

# Czy korzystasz ze świadczeń SNAP/EBT? Otrzymaj **DARMOWE** owoce, warzywa i fasolę.

Za każdego dolara wydanego w programie dodatkowej pomocy żywnościowej (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP/Electronic Benefit Transfer, EBT\*) otrzymaj dolara na kartę Get the Good Stuff, by zapłacić za kolejne zakupy kwalifikujących się produktów spożywczych.



## Jakie produkty spożywcze kwalifikują się do programu Get the Good Stuff?



- Owoce, warzywa, fasola i soczewica, świeże, mrożone, suszone lub w puszkach, bez dodatku cukru, soli lub tłuszczu.

## Skąd wiadomo, że produkt spożywczy mrożony, w puszcze lub suszony kwalifikuje się do programu?

- Sprawdź, czy na etykiecie Wartości odżywczych z tyłu opakowania znajduje się **dodany cukier**. Jeśli na etykiecie figuruje 0 gramów dodanego cukru, produkt może się kwalifikować.
- Poszukaj **dotądanej soli i dodanego**

Nutrition Facts	
7 servings per container	
<b>Serving size</b>	1 Cup (87g)
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>25</b>
	% 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>	

**tłuszczu** na liście składników na opakowaniu. Jeśli występują, produkt nie kwalifikuje się do programu.

- Produkt spożywczy z tylko jednym składnikiem, takim jak owoc, warzywo, ziarno, fasola lub soczewica, kwalifikuje się do programu.

## Jak wygląda przykładowo dodatek soli, tłuszczu i cukru na liście składników produktu?

Niektóre przykłady to między innymi:

- Sole:** sól morska, benzoesan sodu, chlorek sodu, glutaminian sodu (Monosodium Glutamate, MSG)
- Tłuszcze:** olej, masło, margaryna, smalec
- Cukry:** cukier trzcinowy, syrop, miód, syrop glukozowo-fruktozowy



Zapisz się do programu Get the Good Stuff, odwiedzając punkt obsługi klienta w supermarkecie uczestniczącym w programie. Aby dowiedzieć się więcej i zobaczyć listę supermarketów uczestniczących w programie, należy odwiedzić stronę [nyc.gov/health/goodstuff](https://nyc.gov/health/goodstuff) lub wysłać wiadomość pod adres [getthegoodstuff@health.nyc.gov](mailto:getthegoodstuff@health.nyc.gov).

\***SNAP/EBT:** Programie dodatkowej pomocy żywnościowej/elektroniczny transfer świadczeń. EBT jest elektronicznym systemem zapłaty za pomocą świadczeń SNAP. Aby dowiedzieć się więcej o programie SNAP i innych programach pomocy żywnościowej, należy zadzwonić pod numer **311** lub odwiedzić stronę [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov).

**NYC**  
Health