

Простые способы составить список покупок



1. Записывайте ниже свои основные приемы пищи и перекусы. Старайтесь включить все пять групп продуктов в каждый основной прием пищи и хотя бы две из пяти групп продуктов в каждый перекус.

День, прием пищи	Меню	Фрукты	Овощи	Злаки	Белок	Молочные продукты пониженной жирности
Понедельник, ужин	Паста с цукини Лосось Сливы	Сливы	Цукини Репчатый лук Чеснок Помидоры	Паста из цельнозерновой муки	Лосось	Молоко (1 %)

2. Проверьте, какие ингредиенты уже имеются в шкафчиках и холодильнике. Составьте список необходимых покупок.

Пример:

1. Сливы	1. _____	5. _____
2. Цукини	2. _____	6. _____
3. Чеснок	3. _____	7. _____
4. Помидоры	4. _____	8. _____
5. Лосось		
6. Молоко (1 %)		

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) на Facebook:

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Для получения более подробной информации о демонстрационно-просветительской программе Stellar Farmers' Markets посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте jsyfruitveggies.org.



Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках Программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малообеспеченным людям. Она может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт myBenefits.ny.gov. USDA – поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, вероисповедания, политических убеждений, ограниченных физических или умственных возможностей. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору Отдела по защите гражданских прав по следующему адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. Кроме того, вы можете позвонить по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и телетайп).