

# Czy wiesz, że...?

Spożywanie zbyt dużej ilości cukrów dodanych może prowadzić do cukrzycy typu 2 i przyrostu masy ciała.

**Próbuj tych zdrowych opcji w ciągu dnia:**

**Świeże warzywa**



**Woda, w tym woda gazowana**



**Świeże owoce**



**Fasola, orzechy i nasiona**



**Pełne ziarno**



**Owoce morza**



Więcej informacji znajduje się na stronie [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) pod hasłem „healthy eating” (zdrowe odżywianie) lub na stronie [myplate.gov](https://myplate.gov).