

PRAN YON BREK

POU PRAN SWEN TÈT OU

LEKTI YON ETIKÈT ENFÒMASYON NITRISYON YO

Ekriti an karaktè toupiti yo gen gwo pwen pou sonje pou moun k ap viv avèk dyabèt.



Prèske tout manje ki vini nan anbalaj yo gen yon etikèt Enfòmasyon Nitrisyon. Etikèt sa yo di ou prèske tout sa ou dwe konnen pou fè chwa manje ki bon pou sante. Men kijan pou ou li yo.

Kòmanse la a

Sa ou manje enpòtan. Men, kantite ou manje enpòtan tou. Ou pral wè ke yon gwochè pòsyon nan manje sa a se 2/3 tas. Etikèt la montre kantite eleman nitritif ak kalori ou ta jwenn pou chak 2/3 tas ou manje. Gen 8 pòsyon nan veso sa a. Si ou manje tout veso a an antye, ou pral pran 8 fwa kalori yo, grès, ak lòt eleman nitritif yo montre sou etikèt la! Pale avèk ekip swen dyabèt ou an osijè ki kantite nan chak eleman nitritif yo ou pral bezwen chak jou.

Kalori

Lè w ap eseye kenbe pwa oswa pèdi pwa, kantite kalori ou manje yo enpòtan. Pale avèk ekip swen dyabèt ou an osijè ki kantite kalori ou bezwen chak jou. Sèvi ak liy sa a pou wè si opsyon manje sa a koresponn ak plan ou an. Li etikèt Enfòmasyon Nitrisyon yo pou konpare kantite kalori nan manje yo pou jwenn opsyon ak pi piti kalori yo.

Grès total

Liy sa a di ou ki kantite grès ki nan yon pòsyon nan manje sa a. Li gen ladan grès ki bon pou ou, tankou grès mono- ak poliensature yo. Li gen ladan tou grès ki pa bon pou ou, tankou:

- Grès satire
- Grès trans

Si ou manje pi souvan nouriti grès pi fèb, sa ka ede pou kontwole kalori yo epi kenbe yon pwa kò an sante. Yon manje grès fèb gen 3 gram grès oswa mwens nan chak pòsyon.

Sodyòm

Sodyòm pa afekte glikoz nan san ou (sik nan san). Men, anpil moun manje plis sodyòm pase sa yo bezwen. Pou anpil moun ki gen dyabèt ak predyabèt li rekòmande pou konsome pa plis pase 2300 miligram (1 ti kiyè) pa jou.¹ Lè nou panse ak sous sodyòm yo, nou souvan panse ak sèl tab. Men, anpil nan manje nou manje yo gen sodyòm nan yo. Lekti etikèt la ka ede ou konpare kantite sodyòm nan manje yo dekwa pou ou ka chwazi opsyon ki gen sodyòm pi fèb.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Pale avèk ekip swen dyabèt ou an sou kisa pou mete nan plan repa ou an.



LEKTI YON ETIKÈT ENFÒMASYON NITRISYON YO

Total idrat kabòn

Si ou konte idrat kabòn yo, sa se yon kote ki trè enpòtan pou gade. "Total idrat kabòn" yo gen ladan sik, lanmidon, ak fib.

Fib

Fib yo se pati nan manje abaz plant yo ke kò a pa dijere. Granmoun yo ta dwe vize manje 25 a 30 gram fib pa jou.

Sik yo

Sik yo ogmante sik nan san an byen vit. Kidonk, li enpòtan pou ou okouran manje ki gen anpil sik yo. Evite manje ki gen sik ajoute. Sik ajoute se sik yo ajoute pandan tretman an (tankou nan soda oswa bonbon yo). Sa diferan ak sik ou jwenn nan manje natirèlman (tankou nan fwi yo).

Pwoteyin

Kò a bezwen pwoteyin yo. Pwoteyin yo ede ou santi vant ou plen, men li pa ogmante sik nan san an. Pifò moun pa pran ase pwoteyin.

% Valè pou Chak jou

- 5% nan valè chak jou oswa mwens vle di manje a fèb ak eleman nitritif sa a
- 20% valè chak jou oswa plis vle di manje a gen anpil nan eleman nitritif la

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount Per Serving

Calories

230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Jwenn bon ekilib eleman nitritif la:

- Kenbe sa yo ba: grès satire, grès trans, kolestewòl, ak sodyòm
- Konsome ase nan sa yo: potasyòm, fib, vitamin A, D, ak C, kalsyòm, ak fè

Vizite [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) pou jwenn resous anplis ak pou enskri nan yon pwogram sipò dyabèt GRATIS! Dirije kamera smatfòn ou sou kòd QR lan pou jwenn aksè rapid ak sit entènèt la sou telefòn ou.

🍎 Manje

👉 Bouje

🔄 Trete

📶 Rete sou bon wout



Eskane M!

Referans: Asosyasyon Ameriken pou Dyabèt. Estanda swen medikal nan dyabèt—2021. *Swen Dyabèt*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

Novo Nordisk Inc. akòde otorizasyon pou repwodui pyès sa a pou rezon edikatif san fè pwofi sèlman akondisyon ke yo konsève pyès la nan fòm orijinal li epi ke avi dwadotè a afiche. Novo Nordisk Inc. bay tèt li dwa pou anile otorizasyon sa a nenpòt ki lè.

Cornerstones4Care® se yon mak depoze Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk se yon mak depoze Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Enprime Ozetazini. US21DI00205 Novanm 2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

