



MSPP

Ministère de la Santé Publique et de la Population

Unité de Coordination du Programme National
d'Alimentation et de Nutrition (UCPNANu)



USAID
ÈD PÈP AMERIKEN

AYITI

Piramid Alimantè Ayisyen

TAB MATYÈ

ENTWODIKSYON.....	3
KIJAN POU W MANJE POU W RETE AN SANTE	3
TWA KATEGORI MANJE AN AYITI.....	4
MANJE KI PWOTEJE KÒ W (KI GEN VITAMIN AK MINEWO)	4
<i>KI KANTITE AK KALITE MANJE KI PWOTEJE KÒ OU TA DWE MANJE (LEGIM AK FWI)</i>	5
MANJE KI BAY ENÈJI (KI GEN ENÈJI KI NAN SIK AK KI NAN GRÈS)	5
<i>KI KANTITE MANJE KI BAY ENÈJI OU TA DWE MANJE (VIV, GRENN AK SEREYAL, SA KI GEN GRÈS)</i>	8
MANJE KI BATI KÒ W (KI GEN PWOTEYIN)	9
<i>KI KANTITE MANJE KI BATI KÒ W OU TA DWE MANJE (VYANN, VOLAY, PWASON, FWIDEMÈ, NWA AK PWA)</i>	10
<i>KI KANTITE MANJE KI BATI KÒ W OU TA DWE MANJE (ZE, LÈT AK PWODWI KI FÈT AK LÈT)</i>	10
KI ANVANTAJ CHAK GWOUUP MANJE GENYEN	13
MANJE KI PWOTEJE KÒ W (LEGIM AK FWI)	12
MANJE KI BAY ENÈJI (VIV, GRENN AK SEREYAL, KI GEN GRÈS)	12
MANJE KI BATI KÒ W (KI GEN PWOTEYIN)	13
KI KANTITE OU DWE MANJE NAN CHAK GWOUUP	15
KI KALITE MANJE OU TA DWE CHWAZI	15
<i>SA KI PA GEN ANPIL GRÈS</i>	15
<i>SA KI PA GEN ANPIL SIK</i>	
<i>SA KI PA GEN ANPIL SÈL</i>	16
KI ENPÒTANS LIJYÈN	19
PWODWI LOKAL YO	19
KÈK EGZAMP MANJE AYISYEN KI BON POU LASANTE	
REFERANS	23

« Destine yon nasyon depann de kijan li manje. »
Physiologie du goût, Jean Anthelme Brillat-Savarin, 1825

ENTWODIKSYON

Piramid Alimantè Ayisyen an eksplike pèp ayisyen an kijan pou l manje pou l rete ansante. Li pran tout enfòmasyon lasyans bay sou zafè nitrisyon ak lasante epi li mete yo andedan yon bon modèl alimantasyon. Piramid la montre kijan li enpòtan pou melanje yon alimantasyon byen balanse ak aktivite fizik. Si yo byen swiv Piramid Alimantè Ayisyen sa a, pèp ayisyen ap kapab jwenn tout bon eleman yo bezwen pou yo gen yon bon nitrisyon epi tou bese risk maladi manje mal bay tankou obezite, dyabèt tip 2, maladi nan kè, maladi nan zo ak kèk kansè.

Ajan nitrisyon ak lasante yo gen yon wòl fondamantal yo jwe nan ede popilasyon ayisyen an komprann ak itilize piramid sa a. Piramid Alimantè Ayisyen an se yon dokiman referans pou tout moun k'ap fè edikasyon ak sansibilizasyon sou nitrisyon ak lasante, li gen enfòmasyon ki pou peyi Dayiti menm ak bonjan zouti ki vin konplete chak rekòmandasyon ki bay nan Piramid Alimantè Ayisyen an.

Gid sa a ki akonpanye Piramid Alimantè Ayisyen an dwe sèvi referans ofisyèl ki gen enfòmasyon pou:

- ✓ Tout moun kap ekri atik oswa bay konferans sou poukisa li enpòtan pou w manje byen an Ayiti.
- ✓ Revize politik alimantè ayisyen yo.
- ✓ Kreye nouvo zouti ak resous pou ede popilasyon ayisyen an manje pi byen.

Men, moun ki bezwen èd espesyal sou pwoblèm nitrisyonèl ka chache jwenn plis konsèy nan men yon pwofesyonèl nitrisyon.

KIJAN POU MANJE POU RETE AN SANTE

Nan Piramid Alimantè Ayisyen an, w ap jwenn **kategori** manje yo ak ki kantite manje apeprè kò a bezwen. An Ayiti, depi lontan, yo te gen yon modèl alimantè pou lasante ki te gen 3 kategori : 1) fwi ak legim ; 3) viv grenn ak sereyal; 5) vyann, volay, pwason, fwidmè, nwa ak pwa; epi lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt. 3 kategori sila yo rantre andedan 3 gwoup manje : 1) Manje ki pwoteje kò w ; 2) Manje ki bay kò w chalè ; 3) Manje ki bati kò w.

Piramid Alimantè Ayisyen a, pral ede tout moun:

- ✓ manje kont vitaminakminewo, pwoteyin, lipid ak lòt eleman nitritif;
- ✓ Bese risk obezite, dyabèt tip 2, maladi nan kè, maladi nan zo ak kèk kansè ;
- ✓ Jwenn lasante ak ak viv byen san malad

Poukisa ou ta dwe manje tout kategori manje yo?

