

Nutrition Education Handouts for Adults

(Can be used with Just Say Yes to Fruits and Vegetables Stellar Farmers Markets or Cook Fresh at Farmers Markets Curricula)

Content List

- Easy Ways to Add More Fruits and Vegetables to Your Meals
- Easy Ways to Build a Healthy Meal
- Easy Ways to Choose Colors of Good Health
- Easy Ways to Choose Healthy Portions
- Easy Ways to Cook with Beans
- Easy Ways to Cut the Salt
- Easy Ways to Eat a Variety of Protein
- Easy Ways to Eat Enough Fiber
- Easy Ways to Eat the Whole Plant
- Easy Ways to Enjoy Fresh Greens
- Easy Ways to Flavor Food without Salt
- Easy Ways to Freeze Fruits and Vegetables
- Easy Ways to Keep Food Safe
- Easy Ways to Make a Shopping List
- Easy Ways to Read an Ingredients List
- Easy Ways to Save Money by Buying in Season
- Easy Ways to Save Money on Healthy Food
- Easy Ways to Store Fruits and Vegetables
- Easy Ways to Understand Signs of Hunger and Fullness
- Easy Ways to Use the Nutrition Facts Label
- Every Sip Adds Up
- How Much Sugar is in Your Drink?
- Stock up with Staple Foods

Easy Ways to... Add More Fruits and Vegetables to Your Meals

Brighten up your plate with colorful fruits and vegetables at every meal.

Breakfast



Mix fruit with yogurt, oatmeal or whole grain cereal.



Include vegetables in an omelet or egg sandwich.



Make a smoothie with leafy greens and frozen fruit.

Lunch and Dinner



Add vegetables to soups, stews or casseroles.



Mix vegetables with pasta, rice or couscous



Top tacos, pizzas and pita bread with vegetables.

Snacks



Enjoy fruit with peanut butter.



Add vegetables to half of a sandwich.



Serve fresh vegetables with a bean dip.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

طرق سهلة من أجل... إضافة المزيد من الفاكهة والخضراوات إلى وجباتك

زين طبقك بإضافة الفواكه والخضراوات الملونة في كل وجبة.

الوجبات الخفيفة



استمتع بالفاكهة مع زبدة الفول السوداني.



أضف الخضراوات إلى نصف الساندوتش.



قدّم الخضراوات الطازجة مع غموس الفول المهروس.

الغداء والعشاء



أضف الخضراوات إلى الحساء أو اليخنات أو الكسولات.



اخلط الخضراوات مع المعكرونة أو الأرز أو الكسكس.



ضع الخضراوات فوق ساندوتشات التاكو والبيتزا والخبز العربي.

الإفطار



اخلط الفواكه مع الزبادي أو طحين الشوفان أو حبوب الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة.



أضف الخضراوات في ساندوتش البيض أو الأومليت.



اصنع السموزي بخضراوات ذات أوراق خضراء والفاكهة المجمدة.

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets" قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن farmers markets (أسواق المزارعين).

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط facebook.com/eatinghealthynyc

تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (Supplemental Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA). يوفر SNAP، والمعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية فهي مُقدِّم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للخوان التالي: 20250, D.C. 20250, Washington, D.C. 20250, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-5964 أو اتصل على الرقم 202-720-5964 (شكوى صوتية أو بواسطة الهاتف الخاص بأصحاب الإعاقات السمعية (TDD)).

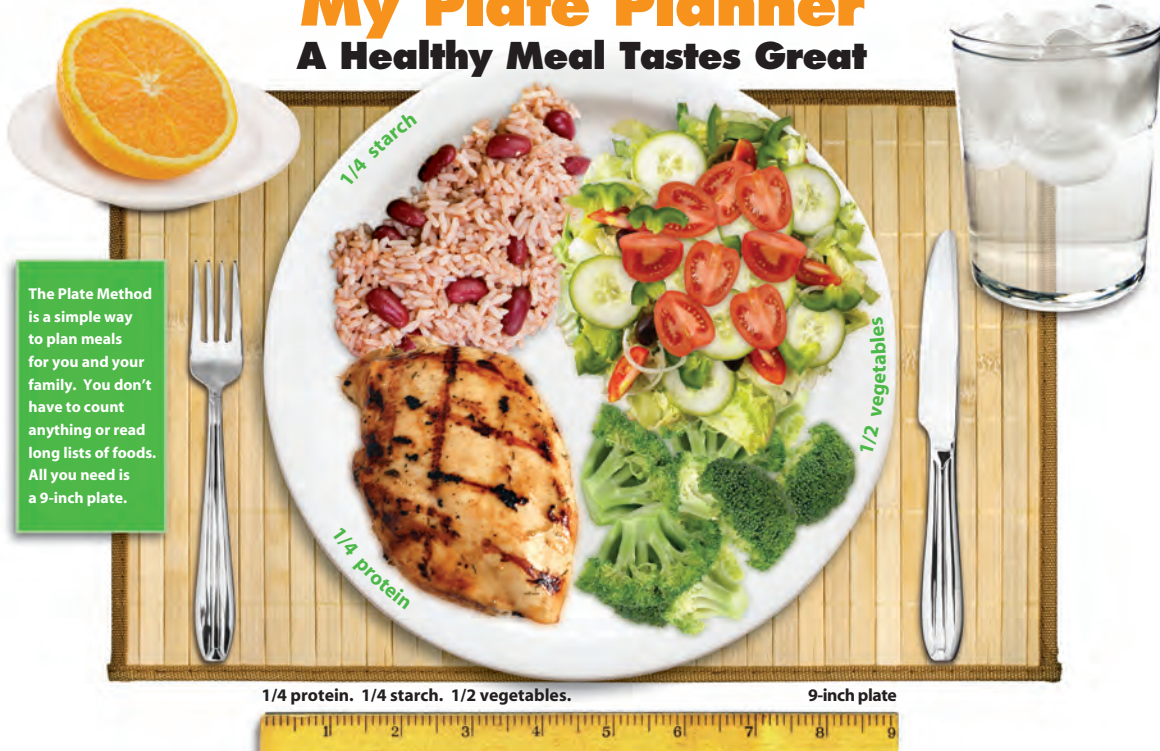
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Arabic

Easy Ways to... Build a Healthy Meal

My Plate Planner A Healthy Meal Tastes Great



Fill half of your plate with **fruits and vegetables**. Choose colorful foods to brighten your meal.

Add **lean protein**. Choose proteins like beans, nuts, tofu, fish, and lean or low-fat meat and poultry.

Make a least half of your grains **whole grains**. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the Nutrition Facts label.

Add a **healthy beverage**. Drink water or plain fat-free or low-fat milk.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

طرق سهلة... لإعداد وجبة صحية



اجعل نصف ما تأكله من الحبوب على الأقل **حبوباً كاملة**.
ابحث عن عبارة "100% حبوب كاملة" أو "100% قمح كامل" على ملصقات المعلومات الغذائية.

أضف **مشروباً صحياً**. اشرب المياه أو الحليب السادة خالي الدسم أو قليل الدسم.

املاً نصف طبقك **بالخضراوات والفواكه**. اختر طعاماً متنوع الألوان حتى تزين به وجبتك.

أضف **البروتين الخالي من الدهون**. اختر البروتينات مثل تلك الموجودة في البقوليات والمكسرات والتوفو والأسماك وكذلك الدواجن واللحوم الخالية من الدهون أو قليلة الدهون.

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets" قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن **farmers markets** (أسواق المزارعين).

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط facebook.com/eatinghealthynyc

تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA). يوفر SNAP، والمعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب لل عنوان التالي: 20250, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-2022 أو اتصل على الرقم 202-720-5964 (شكوى صوتية أو بواسطة الهاتف الخاص بأصحاب الإعاقات السمعية (TDD)).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Arabic

Easy Ways to... Choose Colors of Good Health

Eat a variety of fruits and vegetables to keep your body strong!

RED	YELLOW/ ORANGE	GREEN	BLUE/ PURPLE	WHITE/ BROWN
<p>FRUITS Apples Cherries Cranberries Grapefruit* Grapes Raspberries Strawberries Watermelon</p> <p>VEGETABLES Beets Potatoes Radishes Rhubarb Peppers</p>	<p>FRUITS Apricots Cantaloupe Mangoes* Nectarines Oranges* Papayas* Peaches Pineapples* Lemons*</p> <p>VEGETABLES Butternut squash Carrots Pumpkin Rutabaga Summer squash Sweet corn Sweet potatoes</p>	<p>FRUITS Apples Avocados* Grapes Honeydew melon Kiwifruit* Limes*</p> <p>VEGETABLES Broccoli Brussels sprouts Okra Peppers Peas Spinach String beans Zucchini</p>	<p>FRUITS Blackberries Blueberries Black currants Dried plums Elderberries Grapes Plums Raisins</p> <p>VEGETABLES Black beans Cabbage Eggplant Peppers Potatoes</p>	<p>FRUITS Bananas* Pears Dates* Nectarines Peaches</p> <p>VEGETABLES Cauliflower Garlic Mushrooms Onions Parsnips Potatoes Turnips</p>

*Usually not available at farmers markets in New York State.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."
For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

طرق سهلة... لاختيار ألوان الصحة الجيدة

تناول مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات للتمتع بجسد قوي دائماً!

