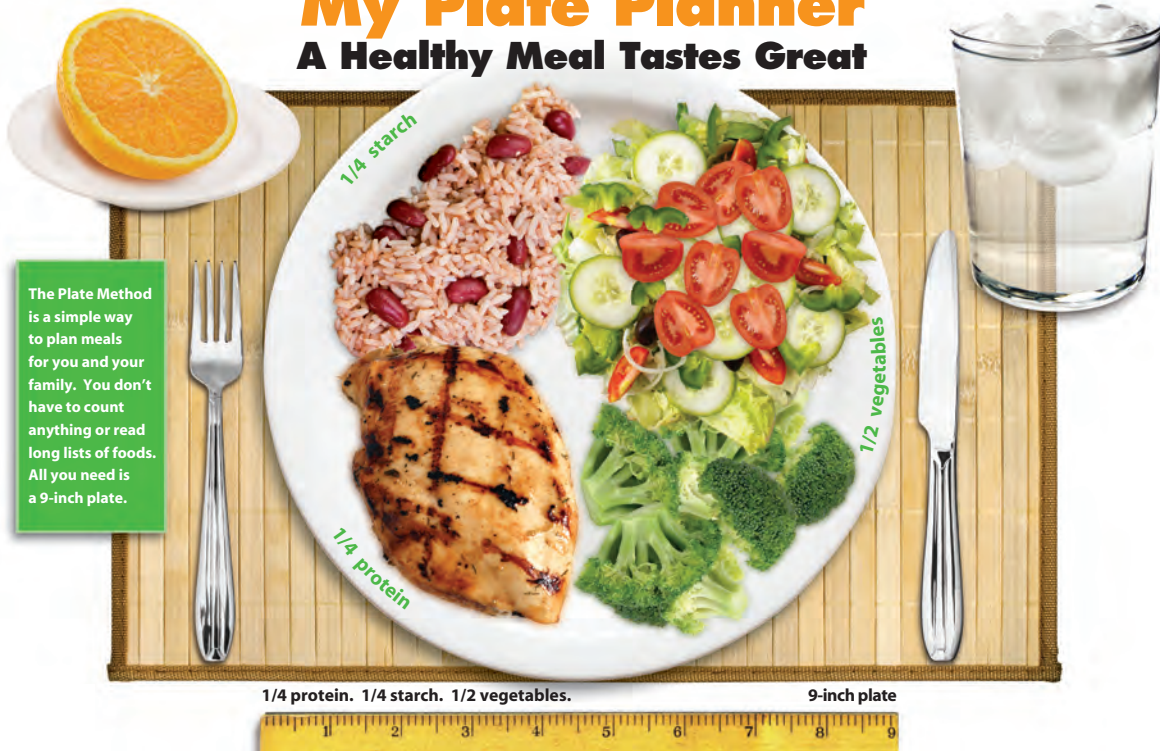


Easy Ways to... Build a Healthy Meal

My Plate Planner A Healthy Meal Tastes Great



Fill half of your plate with **fruits and vegetables**. Choose colorful foods to brighten your meal.

Add **lean protein**. Choose proteins like beans, nuts, tofu, fish, and lean or low-fat meat and poultry.

Make a least half of your grains **whole grains**. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the Nutrition Facts label.

Add a **healthy beverage**. Drink water or plain fat-free or low-fat milk.

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 and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit 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. 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).

NYC
Health

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

Простые способы... правильно питаться

Принцип тарелки У полезной еды замечательный вкус



Принцип тарелки позволяет легко планировать рацион для вас и вашей семьи. Вам не нужно считать или изучать длинные списки продуктов. Для этого достаточно 9-дюймовой (23 см) тарелки.

1/4 белок. 1/4 углеводы. 1/2 овощи. 9-дюймовая (23 см) тарелка

Заполните половину тарелки **фруктами и овощами**. Используйте яркие продукты, чтобы сделать блюдо более живописным.

Добавьте **«постный» белок**. Используйте такие белковые продукты, как бобовые, орехи, тофу, рыбу и постное или нежирное мясо и птицу.

Не менее половины зерновых продуктов в вашем рационе должны составлять **цельнозерновые продукты**. Ищите слова «100% whole grain» (цельнозерновой) или «100% whole wheat» (из обойной муки) на этикетке с информацией о пищевой ценности.

Добавьте **полезный напиток**. Пейте воду или обычное обезжиренное или нежирное молоко.

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](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

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

Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте [jsyfruitveggies.org](https://www.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).