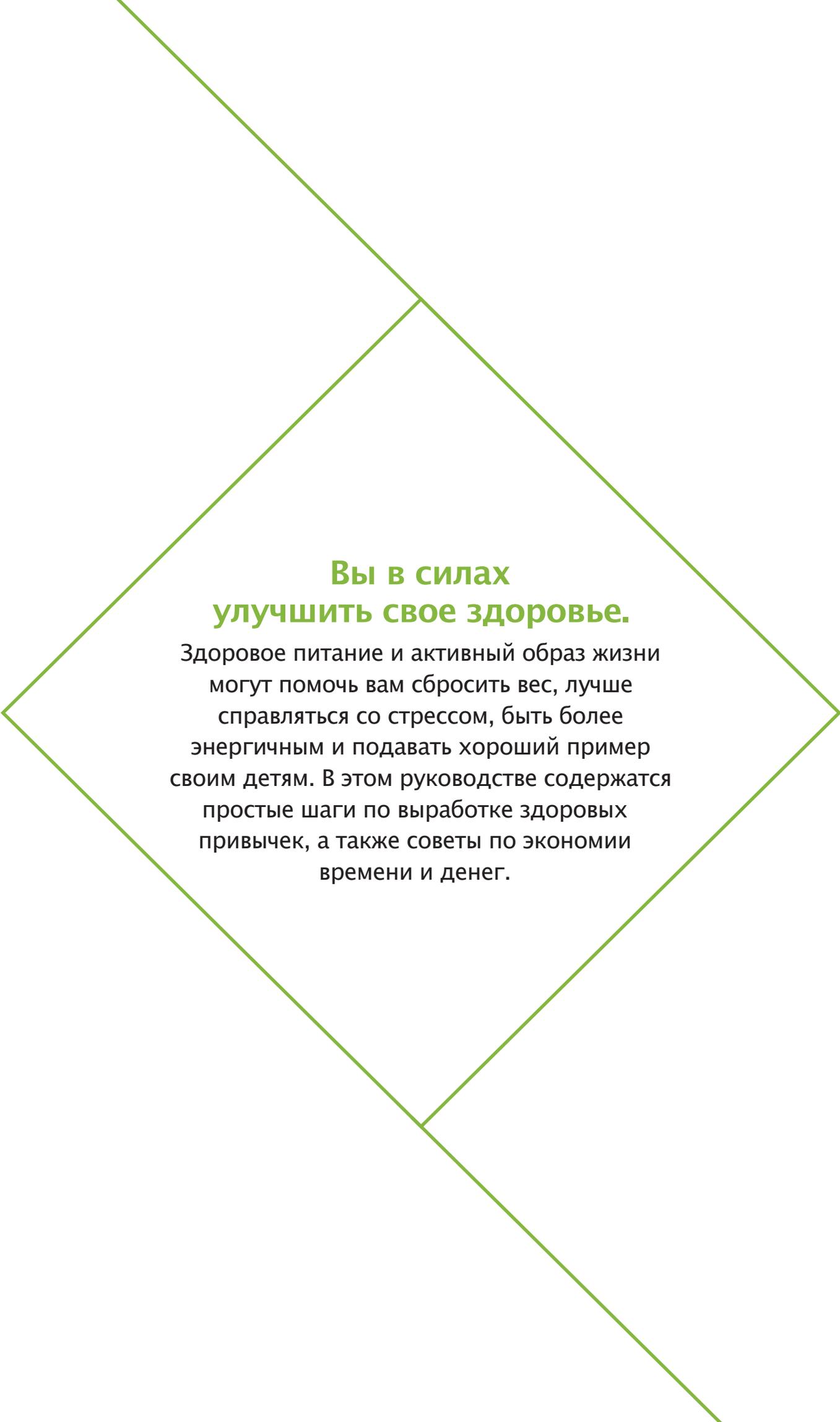




Руководство
по **ЗДОРОВОМУ**
ПИТАНИЮ
и **АКТИВНОМУ**
ОБРАЗУ ЖИЗНИ
в **НЬЮ-ЙОРКЕ**





Вы в силах улучшить свое здоровье.

Здоровое питание и активный образ жизни могут помочь вам сбросить вес, лучше справляться со стрессом, быть более энергичным и подавать хороший пример своим детям. В этом руководстве содержатся простые шаги по выработке здоровых привычек, а также советы по экономии времени и денег.



Здоровое питание

Что?



Еда

4



Напитки

8



Легкие закуски

9

Как?



Делайте покупки с умом

10



Готовьте питательную пищу

13



Правильно питайтесь вне дома

14



Активный образ жизни

Что?



Повседневные занятия

16



Спорт и фитнес

16

Как?



Ставьте цели

17



Сделайте каждый день активным

18



Сделайте Нью-Йорк своим спортзалом

18

Начните постепенно, ведь простые перемены легче сделать долговременными. Даже одна небольшая перемена может иметь огромное значение. Итак, начинаем!



