

## Составьте собственную корзину здоровых продуктов

Ищите более здоровую альтернативу? Воспользуйтесь этими полезными советами и рекомендациями при покупке продуктов в следующий раз.

### Фрукты и овощи

**Свежие фрукты и овощи:**

- вкусны, богаты ценными витаминами, клетчаткой и минералами;
- эффективно защищают от рака и других хронических заболеваний;
- содержат мало калорий, жира, натрия и холестерина.



### Перекусы

**Выбирайте перекусы, которые:**

- содержат важные питательные вещества, способные продлить ощущение сытости;
- отличаются высоким содержанием клетчатки (полезной для толстой кишки);
- содержат не более 200 калорий;
- содержат не более 5 % дневной нормы (daily value, DV) натрия;
- содержат не более 5 граммов (г) сахара или не содержат добавленного сахара;
- содержат не более 7 г жира в целом и до 2 г насыщенных жиров;
- не содержат трансжиров.

Хорошим примером такого перекуса могут быть орехи, сыр, сухофрукты, смесь из сухофруктов и орехов, фруктовый салат, злаковые батончики, попкорн и печеные чипсы.



### Злаки

**Выбирайте злаки, которые:**

- изготовлены из цельного зерна;
- содержат не менее 2 г клетчатки на порцию.

Хорошим примером злаковых продуктов могут быть цельнозерновой хлеб и макароны, коричневый рис и овсянка.



### Консервы

**Выбирайте консервы со следующей маркировкой:**

- No salt added (не содержит соли) или Low in Sodium (низкое содержание натрия);
  - не более 220 миллиграммов (мг) натрия на порцию консервированных овощей;
  - не более 290 мг натрия на порцию консервированной фасоли;
- 100 % juice (100 % сок) или in its own fruit juice (в собственном фруктовом соку) для консервированных фруктов.



### Напитки

**При покупке напитков:**

- избегайте напитков с пометкой added sugar (с добавлением сахара);
- проверяйте этикетку: в одной порции должно содержаться не более 24 г (или 2 столовых ложек) сахара;
- выбирайте напитки, которые содержат менее 24 калорий на 240 миллилитров (кроме молока и 100 % фруктовых соков);
- молоко выбирайте жирностью 1 % или обезжиренное;
- предпочтите покупку газированной или сельтерской воды взамен подслащенной;
  - водопроводная вода в г. Нью-Йорке бесплатна и полезна для здоровья.



Чтобы узнать больше, отсканируйте QR-код или посетите сайт [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) и выполните поиск по запросу **shop healthy (покупайте здоровую пищу)**.

