



American Heart Association.
Healthy for Good™

Life's Essential



T'áá yá'át'éego níyaa dooleet

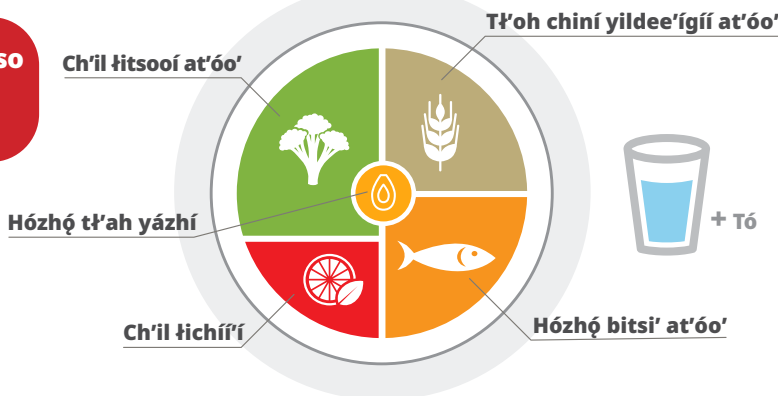


Hózhó níyaa yá'át'éehígíí bee si'á

T'áá iiná át'éego níyaa, t'éiyáji'go nihí ilí dóo nihí sii hasin hózhó yik'ehgo oolt'ígíí yá'át'éehgo hada'aníí. Na'nízhoozhí at'óo' "iniinaa doo"bits'íísí doo nits'idóq' da — hózhógo at'óo' áłtsé yá'át'ééh.



Hózhó béeso yildee'ígíí bitoo'



Ayóo ánóshní

Nát'oh ch'il hichíí', áłtsé ánííní dóo naayízí, neeshjízhi, tsé ch'iyáánígíí, t'áá ajilíí' ch'iyáán bits'íídéé' (naayízí, neeshjízhi, tsé ch'iyáánígíí baqah át'éego), doo béeso bits'íídéé' t'áá ajilíí'ígíí (ak'ah dahíł'ígíí, kóó', ch'il hikan, dóo béeso doo at'ahígíí). Jí t'áá íyisigo tó ánííní, dóo doo bizhool dóo doo ch'il hikan da ts'ídá bitoo' hólóqígíí éí t'áá ajilíí'go nihí hadinéét.

ÁKÓT'ÉEGO ANÁÁDÁÁH

Bitoo' yázhí hólóqígíí dóo ch'il hikan bitoo' bee dah naashá dooleet T'áá íyisigo tó bee si'á dah naashá ch'iyáán dóo t'oh yázhí hólóq ch'iyáán, dóo azeé' bitsi' béeso bee hólógo ánáádááhígíí doo ch'iyáán da. Ákót'éego doo ch'iyáán da — ch'il hikan bitoo', béeso bisóodi, béesh doo at'ahígíí, dóo béeso dah naashá ch'iyáán. Ak'ah dahíł'ígíí ánáádááh dóo náanishgo éí yisdááhígíí nihá doo hikan da. Ch'il hichíí' bee yildee' bitoo', t'áá shikaadéé' olive, canola, avocado bitoo' yáhoot'éét, doo ch'il hikan (t'éé'honaa'éé' dóo palm bitoo') dooleet da.

Doo bik'ehgo daats'í

T'ah bik'í dah naaznilígíí T'ah bik'í dah naaznilígíí éí naaltsoos bá hoohanígíí dah dine'é bits'íís at'óo' dóo ch'il ch'ilgo ch'ééh digháhí at'óo' biyi' hóló.



Naaltsoos bee at'óo' hózhóní yá'át'éehígíí bééhózinígíí áníínísh.

Baa Hane'	
T'áá'á' naadji' biyi' 8 bináádinidzi' Binaádinidzi' t'áá'á'ígíí — 2/3 béesh doot'ízh (55g)	
T'áá'á' biyi' bee áníłtsooz	230
% Jónhnaa' éí Baa Hane'	
T'oh ch'ilígíí t'áá' át'éego 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans t'oh ch'ilígíí 0g	

At'óo' naaltsoos bééhózinígíí nihá át'éego nihí hodíłlnih dóo hózhó at'óo' yí dah naashá.

T'áá áníłá dóo yá'át'éego hadíłlnihígíí t'áá'á' yiká ajilíí'ígíí, at'óo' hózhóní naaltsoos bee bik'ehgo nidaash'í. T'áá ádaat'é ch'il choh, t'ah díł'í (t'ah bik'í dah naaznilígíí dóo t'ah bikáá' dah siltsooz), dóo áłtsé'íni bee hadí'éego at'óo' éí nihá hózhó dooleet.



Díí yá'át'ééh dóo ch'íłdií'ígíí bee ádahoo'íí'



Ayóo yisht'ízhígíí bee hodíłlnih

Níyaa dóo ayóo yisht'ízhígíí bitoo'gi hózhó at'óo' bináhi' dah naashá, t'áá ayóogo bee naalkaah.



CH'TYÁÁN KÉYAH BÍYT' NA'ANISH

Kéyah biyi' ch'iyáán náanish éí t'áá hólógo yá'át'éehgo nihí yiká ayoo hadinéét dóo áko ch'iyáán bit dah naashá. Áłtsé ch'il hichíí' dóo áłtsé ánííní ná'oh ch'il hichíí' t'áá ajilíí'ígíí éí nihá yá'át'éehgo ch'iyáán da. Béeso bee hólógo dóo dah sił dooleetgo éí doo bitoo' dóo si'á biyáti' hóló da níł hólóqígíí hodoolníł. heart.org/eatsmart biyi' (t'áá ch'íłdií nihá bizaad) éí t'áá hózhógo ch'iyáán bee náanishgo bits'íídéé' ádah naashá.



Heart-Check na'ní'áhígíí náhool'íłh

Heart-Check na'ní'áhígíí éí nihá át'éego hózhó at'óo' dooleetígíí t'áadoo le'é yáhoot'íłhígíí bee áká aná'álwo'.



T'áá íyisí éí nitsáhákees bee hólne' nihá?

American Heart Association éí náhást'éé' at'óo' ch'ééh digháhí baqah dah naashá heart.org/recipes (website in English).

T'áá ájít'éego áłtsé na'ningo heart.org/lifes8 (website in English)