

# FCAT

Bon nitrisyon nesèsè anpil pou kapasite yon timoun pou l aprann epi sa amelyore konsantrasyon, memwa ak kapasite pou panse pi vit! Pandan sezon FCAT la kòmanse, fè sèten pitit ou genyen pi bon zouti ki nesèsè pou l reyisi!

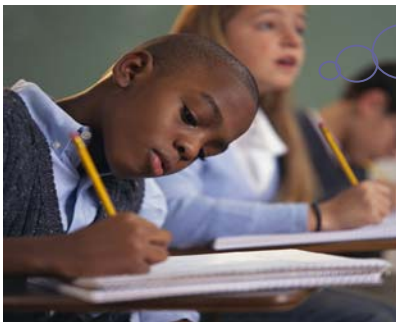
## Lis nitrisyon

- ✓ Dine ki byen balanse
- ✓ DEJENE
- ✓ Tigoute ki nourisan
- ✓ Idrate (bwè likid)



Fè sèten ou manje yon dejene ki byen balanse chak maten, espesyalman nan jou tè s yo, pou kapab an plèn fòm!

*Nan jou tè s li enpòtan pou panse byen pandan lontan.*



Dine ou manje lavèy jou yon gwo tè s kapab afekte kapasite w pou w pran yon tè s. Fè sèten ou mete yon sous kaboidrat, yon pwoteyin, yon fwi, yon legim, ak yon bwa-son tankou lèt ki pa gen anpil grès oswa 100% ji fwi lavèy sware avan yon gwo tè s!

Lè w manje tigoute ki nourisan avan ak apre tè s, ou ede sèvo a kenbe enèji epi sa ogmante nivo konsantrasyon.



## Opsyon dejene

**Opsyon 1:** Omlèt fwomaj ak piman wouj ak vèt, pen ble antye, zoranj tranche, ak lèt ki pa gen anpil grès

**Opsyon 2:** Sereyal ak "Blueberries" fre ak lèt ki pa gen anpil grès.

## Opsyon tigoute

Granola Bar oswa Trail Mix  
1/2 Sandwich  
Fwi fre ak legim  
Yogout ki pa gen anpil grès  
Nwa oswa zanmann

## Opsyon soupe

**Antre 1:** Sòs vyann Spaghetti ak pat alimantè ble, Pwa vèt fre, frèz, al lèt ki pa gen anpil grès

**Antre 2:** Poul griye, Bwokoli, pen ble-salad fwi, lèt ki pa gen anpil grès.

Li enpòtan pou kenbe dlo nan kò w pou kapab konsantre omaksimòm epi pou rete alèt mantalman.