- ✓ Lè ou manje tout kategori manje yo, sa pwoteje kò w kont dezekilib alimantè, sa ki fè sante w vin pi djanm.
- ✓ Yon sèl gwoup manje pakap ba ou bon jan nitrisyon ou bezwen an. Manje a dwe ekilibre, ki vle di lè wap manje, fòk w malanje manje yo ki soti nan tou le 3 gwoup yo.

TWA GWROUP MANJE YO AN AYITI

MANJE KI PWOTEJE KÒ W (LEGIM AK FWI)

Manje ki pwoteje kò (legim ak fwi) se baz Piramid Alimantè Ayisyen an. Fwi ak legim enpòtan anpil pou lasante. Fwi ak legim gen anpil eleman nitritif ak lòt eleman natirèl ki pèmèt w elimine tout sa kò w pa sèvi avè yo; sa ki fè yo bon pou w.

Tout fwi ak legim pa gen grès apa zaboka, men yo gen sik ki bay kalori, epi yo genyen lòt anpil eleman nitritif. Yo gen anpil fib, vitamin A, vitamin B₁ tankou vitamin B₉ ke nou rel asid folik ki bon anpil pou jèn fi ak fanm ansent, vitamin C, ak kèk minewo tankou potasyòm, mayezyòm elatriye.

Yon bon alimantasyon ki chaje ak legim ak fwi ap pote anpil nitriman ak antioksidan kap ede nou : 1) bese risk maladi kè ak kèk kategori kansè ; 2) ranfòse rezistans kò a kont enfeksyon ; 3) pwoteje kò a kontdechè kò a prodwi ki kapab detwi selil yo. Se pousa an Ayiti tout moun konnen legim ak fwi se manje ki pwoteje kò a.

Yon bagay enpòtan anpil tout dwe toujou sonje: sou papyè anbalaj ki vlope pwodwi yo vann tou pare pou moun manje, yo make « legim » oswa « fwi », fòk nou konnen fwi ak legim reprezante yon ti kantite tou piti nan pwodwi sa yo. Laplipaditan, pwodwi sa yo genyen anpil grès ki fin travay (yo rele yo grès kip a bon), ak sik ki gen gwo travay pou yo fè nan kò a (ki gaspiye), ak anpil sèl pou yo ka konsève. Li ta toujou pi bon pou manje fwi ak legim natirèl, lokal yo tou fre epi evite pwodwi fabrike yo tankou, bonbon nan ti sache, manje tou pare nan ti sacke ak nan bwat, manje fri, ji nan boutèy plastik, ji an poud,, , konfiti, ak plizye lot fòm manje ou jwenn tou pare pou moun manje , kipa bezwen kwit nan chodyè

Gid Alimantè Ayisyen an rekòmande pou moun ta manje fwi ak legim yo konsa natirèl olye pou yo ta fè ji avèk yo ; pou yo sa jwenn plis fib ladan yo. Fib ede moun santi yo plen, kidonk yo manje mwens, yo evite grosi epi yo bese risk maladi kè, dyabèt ak kèk kategori kansè.

¹ Nan fanmy Vitamin B yo : w jwenn 1- Vitamin B1 (tiyamin), 2 - Vitamin B2 (riboflavin), 3 - Vitamin B3 (niyasin), 4 – Vitamin B5 (asid pantotenik), 5 – Vitamin B6 B6), 6 - Vitamin B8 (biyotin (ou vitamin H), 7 – Vitamin B9 (acid folik) 8- Vitamin B12 (kobalamin ou cyanokobalamin).

KI KANTITE AK KALITE MANJE KI PWOTEJE KÒ OU TA DWE MANJE (LEGIM AKFWI)

- ***Manje pou pi piti yon legim koulè vèt fonce ak yon legim koulè jòn fonce chak jou.***

Legim vèt fonce ak jòn fonce yo gen anpil fè, asid folik ak vitamin A, nan yo. Moun ki manje kategori legim sa yo chak jou gen garanti y ap jwenn ase vitamin sa yo.

Legim koulè vèt fonce tankou moringa (Benzoliv), lalo, lyann panye, bwokoli, lanman, chou vèt, pès fre, pwatann, fèy moutad, zepina, fèy bètrav ak kalalou, se bon sous asid folik.

Legim koulè jòn fonce yo, tankou kawòt ak joumou, gen anpil eleman nitritif ki gen kapasite pou vin tounen Vitamin A, la syans di gen betakarotèn, ki se youn sibstans kò a ka transfòmenan vitamin A.

Fwi koulè jòn fonce yo, tankou zabriko, kantaloup, mango ak papay, se bon sous vitamin A ki sot nan pye bwa e yo kapab ranplase yon pòsyon legim koulè jòn fonce. Zoranj, melon frans, fig mi menm si yo gen koulè jòn, yo pa gen anpil vitamin A nan yo, men yo gen anpil vitamin B ak vitamin C ak enpe minewo nan yo.

- ***Chwazi fwi ak legim ki pa pare ak twòp grès, ni sa ki pa gen ni sik ni sèl ajoute ladan yo.***

Majorite fwi ak legim yo, e yo sèvi avèk yo jan yo keyi yo a, sa vle di nan eta natirèl yo, prèske pa gen grès. Sepandan, legim ak fwi ki kwit nan sòs ki gratine, ki fri, oswa sèvi ak sòs ki fèt ak bè, krèm, krèm frèch, fwomaj, oswa yogout, gen anpil move kalite grès ladan yo. Menm jan tou, salad ki fèt ak twòp vinegrèt, ki gen mayonèz, moutad oswa lòt sòs vin tounen manje ki chaje ak grès. Pou bay salad la gou, melanje ansanm te yon ti kiyè lwil dous, youn ti ji sitwon ak youn ti pense sèl yode epi simen l sou salad nan.

