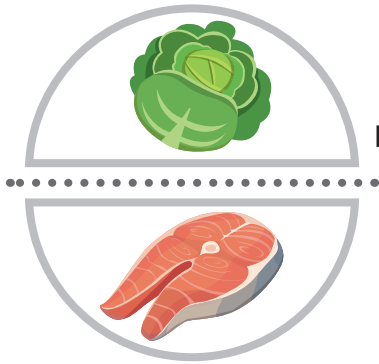


גרינגע וועגן צו... האלטן עסנווארג פארזיכערט

טיילט אפ רויע פליישן, עופות פלייש און פיש.



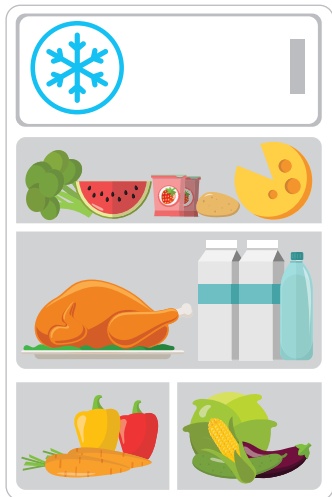
- האלט זיי אוועק פון גרייט-צום-עסן עסנווארג אין אייער פרידזשידער.
- נוצט באזונדערע שניידן און צוגרייטן אויבערפלאכן.
- האלט זיי אוועק פון אנדערע עסנווארג אין אייער איינקויף וועגעלע.

רייניגט אייערע הענט און אויבערפלאכן אפט.



- וואשט אייערע הענט מיט זיף און ווארעם וואסער פאר 20 סעקונדעס.
- וואשט מעסערס, צוגעהער און שנייד ברעטלעך רעגלמעסיג.
- שווענקט אפ פרוכט און גרינצייג אונטער א שטראם וואסער.

קילט אפ עסנווארג.



- האלט אייער פרידזשידער ביי אדער אונטער 40 דעגרי פארנהייט.
- לייגט אוועק עסנווארג אינעם פרידזשידער ביז צוויי שעה פון קאכן אדער עס ארויסנעמען פונעם פרידזשידער.
- לאזט שטענדיג אויף עסנווארג אינעם פרידזשידער.

קאכט עסנווארג ביז א זיכערע גראד.



- הייצט עסנווארג צו פארניכטן באצילן וואס קענען אייך מאכן קראנק.
- נוצט אן עסנווארג טערמאמעטער צו באקוקן די אינערליכע טעמפעראטור פון עסנס ביים קאכן.

זיכערע קאכן טעמפעראטורן:

- עופות פלייש: 165 דעגרי פארנהייט
- געמאלענע בהמה פלייש: 160 דעגרי פארנהייט
- גאנצע שניטן פון קיען, חזיר, לעמעלע אדער ציגעלע פלייש: 145 דעגרי פארנהייט

פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט jsyfruitveggies.org

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets).

פאר טיפס אויף עסן געזונט, ווי עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף facebook.com/eatinghealthynyc

די מאטריאל איז אויסגעצאלט געווארן דורך SNAP. SNAP (United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP)), פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערונג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען אייך העלפן איינקויפן נארהאפטגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסגעפונען מער, רופט 800-342-3009 אדער גייט צו usda.myBenefits.ny.gov איז אן אייניגע געלעגנהייט פראווידער און ארבעטסגעבער. לויט פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, איז די אינסטיטושען פארבאטן צו דיסקרימינירן צוליב ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין, עלטער, רעליגיע, פאליטישע מיינונגען אדער דיסאביליטי. איינצוגעבן אן אנקלאגע פון דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, דירעקטאר פון ציווילע רעכטן, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250, אדער רופט 202-720-5964 (רעדן און TDD).