



ווייניגער סאדיום, בעסערע געזונטהייט

- צופיל סאדיום (זאלץ) קען זיין שעדליך פאר אייער געזונט.
- עס קען הייבן די ריזיקע פון הויכע בלוט דרוק אין ערוואקסענע און קינדער. עס הייבט אויך די ריזיקע פון הארץ קראנקהייט און סטראוק.
- מערסטנס מענטשן עסן צופיל סאדיום אן וויסן דערפון.



די רעקאמאנדירטע טעגליכע מאס
איז **2,300 מג** - בערך א טיי-לעפעלע.

געפאקטע און רעסטוראנט עסנווארג

פאלש

רוב פון די סאדיום וואס מיר עסן קומט פון געפאקטע און רעסטוראנט עסנווארג - און זיי שפירן נישט אייביג געזאלצן.

ריכטיג אדער פאלטש?

איר קענט אייביג שפירן ווען עסנס האבן
א סאך סאדיום.

זוכט די סאדיום ווארענונג איימאן אויף מעניוס אין קייט-רעסטאראנטן. עס זאגט אייך אויב א מאכל האט
2,300 מיליגראם זאלץ אדער מער. קלייבט אויס מאכלים וואס האבן נישט דעם ווארענונג.



באטראכט די נוטרישאן פאקטן לעיבלס אויף אלע געפאקטע עסן, אפילו בעיבי עסן. די לעיבלס זאגן אייך וויפיל סאדיום איז פארהאן
אין יעדע פארציע. גלייך צו לעבלס ווען איר קויפט איין און וועהלט אויס די מיט ווייניגער ווי 5% פון דער דעילי וועליו
(daily value, DV) פון סאדיום.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%



די עצות קענען אייך העלפן פארמיידן פראצעסירטע עסנס און פארמינערן די מאס פון סאדיום אין אייער דיעטע:



אלס איבערבייס, נעמט פרישע פרוכט אדער גרינצייג אדער אומגעזאלצענע נוס, קערנדליך און פאפקארן.



נוצט ווייניגער סאדיום ווען איר קאכט און לייגט צו זאלץ צום טעם ביים טיש אנשטאט דעם.



גרייט צו מער מאלצייטן אינדערהיים נוצנדיג פרישע, פארפרויענע אדער קיין-זאלץ-צוגעלייגט קאנזערווירטע פרוכט און גרינצייג.

פירט איין די דאזיגע געזונטע עסן עצות מיט אייערע נאנטע, ספעציעל אייער קינדער. העלפן אייער קינדער אנטוויקלען געזונטע עסן געוואוינהייטן יעצט באשיצט זיי פון געזונטהייט פראבלעמען אין די צוקונפט.

קויפט איין קלוג

קויפט איין פרישע, געזונטע עסנווארג ביי די דרויסנדיגע איילס



דעלי



פלייש/עופות פלייש/פיש



מילכיגס/אייער



פרישע פרוכט
און
גרינצייג

מיטלסטע אייל

קויף דא הויכע פייבער סירעל, נוס פייטערס, האל גרעינס, נוס, געטרוקענטע פרוכט און נידריגע סאדיום קאנזערווירטע באנדלעך.



פארפרויענע
פרוכט און גרינצייג



קעש רעגיסטער



פרישע ברויט

ריסאורסעס

באקומט די לעצטע העלט-בולעטינס

געפינט געזונטע
עסן עצות

ווערט געוואר מער

פארבינדט זיך

באזוכט nyc.gov/health/pubs

באזוכט nyc.gov/health און זוך
healthy eating (עסן געזונט)

באזוכט nyc.gov/health און זוך
sodium (סאדיום)

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

באזוכט nyc.gov/health פאר דעם געזונט בולעטין אין אנדערע שפראכן ווי אויך אנדערע איבערגעזעצטע געזונטהייט מאטעריאל. איר האט די רעכט צו סערוויסעס אין אייער שפראך. די סערוויסעס זענען אומזיסט ביי אלע ניו יארק סיטי העלט דעפארטמענט אפיסעס און קליניקס.

