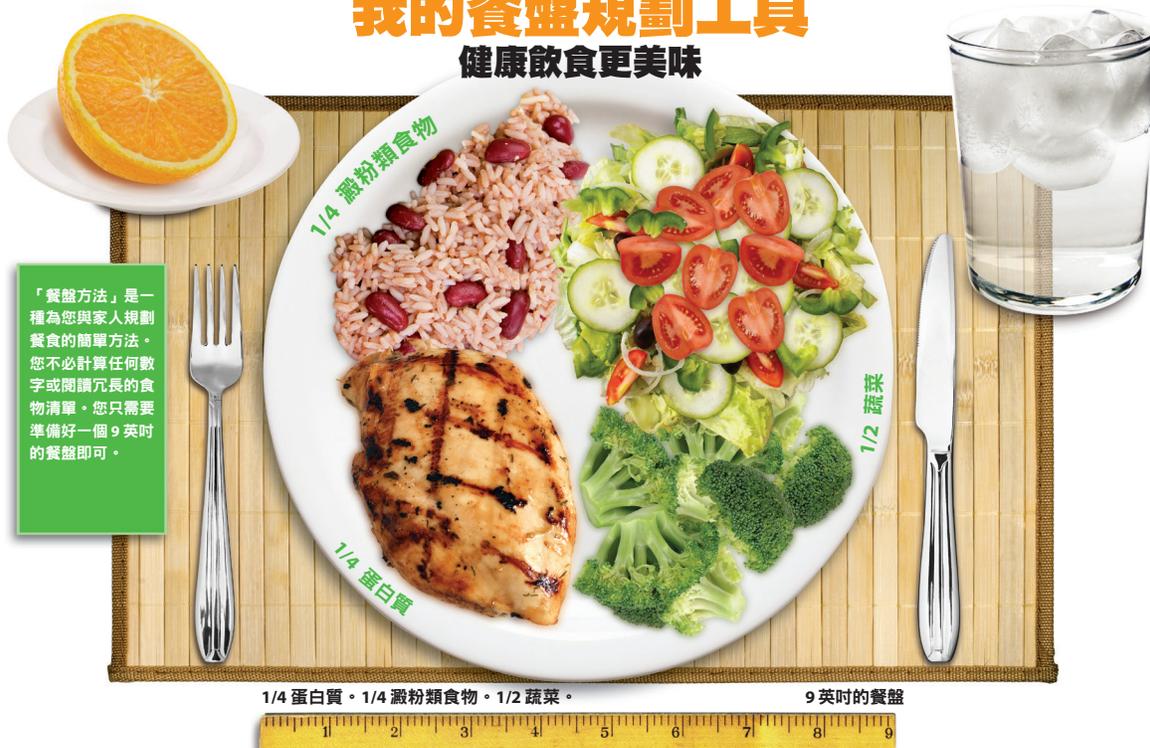


打造健康餐的 簡易方式

我的餐盤規劃工具 健康飲食更美味



將您的半個餐盤裝滿**水果與蔬菜**。選擇各式各樣的食物來妝點您的餐點。

加入**精益蛋白質**。選擇各種蛋白質，例如豆類、堅果、豆腐、魚類及瘦肉或低脂肉類與家禽。

至少為您的一半穀類食品挑選**全穀類**。請選擇營養成分表中標示有「100% 全穀類」或「100% 全麥」字樣的產品。

選擇**健康飲料**。喝水或無脂或低脂純牛奶。

如需健康飲食的提示，例如「健康飲食」、「紐約市保持活躍」，請上 Facebook，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar Farmers Markets 的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋 [farmers markets](#) (農夫市集)。

如需健康食譜，請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)。

此份資料是由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Assistance Program, SNAP) 贊助的。SNAP (先前在紐約稱為「糧食券計畫」(Food Stamp Program, FSP)) 為低收入者提供營養援助。這項計畫能協助您購買營養食品，攝取更好的飲食。若要瞭解詳情，請聯絡：800-342-3009 或造訪：[myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)。USDA 是一個機會均等提供者 and 雇主。根據聯邦法律 USDA 政策，本機構禁止因種族、膚色、國籍、性別、年齡、宗教、政治信仰或殘障情形而遭到歧視。若要投訴歧視，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致電 202-720-5964 (語音及 TDD)。