

# Kreye Pwòp Sak Bòn Sante w

W ap chèche opsyon ki pi bon pou sante? Pran konsèy ak enfòmasyon sou sante sa yo pou pwochè fwa ou pral nan makèt.

## Fwi ak Legim

### Pwodui ki fre yo:

- Gen anpil vitamin, fib ak mineral e yo gen bon gou
- Bon pou pwoteje w kont kansè ak lòt maladi kwonik
- Pa gen anpil kalori, grès, sodyòm ak kolestewòl



## Ti goute

### Eseye chwazi ti goute ki:

- Gen nitriyan enpòtan k ap kenbe w pandan yon bon tan
- Gen anpil fib (ki bon anpil pou kolon ou)
- Gen 200 Kalori oswa mwens
- Gen 5% kantite sodyòm ou dwe pran chak jou oswa mwens
- Gen ladan 5 gram (g) sik oswa mwens oswa yo pa mete sik ladan
- Gen ladan 7 g oswa mwens grès total ak 2 g oswa mwens grès satire
- Pa gen grès ki sibi transfòmasyon

Men kèk egzanp: nwa, fwomaj, fwi sèk, melanj (fwi sèk, nwa, elatriye), ti bwat fwi, baton granola, pòpkòn ak chip ki anfonnen.



## Sereyal

### Konsidere sereyal ki:

- Se ble konplè oswa sereyal konplè
- Genyen ladan, 2 g fib oswa plis pou chak pòsyon

Men kèk egzanp: Pen ak makawoni/ espageti ki fèt ak sereyal konplè, diri solèy ak avwàn.



## Bwat Konsèy

### Chwazi bwat konsèy ki gen etikèt:

- “Yo pa ajoute Sèl ladan l” oswa “Pa gen anpil Sodyòm ladan l”
  - 220 miligram (mg) sodyòm oswa mwens pou chak pòsyon nan yon bwat konsèy legim
  - 290 mg sodyòm oswa mwens pou chak pòsyon nan bwat konsèy pwa
- “100% ji” oswa “ji fwi pa li” nan bwat konsèy fwi



## Bwason

### Lè w ap achte bwason:

- Evite bwason ki gen etikèt “yo ajoute sik ladan l”.
- Li etikèt nitrisyon an pou asire pa gen plis pase 24 g sik (oswa 2 kiyè pou soup) pa pòsyon.
- Chwazi bwason ki gen mwens pase 24 kalori nan chak 8 ons (eksepte lèt ak ji ki fèt ak 100% fwi).
- Chwazi lèt ki gen 1% grès oswa san grès.
- Panse pou w achte dlo gazez oswa dlo seltz.
  - Dlo tiyo Vil New York la gratis epi li trete.



Pou jwenn plis enfòmasyon, eskane kòd QR la oswa vizite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) epi chèche “shop healthy” (achte pwodui ki bon pou sante).

