

Вы получаете пособие SNAP/EBT? Получайте фрукты, овощи и фасоль **БЕСПЛАТНО.**

За каждый 1 доллар, потраченный из пособия программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP/Electronic Benefit Transfer, EBT*), вы можете получить 1 доллар на карту программы «Get the Good Stuff» для будущей оплаты соответствующих требованиям продуктов питания.



Какие продукты питания соответствуют критериям программы «Get the Good Stuff»?



- Свежие, замороженные, консервированные и сушеные фрукты, овощи, фасоль и чечевица без добавления сахара, соли или жиров.

Как узнать, соответствует ли замороженный, консервированный или сушеный продукт критериям программы?

- Проверьте данные о наличии **добавленного сахара** на этикетке «Информация о пищевой ценности» на обратной стороне упаковки. Если на этикетке указано «0 граммов добавленного сахара», продукт может соответствовать критериям.
- Проверьте список ингредиентов на упаковке на наличие

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>	

добавленных солей и жиров. Если в составе есть соли и жиры, продукт не соответствует критериям.

- Продукты, в составе которых указан только один ингредиент, например фрукты, овощи, травы, фасоль или чечевица, соответствуют критериям.

Какие названия в списке ингредиентов могут означать, что в продукт добавлены соль, жир и сахар?

К таким примерам относятся, в частности, следующие:

- **Соли:** морская соль, бензоат натрия, хлорид натрия, глутамат натрия (MSG)
- **Жиры:** растительное масло, сливочное масло, маргарин, смалец
- **Сахара:** тростниковый сахар, сироп, мед, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы



Станьте участником программы «Get the Good Stuff», обратившись в отдел обслуживания клиентов супермаркета, который входит в сеть программы. Для получения более подробной информации или списка супермаркетов, участвующих в программе, зайдите на сайт nyc.gov/health/goodstuff либо напишите на электронный адрес getthegoodstuff@health.nyc.gov.

*SNAP/EBT: программа дополнительной продовольственной поддержки/система электронной выплаты пособий.

EBT — это электронная система для оплаты продуктов питания с помощью пособия SNAP. Для получения более подробной информации о SNAP и других программах продовольственной помощи, позвоните по номеру 311 или зайдите на сайт access.nyc.gov.

