

# מאכט אייער אייגענע געזונטע זעקל

זוכט איר געזונטערע אפציעס? נעמט אין באטראכט די פאלגענדע טיפס און טריקס די קומענדיגע מאל וואס איר גייט איינקויפן אין גראסערי.

## קאנזערווירטע פראדוקטן

וועלט אויס קאנזערווירטע פראדוקטן וואס זענען באצייכנט:

- "נישט צוגעלייגט זאלץ" אדער "נידריג אין סאדיום"
- 220 מיליגראם (mg) אדער ווייניגער סאדיום פער פארציע פאר קאנזערווירטע גרינצייג
- 290 מיליגראם אדער ווייניגער פון סאדיום פער פארציע פאר קאנזערווירטע באנדלעך
- "100% דזשוס" אדער "אין די אייגענע פרוכט זאפט" פאר קאנזערווירטע פרוכט



## געטראנקען

ביים איינקויפן געטראנקען:

- פארמיידט געטראנקען וואס זענען אנגעצייכנט "צוגעלייגטע צוקער."
- ליינט די נערונג לעיבל צו מאכן זיכער אז עס איז נישט דא מער ווי 24 גראם (אדער 2 עס-לעפל) פון צוקער פער פארציע.
- וועלט אויס געטראנקען וואס זענען ווייניגער ווי 24 קאלאריעס פער 8 אונסעס (אויסער מילך און 100% פרוכט זאפט).
- וועלט אויס מילך וואס איז 1% אדער פעט-פריי.
- נעמט אין באטראכט צו קויפן ספארקלינג אדער סעלצער וואסער.
- ניו יארק סיטי קראן וואסער איז אומזיסט און געזונט.



פאר מער אינפארמאציע, סקענט די QR קאוד אדער באזוכט [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) און זוכט פאר "shop healthy" (איינקויפן געזונט).



## פרוכט און גרינצייג

פרישע פרוכט און גרינצייג זענען:

- א ווערדפולע, געשמאקע קוואל פון וויטאמינען, פייבער און מינעראלן
- גוט אייך צו באשיצן פון קענסער און אנדערע כראנישע קראנקהייטן
- נידריג אין קאלאריעס, פעטן, סאדיום און כאלעסטעראל



## נאש

פרובירט צו אויסוועלן נאש וואס:

- ענטהאלט וויכטיגע נערונגען וואס העלפן אייך פילן זאט לענגער
- איז רייך אין פייבער (וועלכע איז גוט פאר אייער קישקע)
- האט 200 קאלאריעס אדער ווייניגער
- האט 5% אדער ווייניגער פון די דעילי וועליו (DV) פון סאדיום
- ענטהאלט 5 גראם (g) אדער ווייניגער פון צוקער אדער האט נישט צוגעלייגטע צוקער
- ענטהאלט 7 גראם אדער ווייניגער פון טאטאל פעט און 2 גראם אדער ווייניגער פון סאטורעיטעד פעט
- האט נישט קיין טראנס פעט
- עטליכע ביישפילן נעמען אריין ניס, קעז, געטריקנטע פרוכט, טרעיל מיקס, פרוכט קאפס, גרענאלע בארס, פאפקארן און געבאקענע טשיפס.



## גרעינס

נעמט אין באטראכט גרעינס וואס:

- זענען האל-וויט אדער האל-גרעין
- ענטהאלטן 2 גראם פון פייבער אדער מער פער פארציע
- עטליכע ביישפילן נעמען אריין האל-וויט ברויט און לאקשן, ברוינע רייז, און אוטמיעל.

