

শপিংয়ের তালিকা বানানোর সহজ উপায় ...



- আপনার ভোজন ও জলখাবারের বিবরণ নিচে লিখুন। প্রতিটি ভোজনে পাঁচটি খাদ্য উপকরণের সবকটি অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করুন এবং অন্তত দুটি খাদ্য উপকরণ প্রতিটি জলখাবারে অন্তর্ভুক্ত করুন।

দিন/ভোজন	মেনু	ফল	শাকসবজি	দানা শস্য	প্রোটিন	কম চর্বি দুগ্ধজাত খাবার
সোমবার, ডিনার	জুকিনি পাস্তা স্যামন আলুবোথারা	আলুবোথারা	জুকিনি পেঁয়াজ রসুন টমেটো	গমের পাস্তা	স্যামন	1% দুধ

- উপাদানের জন্য আপনার ভাঁড়ার ঘর ও ফ্রিজ দেখুন। আপনাকে কি কিনতে হবে তার তালিকা তৈরি করুন।

উদাহরণ:

1. আলুবোথারা	1. _____	5. _____
2. জুকিনি	2. _____	6. _____
3. রসুন	3. _____	7. _____
4. টমেটো	4. _____	8. _____
5. স্যামন		
6. 1% দুধ		

স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য Facebook-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) দেখুন, যেমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মচর্চা নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্ম, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পর্কিত পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারোর মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ডেফস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।