

SNAP/EBT가 있습니까? 과일, 야채, 콩을 무료로 드립니다.

보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP/전자식 혜택 양도[Electronic Benefit Transfer, EBT]*) 혜택을 \$1를 지출할 때마다 Get the Good Stuff 카드에서 \$1를 받아 다음번에 적합한 식품 구매 비용을 지불할 수 있습니다.



Get the Good Stuff 프로그램에 적합한 식품은 무엇입니까?



- 무가당, 무염 또는 무지방 신선 식품, 냉동식품, 통조림 및 건조 과일, 채소, 콩 및 렌틸콩.

- 포장된 품목의 성분 목록에서 **소금과 지방이 추가되었는지** 확인하십시오. 설탕, 소금, 지방이 첨가된 경우 해당 제품은 적합하지 않습니다.
- 과일, 채소, 허브, 콩 또는 렌틸콩과 같이 한 가지 성분만 나열된 식품은 적합합니다.

냉동, 통조림 또는 건조 식품이 적합한지 어떻게 알 수 있습니까?

- 포장된 제품 뒷면의 영양 성분표에서 설탕 첨가 여부를 확인하십시오. 라벨에 첨가당 0g이 표시된 경우 해당 제품은 적합할 수 있습니다.

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.	

성분 목록에 소금, 지방 및 설탕이 첨가된 예는 무엇입니까?

일부 예는 다음과 같습니다.

- **소금:** 천일염, 벤조산나트륨, 염화나트륨, 글루탐산나트륨(Monosodium Glutamate, MSG)
- **지방:** 오일, 버터, 마가린, 라드
- **설탕:** 사탕수수, 시럽, 꿀, 액상 과당



프로그램에 참여하는 슈퍼마켓의 고객 서비스 데스크를 방문하여 Get the Good Stuff 에 가입하십시오. 자세한 정보나 프로그램에 참여하는 슈퍼마켓 목록을 알고 싶으시면 nyc.gov/health/goodstuff를 방문하거나 getthegoodstuff@health.nyc.gov로 이메일을 보내 주십시오.

*SNAP/EBT: 보조 영양 지원 프로그램/전자식 혜택 양도. EBT 는 SNAP 혜택을 사용하여 식비를 지불하는 전자 시스템입니다. SNAP 및 기타 식품 지원 프로그램에 대한 자세한 내용을 알고 싶으시면 311 번으로 전화하거나 access.nyc.gov를 방문하십시오.

