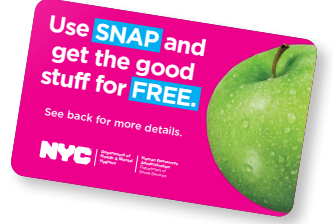


আপনার কি SNAP/EBT আছে?

বিনামূল্যে ফল, শাকসবজি এবং বিন নিন।

সম্পূরক পুষ্টি সহায়তা কর্মসূচি (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)/Electronic Benefit Transfer, EBT*)-এর সুবিধাগুলির মাধ্যমে আপনার ব্যয় করা প্রতি \$1 এর জন্য, একটি Get the Good Stuff কার্ডে \$1 পান, যা আপনি পরবর্তী যোগ্য খাবার কেনার সময় ব্যবহার করতে পারবেন।



গেট দি গুড স্টাফ কর্মসূচির জন্য কোন খাবারগুলি যোগ্য?

- যোগ করা চিনি, লবণ বা চর্বি ছাড়া, তাজা, হিমায়িত, টিনজাত এবং শুকনো ফল, শাকসবজি, বিন এবং ডাল।



- প্যাকেটজাত জিনিসের উপাদানের তালিকায় **সংযোজিত লবণ ও চর্বি** সংক্রান্ত তথ্য দেখে নিন। যদি থাকে, এটি যোগ্য নাও হতে পারে।
- যে খাবারে শুধুমাত্র একটি উপাদান, যেমন একটি ফল, সবজি, হার্ব, বিন বা ডাল থাকে, তা যোগ্য।

একটি উপাদানের তালিকায় সংযোজিত লবণ, চর্বি ও চিনির কিছু উদাহরণ কী?

কিছু উদাহরণের মধ্যে এগুলি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে, তবে তাতেই তা সীমাবদ্ধ নয়:

- **লবণ:** সামুদ্রিক লবণ, সোডিয়াম বেনজোয়েট, সোডিয়াম ক্লোরাইড, মনোসোডিয়াম গ্লুটামেট (Monosodium Glutamate, MSG)
- **চর্বি:** তেল, মাখন, মার্জারিন, শূকরের চর্বি
- **চিনি:** আখের চিনি, সিরাপ, মধু, ফলের রসের নির্যাস

একটি হিমায়িত, টিনজাত বা শুকনো খাবার যোগ্য কি না তা আপনি কীভাবে জানবেন?

- প্যাকেটজাত জিনিসটির পিছনের লেবেলে পুষ্টিগত তথ্যে **সংযোজিত চিনি** কতটা রয়েছে তা দেখে নিন। যদি লেবেলে 0 গ্রাম সংযোজিত চিনি নির্দেশিত থাকে, তাহলে পণ্যটি যোগ্য হতে পারে।

Nutrition Facts	
7 servings per container	
Serving size	1 Cup (87g)
Amount Per Serving	
Calories	25
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium	
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	



একটি সুপারমার্কেটের গ্রাহক সার্ভিস ডেস্কে এসে Get the Good Stuff-এর জন্য নাম নথিভুক্ত করুন। আরো তথ্যের জন্য বা অংশগ্রহণকারী সুপারমার্কেটের একটি তালিকার জন্য, nyc.gov/health/goodstuff ভিজিট করুন বা getthegoodstuff@health.nyc.gov এ ইমেইল করুন।

*SNAP/EBT: সম্পূরক পুষ্টি সহায়তা কর্মসূচি/ইলেকট্রনিক বেনেফিট ট্রান্সফার। EBT হল একটি ইলেকট্রনিক সিস্টেম, যার মাধ্যমে SNAP সুবিধাগুলি ব্যবহার করে খাবারের দাম দেওয়া যায়। SNAP ও অন্যান্য খাদ্য সহায়তা কর্মসূচির জন্য, 311 এ কল করুন বা access.nyc.gov ভিজিট করুন।

