

طرق سهلة... لإعداد وجبة صحية



اجعل نصف ما تأكله من الحبوب على الأقل **حبوباً كاملة**.
ابحث عن عبارة "100% حبوب كاملة" أو "100% قمح
كامل" على ملصقات المعلومات الغذائية.

أضف **مشروباً صحياً**. اشرب المياه أو الحليب السادة خالي
الدهن أو قليل الدهن.

املاً نصف طبقك **بالخضراوات والفواكه**. اختر طعاماً متنوع
الألوان حتى تزين به وجبتك.

أضف **البروتين الخالي من الدهون**. اختر البروتينات مثل
تلك الموجودة في البقوليات والمكسرات والتوفو والأسماك
وكذلك الدواجن واللحوم الخالية من الدهون أو قليلة الدهون.

للحصول على وصفات طعام صحية، قم
بزيارة الموقع الإلكتروني
jsyfruitveggies.org

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين
"Stellar Farmers Markets" قم بزيارة
الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن
farmers markets (أسواق المزارعين).

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل
صحي، قم بعمل إجاب لصفحة "Eat Healthy,
Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط
facebook.com/eatinghealthynyc

تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA). يوفر SNAP، والمعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب لل عنوان التالي: 20250, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 أو اتصل على الرقم 202-720-5964 (شكوى صوتية أو بواسطة الهاتف الخاص بأصحاب الإعاقات السمعية (TDD)).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Arabic