

# Знаете ли вы?

Употребление слишком большого количества добавленного сахара может привести к диабету 2-го типа и увеличению веса.

Попробуйте в течение дня питаться следующими здоровыми продуктами:

Свежие овощи



Вода или фруктовые напитки без сахара



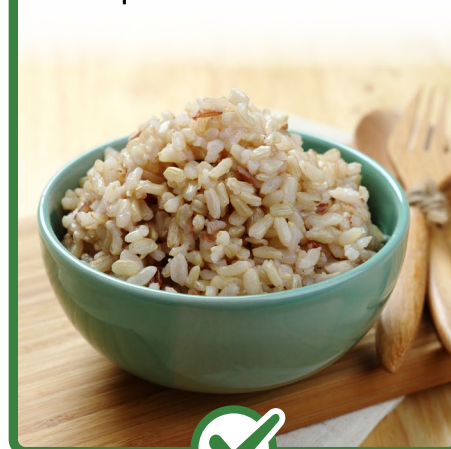
Свежие фрукты



Бобы, орехи и семечки



Цельные злаки



Морепродукты



Для получения более подробной информации посетите веб-страницу [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) и выполните поиск по словам **healthy eating** (здоровое питание), или перейдите на веб-страницу [myplate.gov](https://myplate.gov).