

ניו יארק סיטי וואסער פון די קראן

ריין, אומזיסט און גוט פאר אייך



וויאזוי איז ניו יארק סיטי וואסער פון די קראן אין פארגלייך מיט אנדערע געטראנקען?

צוקערדיגע געטראנק איז אסאך ווייניגער געזונט ווי וואסער -
קוקט דעם טאוול אויף די לינקע זייט צו לערנען מער.

געטראנקען אן צוקער און דייעט געטראנקען האבן נישט קיין
קאלאריעס, אבער וואסער איז נאכאלץ בעסער אויף צו שטילן
אייער דורשט.

איר קענט טרינקען קאווע און טיי אויב איר לייגט נישט צו קיין
צוקער. טרינקט קאווע אדער טיי אן מילך אדער קריעמערס,
אדער פרובירט ווייניג-פעטן קריעמערס.

ספארטס געטראנקען האבן אפטמאל פונקט אזויפיל
קאלאריעס ווי צוקערדיגע געטראנקען אזויווי סאדעס.
מערסטנס פארמאגן סאדיום, וואס איז נישט געזונט צו
האבן צופיל דערפון. וואסער איז א בעסערע אויסוואל.

פרוכט געטראנקען זענען א געזונטערע אויסוואל ווי
צוקערדיגע געטראנקען אזויווי סאדע, אבער פרוכט
געטראנקען האבן אסאך קאלאריעס. אנשטאט דעם,
לייגט צו פרישע, גאנצע פרוכט צו די וואסער - פרוכט
האט פייבער, וואס פרוכט געטראנקען האבן נישט.

עצה: קינדער זאלן נישט טרינקען מער פון 4 אונסעס פון
פרוכט געטראנקען א טאג.

מילך איז אויך א גוטע אויסוואל.

עצה: ווען איר וועלט אויס מילך, האב אינזין סיי וועלכע
אלערגיעס צו פארשידענע סארטן מילך.

ניו יארק סיטי וואסער פון די קראן איז גוט פאר אייער קערפער

אויב איר טרינקט וואסער אנשטאט געטראנקען מיט קאלאריעס אזויווי סאדע אדער פרוכט געטראנקען, וועט איר ארייננעמען ווייניגער צוקער, וואס דאס קען אייך העלפן פארלירן וואג און פארבעסערן אייער בלוט דרוק.

טרינקען וואסער העלפט אייער יוריןערי סיסטעם בלייבן אנגעטרינקען און פליסיג. דאס פארמיידט נירן שטיינער און ווי אויך יוריןערי טרעקט און בלעדער אנצינדונגען.

טרינקען וואסער האלט אייערע ביינער גלאט און באקוועם אייך צו העלפן זיך קענען רוקן גרינגער.

געוויסע געטראנקען, אזויווי קאווע אדער טיי, קענען אייך מאכן אויסגעטרוקנט. טרינקען וואסער העלפט אייך בלייבן אנגעטרינקען וואס דאס קען אייך מאכן מער וואכזאם און ווייניגער פארשלאפן.

ניו יארק סיטי וואסער פון די קראן איז גרינג צו טרעפן און טרינקען

עס איז גוט צו אנפילן די וואסער גראד פון די קראן - עס פעלט נישט אויס עס צו רייניגן.

עס איז גוט צו טרינקען וואסער ווען איר זענט אקטיוו, אזויווי אויפ'ן וועג צו שולע, ארבעט אדער אינדערהיים.





צוקערדיגע געטראנקען

ניו יארק סיטי וואסער פון די קראן

150 קאלאריעס פאר
12 אונסעס. בלויז איין
צוקערדיגע געטראנק
א טאג קען מיינען צונעמען
10 פונט א יאר.

זערא קאלאריעס פאר
12 אונסעס. זערא קאלאריעס
מיינט אז עס מאכט נישט
צונעמען וואג.

9 קליינע לעפלעך צוקער פאר
12 אונסעס

זערא לעפלעך צוקער פאר
12 אונסעס

פאראורזאכט לעכער אין די
ציין, ספעציעל אין בעיביס,
קינדער און צענערלינגען

העלפן פארמיידן צאן
פארפוילקייט (לעכער
אין די ציין)

קאסט אומגעפער \$1.50 פאר
12 אונסעס

קאסט ווייניגער ווי איין צענט
פאר 12 אונסעס. איר קענט
אפטמאל באקומען וואסער
פון די קראן אומזיסט.

פארמאגט סאדיום, וואס געבט
צו פאר הויכע בלוט דרוק

פריי פון סאדיום

טרינקט מער ניו יארק סיטי וואסער פון די קראן

טרינקט א גלאז וואסער יעדן אינדערפרי. דאס וועט אייך העלפן זיך אויפוועקן און אנהויבן די טאג.

טרינקט א גלאז וואסער ביי יעדע מאלצייט אדער איבערבייס. טרינקען וואסער מיט, אדער 30 מינוט בעפאר, א מאלצייט אדער איבערבייס וועט העלפן אז איר זאלט נישט עסן צופיל. אויב איר שפירט הונגעריג, פרובירט צו טרינקען וואסער איידער איר עסט. טיילמאל ווען איר שפירט הונגעריג, איז עס אין אמת'ן ווייל איר זענט דורשטיג.

האלט א באטל וואסער וואס איר קענט צוריק אנפילן מיט זיך. פילט עס אן ביי די נענטסטע וואסער קוואל אדער קראן.

טרינקט מער וואסער ווען איר שפירט דורשטיג. ווען איר זענט דורשטיג, דארף אייער קערפער מער וואסער. ווען איר טרינקט וואסער, פרובירט צו טרינקען אביסל מער ווי איר טראכט אז איר דארפט כדי איר זאלט נישט שפירן דורשטיג אזוי אפט.

טרינקט וואסער ווען איר זענט אקטיוו. צו פארמיידן אויסגעטרוקנטקייט, זאלט איר טרינקען וואסער איידער און נאך איר זענט פיזיש אקטיוו.

טרינקט וואסער זיך צו האלטן קיל.

טרינקען וואסער האלט די טעמפעראטור פון אייער קערפער נידריגער ווען עס איז הייס אדער פייכט אינדרויסן.

טרונקט וואסער אנשטאט צוקערדיגע געטראנקען. לייגט צו פרוכט אדער אן אנדערע געזונטע טעם, אדער וועלט אויס סעלצער אויב איר ווילט א ציפעדיגע געטראנק.



פאר אינפארמאציע איבער זיך צוריקהאלטן פון
צוקערדיגע געטראנקען און אויסוועלן געזונטערע
אויסוואלן, אריינגערעכנט רעצעפן פאר וואסער מיט
טעמים, באזוכט **nyc.gov/health** און זוכט אויף
"sugary drinks" (צוקערדיגע געטראנקען).

פאר אינפארמאציע איבער ניו יארק סיטי'ס וואסער
סופליי, באזוכט **nyc.gov/dep** און זוכט אויף
"drinking water" (וואסער צו טרינקען).

