

AJI: LIDE POU DIMINYE SODYÒM
WWW.BPHC.ORG/SWAPTHESALT

Lè w manje twòp sèl li ka ba
w tansyon, maladi kè ak
konjesyon serebral.



1 ti kiyè sèl pi plis pase kantite ki
rekòmande pou ou chak jou.


Sèvi ak mwens sèl

Sèvi ak mwens sèl lè w ap fè manje e
pa itilize ti boutèy sèl la twòp lè w ap
manje atab.



Li etikèt la

Li etikèt la e chwazi sa ki gen kantite
sodyòm ki pi piti.



Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	13%

Siveye sèl nan epis nou

Anpil melanj epis ki popilè ak ti
sache ki bay manje gou gen yon
gran kantite sèl. Chwazi okontrè
kalite yo ki san sèl.



Evite kondiman ki sale

Chwazi si posib sòs soya, sòs tomat
ak sòs pou salad ki gen kantite sèl ki
ba oswa kantite sèl ki redwi.



Manje plis legim

Chwazi legim ki fre oswa jele (san sòs).
Si li nan bwat konsèy, chwazi kalite
ak "ti kantite sodyòm" oswa "san sèl."



Rense Manje ki nan bwat konsèy

Toujou rense manje ki nan bwat
konsèy yo, tankou legim ak pwa.



Fè atansyon "Senk bagay yo ki pa vre"

Gade sa ki gen sèl: Manje ou pi
renmen yo kapab gen twòp sodyòm.
Fè trè atansyon ak:

•Vyann kri & Vyann trete



•Pen ti pen boul yo



•Manje ki jele yo



•Sereyal



•Legim yo ki nan bwat konsèy



BOSTON
PUBLIC
HEALTH
COMMISSION



Li rann posib pa finansman ak sipò pou
Pwojè Demonstrasyon Sant Kontwòl
REACH Obesity and Hypertension
Demonstration Project.

© SIGANT 274C