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

В современном мире фастфуда и огромных порций нелегко найти золотую середину. Большинству взрослых людей ежедневно необходимо употреблять до 2000 калорий. Детям требуется от 1000 до 2000 калорий в день в зависимости от их возраста и уровня активности.

Употребление большего количества калорий, чем можно сжечь благодаря физической активности, может привести к избыточному весу и проблемам со здоровьем, таким как высокое артериальное давление, болезни сердца, диабет и некоторые виды рака. Этот раздел руководства поможет вам определить необходимое количество калорий и размеры порций.



Еда

Сделайте вашу тарелку «здоровой»

Начните с правильного размера вашей тарелки или миски. Ширина тарелки взрослого человека должна составлять 9 дюймов, а тарелки ребенка — 7 дюймов.

- Заполните $\frac{1}{2}$ тарелки фруктами и овощами.
- Заполните $\frac{1}{4}$ постными белками.
- Заполните $\frac{1}{4}$ цельными злаками или углеводами.



Ешьте больше фруктов и овощей

Фрукты и овощи содержат много клетчатки, которая дает ощущение сытости при употреблении меньшего количества калорий. Ежедневное употребление фруктов и овощей может снизить риск болезней сердца, ожирения, диабета и некоторых видов рака.

Что выбрать

- Разнообразные фрукты и овощи различных цветов.
 - В свежем, замороженном или консервированном виде. Ищите фрукты, консервированные в собственном соку, а не в сиропе. Выбирайте консервированные овощи с низким содержанием натрия или без добавления соли.
 - Фрукты вместо сока. Во фруктах содержится больше клетчатки, поэтому они дают ощущение сытости.

ФРУКТЫ И ОВОЩИ



ЗЛАКИ



БЕЛОК



Советы родителям:

- Ешьте овощи, и ваши дети тоже будут их есть.
- Терпение эффективнее давления. Предлагайте детям фрукты и овощи чаще и разными способами.

Как сэкономить деньги

- В сезон фрукты и овощи вкуснее и дешевле. Загляните на местный фермерский рынок.
 - За каждые 5 долларов, потраченные на фермерском рынке с вашей EBT-карты, вы получите 2-долларовый купон Health Bucks на покупку фруктов и овощей. Купоны Health Bucks можно получить с июля по ноябрь.
- Покупайте целые фрукты и овощи, а не нарезанные.
- Ищите замороженные и консервированные фрукты и овощи собственных торговых марок магазинов или те, которые находятся на распродаже.
- Некоторые фрукты и овощи, такие как листовая зелень и ягоды, портятся быстрее — используйте их в первую очередь. Корнеплоды, такие как тыква, морковь или картофель, хранятся дольше.
- Если у вас есть возможность, создайте свой собственный сад. Вы можете выращивать травы и овощи в горшках на подоконниках.

Как жители Нью-Йорка добавляют фрукты и овощи в свой рацион

Кэри: «Я добавляю в яичницу свежие или замороженные брокколи, перец и шпинат. Даже мой двухлетний ребенок любит это блюдо!»

Лонни: «Покупка сезонных свежих продуктов позволяет неплохо сэкономить. А на YouTube можно найти множество рецептов!»

Элизабет: «В течение недели я готовлю небольшие легкие закуски из фруктов для себя и моего сына. Больше всего я люблю апельсины, бананы и сливы.»



ФРУКТЫ И ОВОЩИ



ЗЛАКИ



БЕЛОК



Ешьте постные белки

Богатая белком пища (постное мясо, птица, рыба или фасоль) обеспечивает вас питательными веществами и дает ощущение сытости. Употребление постных (нежирных) белков лучше отражается на сердце и талии. В них содержится меньше насыщенных жиров, которые повышают уровень липопротеинов низкой плотности («плохого» холестерина), тем самым увеличивая риск сердечных заболеваний.

Что выбрать

- Растительные белки, такие как сушеная фасоль, сушеная чечевица, орехи, а также соевые продукты, например тофу.
- Консервированная фасоль: ищите фасоль с низким содержанием натрия или без добавления соли, и не забывайте ее промывать перед употреблением.
- Яйца.
- Куриная и индюшиная грудки без кожи или постные куски красного мяса.
- Рыба или моллюски.



Как сэкономить деньги

- Выбирайте более доступные белковые продукты, такие как фасоль, чечевица, яйца и рыбные консервы.
- Попробуйте сушеную фасоль. Она дешевле консервированной, но не уступает ей во вкусе.
- Покупайте качественное мясо оптом на распродажах. Разделяйте его на порции и замораживайте в герметичных пакетах.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ



ЗЛАКИ



БЕЛОК



Переходите на цельнозерновые продукты

Клетчатка, содержащаяся в цельнозерновых продуктах, надолго насытит вас и может снизить риск сердечных заболеваний. В списке ингредиентов таких продуктов на первом месте должно обязательно присутствовать слово «whole» (цельный).

