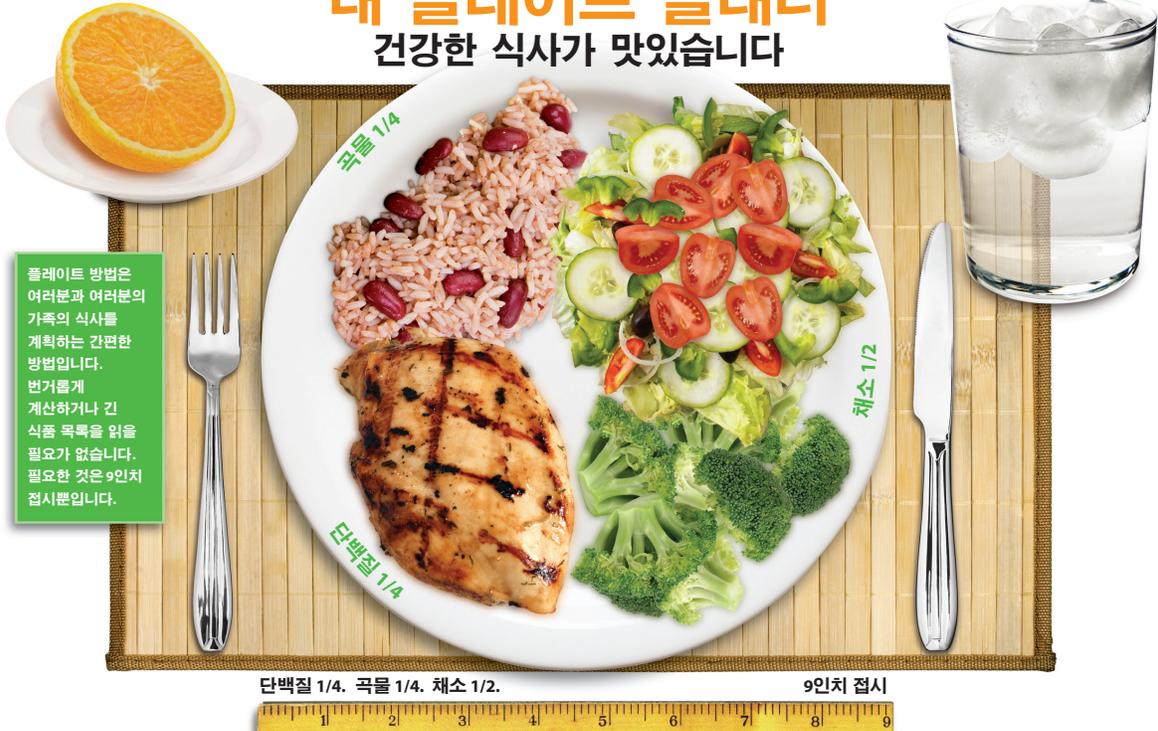


간편하게...

건강한 식사 차리기

내 플레이트 플래너 건강한 식사가 맛있습니다



플레이트 방법은
여러분과 여러분의
가족의 식사를
계획하는 간편한
방법입니다.
번거롭게
계산하거나 긴
식물 목록을 읽을
필요가 없습니다.
필요한 것은 9인치
접시뿐입니다.

단백질 1/4. 곡물 1/4. 채소 1/2. 9인치 접시

접시의 반을 **과일과 채소**로 채우십시오.
식사에 활기를 더할 다양한 색깔의 음식을
선택하십시오.

적어도 곡물의 반은 **통곡물**로 채웁니다.
영양 성분표에서 “100% 통곡물” 또는
“100% 통밀”을 확인하십시오.

지방이 적은 단백질을 더합니다. 콩,
견과류, 두부, 생선 그리고 기름이나 지방이
적은 육류와 가금류와 같은 단백질을
선택하십시오.

건강에 좋은 음료를 선택하십시오. 물이나
무지방 또는 저지방 우유를 마십니다.

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와
같은 건강한 식습관을 위한 팁을
Facebook [facebook.com/
eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.

Stellar Farmers' Markets에 관한
자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해
[farmers markets](https://www.nyc.gov/farmersmarkets)(파머스 마켓)를
검색해 주세요.

건강한 레시피는
[jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)를
방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. SNAP은 이전 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려진 프로그램으로, 저소득자들의 영양 보충을 지원합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.