

# طرق سهلة من أجل... إضافة المزيد من الفاكهة والخضراوات إلى وجباتك

زين طبقك بإضافة الفواكه والخضراوات الملونة في كل وجبة.

## الوجبات الخفيفة



استمتع بالفاكهة مع زبدة الفول السوداني.



أضف الخضراوات إلى نصف الساندوتش.



قدّم الخضراوات الطازجة مع غموس الفول المهروس.

## الغداء والعشاء



أضف الخضراوات إلى الحساء أو اليخنات أو الكسولات.



اخلط الخضراوات مع المعكرونة أو الأرز أو الكسكس.



ضع الخضراوات فوق ساندوتشات التاكو والبيتزا والخبز العربي.

## الإفطار



اخلط الفواكه مع الزبادي أو طحين الشوفان أو حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة.



أضف الخضراوات في ساندوتش البيض أو الأومليت.



اصنع السموزي بخضراوات ذات أوراق خضراء والفاكهة المجمدة.

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org)

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets" قم بزيارة الموقع الإلكتروني [nyc.gov](http://nyc.gov) وابحث عن farmers markets (أسواق المزارعين).

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (Supplemental Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA). يوفر SNAP، والمعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). أما وزارة الزراعة الأمريكية فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للخوان التالي: 20250, D.C. 20250, Washington, D.C. 20250, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-5964 أو اتصل على الرقم 202-720-5964 (شكوى صوتية أو بواسطة الهاتف الخاص بأصحاب الإعاقات السمعية (TDD)).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Arabic