

# আপনার নিজের স্বাস্থ্যকর ব্যাগ তৈরি করুন

আরো স্বাস্থ্যকর বিকল্প খুঁজছেন? পরের বার আপনি মুদিখানার কেনাকাটা করতে গেলে এই স্বাস্থ্যকর পরামর্শ এবং কৌশলগুলি বিবেচনা করুন।

## ফল এবং শাকসব্জী

**টাটকা ফল ও শাকসব্জী হল:**

- ভিটামিন, ফাইবার এবং খনিজ পদার্থের একটি মূল্যবান, সুস্বাদু উৎস
- ক্যান্সার এবং অন্যান্য দীর্ঘস্থায়ী রোগ থেকে আপনাকে রক্ষা করার জন্য ভাল
- ক্যালোরি, ফ্যাট, সোডিয়াম এবং কোলেস্টেরল কম থাকে



## হালকা খাবার

**এমন স্ন্যাকস বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন যাতে:**

- গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি রয়েছে যা আপনাকে দীর্ঘ সময় পেট-ভরা বোধ করতে সহায়তা করে
- ফাইবার বেশি থাকে (যা আপনার কোলনের জন্য খুবই ভাল)
- 200 ক্যালোরি বা তার কম রয়েছে
- সোডিয়ামের দৈনিক মান (Daily Value, DV)-এর 5% বা তার কম রয়েছে
- 5 গ্রাম (g) বা তার কম চিনি রয়েছে বা চিনি যোগ করা নেই
- মোট ফ্যাটের 7 গ্রাম বা তার কম রয়েছে এবং 2 গ্রাম বা তার কম স্যাচুরেটেড ফ্যাট রয়েছে
- কোনো ট্রান্স ফ্যাট নেই

কিছু উদাহরণের মধ্যে রয়েছে বাদাম, চীজ, শুকনো ফল, ট্রেল মিক্স, ফলের কাপ, গ্রানোলা বার, পপকর্ন এবং বেকড চিপস।



## দানাশস্য

**এমন শস্যগুলি বিবেচনা করুন যেগুলি/যার:**

- হোল-গ্রহইট বা গোটা-শস্য
- প্রতিটি পরিবেশনায় 2 গ্রাম বা তার বেশি ফাইবার থাকে

কিছু উদাহরণ হল হোল-গ্রহইট ব্রেড এবং পাস্তা, ব্রাউন রাইস এবং ওটমিল।



## টিনজাত পণ্য

**লেবেলযুক্ত টিনজাত পণ্য চয়ন করুন:**

- "কোনো লবণ যোগ করা হয়নি" অথবা "কম পরিমাণে সোডিয়াম থাকা"
- টিনজাত শাকসব্জীর জন্য পরিবেশন পিছু 220 মিলিগ্রাম (mg) বা তার কম সোডিয়াম
- টিনজাত বিস্কের জন্য পরিবেশন পিছু মিলিগ্রাম (mg) বা তার কম সোডিয়াম
- টিনজাত ফলের জন্য "100% রস" বা "এটির নিজস্ব ফলের রসে থাকা"



## পানীয়

**পানীয় কেনার সময়:**

- "চিনি যোগ করা হয়েছে" লেবেলযুক্ত পানীয়গুলি এড়িয়ে চলুন।
- পরিবেশন পিছু 24 গ্রাম (বা 2 টেবিল চামচ) এর বেশি চিনি নেই তা নিশ্চিত করতে পুষ্টির লেবেলটি পড়ুন।
- প্রতি 8 আউন্সে 24 ক্যালোরির চেয়ে কম ক্যালোরি থাকা পানীয় বেছে নিন (দুধ এবং 100% ফলের রস ছাড়া)।
- 1% বা ফ্যাট-ফ্রি দুধ বেছে নিন।
- স্পার্কলিং বা সেল্টজার জল কেনার কথা বিবেচনা করুন।
- নিউ ইয়র্ক সিটির কলের জল বিনামূল্যে উপলভ্য এবং স্বাস্থ্যকর।



আরো তথ্যের জন্য, QR কোডটি স্ক্যান করুন বা [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health)-এ যান এবং "shop healthy" অনুসন্ধান করুন।

