

Disposez-vous SNAP/EBT ? Obtenez des fruits, des légumes et des haricots **GRATUITEMENT.**

Pour chaque dollar que vous dépensez avec les allocations du Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP/Electronic Benefit Transfer, EBT*), vous pouvez obtenir 1 \$ sur une carte Get the Good Stuff pour payer votre prochain achat d'aliments admissibles.



Quels aliments sont admissibles au programme Get the Good Stuff ?



- Des fruits, des légumes, des haricots et des lentilles frais, surgelés, secs ou en conserve, sans ajout de sucre, de sel ou de matières grasses.

Comment savoir si un aliment surgelé, en conserve ou sec est admissible au programme ?

- Consultez les **sucres ajoutés** sur l'étiquette des valeurs nutritionnelles au dos de l'emballage de l'article. Si l'étiquette indique 0 gramme de sucres ajoutés, le produit peut être admissible.
- Consultez la valeur du **sel ajouté et des matières grasses** dans la liste des ingrédients de l'emballage de l'article. S'il y en a,

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>	

l'article ne sera pas admissible.

- Les aliments qui ne contiennent qu'un ingrédient, comme les fruits, les légumes, les herbes, les haricots ou les lentilles, sont admissibles.

Quels sont des exemples de sel ajouté, de matières grasses et de sucres dans la liste des ingrédients ?

Certains exemples incluent, mais sans s'y limiter :

- **Sels** : sel marin, benzoate de sodium, chlorure de sodium, glutamate monosodique (Monosodium Glutamate, MSG)
- **Matières grasses** : huile, beurre, margarine saindoux
- **Sucres** : Sucre de canne, sirop, miel, sirop de maïs à haute teneur en fructose



Inscrivez-vous au programme Get the Good Stuff en vous rendant au bureau d'accueil de la clientèle dans un supermarché participant. Pour en savoir plus ou pour connaître la liste des supermarchés participants, consultez le site nyc.gov/health/goodstuff ou envoyez un courriel à l'adresse getthegoodstuff@health.nyc.gov.

***SNAP/EBT** : Programme spécial de nutrition supplémentaire/virement électronique des prestations. EBT est un système électronique permettant de payer de la nourriture grâce aux allocations du SNAP. Pour en savoir plus sur le programme SNAP et sur les autres programmes d'assistance alimentaire, appelez le **311** ou consultez le site access.nyc.gov.