- ***Li pi bon pou manje fwi ak legim yo olye pou fè ji avèk yo***

Piramid Alimantè Ayisyen a rekòmande pou moun ta manje fwi ak legim pase yo bwè ji yo. Ji fwi ak legim pa gen anpil fib; pafwa yo pa gen fib ditou. Gen kèk bwason yo vann e yo di ki fèt ak fwi ouswa legim, tankou ponch, preske pa gen fwi natirèl ladan yo, epi yo chaje ak sik. Li ta pi bon pou nou pa bwè yo.

Kèk konsèy pou manje manje ki pwoteje (legim ak fwi)

- Manje fwi ak legim chak fwa wap manje nan jounen an
- Eseye pran pi fò nan kalite manje ki nan Piramid Alimantè Ayisyen an, kelkeswa kote wap manje : lakay, lekòl, nan travay oswa nan restoran
- Manje pou pitit yon legim koulè vèt, ak yon legim koulè jòn fonsè chak jou.
 - Chwazi legim koulè vèt fonsè tankou lalo, moringa ak zepina
 - Chwazi legim koulè jòn fonsè tankou kawòt, papay oswa joumou
- Chwazi fwi ak legim ki kwit san grès ouswa ak yo ti kras grès, epi sa ki pa gen sik ak sèl ajoute landan yo.
 - Manje legim ki kwit ak yon ti kras dlo, , sote oswa kwit nan vapè oswa ki pa kwit nan dlo ditou. Pa bouyi fwi ak legim yo twòp pou yo pa pèdi vitamin yo.
- Manje anpil kalite fwi ak legim ki fèk keyi, fre fre oswa ki kwit natirèl.

MANJE KI BAY ENÈJI (VIV, GRENN AK SEREYAL)

Gwoup manje ki bay enèji, yo di ankò ki bay chalè (viv, grenn ak sereyal, epi ki gen grès oswa lwil) chita nan mitan Piramid Alimantè Ayisyen an. Viv, grenn ak sereyal yo epi ki gen grès oswa lwil, sitou sa ki fèt ak grenn antye yo, genyen anpil fib e leplisouvan yo pa gen anpil grès. Manje ki gen anpil fib ap ede youn moun santi vant li plen. Lè youn moun manje anpil bagay ki fèt ak grenn antye, sa ka ede l evite maladi kè, dyabèt ak kèk kalite kansè.

Eleman nitritif ki nan manje ki bay enèji yo (viv, grenn ak sereyal), se youn fòm sik, kèk vitamin B (tiyamin, riboflavin, niyasin, ak folat), vitamin E (nan grenn antye yo), kèkminewo tankou (fè, zenk, mayezyòm) ak fib. Lè w manje viv, grenn ak sereyal, sa bon anpil pou lasante paske eleman nitritif ki nan manje sa yo jwenn ak lòt eleman natirèl ki déjà ladan yo pèmèt ko a jwenn tout sa li bezwen pou l ka fonksyone byen. Se pousa tout moun ta dwe manje plizyè kalite manje.

Tout moun ta dwe manje plizyè kalite manje ki bay enèji yo (viv, grenn ak sereyal) chak jou, men li dwe manje youn ti kantite nan chak. Nan menm gwoup sa a nou jwenn tou, tout kalite viv (bannann, yanm, malanga, patat, etc.)

Toujou sonje grenn ak sereyal ansanm ak viv yo ka vin sou lòt fòm. Se pou sa tout pwodwi ki fèt avèk yo (ble, espageti ak makaroni, diri, pwodwi ki fèt ak farin sereyal (farin mayi) se sus enèji pou kò a.

KI KANTITE MANJE KI BAY ENÈJI OU TA DWE MANJE (VIV, GRENN AK SEREYAL)

- ***Mwatye nan manje ki bay enèji ou manje ta dwe manje ki fèt ak grenn antye***

Piramid Alimantè Ayisyen an rekòmande pou moun manje viv, grenn ak sereyal ak grenn antye akòz yo gen anpil fib. Pitimi, mayi moulen, diri jòn, diri solèy, avwàn, ble, se kèk egzamp nan manje ki gen grenn antye. Espageti ak makaroni lè yo fèt ak grenn antye yo pibon pou lasante. Diri jòn nan genyen plis fib pase diri blan an.

- ***Manje pwodwi ki fèt ak sereyal ki gen mwens grès, sik ak sèl***

Viv, grenn ak sereyal nan eta natirèl yo an jeneral pa genyen anpil grès, sik ak sèl. Sepandan, an Ayiti, yo souvan kwit manje yo ak anpil lwil, yo mete tou anpil sèl. Pwodwi yo jwenn nan patisri ki fèt ak farin blanch gen mwens fib pase sa ki fèt ak farin grenn antye a ki ge youn ti koulè krèm. Anplis de sa, gato, bonbon, dounòt (beyè), pate ak tout lòt manje yo vann nan patisri gen anpil grès, sik ak sèl. Moun ta dwe manje yo, yon lè konsa sèlman, men pa chak jou

Kèk konsèy sou manje ki bay enèji (viv, grenn ak sereyal)

- Nan manje ki bay enèji ou manje,, mwatye ladan yo ta dwe viv oswa manje ki fèt ak grenn antye ki gen anpil fib.
 - Manje divès kalite manje ki fèt ak grenn antye tankou pitimi, ble, avwàn, mayi, ak diri jòn.
 - Chwazi manje ki fèt ak grenn antye, tankou pen konplè, akasan, AK1000, makaroni ak espageti koulè mawon (ki fèt ak ble antye).
 - Manje viv tankou patat jòn, bannann, yanm, ak lamveritab.
- Chwazi manje ki bay enèji (viv, grenn ak sereyal) ki pa gen anpil grès, ni anpil sik, ni anpil sèl
 - Si wap achte manje na makèt, se po w li etikèt ki sou anbalaj manje yo epi chwazi sa ki pa gen anpil grès, ni anpil sik, ni anpil sèl, men ki gen anpil fib.
 - Pa ajoute anpil sòs, nikonfite oswa jele nan manje sa yo.