Что выбрать

- 100% цельнозерновой хлеб с не менее чем 2 г клетчатки на каждый ломтик.
- Коричневый рис и макаронные изделия из цельной пшеницы.
- Лепешки из цельной пшеницы или кукурузы.
- Овсянка. Выбирайте овсянку без сахара и добавляйте свежие фрукты.
- Менее распространенные цельнозерновые, такие как киноа и ячмень. Они станут прекрасной альтернативой рису и макаронным изделиям.
- Обычный, слегка подсоленный попкорн.

Как сэкономить деньги

- Покупайте цельнозерновые продукты собственных торговых марок магазинов.

Советы родителям:

- Каждую неделю разнообразьте злаки, каши, хлеб, составляющие для бутербродов, которые вы покупаете.
- Позвольте детям обслуживать себя самостоятельно. Приучайте их сначала брать небольшое количество пищи. Скажите им, что потом они смогут получить добавку, если они будут все еще голодными.

Как жители Нью-Йорка добавляют постный белок в свои салаты

Андреа: «Я добавляю в салаты нут и черную фасоль. Иногда — приготовленную на гриле курицу или тунца.»

Кодак: «Готовясь к новой рабочей неделе, я наполняю контейнеры салатами и покрываю их сверху пряной черной фасолью, вареными яйцами, креветками, помидорами, луком, чесноком и огурцами. Каждый день, выходя из дома, я беру из холодильника один такой салат.»

- Покупайте цельнозерновые продукты оптом. Чтобы продлить их срок годности, храните их в морозильной камере.

Как жители Нью-Йорка готовят здоровые напитки

Мишель: «Я добавляю в воду клубнику, чернику, малину, ломтики апельсина и яблока, а также свежую мяту.»

Ша-Ни: «Я добавляю в воду лимон, лайм и мяту. Это так вкусно!»

Грейс: «Заварите свежий чай и охладите его; добавьте свежих трав, но никаких подсластителей. Положите ломтики свежих цитрусовых или используйте замороженные кусочки фруктов в качестве кубиков льда!»



Напитки

Выбирайте воду и другие здоровые напитки

В настоящее время американцы употребляют больше калорий, чем когда-либо раньше, и почти половина этих калорий поступает из сахаросодержащих напитков, таких как сладкая газированная вода, спортивные напитки, соки, кофе и чай с сахаром. Только в одной бутылке сладкой газированной воды объемом 20 унций содержится 250 калорий и более 16 чайных ложек сахара. Сахаросодержащие напитки также вызывают появление кариеса у детей и взрослых.

Пересмотрите список употребляемых вами напитков и добавьте в него здоровые напитки, указанные ниже.

Что выбрать

- Водопроводная вода города Нью-Йорка. Она безопасна, приятна на вкус и бесплатна. Чтобы создать освежающий напиток, добавьте к водопроводной воде ломтики лимона, лайма, апельсина, арбуза, огурца или мяты.
- Чай без сахара. Добавьте в чай ломтик лимона или чайную ложку меда.
- Сельтерская или содовая вода. Пейте ее без добавок или с небольшим количеством 100% фруктового сока.
- Кофе. Пейте его без добавок или с обезжиренным или нежирным молоком.
- Обычное, обезжиренное (без жира) или нежирное (1%) молоко.

Как сэкономить деньги

- Используйте многоразовые бутылки для воды, когда вы находитесь вне дома.
- Разбавляйте 100% фруктовый сок сельтерской или обычной водой. Это снизит калорийность сока и его хватит на более продолжительное время.
- Избегайте модных видов кофе и напитков. Они дорого стоят, содержат сахар и избыточные калории.

Советы родителям:

- Единственные жидкости, которые можно давать детям в бутылочке — это грудное молоко, детское питание и вода.
- Давайте детям воду и обычное, нежирное или обезжиренное молоко. Избегайте молока с искусственными ароматизаторами, такими как «шоколад» или «клубника».
- Дети от 1 до 2 лет должны пить только цельное молоко.
- Если вы хотите дать своему ребенку сок, ищите 100% фруктовый сок в коробках объемом 4 унции. Избегайте напитков с фруктовыми ароматизаторами, в которых зачастую содержится сахар и мало питательных веществ.



Легкие закуски

Готовьте и берите с собой вкусные легкие закуски

Легкие закуски обеспечивают вас питательными веществами, необходимыми для сохранения здоровья и предотвращения хронических заболеваний. Перед тем как перекусить, убедитесь, что вы действительно голодны, а не испытываете жажду, скуку или тревогу. Для разнообразия и удовольствия, выбирайте легкие закуски более чем из одной группы продуктов.

