



# آسان طریقے... خریداری کی فہرست بنانے کے لیے

1. اپنے کھانے اور اسٹیکس ذیل میں درج کریں۔ ہر کھانے میں تمام پانچ غذائی گروپس اور ہر اسٹیک میں پانچ غذائی گروپس میں سے کم از کم دو کو شامل کرنے کی کوشش کریں۔

| دن/کھانا | مینو                                 | پھل       | سبزیاں                         | اناج                    | پروٹین | کم چکنائی والی ڈیری |
|----------|--------------------------------------|-----------|--------------------------------|-------------------------|--------|---------------------|
| پیر، ڈنر | زکینی<br>پاستا<br>سالمن<br>آلو بخارے | آلو بخارے | زکینی<br>پیاز<br>لہسن<br>ٹماٹر | سالمن گیہوں کا<br>پاستا | سالمن  | 1% دودھ             |
|          |                                      |           |                                |                         |        |                     |
|          |                                      |           |                                |                         |        |                     |
|          |                                      |           |                                |                         |        |                     |
|          |                                      |           |                                |                         |        |                     |
|          |                                      |           |                                |                         |        |                     |

2. اجزا کے لیے اپنے کیبینٹ اور ریفریجریٹر میں نظر ڈالیں۔ آپ کو جو چیز خریدنی ہے اس کی خریداری کی ایک فہرست بنائیں۔

مثال:

|              |    |    |
|--------------|----|----|
| 1. آلو بخارے | 1. | 5. |
| 2. زکینی     | 2. | 6. |
| 3. لہسن      | 3. | 7. |
| 4. ٹماٹر     | 4. | 8. |
| 5. سالمن     |    |    |
| 6. 1% دودھ   |    |    |

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](http://nyc.gov) ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکمالاتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فورڈ اسٹیٹ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک سنسوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کھانے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، 20250، 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250، USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