Viv ki genyen an Ayti

Bannann, Fig, Labapen, Yanm, Malanga, Manyòk, Mazonbèl, Patat, Pòmdechè, lamveritab, masòkò, topimanbo.....

Grenn ak sereyal ki genyen an Ayti

, Mayi, Mayi moulou, Pitimi, Diri blan, Diri jòn, Avwàn, Ble antye, Ble

MANJE KI BATI KÒ (KI GEN PWOTEYIN)

Gwoup manje ki bati kò yo se nan tèt piramid la yo ye. Genyen 2 kategori manje ki bati kò :

1. Vyann, volay, pwason, fwidèmè², nwa ak pwa
2. Lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt

Tou de (2) kategori manje sa yo gen anpil pwoteyin, yon materyèl debaz esansyèl ki nan tout selil nan kò tout sa ki gen lavi.(bèt tankou pye bwa)

KI KANTITE MANJE KI BATI KÒ OU TA DWE MANJE (VYANN, VOLAY, PWASON, FWIDÈMÈ, NWA AK LEGIM)

Anplis pwoteyin yo, lòt eleman ki genyen nan kategori **vyann, volay, pwason, fwidèmè, nwa ak legim** se tout minewo ni sak anpil nan kò a, ni sak ki egziste tou piti tankou fè, zen, mayezyòm, yod, selenyòm elatrye, tout vitamin ni sak fòm nan dlo tankou Vitamin C ak B yo (tiyamin, riboflavin, nyasin, vitamin B6 ak vitamin B12), ni sak fòm nan gres tankou Vitamin A, Vitamin E, vitamin D, vitamin K. Yo gen tou sik ak grès. Nan kategori sa a, genyen vyann wouj (bèf ak tout sak sot nan bèf, , kabrit, kochon, chwal), gen tou volay (poul ak tout sak sot nan poul tankou Ze, kodenn, pentad, zwazo, elatrye), ze, pwason, fwidèmè (sirik, kole, krab lanmè, ekrevis, lanbi, oma elatrye), pistach³, nwakajou, zanmann, wowoli oswa jijiri ⁴ ak pwa (pwa ⁵ wouj, pwa nwa, pwa blan, pwa congo, pwa enkon, pwa sya, pwa chich, lantiy, elatrye).

- ***Manje plis pwa ak pistach, nwa pase vyann wouj***

Pou evite manje twòp grès, pito ou manje plis pwa ak nwa pase vyann wouj. Epi tou, pwa tankou pwa sèch ak lantiy gen anpil vitamin B9 ke yo rele folat ak fib san yo pa gen anpil grès. Nwa ak grenn antye yo genyen grès tou, mè se bon grès tankou asid gra ki ponkò transfòm andedan kò a, yo rele yo asid gra ensature oswa asid gra poliensature. Asid gra sa yo pral fè anpil travay nan kò a anvan pou yo pwodui youn ti kantite dech. Yo esansyèl pou pèmèt tout venn yo sikilè san an san p[woblèm ak poukè a rete ansante.

- ***Manje pwason oswa sak soti nan lanmè 2 fwa pa semenn pou pi piti***

Gen kèk pwason tankou sadin, aran, ton, somon ki genyen plis asid gra yo rele Omega-3 nan yo, grès sa a bon anpil pou kè. Li pi bon pou manje pwason griye pase pwason fri, paske lè youn manje fri li gen plis lwil ke sil te bouyi oswa boukanneen. Menm jan ak lòt manje, pa kwit pwason ak fwidèmè ak anpil sèl ni ak anpil grès tankou lwil, bè, mantèg oswa magarin.

² An Ayiti lè wap pale de fwidèmè, yo rantre pwason nan list la.

³ An Ayiti, yo rele pistach sa lot payi rele arachid ; yo rele nwa oswa nwa kajou sa yo rele nwa dakajou nan lot peyi.

⁴ An Ayiti nou pa konn sezam men nou di wowoli oswa jijiri

⁵ An Ayiti, tout arico rele pwa . Gen plizyè kalite : pwa wouj, pwa nwa, pwa blan, pwa congo, elatriye..... ,

- **Manje vyann ki pa twò gra, epi ki pa kwit nan anpil grès, ni nan anpil lwil.**

Grès ki nan vyann yo pa bon pou kò nou. Pou diminye kantite grès ki nan youn vyann, yo mande nou pou nou retire tout grès je w ka wè nan vyann nan, tout po poul ak po bèt volay yo depi lè wap netwaye yo. Kèlkeswa vyann nan, li ta pi bon pou w ta bouyi l, boucanen l oubyen pase l sou gri. Pa mete anpil lwil pou kwit ni vyann, ni volay, ni pwason. Sosis, hot dog, bekonn, janbon, elatrye,

Kèk konsèy sou manje ki bati kò (vyann, volay, pwason, fwidèmè, nwa ak pwa)

