

Èske Ou Te Konnen?

Manje twòp sik siplemantè kapab lakòz ou fè dyabèt Tip 2 epi pran pwa.

Eseye opsyon sen sa yo pandan tout jounen w:

Legim Fre



Dlo ak Seltzer



Fwi Fre



Pwa, Nwa ak Grenn



Sereyal Konplè



Fwidmè



Pou plis enfòmasyon, ale sou nyc.gov/health epi chèche "healthy eating" (fason pou manje pi byen), oswa ale sou myplate.gov.