Что выбрать

- Свежие овощи с соусами, такими как хумус или гуакамоле.
- Целые фрукты с нежирным йогуртом без добавок.
- Ломтики яблока или банана с небольшим количеством арахисового или другого орехового масла.
- Цельнозерновые крекеры с яйцом вкрутую или палочку нежирного сыра.

Чем перекусывают жители Нью-Йорка

Мишель: «Я тушу зеленолистные овощи, такие как кудрявая капуста и шпинат, с растительным маслом и чесноком. Благодаря этому я сыта до самого возвращения с работы!»

Бэс: «Чтобы быстро и плотно перекусить, я взбиваю миндальное молоко и замороженный банан в блендере.»

Сюзан: «Я готовлю себе брокколи и чашку хумуса объемом 4 унции. С соусом гораздо вкуснее!»

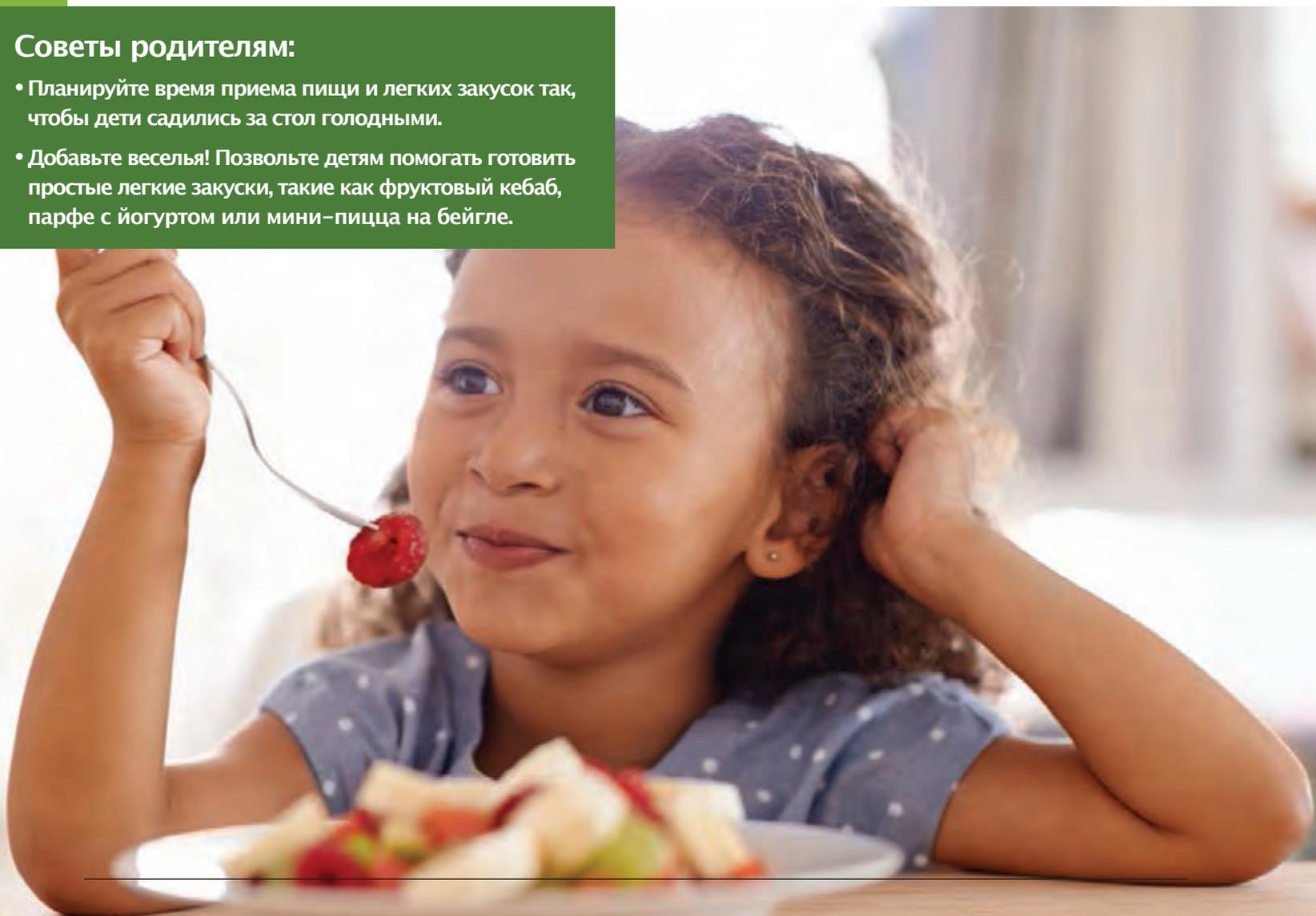
- Немного сушеных фруктов и несоленых орехов.
- Обычный, слегка подсоленный попкорн и фрукт.

