



גרינגע וועגן צו... מאכן א שאפינג ליסטע

1. צייכנט אן אייערע מאלצייטן און סנעקס דא אונטן. פרובירט איינצושליסן אלע פינף עסנווארג גרופעס אין יעדע מאלצייט, און כאטש צוויי פון די פינף עסנווארג גרופעס אין יעדע סנעק.

מאלצייט /טאג	מעניו	פרוכט	גרינצייג	תבואות	פראטעיין	נידריג-פעטן מילכיגס
מאנטאג, נאכטמאל	זוקיני לאקשן סאלמאן פלוימען	פלוימען	זוקיני צוויבל קנאבל טאמאטע	פולע ווייץ לאקשן	סאלמאן	1% מילך

2. זוכט אין אייערע שענקלעך און פרידזשידער פאר באשטאנדטיילן. מאכט א שאפינג ליסטע פון וואס איר דארפט קויפן.

ביישפיל:

1	פלוימען	1
2	זוקיני	2
3	קנאבל	3
4	טאמאטע	4
5	סאלמאן	5
6	1% מילך	6

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets) פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט jsyfruitveggies.org.



די מאטריעל איז פינאנסירט געווארן דורך זיניטעד סטעיטס דעפארטמענט אוו אגריקולטור'ס (USDA) סופלמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו גערונג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען אייך העלפן קויפן נארהאפטטיגע עסן פאר א בעסערע דייעטע. אויסגעפונען מער, פארבינדט אייך אויף 800-342-3009 אדער גייט צו usda.myBenefits.ny.gov איז א גלייכע געלעגנהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. לויט די פערדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דיסקרימינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציענאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. (רעדן און TDD).