- Pito ou manje plis pwa ak nwa pase vyann wouj
- Manje pwason 2 fwa pa semenn pou pi piti. Chwazi sitou aran, mori, sadin, oma sirik, krab lanmè ak lòt fwidèmè.
- Chwazi vyann ki pa gen twòp grès e ki pa kwit ni nan anpil grès ni ak anpil sèl.
 - Retire tout grès blanch ki gen sou vyann nan. Retire po bèt volay yo depi lè wap netwaye vyann yo.
 - Mete yo sou gri oswa kwit yo anba fou oswa nan yon ti kantite dlo tou piti pou youn ti kras tan. Metòd sa yo pa mande pou w ajoute grès nan vyann yo.
 - Sosis, hot dog, bekonn, janbon, elatrye se bagay moun ta dwe manje onlè konsa paske yo chaje ak move grès, yo gen anpil sèl.—Se bagay ou pa ta dwe manje souvan ; yo chaje ak grès, ak sèl tou.

Nwa ak kèk pwa ki genyen an Ayiti

Nannan zanmann, Pistach, Nwa, Pwa bè, Pwa blanc, Pwa chich, Pwa Kongo, Pwa Frans, Pwa enkon, Pwa Jerizalèm, , Pwa wouj, Pwa Souch, Wowoli,...

Vyann, volay, fwidèmè ki genyen an Ayiti

Bèf, Kabrit, Krab, Kochon, Mouton, Kodenn, Ekrevis, Sirik, Chatwouj, Krab lanmè, Eskago, Aransèl, Aransò, Oma, Zwit, Lanbi, Mori, Mouton, Ze, Pentad, Piskèt, Pwason, Kochon, Poul, Sadin, Toutrèl, Zwazo, Tritri, Lèt, Fwomaj, Lèt, Lèt ekreme, ak yogout

KI KANTITE MANJE KI BATI KÒ OU TA DWE MANJE (LÈT AK PWODWI KI FÈT AK LÈT)

Lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt yo bay pwoteyin, lipid (bon grès), kalsyòm, ak anpil vitamin tankou A, D, B2 (riboflavin) ak B12. Lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt yo gen zen, mayezyòm, potasyòm ak lipid. Lè moun konsome lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt, sa ede yo vin pi djanm epi sa bese risk kèk maladi nan zo tankou osteyoporoz, osteomalsi lè zo moun nan mou epi yo kase fasil

Kategori lèt nou konnen se lèt vach, lèt evapore, lèt anpoud ak pwodwi ki fèt ak lèt yo, fwomaj, yogout. Nan menm kategori sa a, nou jwenn tou, bwason ki fèt ak lèt soja, nannan zanmann ; Yo gen kalsyòm, vitamin D ak anpil lòt kalite nitriman. Men, lèt gen plis pwoteyin pase bwason sa yo.

Leplisouvan lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt yo genyen an anpil grès ladan yo, sitou nan fwomaj ak yogout. Li pi bon pou chwazi sa ki pa gen anpil grès nan ki fèt ak lèt ekreme, youn lèt yo retire grès li.

Kèk konsèy sou manje ki bati kò (Lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt yo)

- Bwè lèt chak jou, sitou lèt ki pa gen anpil grès.
 - Pou ka gen ase vitamin D, ou ta dwe bwè 2 tas lèt (500 mL) chak jou.
 - Si ou pa bwè lèt, ou ka bwè bwason ki fèt ak soja ki gen vitamin D ladan yo.
- Nan pwodwi ki fèt ak lèt yo, chwazi sa ki pa gen anpil grès.
 - Konpare tablo nitrisyon ki bay enfòmasyon sou yogout ak fwomaj pou w ka byen chwazi yo.

Lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt yo jwenn an Ayiti

Lèt bèf, Lèt Evapore, Lèt Anpoud, Lèt Kabrit, fwomaj, yogout, bwason ki fèt ak lèt soja, nannan zanmann ki gen kalsyòm, vitamin D ak lòt eleman ajoute ladan yo

AVANTAJ CHAK GWOUP M ANJE

MANJE KI PWOTEJE KÒ (LEGIM AK FWI) yo chaje ak Vitamin ak Minewo

- ✓ Yo ede kò w rete byen pwoteje pou l pa pran enfeksyon (yo ranfòse sistèm iminitè a)
- ✓ Yo ede w santi vant ou plen ak yo fè w byen dijere manje yo akòz fib yo.

Foto 1. Manje ki pwoteje kò: legim ak fwi an Ayiti



Foto #1 an montre kèk fwi ak legim tankou melon, anana, navè, mango, plizyè legim vèt tankou zepina, moringa, fèy bètrav, fig mi, radi, kawòt, elatriye. Gen yon lis tout fwi ak legim yo nan paj 19.

MANJE KI BAY ENÈJI (VIV, GRENN, AK SEREYAL), yo chaje ak enèji.

- ✓ Yo bay kò a enèji ki fè l mache byen

Foto 2. Manje ki bay enèji: viv, grenn ak sereyal an Ayiti



Foto #2 a montre kèk viv, grenn ak sereyal tankou diri, mayi moulen, pitimi; bannann, rasin (viv ki donnen anba tè), espageti, elatriye. Gen yon lis tout viv, grenn ak sereyal yo nan paj 20.

MANJE KI BATI KÒ W (,LÈT, VYANN, POUL, FWIDEMÈ, PISTACH, NWA) yo chaje ak pwoteyin

- ✓ Yo ede kò a devlope zo ak vyann ki djanm
- ✓ Yo bay sistèm iminitè a jarèt nan ede globil wouj ak globil blan yo miltipliye



Foto 3. Manje ki bati kò w:
Vyann, volay, pwason, fwidemè, lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt an Ayiti

Foto #3 a montre kèk manje ki gen pwoteyin tankou lèt vach, lèt evapore, ze, pwason, fwidemè, pwa, poul, vyann, elatriye. Gen yon lis tout vyann, volay, pwason, fwidemè, lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt yo nan paj 20.