الأبيض/البنّي	الأزرق/البنفسجي	الأخضر	الأصفر/البرتقالي	الأحمر
الفواكه الموز* الكُمثرى التمر* الخوخ الناعم الخوخ	الفواكه التوت الأسود التوت الأزرق الكشمش الأسود البرقوق المجفف حب البلسان العنب البرقوق الزبيب	الفواكه التفاح الأفوكادو* العنب شمام كوز العسل الكيوي* الليمون الحامض*	الفاكهة المشمش الكتنلوب المانجو* الخوخ الناعم البرتقال* البابايا الخوخ الأناناس* الليمون*	الفواكه التفاح والكرز التوت البري الجريب فروت* العنب توت العليق الفراولة البطيخ
الخضراوات القرنبيط الثوم فطر المشروم البصل الجزر الأبيض البطاطس اللفت	الخضراوات الفاصوليا السوداء الكرنب الباذنجان الفلفل الرومي البطاطس	الخضراوات البروكلي كرنب بروكسل البامية البازلاء، الفلفل الرومي السبانخ الفاصوليا الخضراء الكوسة	الخضراوات قرع الجوز جزر اليقطين اللفت الأصفر كوسة الذرة الحلوة البطاطا الحلوة	الخضراوات البنجر البطاطس الفجل نبات الراوند الفلفل الرومي

* عادةً ما يكون غير متوفر في أسواق المزارعين في ولاية نيويورك.

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إجابات لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

facebook.com/eatinghealthynyc

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق

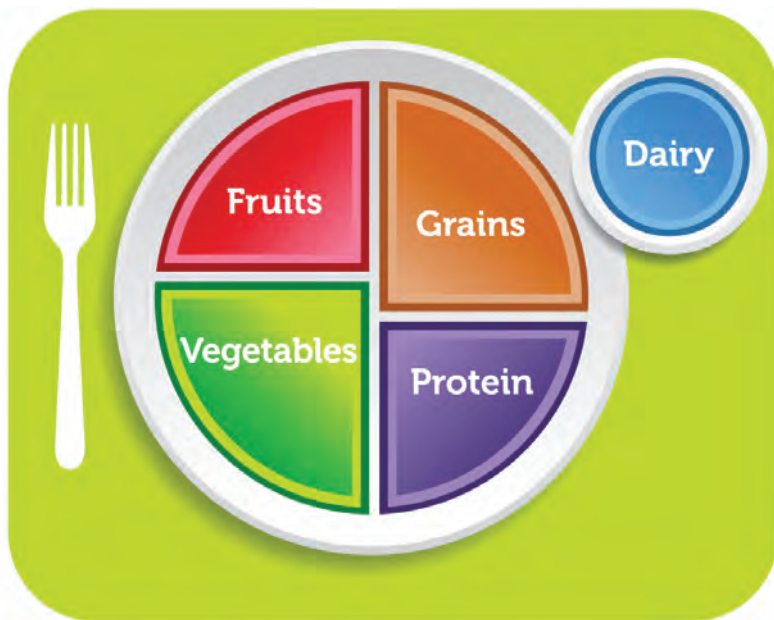
المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org



تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (FSP) (Food Stamp Program)، في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).

Easy Ways to... Choose Healthy Portions



1. Start with a 9-inch plate.
2. Use your hand to measure your portions.
3. Fill half of your plate with fruits and vegetables.
4. Fill a quarter of your plate with lean protein.
5. Fill a quarter of your plate with whole grains.



For **fruits, vegetables and grains**, a portion is the size of your fist. This equals:

- 1 cup of chopped vegetables
- 1 medium apple
- 1 cup of brown rice or pasta

Try to eat **five portions** a day.



For **lean protein**, a portion is the size of your palm. This equals:

- 3 ounces of fish
- 3 ounces chicken

Try to eat **three portions** a day.

For more information, visit chooseMyPlate.gov.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

طرق سهلة... لاختيار كميات صحية

1. ابدأ بطبق قُطره 9 بوصات.
2. استخدم يدك لقياس حجم كميات الطعام التي تتناولها.
3. املأ نصف طبقك بالخضراوات والفاكهة.
4. املأ ربع طبقك بالبروتين الخالي من الدهون.
5. املأ الربع المتبقي من الطبق بالحبوب الكاملة.



بالنسبة للبروتينات الخالية من الدهون، تكون الكمية الصحية في حجم كف يدك. هذا يعادل:

- 3 أونصات من السمك
 - 3 أونصات من الدجاج
- حاول أن تأكل **ثلاث كميات** في اليوم.



بالنسبة للفواكه والخضراوات والحبوب، تكون الكمية هي حجم قبضتك. هذا يعادل:

- كوبًا واحد من الخضراوات المقطعة
 - تفاحة واحدة متوسطة
 - كوبًا واحد من المعكرونة أو الأرز البني
- حاول أن تأكل **خمس كميات** في اليوم.

للمزيد من المعلومات، قم بزيارة الموقع الإلكتروني chooseMyPlate.gov.

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets" قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن farmers markets (أسواق المزارعين).

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط facebook.com/eatinghealthynyc




تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (Supplemental Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA). يوفر SNAP، والمعروف سابقًا باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقًا للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للخوان التالي: 20250, D.C. 20250, Washington, D.C., Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Director of Civil Rights, USDA, أو اتصل على الرقم 202-720-5964 (شكوى صوتية أو بواسطة الهاتف الخاص بأصحاب الإعاقات السمعية (TDD)).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Arabic

Easy Ways to ... Cook with Beans

	Store	Prepare	Cook
 <p>Dried</p>	<p>Place dry beans in a container with a tight lid and store in a cool, dry place for up to one year.</p>	<p>Sort beans to remove any shriveled beans.</p> <p>Quick Soak: Cover dry beans with hot water; boil for two to three minutes. Remove from heat and cover for one to two hours.</p> <p>or</p> <p>Overnight Soak: Cover dry beans with cold water; soak overnight or for at least eight hours. Rinse and replace water; cook until tender.</p>	<p>When cooking beans, add acidic foods (like tomatoes, lemon juice or vinegar) at the end. Acidic foods will toughen bean skins.</p> <p>Cook one big pot of beans and use for multiple meals.</p>
 <p>Cooked</p>	<p>Refrigerate cooked beans for four to five days or freeze for up to six months.</p>	<p>Thaw frozen beans overnight in the fridge for cold recipes.</p> <p>Add cooked beans directly to hot or cold recipes.</p> <p>When using beans in hot recipes, make sure they are thoroughly reheated.</p>	<p>Flavor with salt-free spices and fresh herbs.</p> <p>Add to sautéed veggies or cooked greens and garlic.</p> <p>Add to soups, stews, casseroles, salads and pasta dishes.</p> <p>Blend for dips.</p>
 <p>Canned</p>	<p>Store leftover beans in a glass or plastic container (<u>not</u> in the can).</p> <p>Do not use dented or rusted cans.</p>	<p>Drain and rinse beans with water to reduce sodium.</p>	<p>Use canned beans the same way as cooked beans.</p>

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

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

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

طرق سهلة... لطهي الفاصوليا الجافة

الطهي	الإعداد	التخزين	
<p>عند طهي الفاصوليا الجافة، أضف الأطعمة الحمضية (مثل: الطماطم وعصير الليمون أو الخل) في نهاية عملية الطهي. تساعد الأطعمة الحمضية في تقوية قشور الفاصوليا الجافة.</p> <p>قم بطهي وعاء كبير من الفاصوليا الجافة، وقسمه لعدد من الوجبات.</p>	<p>أفرز الحبوب لإزالة أي حبوب ذابلة.</p> <p>النقع السريع: ضع الفاصوليا الجافة في ماء ساخن ثم اغلها لمدة دقيقتين إلى ثلاث دقائق. ارفعها عن النار ثم قم بتغطيتها لمدة ساعة أو ساعتين.</p> <p>أو</p> <p>النقع طوال الليل: ضع الفاصوليا الجافة في ماء بارد وانقعها طوال الليل أو لمدة ثمان ساعات على الأقل. قم بشطفها وبدل المياه ثم اطهها حتى تصبح لينية.</p>	<p>ضع الفاصوليا الجافة في وعاء ذي غطاء محكم الغلق، وخذنها في مكان بارد وجاف لمدة تصل إلى عام.</p>	 <p>المجفة</p>
<p>أضف النكهة لها باستخدام التوابل والأعشاب الطازجة الخالية من الملح.</p> <p>أضفها إلى الخضراوات السوتيه أو الخضار المطبوخ والثوم.</p> <p>أضفها إلى مختلف أنواع الشوربة والحساء والطواجن والسلطات وأطباق المعكرونة.</p> <p>امزجها للحصول على معجون للغموس.</p>	<p>اترك الفاصوليا الجافة المجمدة في الثلاجة طوال الليل حتى يذوب الثلج لتستخدمها في وصفات الأطعمة الباردة.</p> <p>أضف الفاصوليا الجافة المطهية بشكل مباشر إلى وصفات الأطعمة الساخنة أو الباردة.</p> <p>عند استخدام الفاصوليا الجافة في وصفات الأطعمة الساخنة، تأكد من إعادة تسخينها تمامًا.</p>	<p>ضع الفاصوليا الجافة المطهية في الثلاجة لحفظها لمدة أربعة إلى خمسة أيام، أو ضعها في المجمد لحفظها لمدة تصل إلى ستة أشهر.</p>	 <p>المطهية</p>
<p>تعامل مع الفاصوليا الجافة المعلبة مثلما تتعامل مع الفاصوليا الجافة المطهية.</p>	<p>اغسل الفاصوليا الجافة وانقعها في الماء لتقليل مقدار الصوديوم.</p>	<p>خزن بواقي الفاصوليا الجافة في وعاء زجاجي أو بلاستيكي (وليس في العلبة نفسها).</p> <p>لا تستخدم علبة تالفة أو صدئة.</p>	 <p>المعلبة</p>




للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقًا باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقًا للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعاقات السياسية، أو الإعاقة. لتقديم شكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).

