



וועגווייזער צו
עסן געזונט
און
לעבן אקטיוו
אין ניו יארק סיטי



איר האט די מאכט צו פארבעסערן אייער געזונטהייט.

עסן געזונט און לעבן אקטיוו קען אייך העלפן פארלירן וואג,
באהאנדלען סטרעס, האבן מער כח און שטעלן א גוטער
ביישפיל פאר אייערע קינדער. דער וועגווייזער שלאגט פאר
איינפאכע טריט ווי אזוי צו שאפן געזונטע געוואוינהייטן,
אריינגערעכנט עצות ווי אזוי צו שפארן צייט און געלט.



עסן געזונט

וואס?

- | | | |
|---|------------|--|
| 4 | מאלצייטן | |
| 8 | געטראנקען | |
| 9 | איבערבייסן | |


ווי אזוי?


- | | | |
|----|--|--|
| 10 | קויפט מיט קלוגשאפט | |
| 13 | קאכט נארהאפטיגע מאלצייטן | |
| 14 | עסט ריכטיג ביים עסן אינדרויסן פון הויז | |




לעבן אקטיוו


וואס?

16 טעגליכע אקטיוויטעטן 

16 ספארטן און איבונגען 

ווי אזוי?

17 שטעלט אוועק צילן 

18 בויט אריין אקטיוויטעט אין אייער טאג 

18 מאכט NYC אייער דזשים 

נעם איין טאג אויפאמאל – אזוי וועלן איינפאכע ענדערונגען זיין גרינגער אנצוהאלטן אויפן לאנגען טערמין. אפילו איין קליינע ענדערונג קען מאכן א גרויסן טויש. לאמיר אנפאנגען!



עסן געזונט

אין די היינטיגע וועלט פון פארטיגע עסנווארג און ריזיגע פארציעס איז נישט אלעמאל לייכט צו טרעפן דעם באלאנס. רוב ערוואקסענע נויטיגן זיך אין ארום 2,000 קאלאריעס אדער ווייניגער יעדן טאג. יונגע קינדער דארפן צווישן 1,000 און 2,000 – געוואנדן אויפן עלטער און אקטיוויטעט שטאפלען.

עסן מער קאלאריעס ווי מען פארברענט פון פיזישע אקטיוויטעט קען פירן צו איבערוואג און געזונטהייט פראבלעמען אזוי ווי הויכע בלוט-דרוק, הארץ קראנקהייט, צוקער קראנקהייט, און געוויסע קענסערס. דער חלק וועט אייך העלפן באלאנסירן קאלאריעס און פארציע מאס.

עסט מער פרוכט און גרינצייג

פרוכט און גרינצייג פארמאגן פיל פייבער, וואס העלפט אייך פילן זאט פון ווייניגער קאלאריעס. עסן פרוכט און גרינצייג יעדן טאג קען נידערן אייער ריזיקע פון הארץ קראנקהייט, איבערוואג, צוקער קראנקהייט און געוויסע קענסערס.

וואס אויסצוקלייבן

- אן אויסוואל פון קאלירפולע פרוכט און גרינצייג
- פרישע, פארפרוירענע און קאנזערווירטע: זוכט קאנזערווירטע פרוכט אינעם אייגענעם זאפט אנשטאט אין סירופ. וועלט אויס קאנזערווירטע גרינצייג מיט ווייניג סאדיום אדער אן קיין שום צוגעלייגטע זאלץ.
- גאנצע פרוכט אנשטאט דזשוס:
- גאנצע פרוכט האט מער פייבער און העלפט אייך פילן זאט.



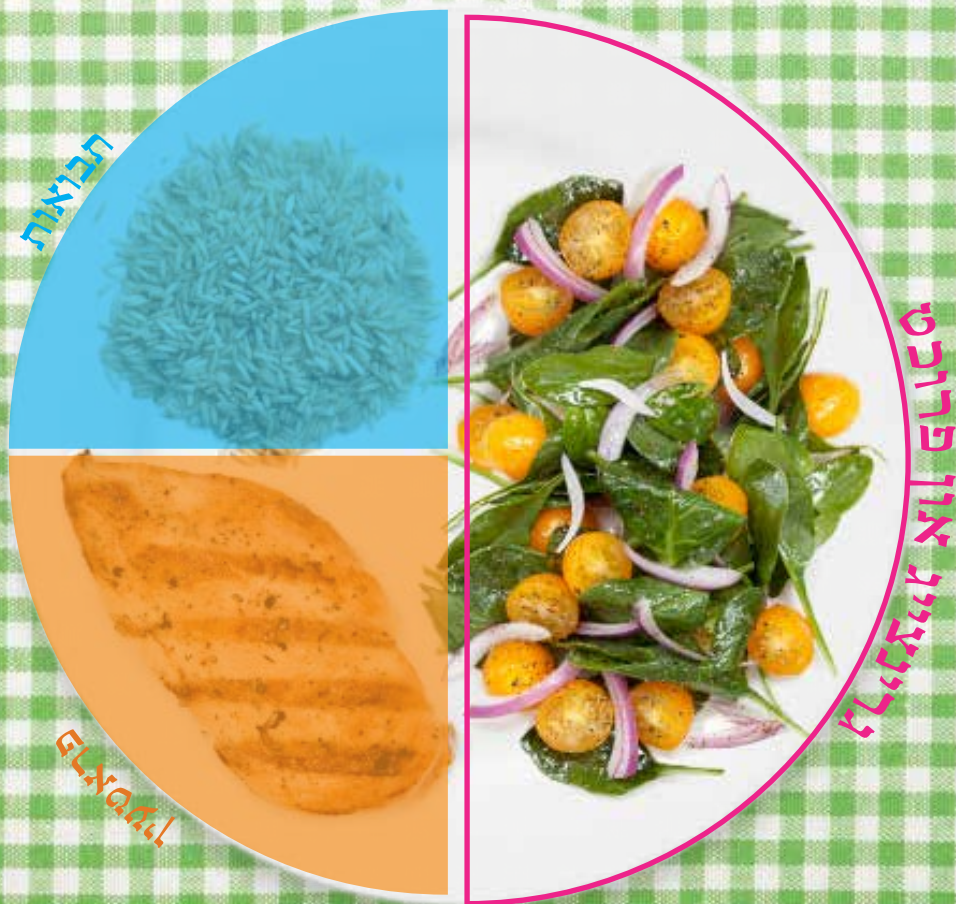
מאלצייטן

ביט א געזונטע טעלער

פאנגט אן מיטן ריכטיגן מאס טעלער אדער שיסל. א טעלער פאר אן ערוואקסענער זאל זיין 9 אינטשעס לאנג, און א קינדי'ס טעלער זאל זיין 7 אינטשעס.

