

您有 SNAP/EBT 吗？ 获取**免费**水果、蔬菜和豆类。

如果使用营养补充援助计划 (SNAP/EBT*) 提供的福利, 每消费 1 美元, 您的 Get the Good Stuff 卡 (购买好东西卡) 就会有 1 美元回赠入账, 供您下次购买符合条件的食品。



哪些食品符合 Get the Good Stuff 计划的条件？

- 未添加糖、盐或脂肪的新鲜、冷冻、罐装和经过脱水的水果、蔬菜、豆类和扁豆。



- 查看包装食品上的成分表是否列有**添加盐和脂肪**。如果有, 则不符合条件。
- 仅列出一种成分的食品 (例如水果、蔬菜、香草、豆类或扁豆) 均符合条件。

成分表中列有添加盐、脂肪和糖的示例有哪些？

部分示例包括但不限于：

- **盐**：海盐、苯甲酸钠、氯化钠、麸胺酸钠 (MSG)
- **脂肪**：油、黄油、人造黄油、猪油
- **糖**：蔗糖、糖浆、蜂蜜、高果糖玉米糖浆

如何确定某一冷冻、罐装或经过脱水的食品是否符合条件？

- 查看包装食品背面的营养成分标签是否列有**添加糖**。如果标签显示添加糖含量为 0 克, 则该产品符合条件。

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.



请前往参加 Get the Good Stuff 计划的超市, 在客户服务台登记加入该计划。如需了解更多信息或取得参加该计划的超市清单, 请访问 nyc.gov/health/goodstuff 或发送电子邮件至 getthegoodstuff@health.nyc.gov。

*SNAP/EBT: 营养补充援助计划/电子福利转账。EBT 是一种电子系统, 允许使用 SNAP 福利支付食品费用。如需了解关于 SNAP 和其他食品援助计划的更多信息, 请拨打 311 或访问 access.nyc.gov。