Easy Ways to... Cut the Salt

At the Store	At Home												
<ul style="list-style-type: none"> Choose foods with less than 5 percent Daily Value of sodium (salt) per serving. <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>Saturated Fat 2.5g</td> <td style="text-align: right;">13%</td> </tr> <tr> <td>Trans Fat 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol 0mg</td> <td style="text-align: right;">0%</td> </tr> <tr> <td>Sodium 120mg</td> <td style="text-align: right;">5%</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate 7g</td> <td style="text-align: right;">2%</td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber 2g</td> <td style="text-align: right;">8%</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Buy whole foods as often as possible. Fill your cart with fruits and vegetables. If buying packaged foods, choose those labeled: <ul style="list-style-type: none"> ✓ “Low-sodium” ✓ “Sodium free” ✓ “No salt added” Instead of processed or cured meats, choose: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lean cuts of meat and poultry ✓ Fish ✓ Beans and legumes Instead of quick-cooking rice mixes and noodles, choose: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Brown rice ✓ Whole wheat noodles and pasta ✓ Whole cornmeal Instead of salty snack foods, choose: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Fresh vegetables with a bean dip ✓ Whole grain crackers ✓ Plain, lightly salted popcorn 	Saturated Fat 2.5g	13%	Trans Fat 0g		Cholesterol 0mg	0%	Sodium 120mg	5%	Total Carbohydrate 7g	2%	Dietary Fiber 2g	8%	<ul style="list-style-type: none"> Make homemade soups and broths. Rinse canned beans and vegetables with water to reduce the amount of sodium.  <ul style="list-style-type: none"> Create salt-free spice blends using your favorite spices. Add vinegar, lemon or orange zest and/or juice to foods.  <ul style="list-style-type: none"> Flavor foods with fresh and dried herbs, spices and low sodium soy sauce. Avoid adding salt to the water when cooking beans, rice, pasta and vegetables.  <ul style="list-style-type: none"> Slowly cut back on the amount of salt you add to food, until you are using little to no salt.
Saturated Fat 2.5g	13%												
Trans Fat 0g													
Cholesterol 0mg	0%												
Sodium 120mg	5%												
Total Carbohydrate 7g	2%												
Dietary Fiber 2g	8%												

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

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

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

طرق سهلة... للحد من استخدام الملح

في المنزل	في المتجر												
<ul style="list-style-type: none"> اصنع مختلف أنواع الشوربة والحساء في المنزل. اغسل الفاصوليا الجافة والخضراوات المعلبة بالماء لتقليل كمية الصوديوم. 	<ul style="list-style-type: none"> اختر الأطعمة التي يقل مقدار الصوديوم (الملح) في كل وجبة منها عن 5 بالمائة من مقدار الصوديوم المفترض تناوله كل يوم. 												
	<table border="1"> <tr> <td>Saturated Fat 2.5g</td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>Trans Fat 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol 8mg</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Sodium 120mg</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate 7g</td> <td>2%</td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber 2g</td> <td>8%</td> </tr> </table>	Saturated Fat 2.5g	13%	Trans Fat 0g		Cholesterol 8mg	0%	Sodium 120mg	5%	Total Carbohydrate 7g	2%	Dietary Fiber 2g	8%
Saturated Fat 2.5g	13%												
Trans Fat 0g													
Cholesterol 8mg	0%												
Sodium 120mg	5%												
Total Carbohydrate 7g	2%												
Dietary Fiber 2g	8%												
<ul style="list-style-type: none"> اصنع خلطة من التوابل دون إضافة ملح، وذلك باستخدام أنواع التوابل المفضلة لديك. أضف الخل و/أو مبشور أو عصير الليمون أو البرتقال إلى الأطعمة. 	<ul style="list-style-type: none"> اشترِ الأطعمة الكاملة قدر الإمكان. املاً سلة التسوق الخاصة بك بالفواكه والخضراوات. عند شراء أغذية معبأة، احرص على اختيار الأغذية التي تحمل العبارات الآتية: <ul style="list-style-type: none"> ✓ "ملح قليل" ✓ "خالٍ من الملح" ✓ "دون ملح" بدلاً من اختيار اللحوم المصنّعة أو المعالجة، اختر: <ul style="list-style-type: none"> ✓ اللحوم والدواجن الخالية من الدهون ✓ السمك ✓ الحبوب والبقوليات بدلاً من اختيار خلطات الأرز والمعكرونة سريعة الطهي، اختر: <ul style="list-style-type: none"> ✓ الأرز البني ✓ المعكرونة والشعرية المصنوعة من القمح الكامل ✓ دقيق حبوب الذرة الكامل بدلاً من اختيار الأطعمة الخفيفة المالحة، اختر: <ul style="list-style-type: none"> ✓ الخضراوات الطازجة مع غموس البقوليات المهروسة ✓ المقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة ✓ الفشار قليل الملح الخالي من الإضافات 												
													
<ul style="list-style-type: none"> أضف النكهة إلى الأطعمة باستخدام الأعشاب والتوابل وصلصة الصويا منخفضة الصوديوم الطازجة والمجففة. تجنب إضافة الملح إلى الماء عند طهي الفاصوليا الجافة والأرز والمعكرونة والخضراوات. 													
													
<ul style="list-style-type: none"> ابدأ بتقليل كمية الملح التي تضيفها إلى الطعام تدريجياً حتى يصل استخدامك من الملح لأقل مستوى أو تتوقف تماماً عن استخدامه. 													

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك

عبر الرابط facebook.com/eatinghealthynyc

لمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن

أسواق المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org










تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي تقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. وفقاً للوائح الفيدرالية وسياسة USDA، فإنه يحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب العنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).

NYC
Health

Just Say Yes
to Fruits and
Vegetables

Easy Ways to... Eat a Variety of Proteins

Eat a variety of proteins as part of a healthy diet. Eat plant proteins more often.

Beans and Lentils	Nuts and Seeds	Lean Animal Proteins
 <p data-bbox="102 772 521 808">Make a three bean salad.</p>	 <p data-bbox="561 772 1000 850">Spread nut butter on apple or banana slices.</p>	 <p data-bbox="1044 772 1474 808">Choose fish twice a week.</p>
 <p data-bbox="131 1123 493 1243">Add beans to sautéed greens and eat with brown rice.</p>	 <p data-bbox="594 1117 971 1192">Add nuts to vegetables and salads.</p>	 <p data-bbox="1036 1102 1482 1264">Eat lean meat and poultry in the right portions – about the size of your palm.</p>
 <p data-bbox="102 1549 521 1627">Make a bean dip to enjoy with vegetables.</p>	 <p data-bbox="570 1537 987 1612">Snack on a handful of unsalted nuts or seeds.</p>	 <p data-bbox="1065 1537 1453 1654">Bring a hard boiled egg with you for an easy snack.</p>

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

طرق سهلة... لتناول مجموعة متنوعة من البروتينات

اجعل البروتينات المختلفة جزءاً من نظامك الغذائي الصحي. تناول البروتينات النباتية بشكل أكبر.

الفاصوليا الجافة والعدس	المكسرات والبذور	بروتينات اللحوم الحمراء
 <p>اصنع سلطة تضم ثلاثة أنواع من الفاصوليا الجافة.</p>	 <p>ادهن زبدة المكسرات فوق شرائح التفاح أو الموز.</p>	 <p>اختر السمك مرتين كل أسبوع.</p>
 <p>أضف الفاصوليا الجافة إلى الخضار السوتيه وتناولهما مع الأرز البني.</p>	 <p>أضف المكسرات للخضار والسلطات.</p>	 <p>تناول اللحوم الخالية من الدهون والدواجن بكميات مناسبة - ما يصل إلى ملء راحة يدك.</p>
 <p>اصنع معجون الفاصوليا الجافة واستمتع بتناوله مع الخضراوات.</p>	 <p>تناول حفنة من المكسرات أو البذور غير المملحة.</p>	 <p>اعتد على إحضار بيضة مسلوقة معك لتكون وجبة خفيفة سهلة.</p>

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إجابات لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

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

مزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org
















NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب العنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة الاتصالات الصم (TDD)).

Easy Ways to... Eat Enough Fiber

Fiber may lower your risk of heart disease. Most adults need **28 grams** of fiber each day. Look at how easy it is!

Instead of...		Eat...
 Half a bagel = 1 gram of fiber		 1/2 cup oatmeal = 4 grams of fiber
 A glass of juice = 1 gram of fiber		 One medium orange = 3 grams of fiber
 A handful of chips = 1 gram of fiber		 A handful of nuts = 4 grams of fiber
 A cup of white rice = 1/2 gram of fiber		 1/2 cup of brown rice and 1/2 cup of beans = 11 grams of fiber
 A pudding cup = 1/2 gram of fiber		 1 1/2 cup blueberries = 6 grams of fiber
Total Fiber: 4 grams		Total Fiber: 28 grams

Tips for Eating More Fiber:

- Eat whole fruits and vegetables instead of juices, which have little to no fiber.
- Fruit and vegetable skins contain a lot of fiber. Wash and eat the peel.
- Check the Nutrition Facts label and choose foods with at least 10% of Daily Value for fiber.
- Read the ingredients list and choose foods with whole grains listed first.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."
For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by the United States Department of Agriculture (USDA) Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

طرق سهلة... لتناول المزيد من الألياف

قد تعمل الألياف على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. يحتاج معظم البالغين إلى ما يصل إلى 28 جراماً من الألياف كل يوم. انظر كم يبدو الأمر في غاية السهولة!

بدلاً من تناول...

نصف رغيف من خبز البايغل =
جرام واحد من الألياف



كوب عصير =
جرام واحد من الألياف



حفنة من رقائق البطاطس =
جرام واحد من الألياف



كوب من الأرز الأبيض =
1/2 جرام من الألياف



كوب من المهلبية =
1/2 جرام من الألياف



تناول...

