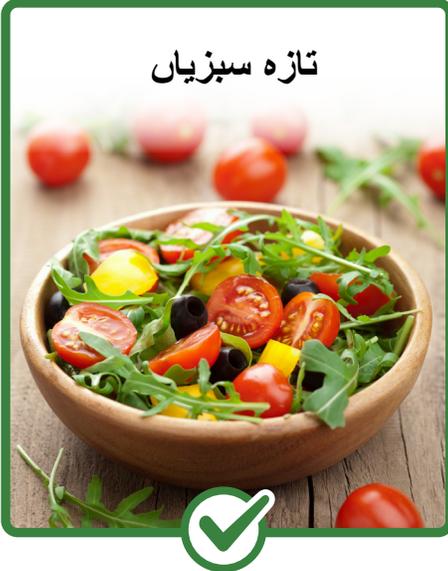


کیا آپ کو معلوم ہے؟

بہت زیادہ اضافی شکر کھانا ٹائپ 2 ذیابیطس اور وزن بڑھنے کا سبب بن سکتا ہے۔

اپنے پورے دن یہ صحت بخش آپشنز آزمائیں:

تازہ سبزیاں



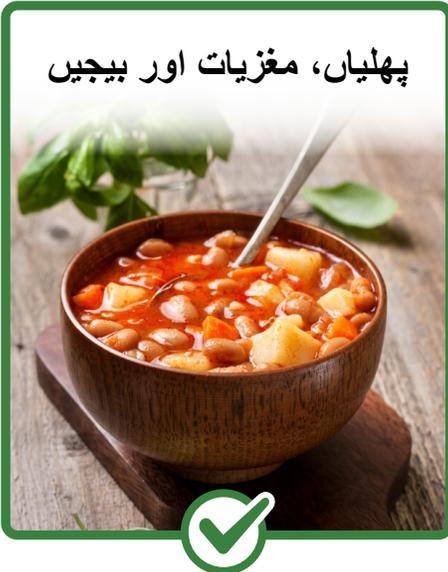
پانی اور سیلنڈر



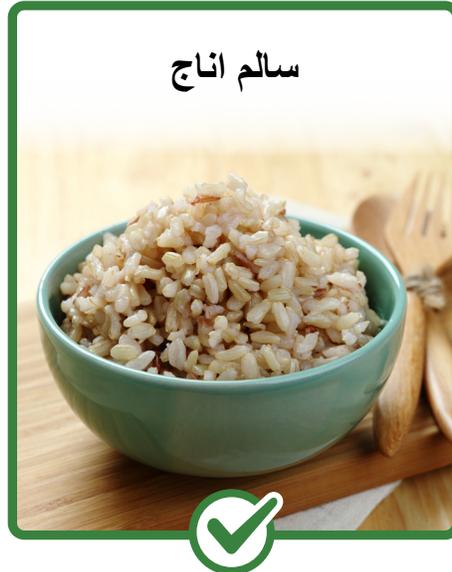
تازہ پھل



پھلیاں، مغزیات اور بیجیں



سالم اناج



سمندری غذا



مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health ملاحظہ کریں اور "healthy eating" (صحت بخش کھانا) تلاش کریں، یا myplate.gov ملاحظہ کریں۔