

**TABELLA PRATTIKA BIEX TKUN TAF L-AMMONTI TA' MELH LI TKUN HADT MATUL IL-ĠURNATA, FID-DIETA TIEGHEK**

Immarka l-ikel li kilt

IKEL BAXX FIL-MELH	Melħ kull 100 gramma
Ċerejali tal-kolazzjon	
Frott u ħaxix	
Ħafur	
Kuskus, għaġin u ross	
Ħobż magħmul d-dar	
Legumi	
Bajd	
Zlazi magħmula d-dar	
Żrieragħ	
Ġobon baxx fil-melħ	
Ħut, laħam u tjur frisk	
Yoghurt	
Ġewż mhux mielaħ	
Popcorn plejn	

IKEL GĦOLI FIL-MELH	Melħ kull 100 gramma
Dadi u buillon tal-istokk u gravi	
Ħobż	
Għaġin u ross lest	
Għaġin irqiq lest (noodles)	
Patata ċips tal-forn	
Patata ċips lesta	
Gallettini u kejkijiet	
Crackers	
Pizza	
Perżut	
Laħam proċessat bħal nuggets, fish fingers u zalzett	
Zlazi lesti	
Sopop lesti	

IT-TOTAL TA' MELH IKKONSMAT MATUL IL-ĠURNATA

Jekk wieħed jikkonsma aktar minn **5 GRAMMI TA' MELH KULJUM,** ikun ifisser li qed jieħu wisq melħ. Prova naqqas l-ammont tal-melħ bin-nofs għal benefiċċju ta' saħħtek!

Għal aktar informazzjoni ċempel fuq **2326 6000** jew fuq is-sit elettroniku **www.ehealth.gov.mt**

**Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**  
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.  
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt

**9 PARIRI SEMPLIĊI BIEX JITNAQQAS IL-MELH FID-DIETA TAL-FAMILJA TIEGHEK:**

- Oħloq djarju tal-ikel biex tara l-ammont ta' melħ li tiehu kuljum.
- Aqra t-tikketti tal-ikel. Aghżel ikel li fih anqas minn 1.5 grammi ta' melħ għal kull 100 gramma.
- Melħ li ġej mill-baħar jew kristalzzat għandu jiġi evitat peress li l-livell ta' mluħa huwa għoli ħafna u mhux tajjeb għas-saħħa.
- Kul ħafna anqas ikel ipproċessat.
- Evita li tuża imluħa żejda bħal dadi tal-istokk, *gravy* u *sauces*.
- Iżżidx melħ waqt it-tisjir, iżda minflok uża ħxejjex aromatiċi u ħwawar.
- Biex iżżid aktar togħma lill-ikel tiegħek uża ħwawar friski u/jew imnixfa bħal bżar aħmar, tewm, klin (*Rosemary*), origanu, naghniegħ, tursin, xibt (*Dill*) u bżar. Tista ukoll timmarina fl-inbid u l-meraq tal-lumi u laring.
- Tpoġġix melħ fuq il-mejda tal-ikel.
- Naqqas il-melħ gradwalment biex xorta jkollok togħma u palat tajjeb fl-ikel, sakemm dan jitnaqqas kompletament.



**IL-MELH U D-DIETA TAGĦNA**

SEGRETARJAT PARLAMENTARI GĦAS-SAĦĦA

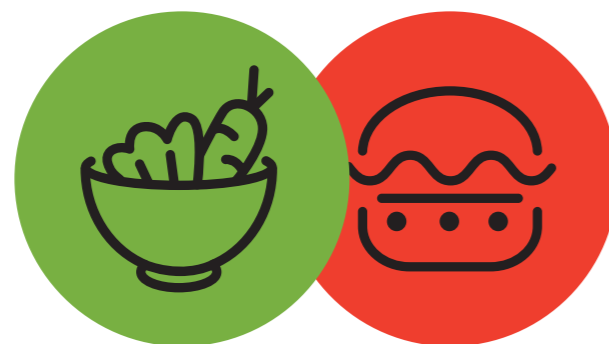
## X'INHU L-MELĦ?

Il-melĦ huwa magħmul mis-sodju u l-klorin. Fuq it-tabelli tal-prodotti tal-ikel, dan jista jkun imniżżel bħala melĦ jew sodju. Dawn m'humiex l-istess.

Biex tkun taf l-ammont ta' melĦ li għandek fi prodott tal-ikel trid tagħmel din il-kalkolazzjoni:

## SODJU X 2.5 = MELĦ

Eżempju: 2 grammi ta' sodju x 2.5 = 5 grammi ta' melĦ



### L-EFFETTI TAL-MELĦ

Biex ġisimna jiffunzjona sew għandu bżonn ammont żgħir ta' melĦ kuljum. Madanakollu, meta wieħed jieħu ammonti kbar ta' melĦ jkun qed jagħmel impatt ħażin fuq is-saħħa, speċjalment problemi tal-qalb, puplesija u kif ukoll pressjoni għolja tad-demem.



### RAKKOMANDAZZJONIJIET GĦAL MELĦ FID-DIETA

L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (WHO) tirrakkomanda li **persuna adulta m'għandiex tieħu aktar min 5 grammi ta' melĦ kuljum.** Fit-tfal, dan ivarja skont l-età hekk kif tindika din it-tabella:

Konsum massimu ta' melĦ f'gurnata:

0 - 6 xhur	< 1 gramma
6 - 12 -il xahar	1 gramma
1 - 3 snin	2 grammi
4 - 6 snin	3 grammi
7 - 10 snin	5 grammi

World Action on Salt & Health

## KONTENUT TAL-MELĦ FL-IKEL

# 75%

TAL-KONSUM TAGĦNA TA' MELĦ KULJUM, ĠEJ MINN IKEL IPPROĊESSAT



### KONTENUT GHOLI TA' MELĦ

- Tigieġ jew ħut bil-panura
- Snacks melĦin
- Laħam ipproċessat (eż. *chicken nuggets*, *cordon bleu*)
- Ġobon
- Ġewż mielaħ
- Laħam u ħut affumikat
- Ikel lest
- Żebbuġ



### KONTENUT MEDJU TA' MELĦ

- *Baked beans*
- Zalza tat-tisjir
- Ikel lest
- Gallettini
- *Crisps*
- Soppop
- Pulpetti tal-laħam (*burgers*)
- Għaġin mimli
- *Sandwich*
- Ċerejali għall-kolazzjon
- Zlazi lesti
- Pizza
- Zalzett
- *Ketchup* tat-tadam



### KONTENUT BAXX TA' MELĦ

- Ċerejali għall-kolazzjon
- Frott u ħxejjex
- Ħafur
- Kuskus
- Ħobż magħmul id-dar (*homemade*)
- Legumi
- Bajd
- Żrieragħ
- Għaġin u ross
- Ġobon baxx fil-melĦ
- Ħut, laħam u tjur frisk
- *Yoghurt*
- Ġewż mhux mielaħ
- *Popcorn* plejn