1/2 كوب من دقيق الشوفان =
4 جرام من الألياف



برتقالة متوسطة الحجم =
3 جرام من الألياف



حفنة من المكسرات =
4 جرام من الألياف



1/2 كوب من الأرز البني و 1/2 كوب من الفاصوليا الجافة =
11 جرام من الألياف



1 1/2 من التوت الأزرق =
6 جرام من الألياف



مجموع الألياف: 28 جرام

مجموع الألياف: 4 جرام

نصائح لتناول المزيد من الألياف:

- تناول ثمار الفواكه والخضراوات بالكامل بدلاً من شرب العصير الذي يحتوي على مقدار قليل من الألياف أو لا يحتوي على ألياف.
- تحتوي قشور الفواكه والخضراوات على الكثير من الألياف. اغسل القشور وتناولها.
- ارجع إلى ملصق العناصر الغذائية على المنتجات واختر الأطعمة التي لا تقل الألياف بها عما قيمته 10% مما يحتاج إليه جسمك من الألياف كل يوم.
- اقرأ قائمة المكونات على المنتجات واختر الأطعمة التي توجد الحبوب الكاملة على رأس قائمة مكوناتها.

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط facebook.com/eatinghealthynyc

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

تم تمويل هذه المادة بواسطة البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP)، التابع لـ United States Department of Agriculture (وزارة الزراعة بالولايات المتحدة، USDA).

طرق سهلة... لتناول النبات بالكامل

قلل النفايات! استخدم جميع أجزاء الفواكه والخضراوات في الطهي.

جزء النبات	الفاكهة أو الخضار	طرق الطهي
الجزور		قم بشويها أو عجنها أو طهوها
الجزوع		اطهها ببطء أو اقلها بسرعة؛ استخدم الجزء الصلب من نبات الهليون في عمل الحساء؛ استخدم جذوع البروكلي أو القرنبيط المقشرة في عمل الحساء أو اقلها في الزيت على الطريقة الصينية
الخضار أو الرأس		اقلها بسرعة، امزجها مع المشروبات الخضراء الباردة وسلطات النكهات والمقبلات وأنواع الحساء المختلفة
الزهور		الجرجير، الثوم المعمر، الكزبرة، الشبت، الشمندر، جذوع الثوم، نبات الخزامي، الخردل، الكوسة
البذور		القرع وغيره من أنواع كوسة
القشور		الحمضيات (الليمون الحمضي والليمون والبرتقال) والبطاطس
القشور الصلبة		البطيخ وغيره من أنواع الفواكه البطيخية (الكنطلوب، وبطيخ الكسابا، وشمام كوز العسل)
الكيزان		اطهها على نار هادئة لتصنع حساء

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

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

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).









للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org



تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فانه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب العنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).

Easy Ways to ... Eat the Whole Plant

Reduce waste! Cook with all parts of fruits and vegetables.

Part of Plant	Fruit or Vegetable	Ways to Cook
Roots 	Celery root	Roast, mash or stew
Stems 	Asparagus, beets, broccoli, cauliflower, chard, collards, fennel, kale	Braise or sauté; use woody part of asparagus in soup stocks; use peeled broccoli and cauliflower stems in soups or stir-fries
Greens or Tops 	Beets, carrots, cauliflower, celery, fennel, kohlrabi, leeks, onions, radishes, turnips	Sauté, blend in green smoothies, flavor and garnish salads and soups
Flowers 	Arugula, chives, cilantro/coriander, dill, fennel, garlic scapes, lavender, mustard, zucchini	Sauté or add to a salad, use garlic scapes to make pesto
Seeds 	Pumpkin and other winter squashes	Roast and add spices and herbs for flavor
Peels 	Citrus (lime, lemon, orange), potato	Bake potato peels for snacks; use citrus for zest
Rinds 	Watermelon and other melons (cantaloupe, casaba, honeydew)	Shave outer peel and use in place of cucumber in salads
Cobs 	Corn	Simmer to make a stock

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Easy Ways to Enjoy Fresh Greens



1. Buy

- ❖ Choose greens with crisp, bright leaves with no yellow or brown spots.

2. Store

- ❖ Before storing:
 - **Lettuce and salad greens:** Wrap leaves in a dry paper towel.
 - **Bunched greens with stems (kale, collard greens):** Chop off ends of stems and wrap ends in a damp paper towel.
 - **Herbs:** Wrap entire bunch in a slightly damp paper towel.
- ❖ Keep all greens in the refrigerator, unwashed, in a sealed plastic bag.



3. Wash

- ❖ Place greens in a bowl and cover with water.
- ❖ Shake greens under the water to loosen any dirt. Allow dirt to settle.
- ❖ Gently lift out greens and discard water. Repeat as needed.

4. Prepare

- ❖ Sauté onions and garlic in oil. Add leafy greens and cook until tender.
- ❖ Blend spinach or kale with frozen fruit to make a smoothie or with beans to make a delicious dip.
- ❖ Add chopped leafy greens to soups, stews and pasta sauces. Cook until tender.
- ❖ Add fruits, other vegetables, nuts or beans to raw chopped greens for a hearty salad.



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

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

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables



طرق سهلة..... للاستمتاع بالخضراوات الطازجة

1. الشراء

❖ اختر الخضراوات ذات الأوراق الناعمة النضرة والتي لا توجد بها بقع صفراء أو بنية اللون.

2. التخزين

❖ قبل التخزين:

- الخس وخضراوات السلطة: لف الأوراق في فوطة ورقية جافة.
 - خضراوات مربوطة مع الجذوع (الكرنب الأجدد، كرنب كولارد): اقطع أطراف الجذوع ولف الأطراف في فوطة ورقية رطبة.
 - الأعشاب: لفها بالكامل في فوطة ورقية رطبة قليلاً.
- ❖ احفظ جميع الخضراوات، دون غسلها، في الثلاجة في كيس بلاستيكي محكم الغلق.



3. الغسل

- ❖ ضع الخضراوات في وعاء وغطها بالماء.
- ❖ هز الخضراوات تحت الماء لفك التصاق الأوساخ. اسمح للأوساخ بالاستقرار في قاع الوعاء.
- ❖ ارفع الخضراوات برفق وتخلص من الماء. كرر هذه العملية قدر الحاجة.

4. الإعداد

- ❖ اقل البصل والثوم في الزيت بسرعة. أضف الخضراوات الورقية واطهها حتى تصبح لينية.
- ❖ اخلط السبانخ أو الكرنب الأجدد مع الفاكهة المجمدة لعمل عصير، أو مع الفاصوليا الجافة لعمل معجون لذيذ.
- ❖ أضف الخضراوات الورقية المفرومة إلى أنواع الشوربة والحساء والصلصة. اطهها حتى تصبح لينية.
- ❖ أضف الفواكه والخضراوات الأخرى والمكسرات أو الفاصوليا الجافة إلى الخضراوات النيئة المفرومة للحصول على سلطة لذيذة.



للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

facebook.com/eatinghealthynyc

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org



تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقًا باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقًا للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).

Easy Ways to... Flavor Food Without Salt

Spices

- Try adding a little pinch at a time.
- Sauté for 30 seconds in oil to release aroma.

 Cinnamon: Use in oatmeal to add sweetness.	 Cumin: Add to beans or meat.
 Paprika: Use in a spice rub for chicken, meat or tofu.	 Turmeric: Add to rice, chicken or vegetables for color.





Herbs

- Add dried and hard fresh herbs (like rosemary) at the beginning of cooking and soft fresh herbs (like parsley) towards the end of cooking.
- One teaspoon of dried herbs is equal to one tablespoon of fresh herbs.

 Basil: Add to tomato sauce and pasta.	 Cilantro: Mix into rice, beans or salsa.
 Parsley: Sprinkle on grains, salads or stir-fries as a final touch.	 Thyme: Add to roasted vegetables.

Fruits and Vegetables

- Caramelize aromatic and savory vegetables, herbs and/or spices before adding other ingredients by cooking on medium-high heat until they become brown and sweet.
- Add vinegar at the beginning and citrus juice at the end of cooking for the best flavor and balance.
- When adding spicy peppers, remove ribs and seeds for just a little spice.

 Aromatic ingredients: Onions, garlic, carrots, peppers, celery, ginger.	 Savory: Tomatoes, cooked potatoes, celery, mushrooms.
 Citrus and vinegars: Juice and zest balance and brighten.	 Peppers: Jalapenos, dried chilis, poblanos.

For healthy eating tips, “like” Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for farmers markets.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

طرق سهلة... لإضافة النكهات للأطعمة دون استخدام الملح

التوابل

- جرب إضافة كمية قليلة في المرة الواحدة.
- ضعها في الزيت لمدة 30 ثانية للحصول على رائحتها الزكية.

الكمون: يضاف إلى الفاصوليا الجافة أو اللحم.		القرفة: تُستخدم مع دقيق الشوفان لإضافة طعم السكر.	
الكرم: يضاف إلى الأرز أو الدجاج أو الخضراوات لإضافة اللون.		الفلفل الحلو: يضاف إلى خلطة توابل الدواجن أو اللحم أو التفوف.	

الأعشاب

- أضف الأعشاب الطازجة المجففة والصلبة (مثل إكليل الجبل) في بداية الطهي، والأعشاب الطازجة اللينة (مثل البقدونس) قبل الانتهاء من الطهي بقليل.
- ملعقة صغيرة من الأعشاب المجففة تساوي ملعقة كبيرة من الأعشاب الطازجة.

الجزيرة: تُخلط مع الأرز أو الفاصوليا الجافة أو الصلصة.		الريحان: يضاف إلى صلصة الطماطم والمعكرونة.	
الزعتر: يضاف إلى الخضراوات المحمص.		البقدونس: يُرش على الحبوب أو السلطة أو المقلبات على الطريقة الصينية ليعطي صورة جمالية عند التقديم.	

الفواكه والخضراوات

- ضع الكراميل على الخضراوات و/أو الأعشاب و/أو التوابل زكية الرائحة والمالحة قبل إضافة المكونات الأخرى، وذلك بطهيها على نار متوسطة إلى أن تصبح بنية وحلوة.
- أضف الخل في بداية الطهي، وأضف عصير الليمون نهاية الطهي للحصول على أفضل نكهة وأفضل توازن.
- عند إضافة الفلفل الحار، أزل الأضلاع والبذور للحصول على نكهة غير قوية.