Как сэкономить деньги

- Готовьте легкие закуски в виде небольших порций из остатков вчерашнего ужина.
- Самостоятельно нарежьте фрукты и овощи, а не покупайте нарезанные.
- Покупайте продукты оптом и разделяйте на порции на неделю.
- Пакуйте легкие закуски дома и берите их с собой.

Советы родителям:

- Планируйте время приема пищи и легких закусок так, чтобы дети садились за стол голодными.
- Добавьте веселья! Позвольте детям помогать готовить простые легкие закуски, такие как фруктовый кебаб, парфе с йогуртом или мини-пицца на бейгле.





Делайте покупки с умом

Полки супермаркетов, заполненные сотнями конкурирующих продуктов, могут сбить вас с толку. Указанные ниже советы помогут вам покупать самые здоровые продукты для вас и вашей семьи.

Что выбрать

- Начиная покупки с наружных рядов. Здесь, как правило, находятся самые свежие овощи и фрукты, молочная продукция, яйца и мясо.
- Не ограничивайтесь супермаркетами. Вы можете найти свежие фрукты, овощи и другие полезные для здоровья продукты по разумной цене на фермерских рынках, в овощных фургонах, продовольственных магазинах Shop Healthy и бакалейных лавках.
- Просматривайте список ингредиентов на всех упакованных продуктах питания. Выбирайте продукты, список ингредиентов которых:
 - Легко понять.
 - Выглядит «съедобно».
 - Не содержит много сахара (как, например, кукурузный сироп, декстроза, патока, мед или концентраты фруктовых соков).
 - Не содержит частично гидрогенизированных масел или транс-жиров.
- Обращайте внимание на информацию о пищевой ценности на этикетке. Проверяйте размеры и количество порций в упаковке. Затем сравните количество калорий, клетчатки и натрия.

Выбирайте продукты с меньшим содержанием натрия.

Употребление слишком большого количества натрия (соли) может повысить артериальное давление, а также увеличить риск сердечного приступа и инсульта. Большинство людей употребляет больше рекомендованной нормы натрия, которая составляет 2300 мг в день – около одной чайной ложки соли.

Вам нужна помощь в покупке здоровой пищи для вас и вашей семьи? Вы можете соответствовать критериям на получение финансовой помощи.

Особая программа дополнительного питания для женщин, младенцев и детей (WIC) штата Нью-Йорк. Посетите сайт www.health.ny.gov и введите в строке поиска «WIC» или позвоните по номеру 800-522-5006 (телетайп: 800-655-1789).

Программа дополнительной продовольственной поддержки (SNAP) Управления трудовых ресурсов города Нью-Йорка, ранее известная как «продовольственные талоны»

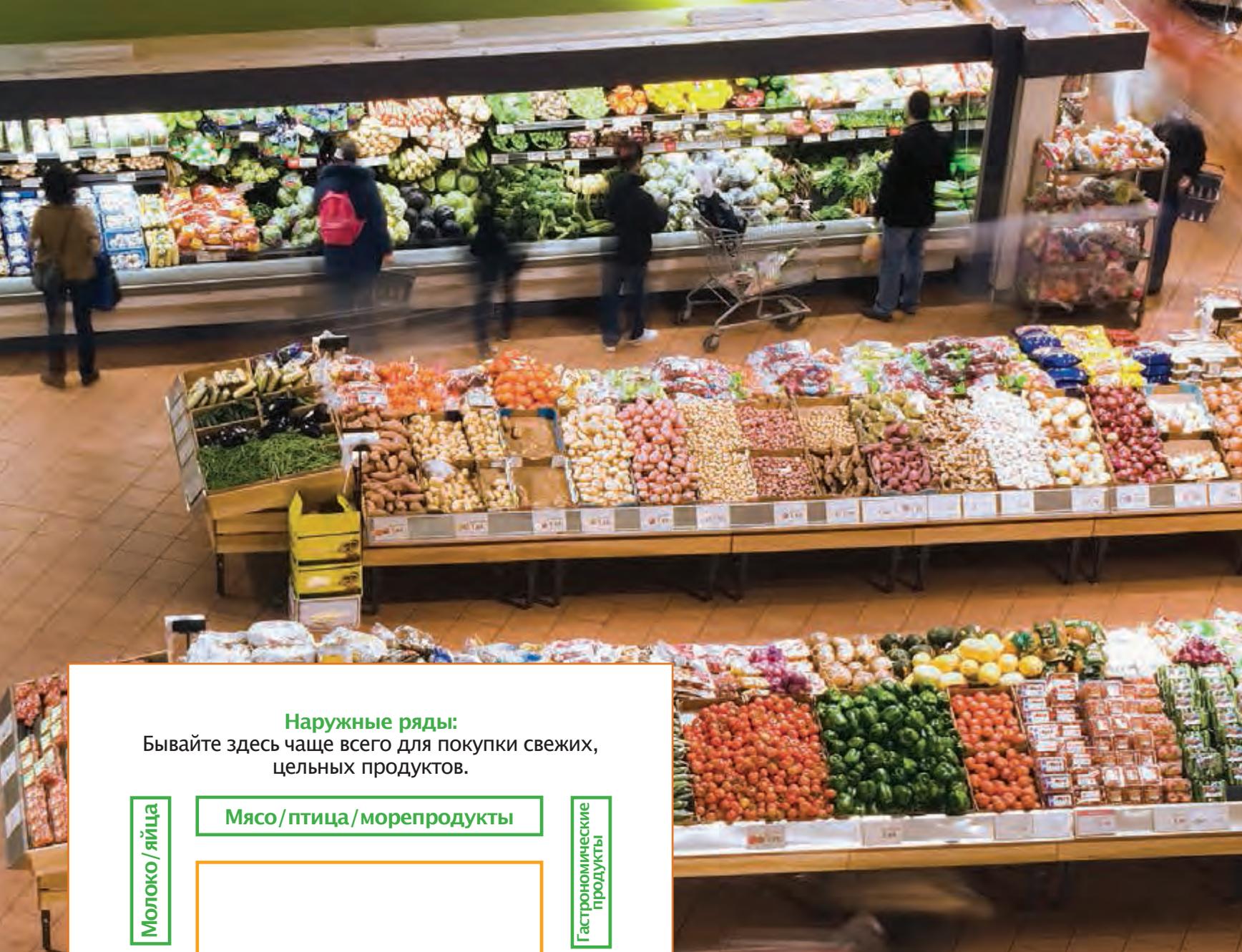
Посетите сайт nyc.gov/hra и введите в строке поиска фразу «How to apply for SNAP» (Как подать заявление на SNAP) или позвоните в справочную службу HRA Infoline по номеру 718-557-1399.

