



Anvan ou kòmande, gade ikòn avètisman konsènan sik ajoute yo!

Nou jwenn sik natirèlman nan kèk manje, tankou fwi, legim ak lèt. Sepandan, **gen kèk manje ak bwason ki fèt ak anpil sik ajoute**, ki pa natirèl. Lè moun konsome twòp sik ajoute sou yon peryòd tan ki long, sa ka lakòz yo gen dyabèt tip 2 ak kari dantè. Kantite sik ajoute ki rekòmande chak jou pou yon adilt an mwayèn se 50 gram (12 ti kiyè edmi).

Apati 4 oktòb 2025, chèn restoran nan Vil New York yo oblije mete yon ikòn avètisman akote sèten pla ak bwason nan meni yo ki gen 50 gram sik ajoute oswa plis. Sa gen ladan l bagay ki deja anbale, tankou kenn soda, ak vèsyon bagay sa yo ki pa deja anbale, tankou fontèn soda.

Gen kèk atik ki fèt nan chèn restoran yo ki p ap gen ikòn avètisman an, men yo ka toujou gen gwo kantite sik ki ajoute ladan yo. Sa yo enkli kafe ak te sikre, desè ak sirèt, granola, sòs ak vinegrèt, ansanm ak yogurt.

Ou ka mande enfòmasyon sou nitrisyon, tankou kantite total sik yo (sik ajoute ak sik natirèl konbine), pou tout pla ak bwason yo ofri nan meni chèn restoran nan Vil New York yo. Sou atik ki deja anbale yo, tcheke etikèt Enfòmasyon Nitrisyonèl la pou w konnen kantite sik ajoute yo.

Pou jwenn plis enfòmasyon, ale sou nyc.gov/health/added sugars.

