

هل أنت مشترك في البرنامج SNAP/EBT؟ احصل على الفواكه والخضراوات والفاصوليا مجاناً



مقابل كل دولار واحد تنفقه من مخصصات البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP/Electronic Benefit Transfer, EBT*)، ستحصل على دولار واحد على بطاقة برنامج Get the Good Stuff لتدفع مقابل ما ستشتريه من الأطعمة المؤهلة في المرة المقبلة.

- تحقق من وجود الأملاح والدهون المضافة في قائمة مكونات المنتج المعبأ. إذا وجدتهما، فلن يكون المنتج مؤهلاً.
- الأطعمة ذات المكون الواحد، مثل الفاكهة أو الخضراوات أو الأعشاب أو الفاصوليا أو العدس، تكون مؤهلة.

ما هي بعض الأمثلة على الأملاح والسكريات والدهون المضافة التي تكون موجودة في قائمة المكونات؟

تتضمن بعض الأمثلة، على سبيل المثال لا الحصر:

- **الأملاح:** ملح البحر، بنزوات الصوديوم، كلوريد الصوديوم، جلوتامات أحادية الصوديوم (Monosodium Glutamate, MSG)
- **الدهون:** الزيوت، الزبدة، السمن النباتي، دهن الخنزير
- **السكريات:** سكر القصب، الشراب المركز، العسل، شراب الذرة عالي الفركتوز



ما هي الأطعمة المؤهلة في برنامج Get the Good Stuff؟

- الأنواع الطازجة والمجمدة والمعلبة والمجففة من الفواكه والخضراوات والفاصوليا والعدس غير المحتوية على سكريات أو أملاح أو دهون مضافة.

كيف يمكنك معرفة أن أحد الأطعمة المجمدة أو المعلبة أو المجففة ضمن الفئة المؤهلة؟

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 Cup (87g)
Amount Per Serving	
Calories	25
	<small>% Daily Value*</small>
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

- تحقق من وجود السكريات المضافة في ملصق حقائق التغذية الموجود بالجزء الخلفي من المنتج المعبأ. إذا أشار الملصق إلى وجود 0 جرام من السكريات المضافة، فقد يكون المنتج مؤهلاً.

اشترك في برنامج Get the Good Stuff عن طريق زيارة مكتب خدمة العملاء في أحد محلات السوبر ماركت المشاركة. للمزيد من المعلومات أو للحصول على قائمة بمحلات السوبر ماركت المشاركة، تفضل بزيارة nyc.gov/health/goodstuff أو أرسل رسالة بريد إلكتروني إلى getthegoodstuff@health.nyc.gov.

*SNAP/EBT: البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية/التحويل الإلكتروني للمخصصات. EBT هو نظام إلكتروني للدفع مقابل الطعام باستخدام مخصصات برنامج SNAP. للمزيد من المعلومات حول برنامج SNAP وبرامج المساعدات الغذائية الأخرى، اتصل على الرقم 311 أو تفضل بزيارة access.nyc.gov.

