

Fresh, Frozen, or Canned?

All Forms Can Be Healthy!

Fresh Fruits & Vegetables

- **Benefits:**
 - Great flavor and texture
 - Often eaten raw
 - Can be rich in nutrients when in season
- **Keep in Mind:**
 - Spoils faster
 - May cost more depending on the season



Frozen Fruits & Vegetables

- **Benefits:**
 - Picked and frozen at peak freshness
 - Long shelf life
 - Convenient and easy to prepare
 - Usually just as nutritious as fresh produce
- **Tips:**
 - Choose options without added sauces, butter, sugar, or seasoning
 - Check the food label for sodium and added sugars



Canned Fruits & Vegetables

- **Benefits:**
 - Affordable and convenient
 - Long shelf life
 - Helpful when fresh produce is unavailable
- **Tips:**
 - Choose "low sodium" or "no salt added" vegetables
 - Choose fruits packed in water or 100% juice instead of heavy syrup
 - Rinse canned vegetables to reduce sodium



¿Fresco, congelado o enlatado?

¡Todas las formas pueden ser saludables!

Frutas y verduras frescas

- **Beneficios:**
 - Excelente sabor y textura
 - Se suelen consumir crudas
 - Pueden ser ricas en nutrientes cuando están de temporada
- **Tenga en cuenta:**
 - Se estropean más rápido
 - Pueden costar más según la temporada



Frutas y verduras congeladas

- **Beneficios:**
 - Recolectadas y congeladas en su punto óptimo de frescura
 - Larga vida útil
 - Prácticas y fáciles de preparar
 - Generalmente tan nutritivas como las frescas
- **Consejos:**
 - Elija opciones sin salsas, mantequilla, azúcar ni condimentos añadidos
 - Revise la etiqueta para conocer el contenido de sodio y azúcares añadidos



Frutas y verduras en conserva

- **Beneficios:**
 - Económicas y prácticas
 - Larga vida útil
 - Útiles cuando no hay productos frescos disponibles
- **Consejos:**
 - Elija verduras bajas en sodio o sin sal añadida
 - Elija frutas envasadas en agua o jugo 100% natural en lugar de almíbar espeso
 - Enjuague las verduras en conserva para reducir el sodio



신선한 것, 냉동된 것, 아니면 통조림?

모든 형태의 음식이 건강에 좋을 수 있습니다!

신선한 과일과 채소

- **장점:**
 - 풍미와 식감이 훌륭함
 - 생으로 먹는 경우가 많음
 - 제철일 경우 영양소가 풍부함
- **주의사항:**
 - 쉽게 상함
 - 제철에 따라 가격이 더 비쌀 수 있음



냉동 과일 및 채소

- **장점:**
 - 최상의 신선도일 때 수확하여 냉동
 - 긴 유통기한
 - 간편하고 조리하기 쉬움
 - 일반적으로 신선한 농산물만큼 영양가가 높음
- **팁:**
 - 소스, 버터, 설탕 또는 조미료가 첨가되지 않은 제품을 선택하세요.
 - 식품 라벨에서 나트륨과 첨가당 함량을 확인하세요.



통조림 과일 및 채소

- **장점:**
 - 저렴하고 편리함
 - 긴 유통기한
 - 신선한 농산물을 구할 수 없을 때 유용함
- **팁:**
 - "저염" 또는 "무염" 채소를 선택하세요
 - 진한 시럽 대신 물이나 100% 주스에 담긴 과일을 선택하세요
 - 통조림 채소는 헹궈서 나트륨 함량을 줄이세요



ትኩስ፣ የቀዘቀዘ ወይስ የታሸገ?

ሁሉም ቅጾች ጤናማ ሊሆኑ ይችላሉ!

ትኩስ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች

- **ጥቅሞች:**
 - ጥሩ ጣዕምና ሽካራነት
 - ብዙ ጊዜ ጥሬ ይበላሉ
 - ወቅቱ ሲደርስ በንጥረ ነገሮች የበለፀገ ሊሆን ይችላል
- **አስታውሱ:**
 - በፍጥነት ይበሰብሳል
 - ወቅቱ ላይ በመመስረት የበለጠ ዋጋ ሊያስወጣ ይችላል



የቀዘቀዘ ፍራፍሬና አትክልት

- **ጥቅሞች:**
 - በከፍተኛ ትኩስነት የተመረጡና የቀዘቀዘ
 - ረጅም የመደርደሪያ ሕይወት
 - ለመዘጋጀት ምቹ እና ቀላል
 - ብዙውን ጊዜ እንደ ትኩስ ፍራፍሬ ገንቢ
- **ጠቃሚ ምክሮች:**
 - ያለ ተጨማሪ ሰጎ፣ ቅቤ፣ ስኳር ወይም ቅመማ ቅመም አማራጮችን ይምረጡ
 - ሶዲየም እና የተጨመረ ስኳር ለማግኘት የምግብ መለያውን ይፈትሹ



