

کیا آپ کے پاس SNAP/EBT ہے؟ پھل، سبزیاں اور پھلیاں مفت حاصل کریں۔



سپلیمنٹل نیوٹریشن اسسٹنس پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance) SNAP/Electronic Benefit Transfer, EBT* کے فوائد کے ساتھ ہر \$1 کے لیے جو آپ خرچ کرتے ہیں، اپنی اگلی اہل خوراک کی خریداری کی ادائیگی کے لیے کسی Get the Good Stuff کارڈ پر \$1 حاصل کریں۔

- پیک شدہ آئٹم کے اجزاء کی فہرست میں اضافی نمک اور چکنائی چیک کریں۔ اگر موجود ہو تو یہ اہل نہیں ہوگا۔
- وہ غذا جس میں صرف ایک جزو مذکور ہو، جیسے کہ پھل، سبزی، جڑی بوٹی، پھلی یا دال، اہل ہے۔
- اجزاء کی فہرست میں اضافی نمک، چکنائی اور شکر کی کچھ مثالیں کیا ہیں؟
- کچھ مثالوں میں درج ذیل شامل ہیں لیکن فہرست انہی تک محدود نہیں ہے:
- **نمک:** سمندری نمک، سوڈیم بینزویٹ، سوڈیم کلورائیڈ، مونوسوڈیم گلوٹامیٹ (Monosodium Glutamate, MSG)
- **چکنائی:** تیل، مکھن، مارجرین، سور کی چربی
- **شکر:** گنے کی شکر، شربت، شہد، زیادہ فروکٹوز والا مکنی کا شربت



Get the Good Stuff پروگرام کے لیے کون سی غذائیں اہل ہیں؟

- تازہ، منجمد، ڈبہ بند اور خشک میوہ جات، سبزیاں، پھلیاں اور دال بغیر شکر، نمک یا چکنائی کے

آپ کیسے جانتے ہیں کہ کیا منجمد، ڈبہ بند یا خشک کھانا اہل ہے؟

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size	1 Cup (87g)
Amount Per Serving	25
Calories	
% 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.	

- پیک شدہ آئٹم کی پشت پر لگے غذائیت کے حقائق کے لیبل پر اضافی شکر کے لیے چیک کریں۔ اگر لیبل 0 گرام اضافی شکر کی نشاندہی کرتا ہے، تو پروڈکٹ اہل ہو سکتا ہے۔

حصہ لینے والے سپر مارکیٹ کے کسٹمر سروس ڈیسک پر جا کر Get the Good Stuff کے لیے سائن اپ کریں۔ مزید معلومات کے لیے یا شرکت کرنے والی سپر مارکیٹوں کی فہرست کے لیے، nyc.gov/health/goodstuff ملاحظہ کریں یا getthegoodstuff@health.nyc.gov پر ای میل کریں۔

*SNAP/EBT: سپلیمنٹل نیوٹریشن اسسٹنس پروگرام/الیکٹرانک بینیفٹ ٹرانسفر۔ EBT SNAP فوائد کا استعمال کرتے ہوئے کھانے کی ادائیگی کے لیے ایک الیکٹرانک نظام ہے۔ SNAP دیگر غذائی امدادی پروگراموں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، 311 پر کال کریں یا access.nyc.gov ملاحظہ کریں۔

NYC
Health