Как сэкономить деньги

- Придерживайтесь плана. Составляйте список покупок перед походом в магазин и старайтесь не делать покупки на голодный желудок.
- Ищите самые лучшие предложения. Изучайте еженедельные акции от продуктовых магазинов и проспекты с купонами и скидками на полезные для здоровья продукты.
- Максимально используйте то, что покупаете. Выбирайте продукты, из которых можно приготовить разные блюда, и используйте как можно больше частей каждого овоща.
 - Приготовьте на ужин тако с черной фасолью. Оставшуюся фасоль добавьте в суп.
 - Поджарьте для салата свеклу и мясо курицы. Используйте остатки курицы и зелень свеклы при приготовлении стир-фрай.
- Чтобы определить лучшую цену на продукт, расфасованный в контейнеры различных размеров, сравните стоимость единицы товара. Лучшая цена будет у продукта с наиболее низкой стоимостью единицы.

Советы родителям:

- Находясь в магазине, обучайте своих детей навыкам здорового питания. Читайте этикетки и сравнивайте продукты вместе.
- Позволяйте своим детям выбирать продукты. Пусть они помогают вам выбирать фрукты и овощи в магазине или на фермерском рынке.



Наружные ряды:

Бывайте здесь чаще всего для покупки свежих, цельных продуктов.

Молоко / яйца

Мясо / птица / морепродукты

Гастрономические продукты

Замороженные фрукты и овощи

Центральные ряды:

Покупайте здесь злаки с высоким содержанием клетчатки, ореховые масла, цельные зерна, орехи, сушеные фрукты и консервированную фасоль.

Свежий хлеб

Свежие фрукты и овощи

Кассовые аппараты







Готовьте питательную пищу

Пища, приготовленная дома, как правило, питательнее и дешевле той, что вы едите вне дома. Готовя дома, вы можете использовать более свежие продукты и меньше соли, сэкономить больше денег и контролировать размеры порций. Следуйте этим советам, чтобы сделать свои блюда здоровыми, доступными и простыми в приготовлении.

- Планируйте меню на всю неделю, пользуясь принципом «здоровой тарелки».
 - Более сложные блюда откладывайте на дни, когда у вас будет больше времени на приготовление пищи.
 - Готовьте чуть большее количество пищи, чем требуется, и используйте остатки в те дни, когда у вас будет меньше времени. Охлаждайте или замораживайте остатки пищи сразу после еды.
- Используйте цельные продукты (свежие фрукты и овощи, постные белки и цельнозерновые продукты) как можно чаще.
 - Когда возможно, измельчайте овощи заранее. Оставляйте некоторое количество для быстрых легких закусок.
 - Добавляйте овощи в супы, рагу и соусы.

