

# Le saviez-vous ?

Le fait de consommer trop de sucres ajoutés peut engendrer un diabète de type 2 et une prise de poids.

Optez pour ces options saines au cours de la journée :

Légumes frais



Eau plate et eau gazeuse



Fruits frais



Haricots, fruits à coque et graines



Céréales complètes



Poisson



Pour obtenir davantage d'informations, consultez le site [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) et recherchez « healthy eating » (une alimentation saine), ou consultez le site [myplate.gov](https://myplate.gov).