



## Rau củ Đóng hộp

### 3 CÁC LỜI KHUYÊN VỀ CHUẨN BỊ THỰC PHẨM VÀ NẤU ĂN

- Các hộp thông thường có bổ sung muối và có thể có hàm lượng sodium rất cao, vì thế quý vị nên rửa rau củ của quý vị bằng nước trong rây lọc, giảm 40% lượng sodium.
- Nhãn ít sodium ở trên hộp có nghĩa là vật phẩm đóng hộp không thể có nhiều hơn 140 milligram sodium mỗi khẩu phần. Hãy cẩn thận vì việc gấp đôi khẩu phần ăn cũng là gấp đôi lượng sodium.
- Nhãn ít sodium ở trên hộp có nghĩa là vật phẩm đóng hộp không thể có nhiều hơn 140 milligram sodium mỗi khẩu phần. Hãy cẩn thận vì việc gấp đôi khẩu phần ăn cũng là gấp đôi lượng sodium.

## 2 LỜI KHUYÊN MUA SẴM VÀ CẮT TRƯ

- Chọn phiên bản “Không Thêm Muối (No Salt Added)” hoặc “Ít Muối (Low Sodium)”, nhưng hãy kiểm tra hàm lượng sodium mỗi khẩu phần.
- Để cơ sở an toàn tối ưu, hãy lau nắp trước khi mở. Sau khi mở, phần không sử dụng đến có thể để tủ lạnh trong hộp chứa bằng nhựa, thủy tinh tối đa đến ngày.

## 1 THÔNG TIN DINH DƯỠNG:

- Trái cây sử dụng trong đóng hộp được hái vào lúc tươi nhất, đảm bảo hương vị và chất lượng dinh dưỡng tốt nhất. Thực phẩm đóng hộp cũng có thể giàu dinh dưỡng như thực phẩm tươi và đông lạnh vì quá trình đóng hộp bảo quản nhiều chất dinh dưỡng.

# HÃY BẮT ĐẦU!



Scan mã QR để tìm hiểu thêm:

USDA là một chủ lao động và nhà cung cấp bình đẳng về cơ hội. Tài liệu này được Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng -- SNAP của USDA tài trợ. Để biết thêm thông tin về SNAP và cách để đăng ký, hãy gọi 822.268.0300.