- Не покупайте готовый соус для пасты, приготовьте его сами. Консервированные помидоры с низким содержанием натрия + лук + свежие овощи на ваш вкус = вкусный и натуральный соус.
- Добавляйте фрукты в горячие или холодные злаки, йогурт или салаты.
- Начинайте день с овсянки (без сахара), а не со сладких злаков. Для подслащивания попробуйте добавить корицу и цельные фрукты.
- Занимаясь выпечкой, замените частично или полностью белую муку на цельнозерновую пшеничную муку.
- В приправах, таких как адобо, чесночная соль и лимонный перец, часто содержится соль. Для придания вкуса вместо соли используйте орегано, базилик, семена сельдерея, порошок карри, кайенский перец или свежие травы.
- Выпекание, жарка на открытом огне, приготовление на гриле, припускание, быстрое обжаривание и приготовление на пару — это способы приготовления здоровой пищи.
- Чтобы сэкономить время, ищите рецепты блюд, которые готовятся в одной емкости.
- Ищите простые рецепты. Посещайте кулинарные показы и мастер-классы на фермерских рынках с июля по ноябрь.
- Готовьте с друзьями или членами семьи. Сделайте это традицией и готовьте друг для друга по очереди.
- Чтобы избежать переедания, не смотрите телевизор во время еды.
- Убирайте со стола все сервировочные миски или блюда (кроме овощей), после того как все съели первую порцию.

Советы родителям:

- Сделайте трапезу поводом для семейного общения. Готовьте и ешьте вместе со своими детьми.
- Создайте на время приема пищи веселую и расслабленную атмосферу. Выключите телевизор и соберитесь семьей вокруг стола.
- Позвольте детям самостоятельно накладывать себе еду.





Правильно питайтесь вне дома

В наши дни порции стали больше. В некоторых блюдах в ресторанах или фаст-фудах содержится более 1500 калорий – это почти столько, сколько вы должны употреблять за целый день. Почти 80% попадающей в наш организм соли поступает из пакетированных продуктов питания и ресторанной пищи, а не из нашей солонки.

Следуйте этим советам, когда едите вне дома:

- Когда есть возможность, изучайте количество калорий и запрашивайте информацию о пищевой ценности блюд.
 - Чтобы ознакомиться с пищевой ценностью блюд, продаваемых в крупнейших национальных сетях ресторанов, посетите сайт menustat.org.
- Просите подавать заправки и соусы отдельно от блюда, чтобы вы могли сами добавлять необходимое количество.
- Просите, чтобы для вас готовились блюда без добавления соли.
- В качестве гарнира выбирайте более здоровую пищу, например, овощные салаты или паровые овощи.
- Поделитесь своей порцией с другом или заберите половину домой.
- Ищите в меню блюда, приготовленные на пару, гриле или открытом огне, вместо жареных или обжаренных продуктов.
- Не заказывайте хлеб, чипсы или картофель фри.

Простые шаги к здоровому весу:

- Завтракайте, обедайте и ужинайте. Пропуск приема пищи усилит ваш голод, из-за чего снизится вероятность того, что на следующую трапезу вы выберете здоровые продукты.
- Чтобы избежать переедания, ешьте медленно. Требуется около 20 минут, чтобы ваш желудок сказал вашему мозгу, что вы сыты.
- Пейте воду во время еды. Она дает дополнительное чувство сытости.
- В начале приема пищи съешьте суп на мясном бульоне или зеленый салат.
- Спице 7—8 часов за ночь. Нехватка сна обычно приводит к набору веса.
- Выбирайте продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как фрукты, овощи, фасоль и цельные злаки, чтобы дольше ощущать сытость, употребив меньше калорий.





АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Регулярная физическая активность может помочь вам:

- Избежать многих хронических заболеваний
- Поддерживать здоровый вес
- Улучшить настроение
- Укрепить и защитить ваши кости, мышцы и суставы
- Улучшить качество сна

Взрослым требуется по меньшей мере 30 минут физической активности пять дней в неделю. Молодежи — не менее 60 минут ежедневно.

Чтобы быть активным, не обязательно ходить в тренажерный зал.



Повседневные занятия

- Прогулки, в том числе с коляской, уборка, работа в саду, ходьба по ступенькам

.....

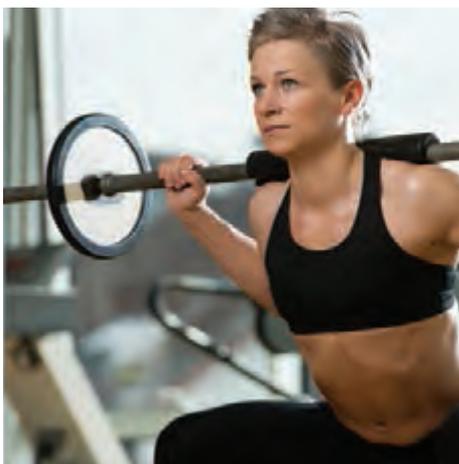


Спорт и фитнес

- Быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, поднятие тяжестей, игра в баскетбол, занятия аэробикой и зумба

Чтобы узнать, какие виды занятий безопасны для вас, проконсультируйтесь со своим врачом.

.....





