

教你輕鬆…… 制定購物清單



1. 在下方記錄您的正餐和零食。盡量在每一餐中包含全部五種食物組合，每種零食中至少包含五種食物組合中的兩種。

日期/ 進餐時間	菜單	水果	蔬菜	穀類	蛋白質	低脂 乳製品
星期一， 晚餐	櫛瓜 義大利麵 鮭魚 李子	李子	櫛瓜 洋蔥 大蒜 蕃茄	全麥 義大利麵	鮭魚	1% 含脂量 牛奶

2. 看一看您的櫥櫃和冰箱裡的食材。制定需要購買物品的購物清單。

範例：

<ol style="list-style-type: none"> 1. 李子 2. 櫛瓜 3. 大蒜 4. 蕃茄 5. 鮭魚 6. 1% 含脂量牛奶 	<ol style="list-style-type: none"> 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 	<ol style="list-style-type: none"> 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____
--	--	--

如需健康飲食的提示，請在 Facebook 上關注「Eat Healthy, Be Active NYC」，
網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar Farmers Markets 的詳細資訊，請造訪 nyc.gov 並搜尋 farmers markets（農夫市集）。

如需健康食譜，請造訪 jsyfruitveggies.org。



此份資料是由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Assistance Program, SNAP) 贊助的。SNAP (先前在紐約稱為「糧食券計畫」(Food Stamp Program, FSP)) 為低收入者提供營養援助。這項計畫能協助您購買營養食品，攝取更好的飲食。若要瞭解詳情，請聯絡：800-342-3009 或造訪：myBenefits.ny.gov。USDA 是一個機會均等提供者及雇主。根據聯邦法律 USDA 政策，本機構禁止因種族、膚色、國籍、性別、年齡、宗教、政治信仰或殘障情形而歧視他人。若要投訴歧視，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致電 202-720-5964 (語音及 TDD)。