

Ogranicz ilość soli



Mniej sodu, więcej zdrowia



Zalecany dzienny limit wynosi **2300 mg** – czyli około jednej łyżeczki do herbaty.

- Zbyt duża ilość sodu (soli) może szkodzić zdrowiu.
- Może zwiększyć ryzyko nadciśnienia u dorosłych i dzieci. Zwiększa również ryzyko chorób serca i udaru.
- Większość osób spożywa zbyt dużo sodu i może nie być tego świadoma.

Żywność pakowana i podawana w restauracjach

Prawda czy fałsz?

Zawsze można wyczuć, czy żywność zawiera dużo sodu.

Fałsz

Większość spożywanego sodu pochodzi z żywności pakowanej oraz podawanej w restauracjach – a one nie zawsze smakują słono.



Należy zwrócić uwagę na ikonę ostrzeżenia o zawartości sodu w menu restauracji sieciowych. Informuje ono, że potrawa zawiera 2300 miligramów (mg) soli lub więcej. Należy wybierać potrawy bez tego ostrzeżenia.

Nutrition Facts

Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

Należy sprawdzać etykietę dotyczącą wartości odżywczych na żywności pakowanej, nawet dla niemowląt. Etykieta ta informuje o zawartości sodu w każdej porcji. Należy porównywać etykiety podczas zakupów i wybierać opcję z mniej niż 5% dziennej ilości (daily value, DV) sodu.

Biuletyn dot. zdrowia

Odwiedź stronę nyc.gov/health aby zobaczyć wszystkie biuletyny dot. zdrowia.
Zadzwoń pod nr **311** w celu zamówienia bezpłatnych kopii.

Zdrowe odżywianie



Niniejsze wskazówki pomogą unikać spożywania przetworzonej żywności i zmniejszać ilość sodu w diecie:



Przygotowuj więcej posiłków w domu przy użyciu świeżych, mrożonych lub puszkowanych owoców i warzyw bez dodatku soli.



Korzystaj z mniejszej ilości soli podczas gotowania, a zamiast tego dosalaj potrawy na stole.



Spożywaj przekąski w formie świeżych owoców i warzyw lub niesolonych orzechów, nasion i popcornu.

Stosuj te wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania w odniesieniu do bliskich, szczególnie dzieci. Pomagając dzieciom w wyrobieniu nawyku zdrowego odżywiania, chronisz je przed problemami zdrowotnymi w przyszłości.

Kupuj mądrze

Kupuj w alejkach zewnętrznych świeżą, pełnowartościową żywność.



Nabiał/jajka



Mięso/drób/owoce morza



Produkty
delikatesowe



Mrożone
owoce
i warzywa

Środkowe alejki
Kupuj tutaj produkty takie jak płatki zbożowe o dużej zawartości błonnika, masło orzechowe, produkty pełnoziarniste, orzechy, suszone owoce i fasola w puszkach o niskiej zawartości sodu.



Świeże owoce
i
warzywa



Świeże pieczywo



Kasy

Zasoby

Połącz się



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

Dowiedz się więcej

Odwiedź stronę **nyc.gov/health**
i wyszukaj **sodium** (sód)

Znajdź pomysły na zdrowe odżywianie

Odwiedź stronę **nyc.gov/health**
i wyszukaj **healthy eating**
(zdrowe odżywianie)

Otrzymaj najnowsze biuletyny dot. zdrowia

Odwiedź stronę
nyc.gov/health/pubs



Odwiedź stronę **nyc.gov/health** w celu uzyskania dodatkowych wersji językowych tego biuletynu dot. zdrowia oraz innych przetłumaczonych materiałów na temat zdrowia. Masz prawo do usług we własnym języku. Te usługi są bezpłatne we wszystkich biurach i klinikach wydziału zdrowia miasta Nowy Jork.