

Èske ou gen SNAP/EBT? Jwenn fwi, legim ak pwa **GRATIS.**

Pou chak \$1 ou depanse nan avantaj Pwogram Asistans Nitrisyonèl Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP/Electronic Benefit Transfer, EBT*), w ap resevwa \$1 sou kat Get the Good Stuff lan pou w peye pou pwochen acha fwi, legim ak pwa ki elijib yo.



Ki manje ki kalifye pou pwogram Get the Good Stuff la?



- Fwi, legim, pwa ak lantiy fre, konjele, nan bwat konsèv epi ki seche san yo pa mete sik, sèl, oswa grès.

Kouman pou w konnen si yon legim, yon fwi oubyen yon manje konjele, nan bwat, oswa seche elijib?

- Verifie si **yo ajoute sik** sou etikèt Enfòmasyon sou Nitrisyon an ki sou sachè pwodui a. Si etikèt la fè konnen se 0 gram sik ki ajoute, konnen pwodui a kapab elijib.
- verifie si **yo ajoute sèl ak matyè gra** nan lis engredyan ki sou sachè pwodui a. Si yo ajoute yo, li p ap elijib.

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%
<small>*Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium</small>	
<small>*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.</small>	

- Se lis pwodui ki gen yon sèl engredyan sèlman tankou fwi, legim, pwa oubyen lantiy, ki elijib.

Men kèk egzanp kote yo ajoute sèl, matyè gra, epi sik nan yon lis engredyan?

W ap jwenn kèk egzanp sa yo, men gen lòt toujou:

- **Sèl:** Sèl lanmè, benzoat sodyòm, klòri sodyòm, poud elevasyon, bikabonat, glitamat monosodik (Monosodium Glutamate, MSG)
- **Grès:** Lwil, bè, magarin, grès kochon
- **Sik:** Sik kann, siwo, myèl, siwo mayi ki gen anpil friktoz



Pase nan sèvis kliyan yon makèt k ap patisipe pou w k enskri nan Get the Good Stuff. Pou jwenn plis enfòmasyon sou pwogram nan oubyen sou lis makèt k ap patisipe yo, vizite nou sou nyc.gov/health/goodstuff oubyen ekri nou nan imel sa a getthegoodstuff@health.nyc.gov.

***SNAP/EBT:** Pwogram Asistans Nitrisyonèl Siplemanntè/transfè elektwonik ak avantaj. EBT se yon sistèm elektwonik "SNAP benefits" itilize pou moun peye manje. Pou plis enfòmasyon sou SNAP ak lòt pwogram asistans nitrisyonèl yo, rele nan **311** oubyen vizite nou nan access.nyc.gov.

