

# বেশি করে ফল ও সবজি খাওয়ার সহজ উপায়...

প্রতিবার খাওয়ার সময় বর্ণময় ফল ও সবজি খান।

## প্রাতঃরাশ



দই, ওটমিল বা গোটা শস্যের  
সিরিয়ালের সঙ্গে ফল মিশিয়ে খান।



অমলেট বা ডিমের স্যান্ডউইচে  
সবজি দিন।



গাঢ় সবুজ শাক এবং হিমায়িত  
ফলের স্মুদি খান।

## লাঞ্চ ও ডিনার



সুপ, স্টু এবং ক্যাসারলের সঙ্গে সবজি  
যোগ করুন।



পাস্তা, ভাত বা কুশকুশ সবজি সহযোগে  
খান।



টাকো, পিজ্জা এবং পিটায় টপিং  
হিসাবে সবজি যোগ করুন।

## জলখাবার



বাদামের মাখনের সঙ্গে  
ফল খান।



অর্ধেকটা স্যান্ডউইচের সাথে  
সবজি মেশান



বিনের ডিপের সাথে তাজা  
সবজি খান।

স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনার পরামর্শ পেতে  
Eat Healthy, Be Active NYC (ইট হেলদি,  
বি অ্যাক্টিভ এনওয়াইসি) এর Facebook  
পেজ লাইক করুন [facebook.com/  
eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) ঠিকানায়।

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের  
জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং [farmers  
markets](https://www.farmersmarkets.com) (ফার্মার্স মার্কেটস) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপিদের জন্য,  
[jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP)। SNAP যা আগে নিউ ইয়র্কে ফুড স্ট্যাম্প প্রোগ্রাম (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল, স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনাকে তারা পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009-এ যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডেরাল আইন এবং USDA নীতি অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, কোন দেশ থেকে আসা, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার বিরুদ্ধে কারো মধ্য ভেদাভেদ করতে পারবে না। বৈষম্যের কোন অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস ও TDD) নম্বরে ফোন করুন।