

Bilten Sante

DEPATMAN SANTE AK IJYÈN MANTAL VIL NOUYÒK

86 nan yon seri Bilten sante sou zafè enpòtan ki enterese tout moun nan Nouyòk



Manje deyò, Manje byen Kouman pou pran desizyon entelijan



NYC
Health

Nan vil Nouyòk la, yon moun gen anpil chwa nan ki kote pou l al manje.

Gwo pòsyon, twòp kalori ak twòp sèl ka fè l difisil pou yon moun kòmande manje.

- **Pòsyon** ki nan restoran chita yo ak nan restoran kote w pase pran manje yo, leplisouvan twòp pou yon sèl repa.
- **Kalori anplis** ekspoze w a risk pou vin gwo anpil e pou soufri dyabèt (sik).
- **Twòp sèl** ka fè tansyon w monte e sa ka lakoz yon kriz kadyak ak yon estwòk.
- **Twòp manje ki gen anpil grès** ogmante chans ou pou gen maladi kè.

Ti chanjman ka fè yon diferans.

Olye pou pran



Te sikre oswa limonad sa a

Chwazi



Dlo oswa klèb soda (seltzer)

Olye pou pran



Vyann ki gen anpil sèl ak grès (tankou bekonn, janbon, ak sosison)

Chwazi



Vyann ki pa gen anpil grès (tankou poul, kodenn, ak pwason)

Olye pou pran



Manje fri

Chwazi



Manje ki griye sou griy, griye nan fou ak kuit

Olye pou pran



Sòs pou salad ki epè

Chwazi



Luil ak vinèg sou kote

Kouman pou pran desizyon entelijan

Lè w ap manje deyò oswa lè w ap pase pran manje a anpòte

Diminye ! Manje pòsyon ki pi piti.

- Piga *pran gwo dimansyon* pou okenn bagay. Kòmande ti dimansyon an depi w kapab.
- Manje sèlman mwatye, epi pote lòt mwatye a lakay ou pou yon lòt repa.
- Pataje repa prensipal la avèk yon zanmi.
- Fè sèvè w la konnen ke w pa vle ti panye ki gen pen/tchips yo.



Manje plis fwi ak legim.

- Chwazi fwi avèk repa w olye pou pran tchips oswa pretzèl.
- Mande pou yo bay yon ti pla legim oswa salad avèk sòs pou salad la sou kote l.



Bwè dlo, klèb soda, oswa lòt bwason ki pa gen anpil kalori.

- Pa pran soda ak lòt bwason ki gen sik, tankou bwason pou espòtif, bwason ki bay "enèji", te sikre ak limonad.
- Konpare kalori sou tablo ki gen meni yo. Gen plizyè bwason kafe ak te ki gen anpil kalori.

Diminye sou kantite sèl ki nan manje w.

- Mande pou yo ba w sòs ki gen mwens sodyòm.
- Chwazi sòs soya ki pa gen anpil sodyòm.
- Diminye sou kantite fwomaj ak vyann ou manje, tankou bekonn, janbon ak salami.
- Mande pou yo pare manje w san yo pa ajoute sèl oswa MSG ladan l. Ou toujou ap kapab mete sèl ladann apre sa.



Evite manje ki gen anpil grès.

- Chwazi manje ki kuit, ki griye sou griy, oswa ki griye nan fou olye ke yo fri.
- Pa manje fwomaj ki vini ak sandwich ak salad yo.
- Chwazi poulè (san po a), pwason, ak moso vyann bèf ak kochon ki pa gen anpil grès.
- Chwazi soup likid ki abaz vyann ak legim pase pou pran soup ki epè yo.



Vre oswa Pa vre ?

- 1 Sa pa vo lapèn pou mande pou pòsyon ki pi piti.**
Pa vre. Gen anpil restoran ki ofri kounye a “ti pla” ak mwatye pòsyon pou mwens kòb. Li vrèman vo lapèn pou mande.
- 2 Mwen pa ka fè okenn erè si m pran yon salad.**
Pa vre. Sa depann de sa ki ladann nan. Gen sèten salad ki ka pa osi nitritif ke w panse l la. Siveye kwouton, fwomaj, bekon, janbon ak sòs pou salad epè ki asezone. Mande pou yo ba w sòs pou salad la sou kote.
- 3 Poul toujou pi nitritif pase vyann bèf.**
Pa vre. Preparasyon an enpòtan. Pa egzanp, poulè fri ka gen plis grès ak kalori pase yon moso vyann bèf griye.
- 4 Soda ak lòt bwason ki gen sik yo se yomenm ki kòz prensipal moun pran pwa.**
Vre. Ameriken konsome 200 a 300 kalori anplis pa jou pase nou te konn konsome gen 30 tan pase – e pi gwo ogmantasyon an fèt akòz bwason ki gen sik yo.

Enfòmasyon anplis ak asistans

Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil Nouyòk
nyc.gov/health oswa 311

Bilten sante yo
nyc.gov/health oswa 311

- #51 Kouman pou pèdi pwa epi pou pa regwosi
- #73 Èske w ap plede gwosi san kontwòl ?
- #76 Bon Grès/Move Grès
- #82 Diminye sou kantite sèl ki nan manje w !

Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi
cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html

Asosyasyon Amerikèn Kadyoloji
www.heart.org; Chèche: “Dining out” (Manje Deyò)

Depatman Agrikilti Lèzetazini (gid sou rejim alimantè)
www.choosemyplate.gov

**RELE
311**

Pou w jwenn kopi nenpòt Bilten sante

Tout Bilten sante yo disponib tou nan nyc.gov/health

Ale sou sit entènèt la nan nyc.gov/health/email pou w kapab benefisye yon abònman imèl gratis



Depatman Sante ak Ijyèn Mantal Vil Nouyòk
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134



Manje deyò, Manje byen
Kouman pou pran desizyon entelijan

**RELE
311**

Pou Sèvis ki pa pou ka dijans nan Vil Nouyòk
Yo bay sèvis entèpretasyon nan telefòn nan plis ke 170 lang