الموالح: الطماطم والبطاطس المطبوخة والكرفس وفطر المشروم.		المكونات زكية الرائحة: البصل والثوم والجزر والفلفل والكرفس والزنجبيل.	
الفلفل: فلفل الهالابينو والفلفل الحار المجفف وفلفل بوبلانو		الحمضيات والخل: يساعد عصير الحمضيات والخل ومبشورها على إضفاء التوازن وجمال الشكل.	

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إجابات لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).
للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org



تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA)، يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقديم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).

Easy Ways to... Freeze Fruits and Vegetables

Freeze 	Blanch (quick boil) 	Cook 
Put these in the freezer right away	Blanch these before freezing	Cook these before freezing
<p>Berries Cherries* Corn (cut off the cob) Grapes Peaches* Plums* Peeled melon Winter squash</p> <p>*remove pits</p>	<p>Artichokes Eggplant Asparagus Green beans Broccoli Leafy greens Brussels sprouts Okra Cabbage Onions Carrots Parsnips Cauliflower Peppers Celery Summer squash Zucchini</p>	<p>Apples Beets Beans and legumes Potatoes Sweet potatoes Tomatoes Pumpkin Radishes Winter squash</p>
Freezing Tips	Blanching Steps	Ways to Cook
<ul style="list-style-type: none"> Wash all fruits and vegetables before freezing. Store food in a container with a tight-fitting lid. Write the date on the container before freezing. Food will keep for about six months. 	<ul style="list-style-type: none"> Boil enough water to cover all produce in the pot. Clean produce. Chop into even-sized pieces. Place produce in boiling water and boil until just tender (one to five minutes). Rinse under cold water until cool. Strain in colander, place in sealed container and freeze. 	<ul style="list-style-type: none"> Bake or roast Sauté Boil Steam Poach

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

facebook.com/eatinghealthynyc

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

طرق سهلة... لتجميد الفاكهة والخضراوات

 الطهي	 غمر في الماء الدافئ (غلي سريع)	 تجميد
اطهها قبل التجميد	اغمرها قبل التجميد	ضعها في الفريزر على الفور
التفاح البنجر الحبوب والبقوليات البطاطس البطاطا الحلوة الطماطم اليقطين الفجل كوسة	الخرشوف نبات الهليون البروكلي كرنب بروكسل الكرنب جزر القرنبيط الكرفس الباذنجان الفاصوليا الخضراء الخضراوات الورقية بامية البصل الجزر الأبيض الفلفل الرومي كوسة الكوسة	التوت الكرز* الذرة (اقطع الكوز) العنب الخوخ* البرقوق* البطيخ المقشّر كوسة *أزل البذرة
طرق الطهي	خطوات الغمر في الماء الدافئ	خطوات التجميد
<ul style="list-style-type: none"> اطهها أو اشوها اقلها بسرعة اغلها اطهها بالبخار اسلقها 	<ul style="list-style-type: none"> اغل كمية كافية من الماء لتغطية جميع المنتجات الغذائية في الوعاء. نظف المنتجات الغذائية. قطعها لأحجام متساوية. ضع المنتجات الغذائية في الماء المغلي حتى تصبح لينة (من دقيقة إلى خمس دقائق). ضعها تحت ماء بارد حتى تبرد. ضعها في مصفاة ثم ضعها في وعاء محكم الغلق وجمدها. 	<ul style="list-style-type: none"> اغسل كل الفواكه والخضراوات قبل التجميد. خزن الطعام في وعاء ذي غطاء محكم. اكتب التاريخ على الوعاء قبل التجميد. يُحفظ الطعام لمدة ستة أشهر.

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط facebook.com/eatinghealthynyc
 للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).
 للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org



تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقًا باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقًا للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب العنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).

Easy Ways to... Keep Food Safe

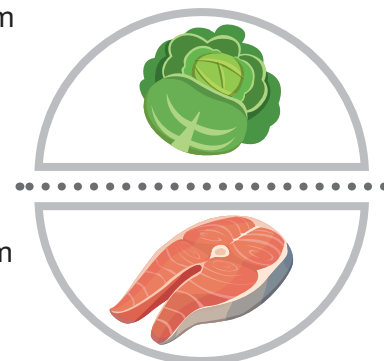
CLEAN your hands and surfaces often.

- Wash your hands with soap and warm water for 20 seconds.
- Wash utensils and cutting boards regularly.
- Rinse produce under running water.



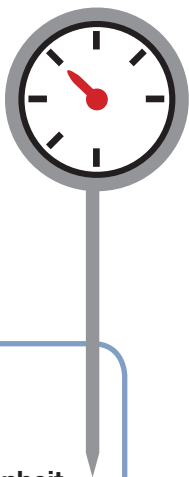
SEPARATE raw meats, poultry and seafood.

- Store them away from ready-to-eat foods in your refrigerator.
- Use separate cutting and preparation surfaces.
- Keep them away from other foods in your shopping cart.



COOK foods to a safe temperature.

- Heat foods to kill germs that can make you sick.
- Use a food thermometer to check internal food temperatures when cooking.

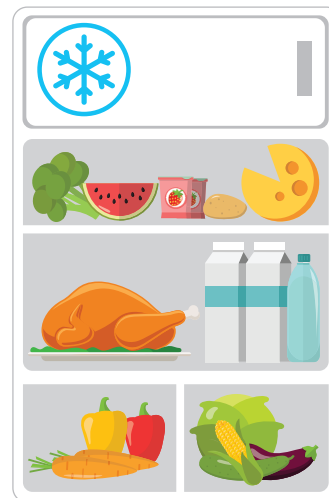


Safe Cooking Temperatures:

- Poultry: **165 degrees Fahrenheit**
- Ground meats: **160 degrees Fahrenheit**
- Whole cuts of beef, pork, veal or lamb: **145 degrees Fahrenheit**

CHILL foods.

- Keep your refrigerator at or below 40 degrees Fahrenheit.
- Refrigerate food within two hours of cooking or removing it from the refrigerator.
- Always thaw food in the refrigerator.



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

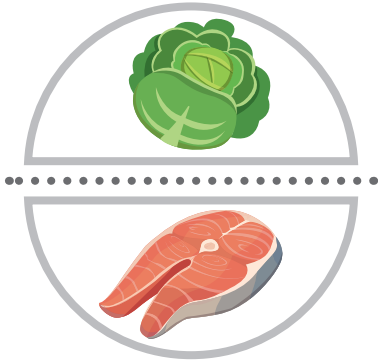
For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

طرق سهلة... للاحتفاظ بالطعام آمنًا

افصل اللحوم النيئة والدواجن والمأكولات البحرية.



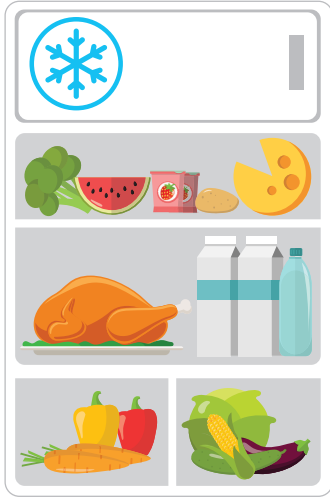
- خزنها بعيدًا عن الأطعمة الجاهزة للأكل في المبرد (الثلاجة) الخاص بك.
- استخدم أسطحًا منفصلة للتقطيع والإعداد.
- احتفظ بهم بعيدًا عن الأطعمة الأخرى في عربة التسوق.

نظّف يديك والأسطح كثيرًا.



- اغسل يديك بالصابون والمياه الدافئة لمدة 20 ثانية.
- اغسل أواني الطهي وأسطح التقطيع بشكلٍ منتظم.
- اشطف الخضراوات والفواكه تحت المياه الجارية.

برّد الأطعمة.



- أبقِ ثلاجتك تعمل عند درجة 40 درجة فهرنهايت أو أقل.
- برّد الطعام خلال ساعتين من الطهو أو بعد إخراجه من الثلاجة.
- قم دائمًا بتدوير الطعام في المبرّد (الثلاجة).

اطه الطعام حتى درجات حرارة آمنة.



- سخّن الطعام لقتل الجراثيم التي قد تسبب لك الأمراض.
- استخدم مقياس حرارة للطعام للتحقق من درجات حرارة الطعام أثناء الطهي.

درجات الحرارة الآمنة للطهي:

- الدواجن: 165 درجة فهرنهايت
- اللحم المفروم: 160 درجة فهرنهايت
- قطع اللحم البقري أو لحم الخنزير أو البتلو أو الضأن: 145 درجة فهرنهايت

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets" قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن farmers markets (أسواق المزارعين).

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط facebook.com/eatinghealthynyc

تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (Supplemental Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA). يوفر SNAP، والمعروف سابقًا باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقًا للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة. للتقديم بشكوى ضد التمييز، اكتب العنوان التالي: 20250, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-202-720-5964 أو اتصل على الرقم 202-720-5964 (شكوى صوتية أو بواسطة الهاتف الخاص بأصحاب الإعاقات السمعية (TDD)).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Arabic

Easy Ways to... Make a Shopping List



1. Record your meals and snacks below. Try to include all five food groups in each meal, and at least two of the five food groups in every snack.

Day/Meal	Menu	Fruits	Veggies	Grains	Protein	Low-Fat Dairy
Monday, dinner	Zucchini Pasta Salmon Plums	Plums	Zucchini Onions Garlic Tomatoes	Whole wheat pasta	Salmon	1% milk

2. Look in your cabinets and refrigerator for ingredients. Make a shopping list of what you need to buy.

Example:

1. Plums	1. _____	5. _____
2. Zucchini	2. _____	6. _____
3. Garlic	3. _____	7. _____
4. Tomatoes	4. _____	8. _____
5. Salmon		
6. 1% Milk		

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
 For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”
 For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



طرق سهلة... لعمل قائمة مشتريات

1. سجل الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة التي تتناولها أذناه. حاول إدخال كافة مجموعات الطعام الخمس في كل وجبة، وإدخال ما لا يقل عن مجموعتين من مجموعات الطعام الخمس في كل وجبة خفيفة.

