

Easy Ways to... Add More Fruits and Vegetables to Your Meals

Brighten up your plate with colorful fruits and vegetables at every meal.

Breakfast



Mix fruit with yogurt, oatmeal or whole grain cereal.



Include vegetables in an omelet or egg sandwich.



Make a smoothie with leafy greens and frozen fruit.

Lunch and Dinner



Add vegetables to soups, stews or casseroles.



Mix vegetables with pasta, rice or couscous



Top tacos, pizzas and pita bread with vegetables.

Snacks



Enjoy fruit with peanut butter.



Add vegetables to half of a sandwich.



Serve fresh vegetables with a bean dip.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

Простые способы... добавить больше фруктов и овощей в ваш рацион

Украшайте свою тарелку разноцветными овощами и фруктами при каждом приеме пищи.

Завтрак



Добавляйте фрукты в йогурт, овсянку и цельнозерновые каши.



Используйте овощи при приготовлении омлета и сэндвича с яйцом.



Делайте смузи с листовой зеленью и замороженными фруктами.

Обед и ужин



Добавляйте овощи в супы, рагу и жаркое.



Добавляйте овощи в макаронные изделия, рис и кускус.



Украшайте овощами тако, пиццу и хлеб пита.

Перекусы



Сочетайте фрукты с арахисовым маслом.



Добавьте к половине сэндвича овощи.



Подавайте на стол свежие овощи с бобовым соусом.

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) в Facebook: facebook.com/eatinghealthynyc.

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте jsyfruitveggies.org.

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в приобретении продуктов питания малоимущим. С ее помощью можно купить продукты и улучшить свое питание. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт myBenefits.ny.gov. USDA — поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, религии, политических взглядов или инвалидности. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и линия TDD).