KI KANTITE MANJE OU DWE MANJE NAN CHAK GWROUP

Piramid Alimantè Ayisyen an rekòmande pou tout moun manje yon kantite rekòmande ki yo rele pòsyon, nan chak gwoup manje yo, yon fason pou kò a rete ansante. Fòm piramid la montre ki kantite pou manje nan chak gwoup yo. Konsa, ou ta dwe manje plis manje ki pwoteje kò ke manje ki bay enèji, ak youn kantite pipiti nan manje ki gen pwoteyin.

Kisa yo rele pòsyon? Yon pòsyon se yon kantite manje ki kalkile pou kouvri bezwen kò a chak jou. Li dwe sèvi kòm referans pou ede popilasyon ayisyen an pi byen konprann kantite pou li ta manje chak jou nan chak gwoup manje yo. Nan gwoup manje ki pwoteje kò, kantite pou youn pòsyon varye de yon manje a yon lòt. Konsa yon demi tas legim (125 ml) tankou kawòt, oswa mòso fwi tankou melon reprezante yon pòsyon; 1 mango ki pa ni twò gwo ni twò piti egal 2 pòsyon fwi. 1 tas (250 ml) leti oswa legim vèt tankou zepina egal 1 pòsyon. Pou ji legim oswa fwi, yon demi tas (125 ml) egal 1 pòsyon. An jeneral, mwatye (1/2) asyèt la ta dwe kouvri ak manje ki pwoteje kò, yon ka (1/4) asyèt la ta dwe manje ki bay enèji, yon ka (1/4) pou manje ki gen pwoteyin yo.

Pòsyon nan Piramid Alimantè Ayisyen an se mezi ki pakap chanje pou kap konpare kantite ou manje a ak kantite ki rekòmande dapre laj moun nan, kantite aktivite fizik li fè, selon ke li se fi oswa gason. Plis toujou, gen peryòd nan lavi yon moun kote li ta dwe manje plis oswa mwens. Egzanp, yon fanm ansent oswa kap bay timoun tete ta dwe manje plis pòsyon pase yon fanm ki pa ni ansent ni ap bay tete.

**PÒSYON KI REKÒMANDE POU MANJE CHAK JEU
DAPRE PIRAMID ALIMANTÈ AYISYEN AN ⁶**

	Timoun			Adolesan ⁷	Granmoun
	2-3	4-8	9-13	14-18	19+
Manje ki pwoteje kò (legim ak fwi)	4	5	6	7-8	7-10
Manje ki bay enèji (viv, grenn ak sereyal)	3	4	6	6-7	6-8
Manje ki gen pwoteyin (vyann, volay, pwa, elatrye.)	1	1	1-2	2-3	2-3
Manje ki gen pwoteyin (lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt)	2	2	3-4	3-4	2-3

⁶ Tablo sa sòti nan tablo *Portions du Guide Alimentaire recommandées chaque jour* nan liv– Ressource Bien manger avec le Guide alimentaire canadien à l'intention des éducateurs et communicateurs Santé Canada 2011 :

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/res-educat/res-educat-fra.php#a5>

⁷ Jèn gason ak granmoun gason ta dwe manje plis pòsyon pase jèn fi ak granmoun fanm

KI KATEGORI MANJE POU W CHWAZI

Kalite oswa kategori manje yo, menm jan ak kantite manje yo, kapab ede popilasyon an genyen yon alimantasyon ki sen.

Men kèk rekòmandasyon ki pou ede w manje chak jou plis manje ki bon pou ou nan chak gwoup yo:

Manje ki pwoteje kò:

- ✓ Manje yon legim vèt fonce ak yon fwi koulè jòn fonce.
- ✓ Manje fwi ak legim fre olye pou w fè ji avèk yo.
- ✓ Manje legim ki kri ak ki kwit chak fwa wap manje.
- ✓ Chwazi fwi ak legim ki kwit san yo pa melanje yo ni ak anpil grès, ni anpil sèl ni anpil sik.

Manje ki bay enèji:

- ✓ Chwazi manje ki fèt ak grenn sereyal antye.
- ✓ Chwazi manje ki fèt ak sereyal, viv ak tibèkil ki pa gen ni anpil lipid, ni anpil sik ni anpil sèl.

Manje ki bati kò w (ki gen pwoteyin):

- ✓ Kwit vyann, volay, pwason, ak fwidèmè nan yon ti kras ouswa san grès, sèl ak sik.
- ✓ Manje 2 pòsyon pwason pou pi piti chak semèn.
- ✓ Manje plis pwa pase vyann.
- ✓ Chwazi lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt ki pa gen anpil grès.

Pou fini,

- ✓ Bwè plis dlo trete, dlo pwòp, dlo potab
- ✓ Pa bwè anpil bwason gazez (coka, cola) ak bwason enèji yo akòz yo chaje kalori kipa itil kò a anyen, yo chaje ak sèl tou.

Pou amelyore kalite alimantasyon pèp ayisyen an, Piramid Alimantè Aysyen an rekòmande pou moun fè sa yo kabab pou yo pa manje ni anpil grès, ni anpil sik ak sèl pou yo ka bese risk pou yo ta trape maladi kwonik tankou maladi moun ki two gwo (obèz), ki fè malady dyabèt, ak maladi kè.

