

האט איר **SNAP/EBT** באקומט אומזיסטע פרוכט, גרינצייג און בונדלעך.



פאר יעדע \$1 וואס איר שפענדט פון די סופלעמענטל נערונג הילף פראגראם (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP/Electronic Transfer Benefit, EBT*) באקומט \$1 אויף א "Get the Good Stuff" קארטל צו באצאלן פאר אייער קומענדיגע איינקויף פון בארעכטיגטע עסנווארג.

- קוקט אויב עס איז דא צוגעלייגטע זאלץ און פעטנס אויף די ליסטע פון באשטאנדטיילן אויף די איינגעפאקטע עסן. אויב עס איז דא וועט עס נישט זיין בארעכטיגט.
- עסן וואס האט נאר איין באשטאנדטייל, ווי א פרוכט, גרינצייג, הערב, בונדלעך אדער לענטילס, איז בארעכטיגט.



וועלכע עסנווארג זענען בארעכטיגט פאר די "Get the Good Stuff" פראגראם?

- פרישע, פארפרוירענע, קאנזערווירטע און געטרוקנטע פרוכט, גרינצייג, בונדלעך און לענטילס אן קיין צוגעלייגטע צוקער, זאלץ אדער פעטנס.

וואס זענען עטליכע ביישפילן פון צוגעלייגטע זאלץ, פעטנס און צוקער אין א ליסטע פון באשטאנדטיילן?

וויאזוי קען מען וויסן אויב א פארפרוירענע, קאנזערווירטע אדער געטרוקנטע עסנווארג איז בארעכטיגט?

- טייל ביישפילן נעמען אריין אבער זענען נישט באגרעניצט צו: זאלץ: Sea salt, sodium benzoate, sodium chloride, monosodium glutamate (MSG)
- פעטנס: אויל, פוטער, מארגארין, לארד
- צוקער: קעין צוקער, סיראפ, האניג, הויכע-פרוקטאס קארן סיראפ

| 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.

- קוקט אויב עס איז דא צוגעלייגטע צוקער אויף די נערונג פאקטן לעיבל אויף די פארקערטע זייט פון די איינגעפאקטע עסן. אויב עס שטייט אויף די לעיבל 0 גראם צוגעלייגטע צוקער, קען די פראדוקט זיין בארעכטיגט.



שרייבט אייך איין אין "Get the Good Stuff" דורך באזוכן אן אנטיילנעמענדע סופערמארקעט'ס קאסטומער סערוויס. פאר מער אינפארמאציע אדער פאר א ליסטע פון אנטיילנעמענדע סופערמארקעטס, באזוכט getthegoodstuff@health.nyc.gov אדער nyc.gov/health/goodstuff

*SNAP/EBT: סופלעמענטל נערונג הילף פראגראם/עלעקטראנישע בענעפיט טראנפער. EBT איז אן עלעקטראנישע סיסטעם צו באצאלן פאר עסן דורך נוצן SNAP בענעפיטן. פאר מער אינפארמאציע וועגן SNAP און אנדערע עסן הילף פראגראמען, רופט 311 אדער באזוכט access.nyc.gov.

