

使用简单的方式即可…… 在饮食中添加更多水果和蔬菜

每餐都加入五颜六色的水果和蔬菜，让您的餐盘变得光彩夺目。

早餐



把水果混合在酸奶、燕麦片或全谷物麦片中。



在煎蛋卷或鸡蛋三明治中加入蔬菜。



用绿叶蔬菜和冰冻水果制作冰沙。

午餐和晚餐



在汤、炖菜或砂锅菜中加入蔬菜。



把蔬菜混合在意大利面、米饭或蒸粗麦粉中。



将蔬菜放在玉米饼、披萨和口袋面包上。

零食



用水果搭配花生酱。



将蔬菜加入半个三明治中。



用新鲜蔬菜沾豆酱。

如需在 Facebook 上获得 Eat Healthy, Be Active NYC 等发布的健康饮食提示信息，请访问下列网址：

facebook.com/eatinghealthynyc

如需了解有关 Stellar Farmers Markets 的更多信息，请访问 nyc.gov 并搜索“farmers markets”（农贸市场）。

如需获取健康食谱，请访问 jsyfruitveggies.org。

该资料由美国农业部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的补充营养援助计划 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 赞助。SNAP 的前身为纽约的“食品救济券计划” (Food Stamp Program, FSP)，旨在为低收入者提供营养援助。它能够协助您购买营养食品，从而改善饮食。若要了解详情，请致电：800-342-3009 或访问网址：myBenefits.ny.gov。USDA 是平等机会的提供者和雇主。根据联邦法律和 USDA 政策，本机构不得因种族、肤色、国籍、性别、年龄、宗教、政治信仰或残疾而采取任何歧视行为。若要投诉歧视行为，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致电 202-720-5964 (语音及 TDD)。