اليوم/الوجبة	قائمة الطعام	الفواكه	الخضراوات	الحبوب	البروتين	الألبان قليلة الدسم
الإثنين، وجبة العشاء	معكرونة الكوسة السالمون البرقوق	البرقوق	الكوسة البصل الثوم الطماطم	معكرونة من القمح الكامل	السالمون	حليب 1%

2. ابحث في الخزانات والثلاجة لديك عن مكونات الوجبات. ثم أعد قائمة تسوق مكونة من الأشياء التي تحتاج إلى شرائها.

مثال:

1.	البرقوق	1.	البرقوق
2.	الكوسة	2.	الكوسة
3.	الثوم	3.	الثوم
4.	الطماطم	4.	الطماطم
5.	السالمون	5.	السالمون
6.	حليب 1%	6.	حليب 1%

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
 للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).
 للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني isyfruitveggies.org

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مندا تكافؤ الفرض. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).

Easy Ways to... Read an Ingredients List

Choose items with a list that...

✓ Is short

As a general rule, the fewer ingredients a product has, the healthier it is.

✓ Is easy to understand

Choose foods with ingredients that have uncomplicated names.

✓ Includes whole grains

In breakfast cereals, crackers, pastas and breads, the word “whole” should appear as the first or second ingredient.

✓ Includes no or low sugar

Choose foods that do not have a lot of sugar (see Bread #2 below, where common names for sugar are shown in **bold**).

Avoid items with a list that...

✗ Is long

As a general rule, long ingredients lists mean more sugars and additives.

✗ Is hard to understand

Avoid ingredients you do not recognize or cannot pronounce.

✗ Includes trans fat or partially hydrogenated oils

Trans fat increases your risk of heart disease by increasing “bad” cholesterol (LDL) and decreasing “good” cholesterol (HDL).

✗ Includes many sugars

Common names for sugars include cane sugar, honey, sucrose, glucose, fructose, dextrose, high fructose corn syrup, fruit juice concentrate, molasses and invert sugar.

Bread #1: Healthier Choice

INGREDIENTS: 100% WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, SOYBEAN OIL, **MOLASSES**, YEAST, WHEAT GLUTEN, CALCIUM PROPIONATE (TO PREVENT SPOILAGE), NON FAT MILK, SALT

Bread #2: Less Healthy Choice

INGREDIENTS: ENRICHED WHEAT FLOUR, **CORN SYRUP, SUGAR**, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND PALM OIL, **SUCROSE, DEXTROSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUCTOSE**, GLYCERIN, **POLYDXTROSE**, MODIFIED CORN STARCH, SALT, SODIUM STEAROLY LACTYLALATE, PYRIDOXINE HYDROCHOLRIDE, RED #40, YELLOW #5

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

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

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

طرق سهلة... لقراءة قائمة المكونات

تجنب المنتجات التي تكون قائمة مكوناتها...

اختر المنتجات التي تكون قائمة مكوناتها...

✗ طويلة

بوصفها قاعدة عامة، كلما زاد عدد مكونات المنتج، كلما زادت السكريات والإضافات.

✗ صعبة الفهم

تجنب المكونات التي لا يمكنك فهمها أو نطقها.

✗ المحتوية على الدهون غير المشبعة أو الزيوت المهدرجة جزئياً

تزيد الدهون غير المشبعة من خطر الإصابة بأمراض القلب، بزيادة الكوليسترول "الضار" (البروتين الدهني منخفض الكثافة) وتقليل الكوليسترول "الجيد" (البروتين الدهني مرتفع الكثافة).

✗ محتوية على الكثير من السكر

تشتمل الأسماء الشائعة للسكر على سكر القصب والعسل، والسكروز والجلوكوز والفركتوز والدكستروز، وشراب الذرة عالي الفركتوز، ومركز عصير الفاكهة، والدبس والسكر المحول.

✓ قصيرة

بوصفها قاعدة عامة، كلما قل عدد مكونات المنتج، كان المنتج صحيحاً بشكل أكبر.

✓ سهلة الفهم

اختر الأطعمة التي تكون أسماء مكوناتها غير معقدة.

✓ محتوية على الحبوب الكاملة

في منتجات الإفطار من الحبوب والرقائق والمعكرونة والخبز، يجب أن تكون عبارة "حبوب كاملة" موجودة في أول أو ثاني مكون من مكونات المنتج.

✓ غير محتوية على سكر أو تحتوي على القليل منه

اختر الأطعمة التي لا تحتوي على الكثير من السكر (انظر الخبز رقم 2 أدناه، حيث تحتوي قائمة مكوناتها على الأسماء الشائعة للسكر بالأحرف الداكنة).

الخبز رقم 2: اختيار أسوأ من الناحية الصحية

المقادير: ENRICHED WHEAT FLOUR (دقيق أبيض مقوى)،
CORN SYRUP (شراب الذرة)، SUGAR (السكر)
PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND
PALM OIL (زيت فول الصويا وزيت النخيل المهدرج جزئياً)،
SUCROSE, DEXTROSE, HIGH FRUCTOSE CORN
SYRUP, FRUCTOSE (السكروز، الدكستروز، شراب الذرة
عالي الفركتوز، الفركتوز)، GLYCERIN (الجليسرين)،
POLYDEXTROSE (بولي دكستروز)، MODIFIED CORN
STARCH (نشأ الذرة المعدلة)، SALT (الملح)، SODIUM
STEAROYL LACTYLATE (اكتيلات ستيرويل الصوديوم)،
PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (البيريدوكسين
هيدروكلوريد، لون أحمر)، RED #40 (رقم 40)،
YELLOW #5 (لون أصفر رقم 5).

الخبز رقم 1: اختيار أفضل من الناحية الصحية

المقادير: WHOLE WHEAT FLOUR 100%
(دقيق القمح الكامل بنسبة 100%)، WATER (الماء)،
SOYBEAN OIL (زيت فول الصويا)، MOLASSES
(دبس السكر)، YEAST (الخميرة)، WHEAT GLUTEN
(جلوتين القمح)، CALCIUM PROPIONATE،
(بروبيونات الكالسيوم (لمنع تلف الخبز) ، NON FAT
MILK (لبن خالٍ من الدسم)، SALT (ملح)

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

facebook.com/eatinghealthynyc

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي تقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).

Easy Ways to... Save Money by Buying in Season

Look for fruits and vegetables grown in New York State.



Spring

Fruits

Apples

Vegetables

Asparagus
Beets
Broccoli
Cabbage
Cauliflower
Collard greens
Kale
Lettuce
Mushrooms
Mustard greens
Parsnips
Peas
Radishes
Rhubarb
Spinach
Sprouts

Summer

Fruits

Cherries
Melons
Strawberries
Peaches

Vegetables

Beets
Broccoli
Cabbage
Cauliflower
Celery
Corn
Cucumbers
Garlic
Green Beans
Lettuce
Mushrooms
Okra
Onions
Peppers
Potatoes
Summer squash
Tomatoes
Zucchini

Fall

Fruits

Apples
Grapes
Pears
Raspberries
Watermelon

Vegetables

Beets
Broccoli
Cabbage
Garlic
Green beans
Lettuce
Mushrooms
Onions
Peppers
Potatoes
Pumpkin
Radishes
Sweet potatoes
Turnip
Winter squash

Winter

Fruits

Apples

Vegetables

Beets
Cabbage
Carrots
Garlic
Mushrooms
Onions
Potatoes
Sweet potatoes
Winter squash

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

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

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

طرق سهلة...

لتوفير المال بشراء المنتجات في موسمها

ابحث عن الفواكه والخضراوات التي تُزرع في ولاية نيويورك.



الشتاء

الفاكهة

التفاح

الخضراوات

البنجر

الكرنب

جزر

الثوم

فطر المشروم

البصل

البطاطس

البطاطا الحلوة

كوسة

الخريف

الفاكهة

التفاح

العنب

الكمثرى

توت العليق

البطيخ

الخضراوات

البنجر

البروكلي

الكرنب

الثوم

الفاصوليا الخضراء

الخس

فطر المشروم

البصل

الفلفل الرومي

البطاطس

اليقطين

الفجل

البطاطا الحلوة

اللفت

كوسة

الصيف

الفاكهة

الكرز

الشمام

الفراولة

الخوخ

الخضراوات

البنجر

البروكلي

الكرنب

القرنبيط

الكرفس

الذرة

الخيار

الثوم

فاصوليا خضراء

الخس

فطر المشروم

بامية

البصل

الفلفل الرومي

البطاطس

كوسة

الطماطم

الكوسة

الربيع

الفاكهة

التفاح

الخضراوات

نبات الهليون

البنجر

البروكلي

الكرنب

القرنبيط

كرنب الكولارد

الكرنب الأجد

الخس

فطر المشروم

خضار المستارد

الجزر الأبيض

البازلاء

الفجل

نبات الراوند

السيانخ

البراعم

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

facebook.com/eatinghealthynyc

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق

المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Easy ways to... Save Money on Healthy Food



Home

Plan your meals and snacks for the week and make a grocery list.

Keep your kitchen cabinets organized and take inventory to avoid buying foods you already have.



Reduce waste. Cook with all parts of fruits and vegetables.



Use leftovers. Make a soup, stir-fry or casserole using leftover vegetables, grains, meats or beans.

Farmers Markets

Buy fruits and vegetables in season. The prices are lower and the produce tastes better when it is the right time of year.



Stock up on fruits and vegetables when they are in season and freeze or can them for later use.



