

FICH TEKNIK

## BALANSE ALIMANTASYON W AK LEGIM OU KA PLANTE: FÈY EPINA AK FÈY AMARANT

Elizabeth Gollub<sup>1</sup>

Nou tout bezwen manje. Manje bay eleman nitritif ak enèji ki nesèsè pou sipòte lavi. Manje ka gen enpak dirèk sou sante nou. Manje ki pa bon pou lasante epi rejim alimantè ki pa apwopriye ka nwi kwasans ak devlopman w, yo ka nwi sistèm iminitè w epi ogmante risk maladi oswa kondisyon kwonik tankou maladi kè, strok, dyabèt epi tansyon. Yon rejim alimantè sen, ki byen ekilibre ede sipòte sante kò a, fonksyon mantal yo epi amelyore kalite lavi.

### Kisa ki yon Rejim Alimantè Sen, Balanse?

An jeneral, bezwen nitrisyonèl yo varye selon sèks, laj, etap yon moun ye nan lavi epi nivo aktivite yon moun. Yon rejim alimantè ekilibre bay tout **eleman nitritif** ak enèji yon moun bezwen pou satisfè bezwen endividyèl li kòm moun. Ou ka gen yon rejim alimantè sen, ki balanse lè w manje pwodwi ki soti nan tout gwoup alimantè yo oswa pifò nan gwoup alimantè yo chak jou epi redwi sou konsomasyon sèl, sik lib ak grès satire (grès ki difisil pou fonn/dijere).



Li enpòtan pou w manje plizyè kalite fwi ak legim epi ki gen diferan koulè pou ka jwenn tout vitamin, mineral ak lòt eleman nitritif ki egziste nan plant.

Remak: Sik lib (yon tip glisid) bay enèji, men anyen anplis. Fwi ak legim ki pa gen lanmidon se gwo sous vitamin ak mineral. Pifò pwodwi fre ki soti nan jaden gen yon kantite sèl/sodyòm ki trè ba.

<sup>1</sup>Elizabeth Gollub, assistant professor, School of Nutrition and Food Sciences, Louisiana State University AgCenter, Baton Rouge, Louisiana, USA. Fish Teknik sa a te pwodwi pa pwojè Feed the Future Haiti Appui à la Recherche et au Développement Agricole (AREA). Dat piblikasyon orijinal Jen 2020.

## GWROUP ALIMANTÈ YO →

- Fwi ki fre: mango, anana, fig, zaboka
- Legim ki fre: Sa ki gen lanmidon ladann tankou: bannann, kasav, pòm detè; sa ki pa gen lanmidon ladann tankou: fèy vèt, kawòt, piman, berejenn.
- Sereyal: diri, mayi, ble
- Pwodwi letye: lèt, yawout, fwomaj
- Manje ki gen pwoteyin: pwa, volay, nwa, ze, vyann, fwidemè
- Lwil ak grès: lwil vejetal, bè, zaboka, nwa.

## ← NITRIMAN YOU → ENÈJI

- Vitamin
  - Mineral
  - Pwoteyin
  - Grès
  - Glisid
  - Eleman nitritif ki nan plant
  - Dlo
- Ki sitou soti nan  
Glisid : sereyal, fwi, legim ki gen lanmidon  
Pwoteyin: ze, pwa, dwason

Yon trè bon sous vitamin ak mineral genyen 20% ou plis nan Valè Kotidyen (VK) nan nan peyi Étazini. Yon bon sous genyen 10-19% Valè Kotidyen

## Konsome legim fèy vèt ede devlope yon rejim alimantè ki sen

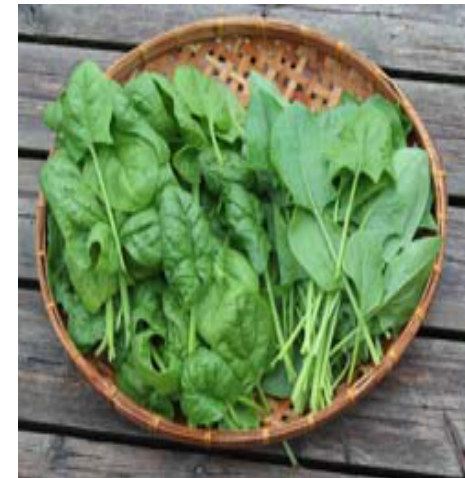
Fèy vèt yo enpòtan nan yon rejim alimantè ki balanse. Men pifò moun pa konsome ase fèy vèt. Daprè sa nou rele Valè Kotidyen (VK) nan peyi Étazini (Daily Value/DV an angle), fèy vèt tankou epina oswa amarant reprezante yon sous vitamin ak mineral enpòtan. Yon pòsyon 100-gram (apeprè 1/2 oswa 2/3 yon tas (mezirèt) legim kwit) bay:

### Epina

- ⇒ 18% nan VK an pou Folat
- ⇒ 55% nan VK an pou Vitamin A
- ⇒ 140% nan VK an pou Vitamin C
- ⇒ 16% nan VK an pou Kalsyòm
- ⇒ 10% nan VK an pou Potasyòm

### Amarant

- ⇒ 21% nan VK an pou Folat
- ⇒ 97% nan VK an pou Vitamin A
- ⇒ 70% nan VK an pou Vitamin C
- ⇒ 17% nan VK an pou Kalsyòm
- ⇒ 13% nan VK an Fè



Legim sa yo pouse vit e yo fasil pou plante nan jaden (lakou) oswa fèm agrikòl. Apre w fin netwaye epi lave yo, ou ka frikase fèy sa yo (petèt ak zonyon, lay, piman oswa lòt legim) oubyen ou ka ajoute yo nan soup oswa bouyon pou fè yon manje ki sen e ki balanse.

#### Yon repa ki sen e ki balanse ka gen ladann...

- Diri, pwa oswa/poul – sereyal ak pwoteyin
- Bannann – legim ki gen lanmidon
- Fèy amarant kwit – legim ki pa gen lanmidon
- Mango – fwi  
Dlo pou w bwè, lwil pou prepare manje a

#### Oswa yon repa ki sen e balanse ka:

- Soup joumou ak epina – legim
- Pwason – pwoteyin
- Pen – sereyal
- Zaboka – fwi (ak grès)  
Dlo pou w bwè, lwil pou prepare manje a

- ⇒ Repa sa gen pwodwi ki sòti nan pifò gwoup alimantè yo;
- ⇒ Ou ka itilize epis fèy ak lot asezonman (ak yon ti sèl tou piti) pou bay manje a bon gou;
- ⇒ Pòsyon yo baze sou bezwen enèji pèsònèl chak grenn moun.
- ⇒ Lè w ajoute fèy vèt nan yon manje, li ranfòse kantite eleman nitritif ki gen ladan e li ede jwenn yon rejim alimentè ki balanse ki pral ede w viv an sante.
- ⇒ Plante pye epina ak amarant nan jaden w epi manje plis legim fèy vèt se yon apwòch ki senp e pratik pou rive kreye yon rejim alimantè sen pou ou menm ak fanmi w.