MANJE KI GEN MWENS GRÈS

Dènye pwent Piramid Alimantè Ayisyen an konseye pou moun ta manje mwens grès pou bese risk maladi kè. Anplis kantite grès la, nou dwe konprann gen plizyè kalite grès. Vyann wouj, janbon, hot dog, sosis, pwodwi ki gen lèt ak grès, bè, sendou, bekonn, mantèg, magarin di, kèk lwil tankou lwil kokoye, bagay sa yo gen anpil sa yo rele grès satire ki nan vyann zannimo. Plis toujou, manje ki tou pare tankou magarin di, fritay, manje manje tou pare yo vann nan youn kategori restoranki vann manje sa yo tankou anmbègè, manje tou pare nan sachè, ak pwodwi patisri tankou pate ki kwit ak mantèg oswa kèk kalite lwil, tout bagay sa yo gen anpil sa yo rele lipid trans (trans fat), youn kalite grès kip a bon. Se lipid trans ak lipid satire ki konn lakòz maladi kè.

Lè ou li etikèt ki sou manje tou pare yo, ou kapab verifye ki kantite total lipid, ni lipid trans ni lipid satire, ki genyen nan manje a. Enfòmasyon sa a ap pèmèt konsomatè a fè bon chwa pou manje pwodwi ki gen mwens grès yo.

MANJE KI GEN MWENS SIK

Pou anpeche moun vin twò gwo ouswa obèz, Piramid Alimantè Ayisyen an rekòmande pou moun manje bagay ki pa gen twòp sik pou evite konsome twòp kalori. Pwodwi yo jwenn nan boulanjri, gato, bonbon, chokola, koukiz, beyè, , krèm alaglas, patisri, tat, tout bagay sa yo chaje ak sik. Bwason sikre yo, kit yo cho kit yo glase, bwason enèjizan yo, boutèy ji, bwason ki fèt ak poud ji ki tou sikre, bwason pou atlèt, kafe espesyal yo, tout sa yo chaje ak sik tou. Fòk moun limite kantite yap konsome, epi pou yo chwazi bwè dlo pito.

MANJE KI GEN MWENS SÈL

An ayiti, moun manje anpil sèl akòz yo kwit manje souvan ak kib magi. Plis toujou, yo manje anpil manje tou fèt tankou bouyon nan bwat (konsèrv), papita, manje tou pare nan sachè, pòpkòn, janbon ak sosis, manje tou fèt oswa manje ki pa kwit lakay. Tout manje sa yo an jeneral chaje ak sèl.

La ankò, moun ta dwe li etikèt sou pakè manje yo pou ka chwazi sa ki gen mwens sèl yo.

An konklizyon, Piramid Alimantè Ayisyen an rekòmande pou:

- 1) Kwit manje san mete ni grès, ni sèl ni sik, oswa pa mete anpil.
- 2) Itilize metòd ki pèmèt manje a fèt san grès ; tankou anba fou, pase l sou gri oswa kwit li alavapè. Men de (2) lòt metòd kap ede fè manje a pi rapid san anpil grès : se metòd sote ak ak metòd poche
- 3) Limite kantite manje ki gen anpil grès, sòs, sik oswa ki fèt ak magi ki chaje ak sèl.
- 4) Bwè anpil dlo chak jou, 1 lit edmi oswa 8 gwo vè dlo, epi bwè plis dlo toujou nan peryòd chalè ak pandan gwo aktivite fizik. Dlo kipa gen sik koupe swaf, san li pa bay kalori.

Byen Manje yon kantite manje ki soti nan tout twa gwoup manje yo. Lè ou manje enpe nan chak gwoup yo, li pi fasil pou jwenn tout eleman nitritif ou bezwen nan kò w.

KI ENPÒTANS LIJYÈN

Lè moun bwè dlo trete, dlo pwòp, oswa dlo potab epi pratike liyèn, sa bay garanti pou yon pi bon nitrisyon ak pi bon lasante. Rechèch yo montre aklè enpòtans liyèn genyen. Nou konnen moun dwe lave men yotout tan, sitou nan kèk moman kritik tankou lè yo sot nan twalèt, anvan yo pare manje, ak anvan yo manje. Lave men ak savon ka ede anpil pou evite dyare ki se dezyèm pi gwo maladi ki touye timoun ki gen mwens ke 5 an. Dènye rechèch yo montre lave men ak savon tout tan ka bese risk dyare preske de mwatye (50%).

Rechèch yo montre tou abitud lave men ak savon tout tan bese risk maladi tankou nemoni ak lagrip, azoumounou, maladi po (lagal), enfeksyon nan ze ak sou po, maladi vant fè mal, maladi ki bay gwo dyare tankou kolera, tifoyid ak disantri. Ankourajman pou lave men ak savon se yon estrateji pou anpeche epidemi grip avyè (grip zwazo tankou poul ak lot bèt volay bay) gaye.

Sa ki pi enpòtan pou fè plis moun pran abitud lave men yo ak savon se sèvi ak sansibilizasyon, enfòmasyon ak ledikasyon pou ankouraje yo chanje konpòtman. Gen plizyè fason pou fè sa tankou kanpay nasyonal (nan radyo ak televizyon), sansibilizasyon moun a moun, leson liyèn nan lekòl pou timoun yo, nan ankouraje timoun yo bay egzanm lakay yo ak nan kominote yo, tout bon bagay yo aprann sou zafè liyèn. Nou konnen tou, si pa gen dlo pa gen liyèn. Rechèch yo montre plis li difisil pou moun jwenn dlo, plis li difisil pou yo pratike liyèn.

