



T'áá yá'át'éego níyaa dooleet

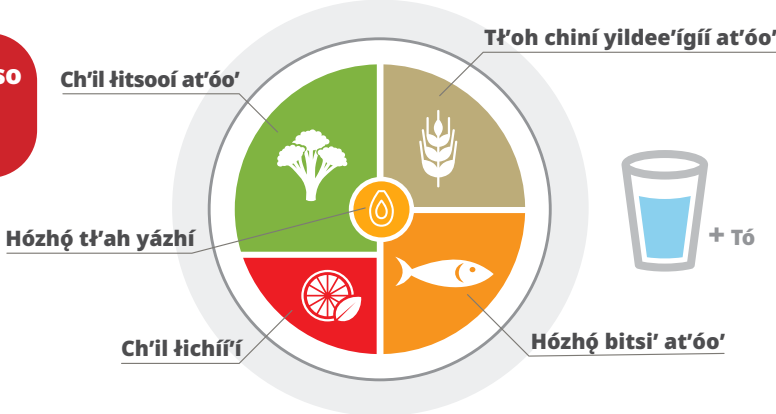


Hózhó níyaa yá'át'éehígíí bee si'á

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



Hózhó béeso yildee'ígíí bitoo'



Ayóo ánóshní

Nát'oh ch'il hichíí', áłtsé ánííníł dóo naayízí, neeshjízhi, tsé ch'iyáánígíí, t'áá ajilii' ch'iyáán bits'íídéé' (naayízí, neeshjízhi, tsé ch'iyáánígíí baqah át'éego), doo béeso bits'íídéé' t'áá ajilii'ígíí (ak'ah dahíłj'ígíí, kóó', ch'il hikan, dóo béeso doo at'ahígíí). Jf t'áá íiyisigo tó ánííníł, dóo doo bizhool dóo doo ch'il hikan da ts'ídá bitoo' hólóqígíí éí t'áá ajilii'go nihíł hadinéét.

ÁKÓT'ÉEGO ANÁÁDÁÁH

Bitoo' yázhí hólóqígíí dóo ch'il hikan bitoo' bee dah naashá dooleet T'áá íiyisigo tó bee si'á dah naashá ch'iyáán dóo t'oh yázhí hólóq' ch'iyáán, dóo aze' 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 dahíłj'ígíí ánáádááh dóo nánishgo éí yisdááhígíí nihá doo hikan da. Ch'il hichíí' bee yildee' bitoo', t'áá shikaadéet 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'i dah naazniligíí T'ah bik'i dah naazniligíí éí naaltsos bá hoohanígíí dah dine'é bits'íís at'óo' dóo ch'il ch'ilgo ch'ééh digháhi at'óo' biyi' hóló.



Naaltsos bee at'óo' hózhóní yá'át'éehígíí bééhózinígíí áníínish.

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

At'óo' naaltsos bééhózinígíí nihá át'éego nihí hodíłnln dóo hózhó at'óo' yíł dah naashá.

T'áá áníłlá dóo yá'át'éego hadíłnlnhígíí t'áála'í yiká ajilii'ígíí, at'óo' hózhóní naaltsos bee bik'ehgo nidaash'j'. T'áá ádaat'é ch'il choh, t'ah díłj' (t'ah bik'i dah naazniligíí dóo t'ah bikáá' dah siltsos), dóo áłtsé'íni bee hadí't'éego at'óo' éí nihá hózhó dooleet.



Díí yá'át'ééh dóo ch'íłdii'ígíí bee ádahoo'j'j'



Ayóo yisht'izhígíí bee hodíłnlnh

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



CH'TYÁÁN KÉYAH BÍYI' NA'ANISH

Kéyah biyi' ch'iyáán nánish éí t'áá hólógo yá'át'éehgo nihíł yiká ayoo hadinéét dóo áko ch'iyáán bit dah naashá. Áłtsé ch'il hichíí' dóo áłtsé ánííníł ná't'oh ch'il hichíí' t'áá ajilii'ígíí éí nihá yá'át'éehgo ch'iyáán da. Béeso bee hólógo dóo dah sil dooleetgo éí doo bitoo' dóo si'á biyáti' hóló da nít hólóqígíí hodoolnít. heart.org/eatsmart biyi' (t'áá ch'íłdii nihá bizaad) éí t'áá hózhógo ch'iyáán bee nánishgo bits'íídéé' ádah naashá.



Heart-Check na'ní'áhígíí náhoor'j'j'

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



T'áá íiyisí éí nitsáhákees bee hólne' nihá?

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

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