- פולט אן האלב מיט פרוכט און גרינצייג.
- פולט אן א פערטל מיט מאגערע פראטעין.
- פיל אן א פערטל מיט גאנצע תבואות אדער סטארטשעס.





עצות פאר עלטערן:

- עסט גרינצייג און אייער קינדער וועלן אויך אזוי טון.
- געדולד ארבעט בעסער ווי דרוק. סערווירט פרוכט און גרינצייג פאר אייערע קינדער פיל מאל און אויף פארשידענע אופנים.

ווי אזוי ניו יארקער איינוואוינער לייגן צו מער פרוכט און גרינצייג צו זייער דיעטע

קארי – איך לייג צו פרישע אדער פארפרוירענע בראקאלי, פאפריקע און ספינעטש צו מיין אייערשפייז. אפילו מיין צוויי יעריגס האט עס ליב!

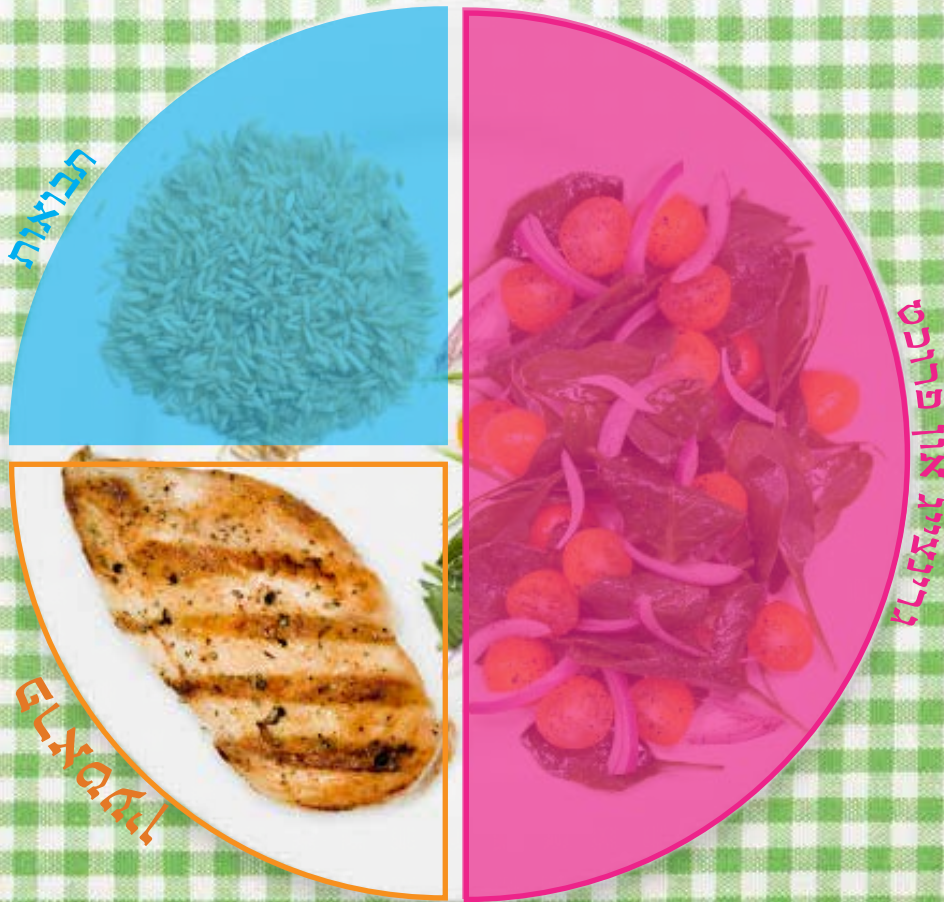
לאני – איינקויפן דאס וואס איז אין סעזאן שפארט אסאך געלט אויב איר ווילט עסן מער פרישע געוויקסן. עס זענען דא אומצאליגע רעצעפטן אויף YouTube!

עליזאבעט – איך פאק איין פרוכטן פאר מיך און פאר מיין זון אלס איבערבייסן דורכאויס די וואך. מיינע באליבטסטע זענען מאראנצן, באנאנעס און פלוימען.



ווי אזוי צו שפארן געלט

- פרוכט און גרינצייג זענען געשמאקער און ביליגער ווען זיי זענען אין זייער סעזאן. באטראכט אייער לאקאלע פארמער'ס מארקעט.
- שפענדט \$5 נוצענדיג EBT ביי א פארמער'ס מארקעט און באקומט נאך \$2 אין העלט-באקס (Health Bucks) צו שפענדן אויף פרוכט און גרינצייג. העלט באקס זענען אוועילעבל פון יולי ביז נאוועמבער.
- קויפט גאנצע פרוכט און גרינצייג אנשטאט אויפגעשניטענע.
- זוכט געשעפט-ברענדס און סעילס ביים קויפן פארפרוירענע אדער קאנזערווירטע פרוכט און גרינצייג.
- געוויסע פרוכט און גרינצייג, אזוי ווי בלעטערדיגע גרינצייג און בעריס, ווערן שנעלער פארפוילט – נוצט יענע קודם. ווארצל-גרינצייג אזוי ווי ווינטער סקוואש, מייערן און קארטאפל האלטן זיך לענגער.
- פלאנצט אייער אייגענע גארטן אויב מעגליך. איר קענט איינפלאנצן הערבס און גרינצייג אין א טאפ ביים פענסטער.



עסט מאגערע פראטעינס

עסנווארג וואס איז רייך אין פראטעין (אזוי ווי מאגערע פלייש, הינער-פלייש, פיש אדער בונדלעך) געבן נארשאפטן און קענען אייך העלפן זיין זאט. מאגערע (נידריג-פעט) פראטעינס זענען בעסער פאר אייער הארץ און לענדן-מאס. זיי האבן ווייניגער סעטשורעיטעד פעטנס, וועלכע הייבן אייער LDL ("שלעכטע") כאלעסטעראל, און הייבן אייער ריזיקע פון הארץ קראנקהייט.

ווי צו שפארן געלט

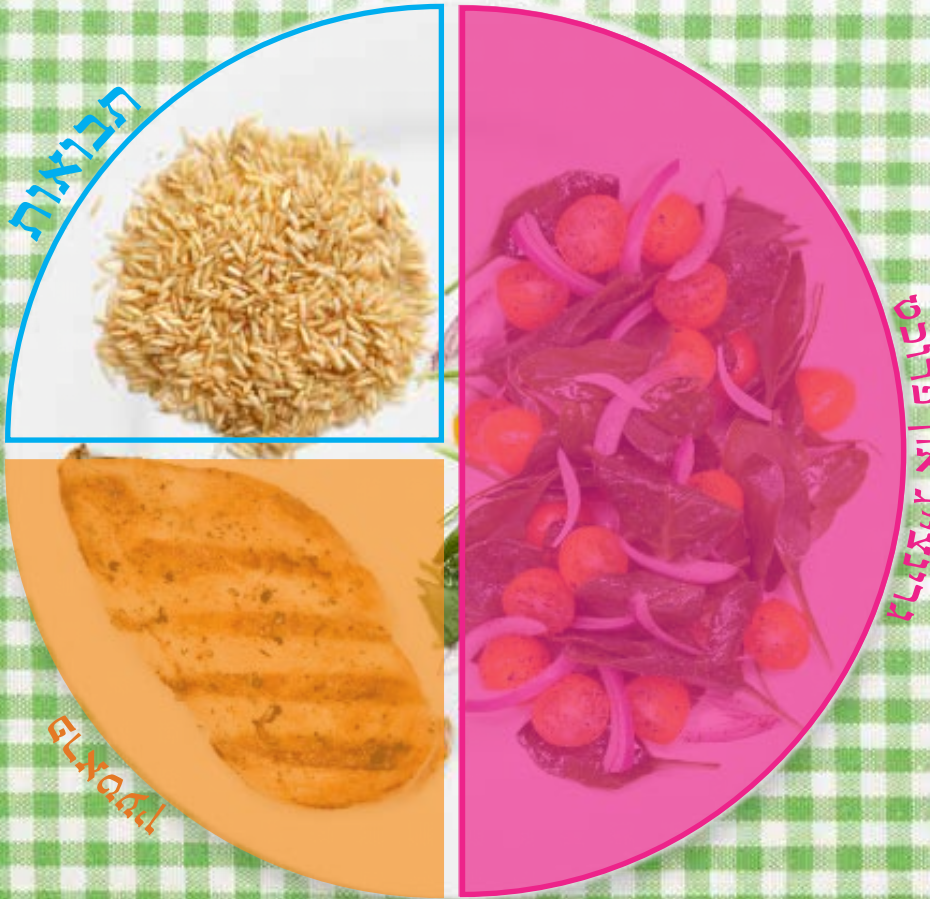
- וועלט אויס ביליגערע פראטעינס אזוי ווי בונדלעך, לינזן, אייער און קאנזערווירטע פיש.
- פרובירט טרוקענע בונדלעך. זיי זענען נאך ביליגער ווי קאנזערווירטע בונדלעך, און זענען זייער געשמאק.
- קויפט געזונטע חלקים פון פלייש ווען עס איז אויף סעיל. פריט פארציעס אין פארזיגלטע זעקלעך.

וואס אויסצוקלייבן



- פלאנצונג-באזירטע פראטעינס ווי טרוקענע בונדלעך, טרוקענע לינזן און ניס, און סוי-פראדוקטן אזוי ווי טאפו
- קאנזערווירטע בונדלעך: זוכט נידריג-סאדיום אדער קיין שום צוגעלייגטע זאלץ און געדענקט אפצושווענקען פארן נוצן.
- אייער
- טשיקן און טורקי ברעסט אן די הויט, אדער מאגערע חלקים פון רויטע פלייש.
- פיש אדער שעלפיש





עצות פאר עלטערן:

- מיסט אויף די סארטן סיריעלס, ברויט און סענדוויטש פילינגס וואס איר קויפט יעדעס וואך פארן אויסוואל.
- לאזט קינדער זיך אליינס סערווירן. לאזט קינדער זיך אליינס סערווירן. לערנט אויס קינדער צו נעמען קליינע מאסן צום ערשט. זאג זיי אז זיי קענען נעמען נאך אויב זיי פילן נאך הונגעריג.

וועלט אויס גאנצע תבואות

דאס דייעטערי פייבער וואס געפינט זיך אין גאנצע תבואות קענען אייך מאכן שפירן זאט לענגער און נידערן אייער ריזיקע פון הארץ קראנקהייט. גאנצע תבואות דארפן האבן דעם ווארט "האל" (גאנצע) אלס טייל פון דעם ערשטן באשטאנדטייל אינעם באשטאנדטייל ליסטע.

וואס אויסצוקלייבן

- 100% האל-גרעין ברויט, מיט אמווייניגסטנס 2 גראם פייבער פער רעפטל ברויט
- ברוינע רייז און גאנצע-ווייץ פאסטא
- גאנצע-ווייץ אדער קארן טארטילעס
- אוטמיעל: וועלט אויס אומגעצוקערטע און סערווירט מיט פרישע פרוכט.
- ווייניגער-באקאנטע גאנצע תבואות אזוי ווי קינאו און גערשטן: זיי דינען אלס אויסגעצייכנטע אלטערנאטיוון צו רייז און פאסטא.
- איינפאכע, לייכט געזאלצענע פאפקארן

ווי צו שפארן געלט

- קויפט געשעפטס-ברענד גאנצע תבואות.
- קויף גאנצע תבואות אין גרויסע קוואנטומס. האלט זיי אינעם פריזער צו בלייבן פריש לענגער.

ווי אזוי ניו יארקער איינוואוינער לייגן צו מאגערע פראטעינס צו זייער סאלאטן

אנדריע – איך לייג צו ארבעס אדער שווארצע בונדלעך צו מיינע סאלאטן. צומאל גע'גריל'טע טשיקן אדער טונא.

קאודאק – ביים זיך צוגרייטן צום ארבעטס וואך, פאק איך איין האלטערס מיט סאלאטן, צולייגנדיג שווארצע בונדלעך, געקאכטע אייער, שרימפ, טאמאטע, צוויבל, קנאבל און אווערקע. יעדן טאג כאפ איך איינס פונעם פרידזשידער אויפן וועג ארויס.



געטראנקען

וועלט אויס וואסער און אנדערע געזונטע געטראנקען

אמעריקאנער נעמען אריין מער קאלאריעס היינט ווי קיינמאל פריער, און באלד האלב פון די איבריגע קאלאריעס קומען פון צוקערדיגע געטראנקען ווי סאדע, ספארט געטראנקען, דזשוס, געצוקערטע קאווע און טיי. בלויז איין פלעשל סאדע פון 20-אונסעס האט 250 קאלאריעס און איבער 16 לעפעלעך צוקער. צוקערדיגע געטראנקען זענען אויך גורם לעכער אין די ציין פון קינדער און ערוואקסענע.

טראכט איבער אייערע געטראנקען און קלויבט אויס פון די ליסטע פון געזונטע געטראנקען דא.

וואס אויסצוקלייבן

- ניו יארק סיטי קראן-וואסער: עס איז פארזיכערט, געשמאק און אומזיסט. לייגט צו רעפטלעך לימענע, ליים, מאראנצן, וואסערמעלאנע, אוגערקע אדער מינט צו די קראן-וואסער פאר א דערפרישנדע טרונק.
- אומגעצוקערטע טיי: לייגט צו א רעפטל לימענע אדער א לעפל האניג.
- סעלצער אדער קלאב סאדע: טרונקט עס אליין אדער לייגט צו א שפריץ 100% פרוכט זאפט.
- קאווע: טרונקט עס אליין אדער מיט פעט-פרייע אדער נידריג-פעט מילך.
- פשוט'ע, פעט-פרייע (סקים) אדער נידריג-פעט (1% מילך

ווי צו שפארן געלט

- נוצט א וואסער פלעשל וואס מען קען איבערנוצן.
- מישט אויס 100% פרוכט זאפט מיט סעלצער אדער וואסער. דאס וועט שניידן קאלאריעס און די זאפט וועט זיך האלטן לענגער.
- פארמיידט געפאטשקעטע קאווע און געטראנקען. זיי זענען טייער און האבן צוגעלייגטע צוקער און קאלאריעס.

עצות פאר עלטערן:

- די איינציגע פליסיגקייט וואס זאל ווערן דערלאנגט אין א פלעשל איז נאר מוטר-מילך, פארמולא און וואסער.
- סערווירט וואסער און פשוט'ע, נידריג-פעט אדער סקים מילך פאר קינדער פארמיידט מילך מיט פאלשע פלעווערינגס, אזוי ווי שאקאלאד אדער סטראבערי.
- קינדער צווישן 1 און 2 יאר אלט זאלן נאר טרינקען פולע מילך.
- אויב איר סערווירט דזשוס, זוכט די 100% פרוכט זאפט אין 4-אונסענע זאפט שאכטלעך. פארמיידט געטראנקען מיט פרוכט-פלעווערס, וועלכע האבן אפט צוגעלייגטע צוקער און ווייניג נארשאפטן.

ווי אזוי ניו יארקער איינוואוינער מאכן געזונטע געטראנקען

מישעל – איך נוץ סטראבערי, בלובערי, רעספבערי, מאראנצן רעפטלעך, עפל רעפטלעך און פרישע מינט אין מיין וואסער.

שאבי – איך נוץ לימענע, ליים און מינט אין מיין וואסער... אזוי געשמאק!

גרעיס – מאך פרישע טיי, לאז אפקילן, לייג נישט קיין זיסקייט און לייג צו פרישע הערבס. לייגט צו פרישע ציטרוס אדער נוץ פארפרויענע שטיקלעך פרוכט אלס אייז-קעסטלעך!





איבערבייסן

פאקט איין געשמאקע איבערבייסן

איבערבייסן קענען צושטעלן די נארשאפטן וואס זענען נויטיג כדי צו בלייבן געזונט און פארמיידן כראנישע קרענק. מאכט זיכער אז איר זענט טאקע הונגעריג און נישט נאר דורשטיג, לאנגווייליג אדער אנגעצויגן. וועלט אויס איבערבייסן פון מער ווי איין שפייז גרופע צו פארמערן אויסוואל און באפרידיגונג.

וואס אויסצוקלייבן

- פרישע גרינצייג מיט א טינק אזוי ווי חומוס אדער אוואקאדא שמירעכץ
- גאנצע פרוכט מיט נידריג-פעט, פלעין יאגורט
- עפל אדער באנאנע רעפטלעך מיט א לעפל פינאט-באטער
- אדער אנדער ניס פוטער
- גאנצע-תבואה קרעקער מיט א געקאכטע איי אדער נידריג-פעט סטרינג קעז
- א האנטפול געטרוקנטע פרוכט און אומגעזאלצענע ניס
- פשוט'ע, ווייניג געזאלצענע פאפקארן און א שטיקל פרוכט

וואס ניו יארקער איינוואוינער פאקן איין אלס איבערבייסן

מישעל – איך דינסט גרינע בלעטערדיגע גרינצייג אזוי ווי קעיל און ספינעטש אין קנאבל און אויל. עס האלט מיר זאט ביז איך קום אהיים פון די ארבעט!

בעטה – איך קלאפ אויף מאנדלען-מילך מיט א פארפרוירענע באנאנע אין בלענדער פאר א שנעלע און זעטיגנדע איבערבייס.

טוען – איך פאק איין א 4-אונסיגע גלעזל חומוס מיט בראקאלי. צו טונקען איז א פארגעניגן!

ווי צו שפארן געלט

- בייסט איבער אויף א קליינע פארציע איבערבלייבענישן פונעם נעכטיגן נאכטמאל.
- שניידט אליין אויף פרוכט און גרינצייג אנשטאט צו קויפן געשניטענע.
- קויפט א גרויסע מאס און צעטיילט עס אויף פארציעס פאר די וואך.
- פאקט איין איבערבייסן אינדערהיים און נעמט זיי מיט ווען איר גייט ארויס.

עצות פאר עלטערן:

- פלאנירט די צייט פאר מאלצייטן און איבערבייסן אזוי אז קינדער זאלן קומען צום טיש הונגעריג.
- מאכט דעם איבערבייס געשמאק. לאזט די קינדער העלפן צוגרייטן איינפאכע איבערבייסן ווי פרוכט שטעקעלעך, יאגורט גלעזער און קליינע בייגל פיצא.



קויפט מיט קלוגשאפט

געשעפטן מיט הונדערטער קאנקורירנדע פראדוקטן קענען אייך מאכן פילן איבערגעוועלטיגט. נוצט די עצות דא אייך צו העלפן קויפן די געזונטסטע עסנווארג פאר אייך און אייער פאמיליע.

וואס אויסצוקלייבן

- פאנג אן מיט די דרויסנדע איילס. דא געפינען זיך געווענליך די פרוכט און גרינצייג, מילכיגס און אייער, פלייש אפטיילונגען און פארמאגן געווענליך די פרישסטע פראדוקטן.
- טראכט אויסער דעם סופערמארקעט. איר קענט טרעפן פרישע גרינצייג און פרוכט פאר א גוטע פרייז און אנדערע געזונטע עסנס ביי פארמער'ס מארקעטס, גריין-קארטס און באטייליגטע שאפ-העלטי שפייז געשעפטן און באדעגאס.
- באקוקט די באשטאנדטיילן ליסטע פון אויף אלע געפאקטע עסנס. קלייב אויס פראדוקטן מיט באשטאנדטיילן ליסטעס וואס:

- זענען לייכט צו פארשטיין
- הערט זיך ווי עסנווארג
- האבן נישט פיל צוקער (אזוי ווי קארן סיראפ, דעקסטראז, מאלאסעס, האניג און קאנצעטרירטע פרוכט זאפט)

- פארמאגט נישט קיין פארשעלי-היידראדשיניעטעד אוילן אדער טראנס-פעטס

- קוק איבער דעם נוטרישאן פאקטן צעטל. לייג צו קאפ צום מאס פון די פארציעס און צום צאל פארציעס אין א פעקל. דאן פארגלייכט קאלאריעס, פייבער און סאדיום.

ווי צו שפארן געלט

- האלט זיך צו א פלאן. מאכט אן איינקויף-ליסטע איידער איר גייט איינקויפן, און פארמיידיט זיך פון איינקויפן ווען איר זענט הונגעריג.
- האלט אן אויג אויף די בעסטע פרייזן. באקוקט די וועכנטליכע געשעפט רעקלאמעס אדער אויסגאבעס צו טרעפן סעילס און קיופאנס פאר געזונטע זאכן.
- באקומט דאס מערסטע פון וואס איר קויפט. קלויבט אויס באשטאנדטיילן וואס איר קענט נוצן אין מערערע רעצעפטן און נוצ די מערסטע טיילן מעגליך פון יעדן גרינצייג.
- מאך שווארצע בונדלעך טעקאס פאר נאכטמאל. לייג צו די איבערגעבליבענע בונדלעך צו א זופ.
- בראט צוויקל און טשיקן פאר א סאלאט. נוצ די איבערגעבליבענע טשיקן און צוויקל בלעטער אין א פרעגל-געקעכץ.
- צו טרעפן די בעסטע ווערד ווען פראדוקטן זענען אין פארשידענע מאסן שאכטלען, פארגלייכט דעם יוניט פרייז. דער פראדוקט מיטן קלענערן יוניט פרייז האט מער ווערד.

עצות פאר עלטערן:

- נוצט אייער צייט אין געשעפט אויסצולערנען די קינדער וועגן געזונטע עסנווארג אויסוואלן. לייענט די לעיבעלס צוזאמען און פארגלייכט עסנס.
- לאזט דייע קינדער זיין די "פרוכט און גרינצייג קלייבער". לאזט זיי דיר העלפן אויסקלייבן פרוכט און גרינצייג אין געשעפט אדער ביים פארמער'ס מארקעט.

קלייב אויס ווייניגער סאדיום.

צופיל סאדיום (זאלץ) קען הייבן דעם בלוט דרוק און אייער ריזיקע פון הארץ אטאקע און סטראק. רוב מענטשן באקומען מער סאדיום ווי די רעקאמענדירטע מאס פון 2,300 מ"ג א טאג — ארום איין לעפעלע זאלץ.

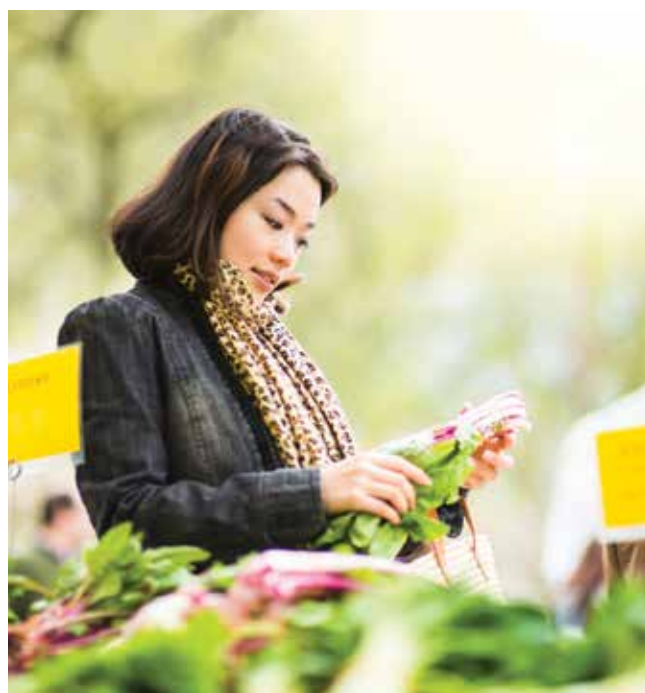
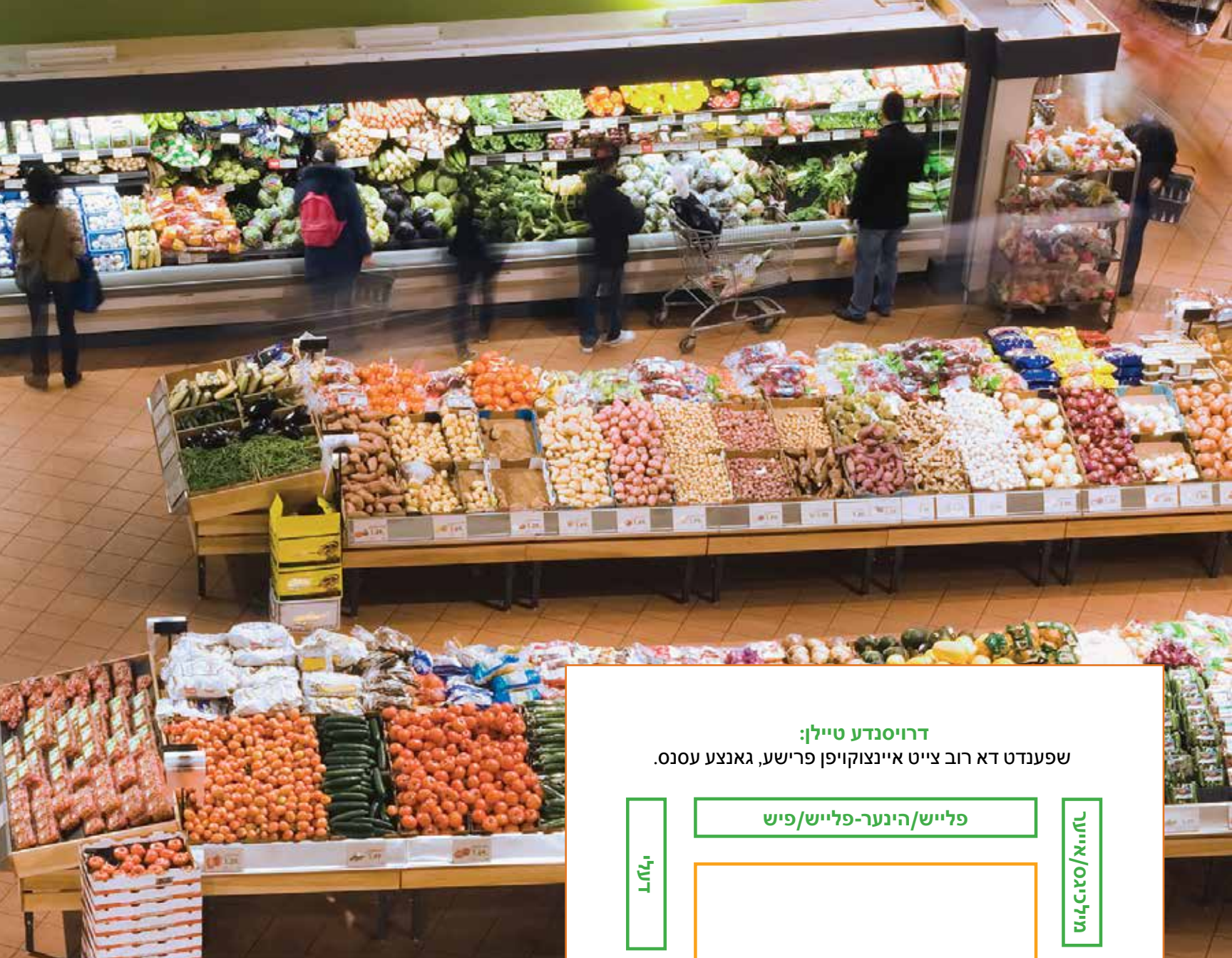
דארפט איר הילף מיטן איינקויפן געזונטע עסן פאר אייך און אייער פאמיליע? איר קענט זיין בארעכטיגט צו באקומען פינאנציעלע הילף.

ניו יארק סיטי היומען ריסאורסעס אדמיניסטראציע צוגאבע נארשאפט הילף פראגראם (New York City Human Resources Administration Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP) פריער באקאנט אלס פוד סטעמפס

באזוכט nyc.gov/hra און זוכט "How to apply for SNAP" (ווי אזוי זיך איינצוגעבן פאר SNAP) אדער רופט די HRA אינפארמאציע-ליניע ביי 718-557-1399.

ניו יארק סטעיט ספעציעלע צוגאבע נארשאפט פראגראם פאר פרויען, בעיביס און קינדער (New York State Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children – WIC)

באזוכט www.health.ny.gov און זוכט "WIC" אדער רופט 800-522-5006 (TTY צוטריט ביי 800-655-1789).



דרויסנדע טיילן:
שפענדט דא רוב צייט איינצוקויפן פרישע, גאנצע עסנס.

| | | |
|------------------------|---|------------------------|
| דעל | פלייש/הינער-פלייש/פיש | מילכיג/איער |
| אינזאג און פרוכט אשירט | <p>מיטעלע דורכגאנגס:</p> <p>קויפט דא איין זאכן ווי הויך-פייבער סירעל, ניס-פוטערס, גאנצע תבואות, ניס, געטרוקנטע פרוכט און קאנזערווירטע בונדלעך.</p> | אינזאג און פרוכט אשירט |
| | קעש רעדזשיסטערס | פרישע אשירט |





קאכט נארהאפטטיגע מאלצייטן

מאלצייטן וואס זענען געקאכט אינדערהיים זענען געווענליך מער נארהאפטטיג און קאסטן ווייניגער ווי געקויפטע מאלצייטן. קאכן אינדערהיים ערלויבט אייך צו נוצן פרישערע פראדוקטן און ווייניגער זאלץ, שפארט אייך געלט און לאזט אייך קאנטראלירן אייערע פארציעס. נוצ די עצות צו קאכן געזונט, גרינג און ביליג.

• פלאנירט אייערע מאלצייטן פאר די וואך נוצנדיג די געזונטע טעלער אנווייזונגען.

• לייגט אוועק די מער קאמפליצירטע מאלצייטן פאר די טעג ווען איר ווייסט אז איר וועט האבן מער צייט צו קאכן און צוגרייטן.

• קאכט איבריג און נוצט די רעשטע אויף א נאכט ווען איר האט ווייניגער צייט. פירט אדער לייגט אין פרידזשידער די איבערבלייבענישן זאפארט.

• נוצ גאנצע עסנס (פרישע פרוכט און גרינצייג, מאגערע פראטעינס און גאנצע תבואות) וויפיל מעגליך.

• שניידט אויף די גרינצייג פון פאראויס, ווען מעגליך. לייגט אוועק טייל דערפון פאר שנעלע איבערבייטן.

• לייג צו גרינצייג צו זופן, געקעכצן און סאוסעס.

• פארמיידט געקויפטע פאסטא סאוס און מאכט אייערע אייגענע: נידריג-סאדיום קאנזערווירטע טאמאטעס + צוויבל + פרישע גרינצייג לויט דיין אויסוואל = א געשמאקע גארטן-טעם סאוס.

• לייגט צו פרוכט צו קאלטע אדער הייסע סיריעל, יאגורט אדער סאלאטן.

• הויבט אן אייער טאג מיט אוטמיעל (אן קיין צוקער) אנשטאט צוקערדיגע סיריעל. פרובירט צוצולייגן צימרינג און גאנצע פרוכט צו פארזיסן.

• ביים באקן, טויש אויף די ווייסע מעל אדער א טייל דערפון פאר פולע-ווייץ מעל.

• געוויינליך אזוי ווי אדאבא, קנאבל זאלץ און לימענע פעפער פארמאגן אפט זאלץ. צוצולייגן טעם אן זאלץ, נוצ ארעגאנא, באזיל, סעלערי סיד, קארי פודער, קאיען פעפער אדער פרישע הערבעס.

• באקן, בראטן, גרילן, קאכן אין וואסער, סטור-פרעגלען און קאכן דורך פארע זענען געזונטע אופנים פון קאכן.

• נוצט רעצעפטן וועלכע איר קענט קאכן אין איין טאפ צו שפארן צייט ביים צוגרייטן און געשיר צום וואשן.

• זוכט איינפאכע רעצעפטן: באזוכט א קאכן-דעמאנסטראציע און נארשאפט ווארקשאפ ביי אנטוילנעמענדע פארמער'ס מארקעטס פון יולי ביז נאוועמבער.

• קאכט מיט פריינט און פאמיליע מיטגלידער. פירט איין זיך איינצוטיילן מיטן קאכן איינער פארן צווייטן.

• פארלעשט דעם TV דורכאויס מאלצייטן כדי זיך צו פארמיידן פון איבערעסן.

• נעמט אראפ די גרויסע שיסלען אדער טעצער מיט עסן (אויסער גרינצייג) פונעם טיש דערנאך וואס אלע האבן געהאט זייער ערשטע פארציע.

עצות פאר עלטערן:

• מאכט מאלצייטן פאר פאמיליע פארברענג צייטן. קאכט און עסט מיט אייערע קינדער.

• מאכט א געשמאקע רואיגע אטמאספער ביים עסן. פארמאך דעם TV און זיצט צוזאמען אלס א פאמיליע.

• ערלויבט די קינדער זיך אליין צו סערווירן.





עסט ריכטיג ביים עסן אינדרויסן פון הויז

היינטיגע צייטן זענען פארציעס גרעסער. טייל רעסטוראנטן פארשפייזן אדער גרייטע-עסן מאלצייטן האבן איבער 1,500 קאלאריעס – כמעט אזוי פיל קאלאריעס ווי איר דארפט פארן גאנצן טאג. און כמעט 80% פונעם זאלץ וואס מיר נעמען אריין קומט פון געפאקטע עסן און רעסטוראנטן, נישט פונעם זאלץ מעסטל.

פאלגט אויס די דאזיגע עצות ביים ארויסגיין עסן:

- ווען עס איז אוועילעבל, באקוקט די קאלאריעס אויף די מעניו טאוועלען און בעט די נוטרישאן אינפארמאציע.
- צו זען די נארשאפט אינהאלט פון עסנווארג וואס ווערט פארקויפט ביי די גרעסטע נאציאנאלע קייט רעסטוראנטן, באזוכט menustat.org.
- בעט צו באקומען די דרעסינגס, סאוסעס אדער אנדערע צוגאבעס אין די זייט, כדי איר זאלט קענען קאנטראלירן וויפיל איר לייגט צו.
- בעט אז מען זאל צוגרייטן אייער עסן אן קיין צוגעלייגטע זאלץ.
- קלויבט אויס געזונטערע צושפייזן אזוי ווי סאלאטן אדער געקאכטע גרינצייג.
- טיילט אייער מאלצייט מיט א פריינט, אדער נעמט אהיים האלב פאר שפעטער.
- זוכט עסנס פונעם מעניו וואס זענען געקאכט, גע'גריל'ט אדער געבראטן אנשטאט געדינסט אדער געפרעגלט.
- לאזט אויס די ברויט, טשיפס אדער פרייס.

גרינגע עצות פאר א געזונטע וואג:

- עס פרישטיג, מיטאג און נאכטמאל. איבערהיפן מאלצייטן וועט אייך מאכן מער הונגעריג מיט ווייניגער שאנסן אויסצוקלייבן געזונטע אויסוואלן דעם קומענדיגן מאל וואס איר עסט.
- עסט צוביסלעך כדי נישט צו איבערעסן. עס דויערט ארום 20 מינוט פאר אייער מאגן צו זאגן פאר אייער מוח אז איר זענט זאט.
- טרונקט וואסער מיט יעדן מאלצייט. עס פולט אייך אן.
- עסט א זופ אדער גרינע סאלאט ביים אנפאנג פונעם מאלצייט.
- זעט צו באקומען זיבן ביז אכט שעות שלאף א נאכט. א מאנגל אין שלאף איז פארבונדן מיט צונעמען וואג.
- קלויבט אויס עסן מיט הויכע פייבער אינהאלט אזוי ווי פרוכט, גרינצייג, בונדלעך און גאנצע תבואות כדי צו פילן זאט לענגער נוצנדיג ווייניגער קאלאריעס.



לעבן אקטיוו

רעגלמעסיגע פיזישע אקטיוויטעט קען אייך העלפן:

- פארמיידן פיל כראנישע קראנקהייטן
- אנהאלטן א געזונטע וואג
- פארבעסערן אייער שטימונג
- פארשטארקן און באשיצן אייערע ביינער, מוסקלען און דזשינטס
- שלאפן בעסער

ערוואקסענע זאלן האבן אמווייניגסטנס 30 מינוט פון פיזישע אקטיוויטעט, פינף טעג אין וואך. יונגע דארפן האבן כאטש 60 מינוט יעדן טאג.

איר דארפט נישט גיין אין דזשים כדי צו זיין אקטיוו.



טעגליכע אקטיוויטעטן

- גיין, רייניגן, שטופן א וועגעלע, פלעגן א גארטן, גיין אויף שטיגן

.....



ספארטן און איבונגען

- גיין שנעל, לויפן, שווימען, ביציקלען, געוויכט הייבן, שפילן באסקעטבאל, נעמען אן עראביקס אדער זאמבא קלאס
- רעדט מיט אייער דאקטער אויסצוגעפינען וועלכע אקטיוויטעטן זענען פארזיכערט פאר דיר.

.....



עצות פאר עלטערן:

- באטייליגט די קינדער אין הויז פליכטן אזוי ווי וואקיומ'ען, אויסקערן און מאכן בעטן.
- ביי א פייערונג אין די פאמיליע, טוט עפעס אקטיוו אזוי ווי גיין צו א פארק אדער טיער גארטן.
- פארמאכט דעם TV. אנשטאט דעם, טאנצט מיט מוזיק, גייט שפאצירן אדער שפילט אן אקטיווע שפיל.



שטעלט אוועק צילן

- שטעלט אוועק צילן וואס איר קענט דערגרייכן און שרייבט עס אראפ. ווען איר דערגרייכט א ציל, באלוינט זיך.
- איר האט מער שאנסן זיך צו האלטן צו אייערע צילן אויב איר וועלט אויס אקטיוויטעטן וואס איר האט הנאה צו טון.
- טוט פארשידענע סארטן פיזישע איבונגען פארן טובה פון דיין קערפער און כדי צו פאר פארמיידן ווערן לאנגווייליג.
- עראביק אקטיוויטעטן (אזוי ווי גיין שנעל, לויפן)
- מוסקל-פארשטארקנדע אקטיוויטעטן (אזוי ווי פוש-אפס, סיט-אפס, געוויכט הייבן)
- ביין-פארשטארקנדע אקטיוויטעטן (ווי טאנצן)
- באלאנס און אויסציען אקטיוויטעטן (ווי יאגא, אויסציען, מארשעל ארטס)



געדענקט אז פיזישע איבונגען אין סיי וועלכן מאס איז בעסער ווי גארנישט.



מאכט NYC אייער דזשים

- האט הנאה פון ניו יארק סיטי'ס לאנדמארקס וואו מען קען שפאצירן, טויזנטער מייל פון טראטוארן, שפאציר פלעצער און גרינע ערטער.
- איבער א מיליאן ניו יארקער פארן מיט ביציקלעך צו שולע, צו ארבעט אדער פאר פארגעניגן. פארן אויף א ביציקל איז א באקוועמע און ביליגע מיטל זיך ארומצודרייען אין שטאט. געדענק צו טראגן א העלמעט!

ווי אזוי ניו יארקער איינוואוינער בלייבן אקטיוו

אינגריד – מיין צוגאנג איז צו גיין צום פארק, דאן לויפן וויפיל איך קען צווישן שפאצירן. נאך א פאר וואכן, האב איך צוביסלעך געקענט טון מער, ביז צום סוף האב איך געקענט ארומרינגלען דעם סענטראל פארק רעזערוואר אן זיך אפשטעלן. איך האב אויך געזען אז גיין בערג מאכט לייכטער צו גיין אויף פלאכע אויבערפלאכן.

ביורגארד – איך שפאציר שטענדיג פון ברוקלין צו מאנהעטן און צוריק און איך טרינק אפילו נישט קיין סאדע. הורא פאר מיר! אה, און איך האב אויך זייער ליב גרינצייג!



בויט אריין אקטיוויטעט אין אייער טאג

- טוישט אויף אייערע זיצונגען פאר "גייענדע זיצונגען" – גייט ארויס אינדרויסן מיט אייערע מיטארבעטער און פלאנירט אדער קומט אויף מיט איינפאלן בשעת'ן גיין. די פרישע לופט קען אייך געבן נייע איינפאלן און פארגרעסערן אייער פראדוקטיוויטעט.
- שפרייט אויס מערערע 10- מינוטיגע איבונגען דורכאויס דעם טאג. נוצט אויס די אומזיסטע אדער ביליגע פיטנעס קלאסן אנליין אדער אין אייער געגנט.
- קויפט אייערע אייגענע געוויכטן, פיטנעס בענדס אדער יאגא מעט צו נוצן אינדערהיים.
- כאפט א שפאציר אלס א פאמיליע נאך א מאלצייט.

שליסט זיך אן אין א שפאציר-גרופע אין אייער געגנט אדער געפינט אומזיסטע אדער ביליגע פיטנעס געדאנקען אויף BeFitNYC.org.

• **Shape Up NYC** שטעלט צו אומזיסטע פיטנעס קלאסן יעדע וואך אין פילע לאקאציעס. צו טרעפן א **Shape Up class** אין אייער געגנט, באזוכט nycgovparks.org און זוכט "Shape Up NYC".

צוטיילט אייערע איבונגען איבערן טאג אביסל אויף א מאל

- גייט אראפ פונעם סאבוועי אין סטאנציע פריער — 10 מינוט.
- שפאצירט שנעל צו און פון מיטאג — 20 מינוט.
- פארט מיט אייער ביציקל צום פארמער'ס מארקעט — 15 מינוט.
- לויפט נאך די קינדער אינעם פארק — 15 מינוט.

צוזאמען איז עס 60 מינוט איבונגען!

- שפאצירט שנעל ביים ערלעדיגן זאכן — 20 מינוט.
- נעמט די שטיגן אנשטאט דעם עלעוועיטער — 5 מינוט.
- פארקירט אייער קאר עטליכע גאסן פון די ארבעט — 5 מינוט.

צוזאמען איז עס 30 מינוט איבונגען!



זענט איר אינטערעסירט אין פארן מיט א ביציקל?
באזוכט nyc.gov/dot און זוכט "Bicyclists"
(ביציקליסטן) און "Bike maps" (בייק מאפעס)

הילפסמיטלען

- ניו יארק סיטי געזונט אפטיילונג פון געזונטהייט און גייסטישע היגיענע (New York City Department of Health and Mental Hygiene)
 - באזוכט nyc.gov און זוכט "Healthy Eating" (עסן געזונט) פאר מער אינפארמאציע אויף עסן געזונט און לעבן אקטיוו.
 - טעקסט SoGood צו 877-877 אדער באזוכט nyc.gov און זוכט "farmers' markets" (פארמער'ס מארקעטס) צו טרעפן א פארמער'ס מארקעט נעבן אייך.
 - לערנט אדער טיילט מיט געזונטהייט עצות אויף סאשעל מידיע.
 - Facebook: facebook.com/EatingHealthyNYC
 - Twitter: @nychealthy
 - Instagram: nychealthy
-
- פאראייניגטע שטאטן אפטיילונג פון געזונטהייט און מענטשליכע סערוויסעס (U.S. Department of Health and Human Services),
 - דיעטע אנווייזונגען
 - באזוכט health.gov/dietaryguidelines
 - צענטערן פאר קראנקהייט קאנטראל און פארמיידונג (Centers for Disease Control and Prevention), עצות און געצייג צו אנהאלטן א געזונטע וואג.
 - באזוכט www.cdc.gov/healthyweight
 - אמעריקאנער הארץ אסאסיאציע (American Heart Association)
 - באזוכט www.heart.org
 - קלויב אויס מיין טעלער
 - באזוכט www.choosemyplate.gov און זוכט "Healthy Eating on a Budget" (עסן געזונט אויף א בודזשעט) אדער "SuperTracker" (סופערטרעקער)