Pami règ liyèn ki enpòtan pou amelyore lasante, nou kapab site pa egzanp:

1. Lave men ak dlo pwòp pou evite dyare.
2. Plis moun respekte règ liyèn yo, plis sa bese risk pou trape maladi.
3. Pèsonèl medikal la dwe lave men yo apre chak aksyon medikal.
4. Lave fwi ak legim yo anvan ou manje yo.
5. Netwaye kannal ki bò kay yo pou evite trape maladi malarya, **chikungunya**, **Zika**

AKTIVITE FISIK

Li enpòtan anpil pou pratike yon aktivite fisik regilyèman pou byenèt w ak pou w kenbe kò w ansante. Konsidere espò a, tankou yon plezi pou fè, jan ou kapab, pa tankou yon obligasyon. Epi pi bon fason pou kenbe yon pwa ideyal epi evite grosi, viv pi lontan posib epi bese risk pou devlope kèk maladi tankou maladi kè, obezite, maladi zo, dyabèt tip 2 ak kansè.

Lè moun manje mal ak lè li pa fè aktivite fizikse, ki jwe yon wol enpòtan li gen anpil chans pou l devlope kansè ak maladi kè.

Lasyans pale aklè: « Moun ki fè plis aktivite fisik gen plis chans pou evite sèten maladi », paske aktivite fisik, plis yon bon alimantasyon ak yon pwa ideyal, sa ede anpeche anviron 1/3 ka maladi kansè yo. Kidonk n'ap bay ti konsèy enpòtan sa a:

« Manje byen epi bouje»!

Pou tèt sa, chwazi ki spò ki ale avèk w pi byen, kòmanse dousman epi ogmante nivo a piti piti chak jou. Ou ka fè sa toulejou, lakay w, nan lekòl, nan travay, pandan vwayaj oswa nan kou òganize tankou nan gym, natasyon, tenis, monte chwal, dans, espò nan ekip tankou foutbòl, baskètbòl, volebòl.

Fè espò regilyèman, kit li se mache, monte bisiklèt, jògin, elatriye pou w sa rete ansante.

PWODWI LOKAL

Pwodwi lokal an Ayiti (01 sektanm 2016)					
Manje ki pwoteje kò		Manje ki bay enèji		Manje ki bati kò w	
Fwi	Legim	Viv	Grenn ak sereyal	Vyann, volay, fwidemè, nwa, pwa	Lèt ak pwodwi ki fèt ak lèt
Zabriko	Aticho	Bannann	Avwàn*	Nannan zanmann	Lèt bèf
Nannan zanmann	Aspèj	Labapen	Ble antye*	Pistach	Fwomaj*
Zanana	Obèjin	Yanm	Ble*	Vyann bèf	Lèt ekreme*
Kachiman	Zaboka	Malanga	Mayi	Kabrit	Lèt nòmal*
Kayimit	Bètrav	Manyòk	Mayi moulen	Kajou	Lèt evapore *
Kantaloup	Bwokoli	Mazonbèl	Pitimi	Krab	Yogout*
Karambòl	Kawòt	Patat	Diri blan	Kodenn	
Seriz	Seleri	Pòm detè	Diri jòn	Ekrevis	
Chadèk	Chou	Lamveritab		Eskago	
Siwèl	Chouflè			Aransèl	
Sitwon	Choupalmis			Aransò	
Korosòl	Konkonm			Woma	
Fig	Courge			Zwyit	
Frèz	Courgette			Lanbi	
Gwayav	Kreson			Moru	
Grenad	Echalòt			Mouton	
Grenadèl	Epina			Ze	
Grenadin	Fèy Monringa			Pentad	
Grenadya	Fèy			Piskèt	
Sapotiy jòn	Joumou			Pwa bè	
Mandarin	Gombo			Pwachich	
Mango	Pwatann			Pwa Kongo	
Melon frans	Koupye			Pwa enkoni	
Melon	Leti			Pwa Jerizalèm	
Momben	Lalo			Pwa nwa	
Frèz	Lanman			Pwa wouj	
Kokoye	Lyann koulèv			Pwa souch	
Zoranj	Lyann panye			Pwason	
Papay	Militon			Vyann Kochon	
Pèch	Nave			Poul	
Fri pwar	Zonyon			Sadin	
Pòm kajou	Lozèy			Wowoli	
Pòm kannèl	Petipwa			Toutrèl	
Pòm*	Piman			Tritri	
Kenèp	Pimandou				
Rezen	Radi				
Rezèdmè	Rokèt				
Sapotiy	Tomat				
Tamaren		* Pwodwi sa yo pa fabrike an Ayiti men ou ka jwenn yo			

KÈK EGZAMP MANJE AYISYEN KI BON POU LASANTE



Foto 4. Bouyon ayisyen ak legim, viv, vyann
Se Dr. Joseline Marhòne Pierre, Direktris UCPNANu, MSPP ki bay foto sa a

Foto 5. Manje Aysyen ak legim koulè vèt, salad, pòm detè ak vyann
Se Robin Martz, USAID ki bay foto sa a





Foto 6. Manje ayisyen ak salad, legim, vyann, diri ak pwa ansòs
Se Taryn Silver, Kore Timoun, ki bay foto sa a

REFERANS

1. Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs Santé Canada 2011 ISBN : 978-1-100-98307-3
No de catalogue : H164-38/2-2011F-PDF SC Pub. : 4670 : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/pubs/res-educat/res-educat-fra.php#a5>
2. Hygiène alimentaire
www.healthcanada.gc.ca/foodguide
- 3 **Activité physique**
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire