



American Heart Association.

Healthy for Good™

Life's Essential



FASON POU MANJE PI BYEN

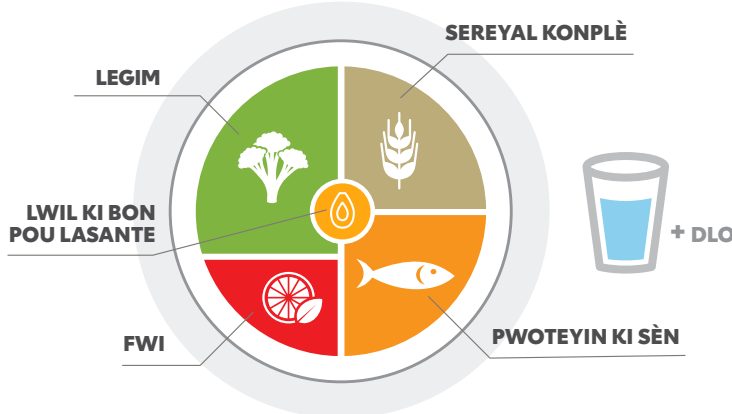


KREYE YON MODÈL ALIMANTASYON KI SEN

Manje repa ki byen ekilibre pandan tout jounen an pou kenbe kè w ak sèvo a fonksyone nan pi bon fòm yo. Pa enkyete w pou "manje espesyal yo" - yon varyete manje ki bon pou sante se pi bon bagay la.



ASYÈT
KI SÈN



AMIZE W

legim, fwi, sereyal konplè, pwa, legim sèk, nwa, pwoteyin abaz plant (tankou pwa, lantiy, nwa), grès mèg pwoteyin animal (tankou bèt volay san po, pwason, fwidmè, pwodui letyeki fèb nan pwoteyin). Bwè anpil dlo pandan tout jounen an, epi ou ka bwè te ak kafe san sik tou.

LIMITE

bwason sikre ak alkòl. Manje mwens manje sale, mwens manje ki gen grès, ak vyann ki transfòmè. Limite manje tankou bè, lèt antye, yogout ki plen grès, ak fwomaj. Retire po bèt volay yo anvan ou kwit manje. Itilize lwil ki soti nan plant, tankou lwil oliv, kanola, oubyen lwil zaboka, olye lwil tankou lwil kokoye oubyen lwil palmis.

EVITE

grès transfòmè. Ou jwenn grès transfòmè nan kèk pwodui boulanjri ak manje fri yo achte nan magazen.



LI ETIKÈT NITRITIF YO

Done sou Nitrisyon	
8 pòsyon pou chak resipyan	
Dimansyon pòsyon 2/3 tas (55g)	
Kantite pou chak pòsyon	
Kalori	230
Valè % Chak Jou*	
Total Grès 8g	10%
Grès Satire 1g	5%
Grès Satire 0g	

Konprann etikèt manje yo ka ede w fè chwa ki pi sen.

Lè ou genyen plis pase yon chwa, konpare enfòmasyon nitritif yo. Manje ki gen **mwens** sodyòm, move grès (grès satire ak transfòmè), ak sik ajoute yo pi bon pou ou.



KONSÈY POU REYISI



SIVEYE PÒSYON YO

Fè plas pou pòsyon ki bon pou sante nan diferan kalite gwoup aliman nan repa ak ti goute ou yo.



KWIT MANJE LAKAY

Kwit manje lakay ou ka pi nourisan pase manje deyò. Fwi ak legim fre, glase oswa nan bwat, yo tout se bon opsyon. Si yo nan bwat oswa glase, asire w yo pa gen sik oswa sèl ki ajoute. Aprann metòd preparasyon ki bon pou sante nan heart.org/eatsmart (sitwèb an Anglè).



CHÈCHE KONTWÒL KÈ A

Logo Kontwòl kè a ede w dekouvri manje ki ka fè pati yon plan alimantasyon ki bon pou lasante.



OU BEZWEN ENSPIRASYON?

American Heart Association an gen plizyè santèn resèt nan heart.org/recipes (sitwèb an Anglè).

Aprann plis nan heart.org/lifes8 (sitwèb an Anglè)