የታሸገ ፍራፍሬዎችና አትክልቶች

- **ጥቅሞች:**
 - ተመጣጣኝ እና ምቹ
 - ረጅም የመደርደሪያ ሕይወት
 - ትኩስ ምርት በማይገኝበት ጊዜ ጠቃሚ
- **ጠቃሚ ምክሮች:**
 - “ዝቅተኛ ሶዲየም” ወይም “ጨው ያልተጨመረበት” አትክልቶችን ይምረጡ
 - ከባድ ሽፍጥ ከመጠቀም ይልቅ በውሃ የታሸገ ፍራፍሬዎችን ወይም 100% ጭማቂ ይምረጡ።
 - ሶዲየምን ለመቀነስ የታሸገ አትክልቶችን ያጠቡ



Свежие, замороженные или консервированные?

Все формы пищи могут быть
полезны для здоровья!

Свежие фрукты и овощи

- **Преимущества:**
 - Отличный вкус и текстура
 - Часто едят в сыром виде
 - Могут быть богаты питательными веществами в сезон
- **Помните:**
 - Быстрее портятся
 - Могут стоить дороже в зависимости от сезона



Замороженные фрукты и овощи

- **Преимущества:**
 - Собираются и замораживаются на пике свежести
 - Длительный срок хранения
 - Удобны и просты в приготовлении
 - Обычно так же питательны, как и свежие продукты
- **Советы:**
 - Выбирайте варианты без добавления соусов, масла, сахара или приправ
 - Проверяйте этикетку на содержание натрия и добавленного сахара



Консервированные фрукты и овощи

- **Преимущества:**
 - Доступные и удобные
 - Длительный срок хранения
 - Полезны, когда свежие продукты недоступны
- **Советы:**
 - Выбирайте овощи с пометкой «низкое содержание натрия» или «без добавления соли»
 - Выбирайте фрукты, консервированные в воде или 100% соке, вместо густого сиропа
 - Промывайте консервированные овощи, чтобы уменьшить содержание натрия



新鲜的、冷冻的还是罐装的？

各种形态都可以是健康的！

新鲜水果和蔬菜

- 优点：
 - 口感和质地极佳
 - 通常生吃
 - 当季时营养丰富
- 注意事项：
 - 易腐烂
 - 价格可能因季节而异



冷冻水果和蔬菜

- 优点：
 - 在最佳新鲜度时采摘并冷冻
 - 保质期长
 - 方便易用
 - 通常与新鲜蔬果一样营养丰富
- 小贴士：
 - 选择不添加酱汁、黄油、糖或调味料的产品
 - 查看食品标签上的钠和添加糖含量



罐装水果和蔬菜

- 优点：
 - 价格实惠，方便快捷
 - 保质期长
 - 在新鲜蔬果不易获得时是很好的选择
- 小贴士：
 - 选择“低钠”或“无盐添加”的蔬菜
 - 选择用水或100%果汁浸泡的水果，而不是用浓糖浆浸泡的
 - 冲洗罐装蔬菜以减少钠含量



Tươi, đông lạnh hay đóng hộp?

Mọi hình thức đều có thể tốt cho sức khỏe!

Trái cây và rau củ tươi

- **Lợi ích:**
 - Hương vị và kết cấu tuyệt vời
 - Thường được ăn sống
 - Có thể giàu chất dinh dưỡng khi đúng mùa
- **Lưu ý:**
 - Dễ hỏng hơn
 - Có thể đắt hơn tùy theo mùa



Trái cây và rau củ đông lạnh

- **Lợi ích:**
 - Được hái và đông lạnh khi tươi ngon nhất
 - Thời hạn sử dụng lâu dài
 - Tiện lợi và dễ chế biến
 - Thường bổ dưỡng như rau củ quả tươi
- **Mẹo:**
 - Chọn các loại không thêm nước sốt, bơ, đường hoặc gia vị
 - Kiểm tra nhãn thực phẩm để biết hàm lượng natri và đường bổ sung



Trái cây và rau củ đóng hộp

- **Lợi ích:**
 - Giá cả phải chăng và tiện lợi
 - Thời hạn sử dụng lâu dài
 - Hữu ích khi không có rau củ quả tươi
- **Mẹo:**
 - Chọn rau củ "ít natri" hoặc "không thêm muối"
 - Chọn trái cây đóng hộp trong nước hoặc nước ép 100% thay vì siro đặc
 - Rửa rau củ đóng hộp để giảm natri

