



Grenn yo



Fè ke mwatye nan grenn ou yo se **GRENN KI AN ANTYE**



Grenn ki an antye yo ap bay idrat kabonik, pwoteyin, fibr, vitamin ak mineral yo, ki **BON POU SANTE OU**



Konsèy pou Ekonomize Lajan

- Chwazi grenn ki an antye yo an grand kantite
 - bwat sereyal ki nan gwo sak pou fanmi yo
 - gwo sak diri peyi yo
- Chwazi mak magazen yo vs. mak renome yo



Verifye ke **PREMYE ENGREDYAN** ki nan etikèt nitrisyon an se yon grenn ki an antye tankou “diri peyi”, “avwàn”, oswa “ble konplè”



PA TWONPE OU pa pen ki mawon, oswa pen ki make sou yo “milti grenn”, “ble”, “grenn antye”. **SOUVAN YO PA GRENN KI AN ANTYE**