

আপনার কি SNAP/EBT আছে?

বিনামূল্যে ফল, শাকসবজি এবং বিন নিন।

সম্পূরক পুষ্টি সহায়তা কর্মসূচি (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)/Electronic Benefit Transfer, EBT*)-এর সুবিধাগুলির মাধ্যমে আপনার ব্যয় করা প্রতি \$1 এর জন্য, একটি Get the Good Stuff কার্ডে \$1 পান, যা আপনি পরবর্তী যোগ্য খাবার কেনার সময় ব্যবহার করতে পারবেন।



গেট দি গুড স্টাফ কর্মসূচির জন্য কোন খাবারগুলি যোগ্য?

- যোগ করা চিনি, লবণ বা চর্বি ছাড়া, তাজা, হিমায়িত, টিনজাত এবং শুকনো ফল, শাকসবজি, বিন এবং ডাল।



- প্যাকেটজাত জিনিসের উপাদানের তালিকায় **সংযোজিত লবণ ও চর্বি** সংক্রান্ত তথ্য দেখে নিন। যদি থাকে, এটি যোগ্য নাও হতে পারে।

- যে খাবারে শুধুমাত্র একটি উপাদান, যেমন একটি ফল, সবজি, হার্ব, বিন বা ডাল থাকে, তা যোগ্য।

একটি উপাদানের তালিকায় সংযোজিত লবণ, চর্বি ও চিনির কিছু উদাহরণ কী?

কিছু উদাহরণের মধ্যে এগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, তবে তাতেই তা সীমাবদ্ধ নয়:

- **লবণ:** সামুদ্রিক লবণ, সোডিয়াম বেনজোয়েট, সোডিয়াম ক্লোরাইড, মনোসোডিয়াম গ্লুটামেট (Monosodium Glutamate, MSG)
- **চর্বি:** তেল, মাখন, মার্জারিন, শূকরের চর্বি
- **চিনি:** ক্যান সুগার, সিরাপ, মধু অত্যধিক-ফ্রুক্টোজ থাকা কর্ন সিরাপ

একটি হিমায়িত, টিনজাত বা শুকনো খাবার যোগ্য কি না তা আপনি কীভাবে জানবেন?

- প্যাকেটজাত জিনিসটির পিছনের লেবেলে পুষ্টিগত তথ্যে **সংযোজিত চিনি** কতটা রয়েছে তা দেখে নিন। যদি লেবেলে 0 গ্রাম সংযোজিত চিনি নির্দেশিত থাকে, তাহলে পণ্যটি যোগ্য হতে পারে।

| Nutrition Facts | |
|--|-------------|
| 7 servings per container | |
| Serving size | 1 Cup (87g) |
| Amount Per Serving | |
| Calories | 25 |
| % Daily Value* | |
| 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. | |



একটি সুপারমার্কেটের গ্রাহক সার্ভিস ডেস্কে এসে Get the Good Stuff-এর জন্য নাম নথিভুক্ত করুন। আরো তথ্যের জন্য বা অংশগ্রহণকারী সুপারমার্কেটের একটি তালিকার জন্য, nyc.gov/health/goodstuff ভিজিট করুন বা getthegoodstuff@health.nyc.gov এ ইমেইল করুন।

*SNAP/EBT: সম্পূরক পুষ্টি সহায়তা কর্মসূচি/ইলেকট্রনিক বেনেফিট ট্রান্সফার। EBT হল একটি ইলেকট্রনিক সিস্টেম, যার মাধ্যমে SNAP সুবিধাগুলি ব্যবহার করে খাবারের দাম দেওয়া যায়। SNAP ও অন্যান্য খাদ্য সহায়তা কর্মসূচির জন্য, 311 এ কল করুন বা access.nyc.gov ভিজিট করুন।

