



Sa a se Preskripsyon WIC pou ou ka pi an Santé epi Viv Aktif

Non _____ Dat _____



Kèk lidé pou w ka Viv an Santé epi menen yon Vi Aktif

- 5** Mangé pou pi piti 5 fwi ak legim chak jou.
- 2** Limite tan ou pase devan ekran televizyon, jwèt, ak òdinatè pou 2 zè de tan ou mwens pa jou.
- 1** Fè egzèsis fizik pou (1) inè de tan ou plis pa jou.
- 0** Bwè mwens bwason sikré. Eseyé pito dlo oubyen lèt ki pa gen twòp grès.

Objektif Mwen yo (chwazi youn ke w ta renmen kòmanse avan)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Map mangé _____ fwi ak legim chak jou. | <input type="checkbox"/> Map fè _____ minit egzèsis fizik chak jou. |
| <input type="checkbox"/> Map redwi tan devan ekran yo a _____ minit pa jou. | <input type="checkbox"/> Map redwi kantite bwason sikre mwen bwè a _____ pa jou |



Mangé. Redwi. Jwé. Limité.

Nan biwo ...

- ____ Teknisyen nan Dayèt
- ____ Edikatè nan Nitrisyon
- ____ Lisensyé nan Nitrisyon

Siyati

WIC se yon Ajans ki bay Sevis San Patipri.



Sa a se Preskripsyon WIC pou ou ka pi an Santé epi Viv Aktif

Non _____ Dat _____



Kèk lidé pou w ka Viv an Santé epi menen yon Vi Aktif

- 5** Mangé pou pi piti 5 fwi ak legim chak jou.
- 2** Limite tan ou pase devan ekran televizyon, jwèt, ak òdinatè pou 2 zè de tan ou mwens pa jou.
- 1** Fè egzèsis fizik pou (1) inè de tan ou plis pa jou.
- 0** Bwè mwens bwason sikré. Eseyé pito dlo oubyen lèt ki pa gen twòp grès.

Objektif Mwen yo (chwazi youn ke w ta renmen kòmanse avan)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Map mangé _____ fwi ak legim chak jou. | <input type="checkbox"/> Map fè _____ minit egzèsis fizik chak jou. |
| <input type="checkbox"/> Map redwi tan devan ekran yo a _____ minit pa jou. | <input type="checkbox"/> Map redwi kantite bwason sikre mwen bwè a _____ pa jou |



Mangé. Redwi. Jwé. Limité.

Nan biwo ...

- ____ Teknisyen nan Dayèt
- ____ Edikatè nan Nitrisyon
- ____ Lisensyé nan Nitrisyon

Siyati

WIC se yon Ajans ki bay Sevis San Patipri.