



*Kisa paran yo kapab fè pou mete fwi ak legim nan jounen an?*

Paran yo ak mou k ap pran swen timoun yo ap sèvi kòm modèl pou timoun yo. Jwi fwi ak legim yo avèk pitit ou. Montre w ap eseye anpil kalite fwi ak legim yo. Fwi ak legim se yon chwa ki fòtifyan pou repa ak kolasyon. Kòmanse jounen avèk fig oswa frèz ou mete nan sereyal manje maten an. Mete anpil legim fre sou sandwich yo. Ankouraje pitit ou chwazi fwi ak legim yo ofri nan pwogram manje maten ak manje midi lekòl la. Itilize fwi nan salad ak nan milchek. Ofri pòm oswa kawòt kòm yon kolasyon apre lekòl. Fè pitit ou ede ou rache pwavwon, leti, zonyon ak tomat kòm fas tako pou dine. Pou fini jounen an, manje yon prin oswa yon fwi pwa ki gen bon gou. Ale sou Entènèt sou sitwèb ou jwenn padèyè tiliv sa a pou jwenn plis lide.

*Pran plezi ou!*



Ou vle jwenn plis enfòmasyon sou FFVP nan lekòl ou? Kontakte pwogram manje ak nitrisyon distri lekòl ou.

Pou plis enfòmasyon:  
**FDACS.gov**  
**FruitsAndVeggiesMoreMatters.com**  
**ChooseMyPlate.gov**  
**fns.usda.gov/ffvp**

Depatman Agrikilti Etazini [U.S. Department of Agriculture (USDA)] entèdi diskriminasyon kont kliyan li yo, anplwaye li yo, ak moun ki aplike pou travay akòz ras, koulè, peyi kote yo fèt, laj, konvixyon politik, eta sivil, kondisyon fanmi oswa paran, preferans seksyèl, oswa tout oswa yon pati nan revni yon moun sòti nan nenpòt pwogram asistans piblik, oswa enfòmasyon jenetik pwoteje nan nenpòt travay oswa nan nenpòt pwogram oswa aktivite Depatman an ap fè oswa finanse. (Se pa tout rezon ki entèdi k ap konsène tout pwogram yo ak/ oswa aktivite travay yo.)

Si ou vle pote yon plent nan pwogram Dwa Sivil pou diskriminasyon, ranpli Fòm Plent pou Diskriminasyon nan Pwogram USDA. Ou ka jwenn fòm nan sou Entènèt nan sitwèb [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html); oswa nan nenpòt biwo USDA, oswa rele (866) 632-9992 pou mande fòm nan. Ou ka ekri yon lèt tou ki gen tout enfòmasyon yo mande ou nan fòm nan. Voye fòm plent ou ranpli a oswa lèt la ban nou pa lapòs nan U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, nan faks, (202) 690-7442 oswa nan imèl nan [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Moun ki soud oswa ki mal pou tande oswa ki gen andikap pou pale ka kontakte USDA nan Sèvis Relè Federal nan (800) 877-8339; oswa (800) 845-6136 (nan lang Panyòl).

USDA se yon founisè sèvis ak patwon ki bay menm posiblite pou tout moun.

**Lekòl Pitit ou patisipe nan**

*Fwi ak Legim Fre*

**Pwogram**



Florida Department of  
 Agriculture and Consumer Services





### *Kisa Pwogram Fwi ak Legim Fre ye?*

Pwogram Fwi ak Legim Fre (FFVP) Depatman Agrikilti Etazini (USDA) bay lekòl yo lajan pou ofri elèv yo kolasyon fwi ak legim fre gratis pandan jounen lekòl la. Lekòl yo resevwa lajan sibvansyon nan Depatman Agrikilti ak Sèvis Konsomatè Florida pou bay kolasyon fwi ak legim fre pou itilize deyò sèvis manje maten ak manje midi.

### *Ki objektif pwogram nan?*

Objektif FFVP se pou bay fwi ak legim fre gratis pou tout elèv ki enskri yo. Pwogram nan ap fonksyone kounye a nan tout 50 eta ak nan plis pase 200 lekòl primè nan Florida.

### *Kilè ak ki kote yo kapab ofri fwi ak legim fre?*

Lekòl yo ka ofri fwi ak legim fre nan salklas yo, nan koulwa yo nan machin distribisyon gratis oswa nan kyòsk santral yo deyò sèvis manje maten ak manje midi. Yo kapab itilize yo tou nan aktivite salklas la ak nan edikasyon sou nitrisyon.

### *Kijan yo distribye fwi ak legim fre ba elèv yo?*

Chak lekòl kapab jwenn yon sistèm ki efikas pou yo. Lekòl yo ka vle distribye fwi ak legim selon laj elèv yo. Nan ti klas yo, li ka pi fasil pou sèvi elèv yo nan salklas yo, alòske elèv ki pi grav yo ka renmen yon estann fwi oswa legim. USDA ankouraje lekòl yo pou yo devlope pwogram ak plizyè kalite metòd pou ofri fwi ak legim pou elèv yo.

### *Èske w konnen?*

Pa gen obligasyon pou gwosè pòsyon espesifik. Gwosè pòsyon yo ta dwe apwopriye pou laj elèv la. Pòm tranche ka pi apwopriye pou ti klas yo paske elèv ti klas yo ka manke kèk dan devan, alòske elèv ki pi gran yo ka vle yon pòm ankè pou satisfè grangou yo. Si gen rès ki disponib, yon elèv ka vle pran yon kolasyon siplemantè.

### *Kisa paran yo kapab fè pou sipòte pwogram nan?*

Kontakte kowòdonatè FFVP nan lekòl ou. Yo ka bezwen ou kòm yon volontè pou ede prepare ak distribye fwi ak legim fre nan sèten jou semèn nan. Ou ka anmezi pou bay materyèl resous tankou afich, fèy enfòmasyon oswa aktivite nan salklas la pou sipòte edikasyon sou nitrisyon. Mande timoun ou yo ki fwi ak legim yo te mande nan jounen an. Mete fwi ak legim sa yo nan charyo manje angwo ou pou timoun yo manje nan kay la.

### *Ki avantaj ki genyen nan manje plis fwi ak legim fre?*

Anpil timoun manje sa ki gen anpil kalori ak valè nitrisyonèl fèb tankou kolasyon. Manje fwi ak legim fre devlope abitud manje ki bon pou sante timoun yo, epitou sa bay plis eleman nitritif pou timoun k ap grandi. Yon avantaj ki genyen nan manje fwi ak legim fre se rediksyon risk pou pran sèten maladi kwonik. Fwi ak legim fre ki gen koulè bay vitamin, mineral ak fib ki nesese. Reflechi sou vitamin C pou yon sistèm defans ki bon pou sante; fib pou diminye risk pou pran maladi kowonè kè; vitamin A pou po ak zye ki an sante; ak potasyòm pou toujou gen yon tansyon ki bon pou sante. Manje plizyè kalite fwi ak legim ki gen koulè: ble-vyolèt, jòn-oranj, vèt ak wouj fonsè.