Use your EBT/SNAP benefits. For every \$2 spent at a New York City farmers market using EBT/SNAP get \$2 in Health Bucks, up to \$10 per day, to buy fresh fruits and vegetables.

Supermarket

Buy fresh, frozen or canned fruits and vegetables.

Buy dried beans, peas and lentils instead of more expensive proteins.



Buy whole foods instead of convenience items. For example, buy whole apples instead of pre-cut apples.

Buy less-expensive store brands instead of name brands.

Buy items such as oatmeal, rice, beans and flour **in bulk or in family packs.**



Instead of buying sweetened beverages, **try tap water infused with citrus!**

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Easy Ways to... Store Fruits and Vegetables

Properly stored fruits and vegetables stay fresh longer, taste better, maintain nutrients and save you money by reducing food waste.

Cool, dark and dry place: 1 to 3 months



Potatoes
Sweet potatoes
Winter squash

Garlic
Onions
Shallots



Counter: 3 to 10 days (refrigerate when ripe)



Apples
Grapes
Peaches
Plums

Cherries
Melons
Pears
Tomatoes



Refrigerator: 3 to 14 days

Asparagus*	Berries	Beets
Broccoli	Brussels sprouts	Cabbage
Carrots	Cauliflower	Celery*
Chili peppers	Corn	Cucumbers
Eggplant	Green onions	Green beans
Herbs*	Leafy greens*	Leeks
Mushrooms	Okra	Peas
Peppers	Radishes	Summer squash
Zucchini		<i>*keep in plastic bag</i>



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

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

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

طرق سهلة... لتخزين الفاكهة والخضراوات

تظل الفواكه والخضراوات المخزنة بالشكل المناسب طازجة لفترة أطول، ويكون مذاقها أفضل، وتحتفظ بعناصرها الغذائية، وتوفر لك المال حيث إنها تقلل من إهدار الطعام.

مكان بارد ومظلم وجاف: من شهر إلى ثلاثة أشهر



الثوم
البصل

البطاطس
البطاطا الحلوة
كوسة الكراث



منضدة: من 3 إلى 10 أيام (توضع في الثلاجة عندما تنضج)



الكرز
الشمام
الكمثرى
الطماطم

التفاح
العنب
الخوخ
البرقوق



الثلاجة: من 3 أيام إلى 14 يوماً



البنجر
الكرنب
الكرفس*
الخيار
الفاصوليا الخضراء
الكراث
البازلاء

التوت
كُرنُب بروكسل
القرنبيط
الذرة
البصل الأخضر
الخضراوات الورقية*
البامية
الفجل

نبات الهليون*
البروكلي
الجزر
الفلفل الحار
الباذنجان
الأعشاب*
فطر المشروم
الفلفل
الكوسة

كوسة Summer Squash
*يتعين حفظها في أكياس من البلاستيك

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

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

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق

المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي تقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. ((TDD)).

Easy Ways to... Understand Signs of Hunger and Fullness



Do...

- ✓ Eat at a table.
- ✓ Start with small servings.
- ✓ Chew slowly. It takes 20 minutes to know that you are full.
- ✓ Pay attention to how you feel and try to stop eating before you feel full.
- ✓ Enjoy your meals!

Don't...

- ✗ Eat standing up.
- ✗ Overfill your plate.
- ✗ Eat too fast.
- ✗ Skip meals. This makes you more likely to overeat at the next meal.
- ✗ Eat in front of a screen.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

طرق سهلة... لفهم علامات الجوع والشبع



مضبوط!

لم أعد أشعر بالجوع بعد الآن.
تناولت الكمية السليمة.



أشعر بالشبع

أكلت أكثر مما أحتاج.



جائع

أنا مستعد لتناول
الطعام الآن.



أشعر بالشبع جدًا

أشعر بعدم ارتياح



جائع للغاية

أنا متقلب المزاج ومعدل
طاقاتي منخفض.



لا تفعل...

- ❌ لا تأكل وأنت واقف.
- ❌ لا تملأ طبقك زيادة عن اللازم.
- ❌ لا تأكل متعجلاً.
- ❌ لا تقم بتقويت تناول بعض الوجبات. هذا يجعلك معرضاً لتناول كمية أكبر من اللازم في الوجبة التالية.
- ❌ لا تأكل أثناء الجلوس أمام الشاشة.

افعل...

- ✓ تناول طعامك على طاولة.
- ✓ ابدأ بكمية صغيرة في طبقك.
- ✓ امضغ طعامك ببطء. يستغرق الأمر 20 دقيقة لتشعر بأنك قد شبعت.
- ✓ انتبه إلى كيف تشعر وحاول أن تتوقف عن تناول الطعام قبل شعورك بالشبع.
- ✓ استمتع بوجباتك!

للحصول على وصفات طعام صحية، قم
بزيارة الموقع الإلكتروني
jsyfruitveggies.org

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين
"Stellar Farmers Markets" قم بزيارة
الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن
[farmers markets](http://farmersmarkets.org) (أسواق المزارعين).

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل
صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy,
Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط
facebook.com/eatinghealthynyc

تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (Supplemental Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA). يوفر SNAP، والمعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للخوان التالي: 20250, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-202-720-5964 أو اتصل على الرقم 202-720-5964 (شكوى صوتية أو بواسطة الهاتف الخاص بأصحاب الإعاقات السمعية (TDD)).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Arabic

Easy Ways to... Use the Nutrition Facts Label

1. Start with serving size.

Check the number of servings per container and the size of each serving. The Nutrition Facts are based on one serving.

2. Aim to meet your daily calorie goal.

Visit choosemyplate.gov/MyPlatePlan to calculate your personal calorie needs.

3. Limit:

- Saturated fat
- Trans fat
- Cholesterol
- Sodium
- Added sugars

4. Eat enough:

- Fiber
- Vitamin D
- Calcium
- Iron
- Potassium

5. Pay attention to the % (Percent) Daily Value (DV):

- 5 percent or less is **LOW**
- 20 percent or more is **HIGH**

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount Per Serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	6%
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*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.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit nyc.gov and search for [farmers markets](#).

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

طرق سهلة...

لاستخدام ملصق الحقائق الغذائية

حقائق غذائية	
8 حصص لكل عبوة	حجم الحصة
2/3 كوب (55 جم)	
الكمية في كل حصة	السعرات الحرارية
230	
النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية*	
10%	إجمالي الدهون 8 جم
5%	الدهون المشبعة 1 جم
	الدهون المتحولة 0 جم
0%	الكوليسترول 0 مجم
7%	الصوديوم 160 مجم
13%	إجمالي الكربوهيدرات 37 جم
14%	الألياف الغذائية 4 جم
	إجمالي السكريات 12 جم
20%	تحتوي على سكريات مضافة مقدارها 10 جم
6%	البروتين 3 جم
10%	فيتامين د، 2 ميكروجرام
20%	الكالسيوم 260 مجم
45%	الحديد 8 مجم
6%	البوتاسيوم 235 مجم

*إن النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تخبرك بمدى إسهام مادة غذائية ما موجودة في حصة من الطعام في النظام الغذائي اليومي. يُستخدم نظام غذائي يبلغ 2000 سعر حراري في اليوم، وذلك كنصيحة غذائية عامة.

1- ابدأ بحجم الحصة.

تحقق من عدد الحصص لكل عبوة وحجم كل حصة. ويرجى العلم بأن الحقائق الغذائية محتسبة على أساس حصة واحدة.

2- اسعى إلى تلبية هدفك بخصوص السعرات الحرارية

اليومية. تفضل زيارة الموقع الإلكتروني choosemyplate.gov/MyPlatePlan من أجل حساب احتياجاتك الشخصية من السعرات الحرارية.

3- قم بالحد من:

- الدهون المشبعة
- الدهون المتحولة
- الكوليسترول
- الصوديوم
- السكريات المضافة

4- تناول بمقدار كاف:

- الألياف
- فيتامين د
- الكالسيوم
- الحديد
- البوتاسيوم

5- انتبه جيداً للنسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية:

- تعد نسبة 5 بالمائة أو أقل منخفضة
- تعد نسبة 20 بالمائة أو أكثر مرتفعة

للحصول على وصفات طعام صحية،
تفضل زيارة الموقع الإلكتروني
jsyfruitveggies.org

للمزيد من المعلومات حول برنامج
(Stellar Farmers Markets)،
تفضل زيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابتحث
عن [farmers markets](http://farmersmarkets.org) (أسواق المزارعين).

للحصول على نصائح حول تناول الطعام
بشكل صحي، سجل إعجابك بصفحة
Eat Healthy, Be Active NYC
على موقع فيسبوك على

facebook.com/eatinghealthynyc

تم تمويل هذه المادة من البرنامج التكميلي للمساعدات الغذائية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Every Sip Adds Up

Sugary drinks are linked to cavities, weight gain, type 2 diabetes and heart disease.

20-ounce soda



About **16** teaspoons of sugar



240 calories

It would take 4,500 steps to burn off this drink.*

20-ounce sports drink



About **9** teaspoons of sugar



140 calories

It would take 2,500 steps to burn off this drink.*

16-ounce energy drink



About **14** teaspoons of sugar

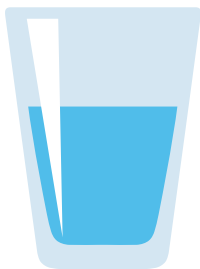


220 calories

It would take 4,000 steps to burn off this drink.*

*Numbers may vary based on weight, height and the amount of energy expended.

Choose New York City tap water!



- ✓ **0** teaspoons of sugar
- ✓ **0** calories
- ✓ **Healthy**
- ✓ **Clean**
- ✓ **Free**
- ✓ **Refreshing**



For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

كل رشفة محسوبة

يرتبط تناول المشروبات السكرية بظهور تجايف الأسنان وزيادة الوزن وداء السكري من النوع الثاني وأمراض القلب.

