

Diminye nan sèl la



Bilten Sante

Ale sou sitwèb nyc.gov/health pou wè tout Bilten Sante yo.

Rele **311** pou mande kopi yo gratis.



Mwens sèl, Pi bon sante



Limit ke yo rekòmande pou chak jou a
se **2,300 mg** - anviron yon ti kiyè.

- Twòp sèl kapab move pou sante.
- Li ka ogmante risk pou granmoun ak timoun souffri tansyon. Li ogmante chans pou pou yon moun fè maladi kè ak estwok.
- Pifò moun manje twòp sèl e yo ka pa menm rann kont sa.

Manje nan bwat ak manje restoran

Se vre oubyen se pa vre?

Ou ka toujou konnen lè yon manje gen anpil sèl.

Pifò sèl nou manje soti nan manje bwat ak manje restoran - yo pa toujou gen gou sale.



Chèche senbòl avètisman sodyòm (sèl) nan meni chèn restoran yo. Li fè w konnen si yon manje gen 2,300 miligram (mg) sèl oswa plis. Chèche manje ki pa gen avètisman sa a.

Nutrition Facts

Serving Size 100g

Cholesterol 50mg 17%

Sodium 150mg 6%

Total Carbohydrate 10g 3%

Tcheke enfòmasyon nitrisyonèl ki sou etikèt manje nan bwat yo, menm manje tibebe yo tou. Etikèt la fè w konnen kantite sèl ki nan chak plat manje. Konpare etikèt yo lè w ap achte epi chwazi opsyon ki gen pi piti ke 5% kantite sèl pou pran chak jou a (daily value, DV).

Manje nan Fason ki bon pou sante



Konsèy sa yo ka ede ou trete manje epi diminye kantite sèl nan rejim alimantè ou:



Prepare plis manje lakay avèk fwi ak legim ki fre, ki konjle oswa nan bwat ki pa gen sèl ajoute ladan yo.



Itilize mwens sèl lè wap fè manje epi mete sèl lè w ap manje sou tab la deprefrans.



Manje fwi ak legim ki fre oswa nwa ki desale, ti grenn plant ak popcorn kòm kolasyon.

Swiv konsèy manje nan fason ki bon pou sante sa yo ak moun ki chè pou ou yo, espesyalman pitit ou yo. Lè w ede pitit ou yo devlope abitud manje nan fason ki bon pou sante, li pwoteje yo kont anpil pwoblèm sante nan lavni.

Achte ak bon konprann

Achte manje fre, ak manje an gwo nan koulwa deyò yo.



Pwodui abaz
lèt/Ze



Vyann/Bèt volay/Fwidmè



Deli



Fwi ak legim
konjle

Koulwa nan mitan yo

Achte sereyal ki gen
anpil fib, bè ki fèt ak nwa,
grenn plant antye, nwa,
fwi seche ak pwa nan
bwat ki pa gen anpil sèl.



Fwi
ak Legim
konjle



Pen Fre



Kès yo

Resous

Konekte



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Jwenn Plis Enfòmasyon

Ale sou sitwèb **nyc.gov/health** epi chèche **sodium** (sodyòm)

Jwenn lide ki bon pou sante

Ale sou sitwèb **nyc.gov/health** epi chèche **healthy eating** (manje nan Fason ki bon pou sante)

Resevwa Dènye Bilten Sante

Ale sou sitwèb **nyc.gov/health/pubs**



Ale sou sitwèb **nyc.gov/health** pou jwenn Bilten Sante sa a nan lòt lang ak lòt materyèl sante ki tradui. Ou gen dwa pou resevwa sèvis yo nan lang ou. Sèvis sa yo gratis nan tout biwo ak klinik Depatman Sante Vil New York.