

שנייד די זאלץ



העלט בולעטין

באזוכט nyc.gov/health צו זען אלע העלט בולעטינס.

רופט 311 צו באשטעלן אומזיסטע קאפיעס.

ווייניגער סאדיום, בעסערע געזונטהייט



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

- 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.

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 פאלש?

איר קענט אייביג שפירן ווען עסנס האבן א סאך סאדיום.

זוכט די סאדיום ווארענונג אייקאן 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% פין דער דעילי וועליו (daily value, DV) פון סאדיום.

Nutrition Facts

Serving Size 100g

Cholesterol	50mg	17%
	gm0b1 muibo2	
Total Carbohydrate	10g	3%

עסן געזונט

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



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



נצט 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
גריצייג

מיטלסטע אייל

קויף דא הויכע פייבער סיריעל,
נוס פיטערס, האול גרעינס, נוס,
געטרקענטע פרוכט און נידריגע
סאדיום קאנזערווירטע באנדלעך.



פארפריירענע
פרוכט און גרינצייג



קעש רעגיסטער



פרישע ברויט

ריסאורסעס

פארבינדט זיך

@nychealthy



nychealth



@nychealthy



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

ווערט געוואר מער

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

געפינט געזונטע
עסן עצות

באזוכט **nyc.gov/health/pubs** **באקומט די לעצטע העלט-בולעטינס**

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.

