

# Partecipi a SNAP/EBT? Prendi **GRATIS** frutta, verdure e legumi.

Per ogni dollaro speso con i sussidi del Programma di assistenza alimentare integrativa (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP/Electronic Benefit Transfer, EBT\*), riceverai un dollaro sulla carta Get the Good Stuff da spendere per il prossimo acquisto di alimenti.



## Quali sono gli alimenti inclusi nel programma Get the Good Stuff?

- Frutta, verdure, lenticchie e fagioli freschi, congelati, in scatola e secchi senza zuccheri, sale o grassi aggiunti.



riportato sulla confezione. Se sono presenti, il prodotto non è incluso.

- Gli alimenti con un solo ingrediente riportato nell'elenco, ad esempio frutta, verdura, erba aromatica, fagioli o lenticchie, sono inclusi.

## Quali sono alcuni esempi di sale, grassi e zuccheri aggiunti in un elenco di ingredienti?

Alcuni esempi comprendono, ma non si limitano a:

- **Sale:** sale marino, benzoato di sodio, cloruro di sodio, glutammato monosodico (Monosodium Glutamate, MSG)
- **Grassi:** olio, burro, margarina, lardo
- **Zuccheri:** Zucchero di canna, sciroppo, miele, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio

## Come faccio a sapere se un alimento congelato, in scatola o secco è incluso nel programma?

- Controlla la presenza di **zuccheri aggiunti** nell'etichetta delle Informazioni nutrizionali sul retro della confezione. Se l'etichetta indica 0 grammi di zuccheri aggiunti, il prodotto potrebbe essere incluso.

| Nutrition Facts          |             |
|--------------------------|-------------|
| 7 servings per container |             |
| Serving size             | 1 Cup (87g) |
| Amount Per Serving       |             |
| <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%          |

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.

- Controlla la presenza di **sale e grassi aggiunti** nell'elenco degli ingredienti



Iscriviti a Get the Good Stuff presso il servizio clienti di un supermercato aderente all'iniziativa. Per ulteriori informazioni o per avere l'elenco dei supermercati aderenti, visita il sito [nyc.gov/health/goodstuff](http://nyc.gov/health/goodstuff) o invia una e-mail a [getthegoodstuff@health.nyc.gov](mailto:getthegoodstuff@health.nyc.gov).

\***SNAP/EBT:** Programma di assistenza alimentare integrativa/trasferimento elettronico dei sussidi. EBT è un sistema elettronico per pagare gli alimenti utilizzando i sussidi SNAP. Per ulteriori informazioni su SNAP e gli altri programmi di assistenza alimentare, chiama il **311** o visita il sito [access.nyc.gov](http://access.nyc.gov).

