



Diminye sou kantite sodyòm nan

Lè ou konsome twòp sodyòm (sèl) kapab ogmante risk pou tansyon w monte wo, pou fè kriz kadyak ak estwòk. Bòn nouvèl la sèke diminye kantite sodyòm nan kapab ede bese tansyon an epi kenbe kè a an sante. Anpil moun konsome twòp sodyòm e yo bezwen konsome mwens.

Kisa sodyòm nan ye?

Sodyòm se yon mineral ke w jwenn nan sèl. Nenpòt kalite sèl la gen sodyòm, tankou sèl yo fè manje, sèl kosher, sèl lanmè, ak sèl Himalayan. Nenpòt lè w mete sèl nan manje w, ou mete sodyòm. Men anpil nan sodyòm nou konsome yo pa sòti nan sèl ki itilize nan kizin yo. Ou jwenn sodyòm nan prèske tout manje yo transfòmè ak prepare yo tankou vyann rache, pizza, tako, birito, vyann poul fri, sosis ak pepewoni; pla diri kole ak makawoni; sòs ak sòs salad (pou awoze); manje ki tou prepare tankou diri ak nouy; epi soup.

Ki kantite sodyòm ki twòp?

Ou menm ak fanmi w sèlman bezwen yon ti kras sodyòm pou kapab rete an sante, men anpil moun konsome l twòp.

Eseye konsome mwens ke kantite sodyòm sa yo chak jou:

- Granmoun ak adolesan ki gen 14 lane oswa plis2,300 mg
- Timoun ki gen 9 a 13 lane..... 1,800 mg
- Timoun ki gen 4 a 8 lane.....1,500 mg
- Timoun ki gen 1 a 3 lane.....1,200 mg
- Ti bebe ki gen 6 pou rive 11 mwa370 mg

Kòman pou diminye sou kantite sodyòm nan

Plis fè manje lakay. Sonje, anpil nan manje ki pa prepare lakay yo gen yon kantite sodyòm ki wo, tankou manje ki tou prepare ak anbale yo ke w achte nan magazen ak restoran yo. Fè pwòp manje pa w pèmèt ou gen kontwòl! Pa bliye sèvi ak engredyan ki pa gen anpil sodyòm yo. Si w pa gen tan pou w fè manje, komanse prepare dine pandan yon sware chak semèn—oswa fè yon gwo kantite pou kapab jwenn rès rete pou manje nan lòt jou a.

Verifye etikèt la. Verifye etikèt nitrisyonèl la pou gade si aliman an gen anpil oswa yon ti kras sodyòm. Gade nan % valè ki rekòmande pa jou a:

- 5% valè rekòmande pa jou oswa pi piti pa gen anpil sodyòm
- 20% valè rekòmande pa jou oswa pi plis gen anpil sodyòm

Chwazi manje ki pa gen anpil sodyòm toutotan w kapab.

Pratike konsèy sa yo pou w kapab konsome aliman ki sen ki pa gen anpil sodyòm yo.

- Olye w mete sèl pou bay gou mete fèy ak epis pito.
- Manje bon jan legim ak fwi ki fre pito olye de chips ak pretzèl sale.
- Chwazi vyann poul ak kodenn ki fre, vyann ki pa gen anpil grès, oswa fwidèmè olye de vyann rache, òtdòg, oswa sosis.
- Chwazi legim ki fre, legim natirèl/senp glase (san sèl oswa sòs), ak legim nan mamit ki pa gen sèl.
- Mande pou yo mete sòs salad (awoze) ak lòt kalite sòs sou kote—epi sèlman itilize sa w bezwen an.
- Pa mete sèl nan manje w ap bay ti bebe yo epi pa bay ti bebe yo manje ki gen anpil sodyòm.

Jwenn enfòmasyon sou plan alimantasyon Asyèt Mwen “MyPlate,” vizite myplate.gov/resources/myplate-multiple-languages.



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
1/24

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.