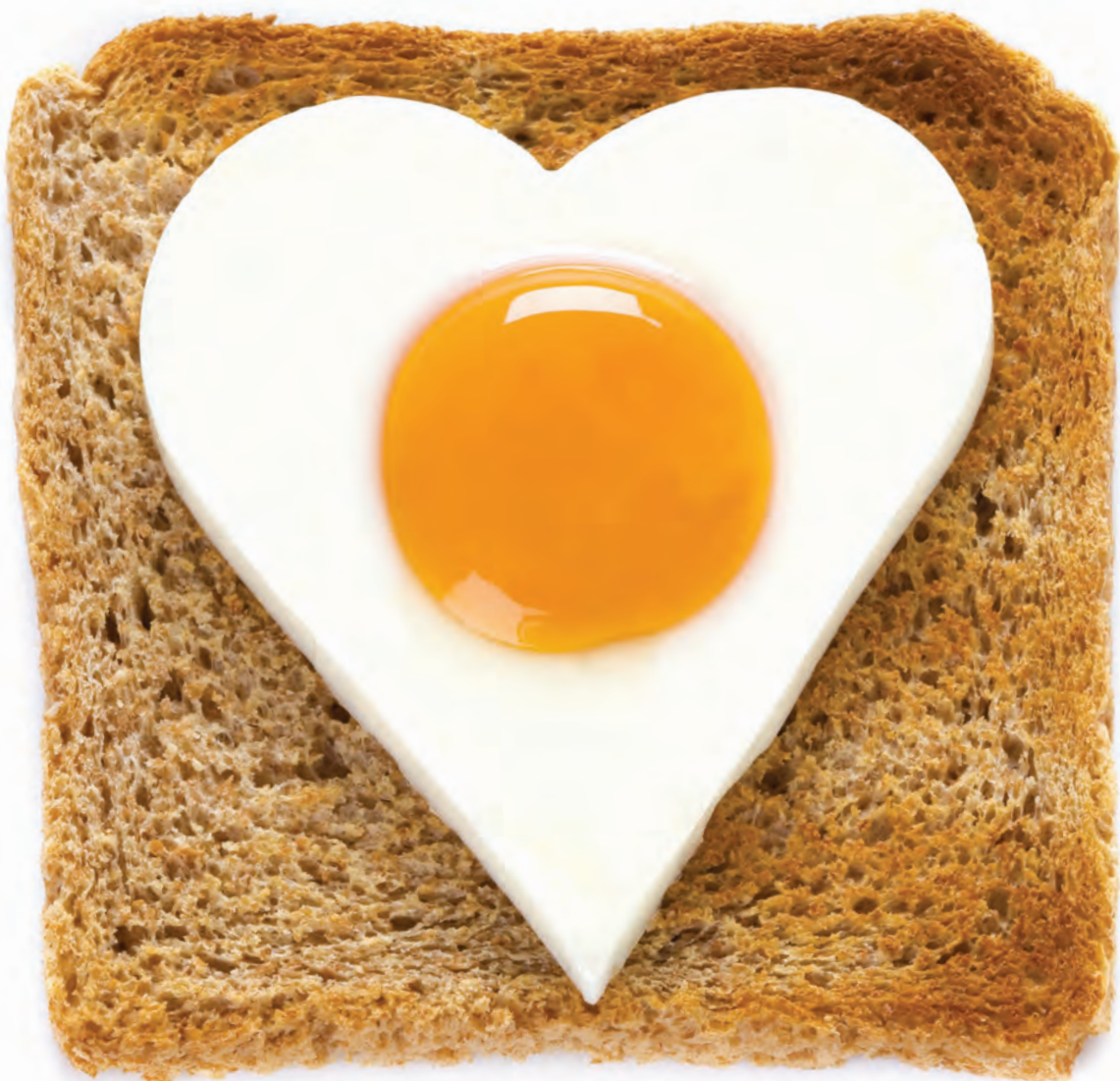
\*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded <https://nsucaribbeanhealth.com/>

*Bòn alimantasyon, vi aktiv*



# Èske w te konnen?

## Chwazi ze!



Ze:

- Gen anpil Vitamin D, B2, B6 & B12
- Sipòte zo ak sante iminitè
- 3-6 ze pa semèn bon pou sante kè ou
- Bon sous eleman mineral ke kò w bezwen tankou zenk, fè ak kuiv



Konsèy sou alimantasyon:

- Lè ou ap pare ze, pare li ansanm avèk lòt aliman ki bon pou kò w tankou zaboka, tomat, zonyon ak manje ki gen grenn antye



\*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded <https://nsucaribbeanhealth.com/>

*Bòn alimantasyon, vi aktiv*





# Use the *LIGHT* to eat *RIGHT*!

## GO!

PI BON CHWA KOTIDYEN  
RICH AN NITRIMAN  
TRÈ SEN



Pa ajoute sik oswa lèt

## SLOW!

OK "PLIZYÈ FWA NAN YON  
SEMÈN GEN KÈK NITRIMAN  
SEN NAN MODERASYON



Kalalou kwit ak  
lèt kokoye

## WHOA!

MANJE PA OKAZYON  
VID AN KALORI  
PA TWÒ SEN



Bwason gazèz abaz malt





# Gid pou yon bòn alimantasyon Sistèm kodaj koulè yo:

**Pou senplisite, manje ak bwason yo te regwoupe an twa kategori diferan:**



**GO!:** Chak jou savoure manje ki trè nourisan sa ki gen ladann: legim fre ak glase, legimine, fwi antye, grenn antye, fwidmè, vyann ki pa gra, nwa, sereyal, lwil ki pa satire, dlo, te ki pa sikre ak pwodui letye ki pa gen ajou sik



**SLOW!:** Okazyonèlman konsome manje ki gen bon valè nitrisyonèl ke yo transfome lejèman, ki gen ladann: sereyal rafine tankou bretzel, bagel ak pen, vyann wouj, pwodui letye ki gra, fwi sèk ak ji ki pi ak 100%. Aliman “lan” sa yo gen plis sik, grès satire, sodyòm oswa kalori.



**WHOA!:** Manje raman manje ki gen gwo transfòmasyon ak ti valè nitrisyonèl, sa ki gen ladann: pifò desè yo, ti kolasyon sale oswa sikre, chips, bonbon, siro, bwason enèjetik, alkòl ak soda sikre. Manje “Whoa!” sa yo anjeneral trè rich ak grès satire, lwil idrojene, sik ajoute ak / oswa sodyòm.