صودا - 20 أونصة



يحتوي على حوالي 16 ملعقة صغيرة من السكر



240 سعرًا حراريًا

والتي تحتاج للمشي 4500 خطوة لحرق
السرعات الحرارية لهذا المشروب.*

مشروب رياضي - 20 أونصة



يحتوي على حوالي 9 ملاعق صغيرة من السكر



140 سعرًا حراريًا

والتي تحتاج للمشي 2,500 خطوة لحرق
السرعات الحرارية لهذا المشروب.*

مشروب طاقة - 16 أونصة



حوالي 14 ملعقة صغيرة من السكر



220 سعرًا حراريًا

والتي تحتاج للمشي 4000 خطوة لحرق
السرعات الحرارية لهذا المشروب.*

*قد تختلف الأرقام حسب الوزن والطول وكمية الطاقة المبذولة.

اختر ماء الصنبور بمدينة نيويورك!



✓ 0 ملاعق من السكر

✓ 0 سعر حراري

✓ صحية

✓ نظيفة

✓ مجانية

✓ منعشة



للحصول على وصفات طعام صحية، قم
بزيارة الموقع الإلكتروني
jsyfruitveggies.org

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين
"Stellar Farmers Markets" قم بزيارة
الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن
[farmers markets](http://farmersmarkets.org) (أسواق المزارعين).

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل
صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy,
Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط
facebook.com/eatinghealthynyc

تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (Supplemental Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA). يوفر SNAP، والمعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للخوان التالي: 20250, D.C. 20250, Washington, D.C. 20250, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-5964 أو اتصل على الرقم 202-720-5964 (شكوى صوتية أو بواسطة الهاتف الخاص بأصحاب الإعاقات السمعية (TDD)).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Arabic

How much sugar is in your drink?

Sugary drinks—such as soda, sweetened iced tea, juice, and energy and sports drinks—are linked to weight gain, cavities, heart disease and type 2 diabetes.



Make better beverage choices:

- ✓ Drink and serve healthier beverages, like water or plain low-fat or fat-free milk.
- ✓ Add fresh fruit to your water.
- ✓ Check the amount of sugar in your drink by reading the Nutrition Facts label.

**65 grams of sugar =
16 teaspoons of sugar!**



**The average adult should have
no more than 12 teaspoons
of added sugars per day.**

**This bottle of soda has
too much sugar!**

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

كم تبلغ كمية السكر في مشروبك؟

ترتبط المشروبات السكرية، مثل المياه الغازية والشاي المثلج المحلى والعصير والمشروبات الرياضية ومشروبات الطاقة، بزيادة الوزن وتجاويف الأسنان وأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني.

اختر مشروباتك بشكل أفضل:

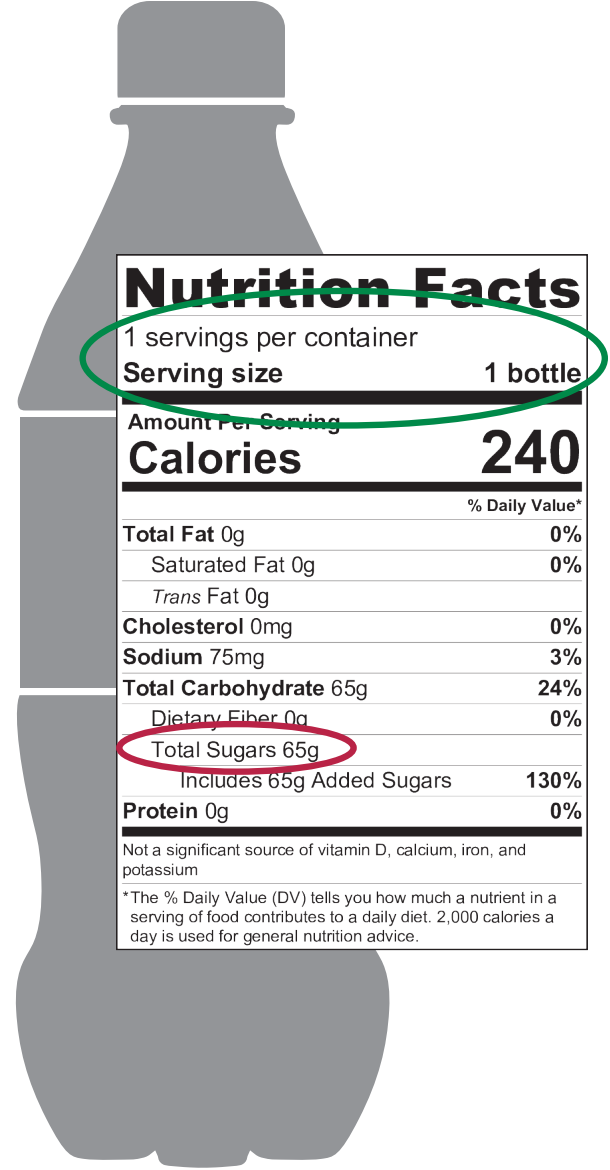
- ✓ اشرب وقدم مشروبات أكثر صحية، مثل الماء أو الحليب قليل أو خالي الدسم.
- ✓ أضف الفواكه الطازجة إلى المياه.
- ✓ تحقق من كمية السكر التي يحتوي عليها مشروبك من خلال قراءة ملصق الحقائق الغذائية.

65 جراماً من السكر =
16 ملعقة صغيرة من السكر!



يجب ألا يتناول الشخص البالغ في المتوسط أكثر من
12 ملعقة صغيرة من السكريات المضافة في اليوم.

**زجاجة الصودا هذه تحتوي على الكثير
من السكر!**



للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إجاب لصفحة " Eat Healthy, Be Active NYC " على فيسبوك عبر الرابط [.facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إجاب لصفحة " Eat Healthy, Be Active NYC " على فيسبوك عبر الرابط [.facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إجاب لصفحة " Eat Healthy, Be Active NYC " على فيسبوك عبر الرابط [.facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

تم تمويل هذه المادة من قبل برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (Supplemental Assistance Program, SNAP) التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (United States Department of Agriculture, USDA). يوفر SNAP، والمعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل على الرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية فهي تقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب العنوان التالي: 20250, D.C. 20250, Washington, D.C. 20250, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-5964 أو اتصل على الرقم 202-720-5964 (شكوى صوتية أو بواسطة الهاتف الخاص بأصحاب الإعاقات السمعية (TDD)).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Arabic

Stock up with... Staple Foods



Store these basic foods in your pantry to make quick and easy meals and snacks.

Fruits and Veggies



Fresh, frozen, canned and dried fruits and vegetables are all great choices. Select fresh produce when in season.

Whole Grains



Oats, bulgur, 100 percent whole grain pasta and cornmeal are quick cooking whole grains. Make brown rice when you have more time. Use 100 percent whole grain breads, tortillas and crackers.

Protein Foods



Add lean proteins to your meals. Choose:

- ✓ eggs
- ✓ canned fish, such as tuna or salmon
- ✓ nut butters, such as peanut butter
- ✓ dried, low-sodium or no salt added canned beans
- ✓ nuts and seeds
- ✓ legumes, such as lentils

Low-Fat Dairy



Keep low-fat string cheese, low-fat plain yogurt and low fat milk in the refrigerator. With fresh fruit, all make great snacks.

Herbs and Spices



Store a variety of dried herbs and spices in a cool, dark place so they last longer.

Other Ingredients



Keep vegetable oils, vinegars, low-sodium soy sauce, low-sodium or no salt added broths, and low-sodium or no salt added canned tomatoes on hand to make meals in a hurry.

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

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

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables



خزن كميات من... المواد الغذائية الأساسية

خزن هذه الأغذية الأساسية في غرفة المؤن لديك لعمل وجبات ووجبات خفيفة سريعة وسهلة.

تمثل الفواكه والخضراوات الطازجة والمعلّبة والمجمّدة خيارات جيدة جدًا للتخزين. اختر المنتجات الغذائية الطازجة في موسمها.



الفواكه
والخضراوات

الشوفان والبرغل والمعكرونة المصنوعة بنسبة 100 بالمائة من الحبوب الكاملة ودقيق الذرة كلها حبوب كاملة سريعة الطهي. اصنع الأرز البني عندما تملك الوقت لذلك. استخدم الخبز ورقاق التورتيا والمقرمشات المصنوعة بنسبة 100 بالمائة من الحبوب الكاملة.



الحبوب الكاملة

أضف البروتين الخالي من الدهون إلى وجباتك. اختر:

- ✓ البيض
- ✓ السمك المعلّب، مثل التونة أو السالمون
- ✓ زبدة المكسرات، مثل زبدة الفول السوداني
- ✓ الفاصوليا الجافة المعلّبة المجففة قليلة الملح أو الخالية من الملح
- ✓ المكسرات والبذور
- ✓ البقوليات، مثل العدس



الأطعمة التي تحتوي
على البروتين

حافظ على تواجد أصابع الجبن قليل الدسم، والزبادي قليل الدسم، والحليب قليل الدسم في الثلاجة. بإضافتها إلى الفواكه الطازجة، تحصل على وجبات خفيفة في غاية الروعة.



الألبان قليلة الدسم

خزن مجموعة متنوعة من الأعشاب والتوابل المجففة في مكان بارد ومظلم حتى تظل صالحة لفترة أطول.



الأعشاب والتوابل

حافظ على تواجد الزيوت النباتية والخل وصلصة الصويا ذات الملح القليل، وأنواع الحساء ذات الملح القليل أو التي لا تحتوي على ملح، والطماطم المعلّبة ذات الملح القليل أو التي لا تحتوي على ملح لعمل الوجبات بسرعة.



مكونات أخرى

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط facebook.com/eatinghealthynyc
للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).
للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني jsyfruitveggies.org

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقًا باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني myBenefits.ny.gov. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدًا تكافؤ الفرض. ووفقًا للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: (USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250) أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).