Ставьте цели

- Поставьте себе достижимую цель и запишите ее где-нибудь. Когда вы достигнете цели — вознаградите себя.
- Вам будет проще достигать целей, если вы выберете те виды занятий, которые вам нравятся.
- Старайтесь вносить разнообразие в свои упражнения, чтобы всесторонне развивать свое тело и избегать скуки.
 - Аэробные упражнения (быстрая ходьба, бег)
 - Силовые упражнения (отжимания, подъем торса, поднятие тяжестей)
 - Упражнения для укрепления костей (прыжки)
 - Упражнения на равновесие и растяжку (йога, растяжка, боевые искусства)

Помните, что любая активность лучше, чем ее отсутствие.

Советы родителям:

- Привлекайте детей к работе по дому. Поручайте им пылесосить, подметать и заправлять постель.
- На семейные праздники планируйте что-нибудь активное: например, поездку в парк или зоопарк.
- Не включайте телевизор. Лучше потанцуйте под музыку, отправьтесь на прогулку или поиграйте в активную игру.





Сделайте каждый день активным

- Проводите совещания на ходу. Выходите с коллегами на улицу, составляйте планы и проводите мозговые штурмы во время ходьбы. Свежий воздух может подарить вам новые идеи и повысить производительность труда.
- Проводите по несколько 10-минутных тренировок в течение дня. Посещайте бесплатные или недорогие занятия фитнесом в Интернете или в вашем районе.
- Купите домой гантели, фитнес-браслеты или коврик для йоги.
- После еды прогуляйтесь вместе с членами своей семьи.

Присоединитесь к группе любителей ходьбы в вашем районе или найдите бесплатные или недорогие фитнес-предложения на сайте BeFitNYC.org.

- Программа Shape Up NYC еженедельно предлагает бесплатные занятия в разных точках города. Чтобы найти занятие Shape Up в вашем районе, посетите сайт nycgovparks.org и введите в строке поиска «Shape Up NYC».

Разбейте повседневные тренировки на короткие интервалы

- Выйдите из метро, не доехав одну остановку — 10 мин.
- Прогуляйтесь быстрым шагом на обед и обратно — 20 мин.
- Съездите на велосипеде на фермерский рынок — 15 мин.
- Побегайте за детьми на площадке — 15 мин.

Это 60 дополнительных минут активности!

- Сходите по делам быстрым шагом — 20 мин.
- Поднимитесь по лестнице пешком, а не на лифте — 5 мин.
- Припаркуйте машину за несколько кварталов от работы — 5 мин.

Это 30 дополнительных минут активности!



Сделайте Нью-Йорк своим спортзалом

- Наслаждайтесь доступными для пешеходов достопримечательностями города Нью-Йорка, а также тысячами миль тротуаров, пешеходных дорожек и зеленых зон.
- Более миллиона жителей Нью-Йорка ездят на велосипеде в школу, на работу или просто ради удовольствия. Езда на велосипеде — это удобный и дешевый способ передвигаться по городу. И не забудьте надеть шлем!

Как жители Нью-Йорка остаются активными

Ингрид: «Я поставила себе цель ходить в парк и в промежутках между ходьбой бегать, сколько смогу. Спустя несколько недель я могла бегать больше, а теперь я могу пробежать вокруг пруда в Центральном парке, не останавливаясь. Кроме того, я поняла, что после бега по пересеченной местности мне легче бегать по ровным дорожкам.»

Борегар: «Я постоянно хожу пешком из Бруклина на Манхэттен и обратно и не пью газировку. Какой же я молодец! Более того, я также люблю овощи!»





Хотите ездить на велосипеде? Посетите сайт nyc.gov/dot и введите в строке поиска «Bicyclists» (велосипедисты) и «Bike maps» (карты для велосипедистов)

Источники информации

- Управление здравоохранения и психической гигиены города Нью-Йорк
 - Чтобы узнать больше о здоровом питании и активном образе жизни, посетите сайт nyc.gov и введите в строке поиска «Healthy Eating» (здоровое питание).
 - Чтобы найти фермерский рынок неподалеку от вас, отправьте сообщение «SoGood» на номер 877-877 или посетите сайт nyc.gov и введите в строке поиска «farmers' markets» (фермерские рынки).
 - Ищите и делитесь полезными советами о здоровом образе жизни в социальных сетях.
Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
Twitter: [@nychealthy](https://twitter.com/nychealthy)
Instagram: [nychealthy](https://instagram.com/nychealthy)
- Управление здравоохранения и социальных служб США (U.S. Department of Health and Human Services), руководства по питанию
Посетите сайт health.gov/dietaryguidelines
- Центры по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention), советы и способы поддержания здорового веса
Посетите сайт www.cdc.gov/healthyweight
- Американская кардиологическая ассоциация (American Heart Association)
Посетите сайт www.heart.org
- Подбор меню
Посетите сайт www.choosemyplate.gov и введите в строке поиска «Healthy Eating on a Budget» (здоровое питание при ограниченном бюджете) или «SuperTracker»

