

教您轻松…… 制定购物清单



1. 在下方记录您的正餐和点心。尽量在每一餐中包含全部五种食物组合，每种点心中至少包含五种食物组合中的两种。

日期/ 进餐时间	菜单	水果	蔬菜	谷类	蛋白质	低脂 乳制品
星期一， 晚餐	绿皮西葫芦 意大利面 鲑鱼 李子	李子	绿皮西葫芦 洋葱 大蒜 蕃茄	全麦 意大利面	鲑鱼	低脂牛奶

2. 看一看您的橱柜和冰箱有什么食材。制定需要购买的物品的购物清单。

示例：

1. 李子	1. _____	5. _____
2. 绿皮西葫芦	2. _____	6. _____
3. 大蒜	3. _____	7. _____
4. 蕃茄	4. _____	8. _____
5. 鲑鱼		
6. 低脂牛奶		

如需获取健康饮食方面的妙招，请在 Facebook 上关注“Eat Healthy, Be Active NYC”主页，

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

如需有关 Stellar Farmers Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索“farmers markets”（农贸市场）。

如需获取健康食谱，请访问 jsyfruitveggies.org。

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

本资料由美国农业部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的营养补充援助计划 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 赞助。SNAP 之前在纽约称为“食品救济券计划” (Food Stamp Program, FSP)，为低收入者提供营养援助。该计划能够协助您购买营养食品，摄入更健康的饮食。如需了解详情，请致电 800-342-3009 或访问 myBenefits.ny.gov。USDA 是一个平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和农业部 (USDA) 政策，本机构禁止因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残障情形而歧视他人。若要投诉歧视现象，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致电 202-720-5964（语音及 TDD）。