

## Stwórz swój własny koszyk pełen zdrowych produktów

Szukasz zdrowszych produktów? Podczas kolejnej wizyty w sklepie spożywczym uwzględnij poniższe wskazówki i porady dotyczące zdrowego żywienia.

### Owoce i warzywa

#### Świeże produkty:

- stanowią cenne i smaczne źródło witamin, błonnika i minerałów
- pomagają chronić organizm przed rakiem i innymi chorobami przewlekłymi
- są niskokaloryczne, niskotłuszczowe, zawierają mało sodu i cholesterolu



### Przekąski

#### Wybieraj przekąski, które:

- zawierają wartościowe składniki odżywcze sprawiające, że nie odczuwasz głodu przez dłuższy czas
- zawierają dużo błonnika, który doskonale wspomaga pracę jelit
- mają nie więcej niż 200 kalorii
- zawierają nie więcej niż 5% wartości zalecanego dziennego spożycia (DV) sodu
- zawierają nie więcej niż 5 gramów (g) cukru lub nie zawierają żadnych cukrów dodanych
- zawierają nie więcej niż 7 g tłuszczu całkowitego lub nie więcej niż 2 g tłuszczów nasyconych
- nie zawierają tłuszczów trans

Przykładami takich przekąsek są: orzechy, ser, suszone owoce, mieszanki studenckie, kubki owocowe, batoniki granola, popcorn oraz pieczone chipsy.



### Ziarna

#### Zwracaj uwagę na ziarna, które:

- są produktami pełnoziarnistymi
- zawierają co najmniej 2 g błonnika na porcję

Przykładami takich produktów są: pieczywo i makarony pełnoziarniste, ryż brązowy i płatki owsiane.



### Konserwy

#### Wybieraj produkty konserwowe z następującymi oznaczeniami:

- „Bez dodatku soli” lub „Niska zawartość sodu”
  - nie więcej niż 220 miligramów (mg) sodu na porcję w przypadku warzyw konserwowych
  - nie więcej niż 290 mg sodu na porcję w przypadku fasoli konserwowej
- „100% sok” lub „na bazie własnego soku owocowego” w przypadku owoców konserwowych



### Napoje

#### Podczas kupowania napojów:

- Unikaj napojów z oznaczeniem „z dodatkiem cukru”.
- Zapoznaj się z informacją o wartości odżywczej i upewnij się, że na porcję przypada nie więcej niż 24 g (lub 2 łyżki stołowe) cukru.
- Wybieraj napoje zawierające mniej niż 24 kalorie na 8 uncji (z wyjątkiem mleka i soków owocowych 100%).
- Wybieraj mleko 1% lub mleko odtłuszczone.
- Rozważ zakup wody gazowanej lub sodowej.
  - Woda z kranu dostępna w Nowym Jorku jest darmowa i zdrowa.



W celu uzyskania dodatkowych informacji, zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) i wpisz w wyszukiwarce „shop healthy” (kupuj zdrowe produkty).

