

# 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](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).

# C'est facile de... ajouter plus de fruits et légumes à vos repas

À chaque repas, égayez votre assiette de fruits et légumes colorés.

## Petit-déjeuner



Mélangez des fruits avec du yaourt, des flocons d'avoine ou des céréales complètes.



Complétez une omelette ou un sandwich aux œufs par des légumes.



Préparez un smoothie avec des légumes à feuilles et des fruits surgelés.

## Déjeuner et dîner



Ajoutez des légumes à vos soupes, ragoûts et potées.



Mélangez des légumes avec des pâtes, du riz ou de la semoule.



Garnissez vos tacos, pizzas et pains pita de légumes.

## En-cas



Dégustez des fruits avec du beurre de cacahuètes.



Ajoutez des légumes à la moitié d'un sandwich.



Servez des crudités avec une sauce trempette aux haricots.

Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

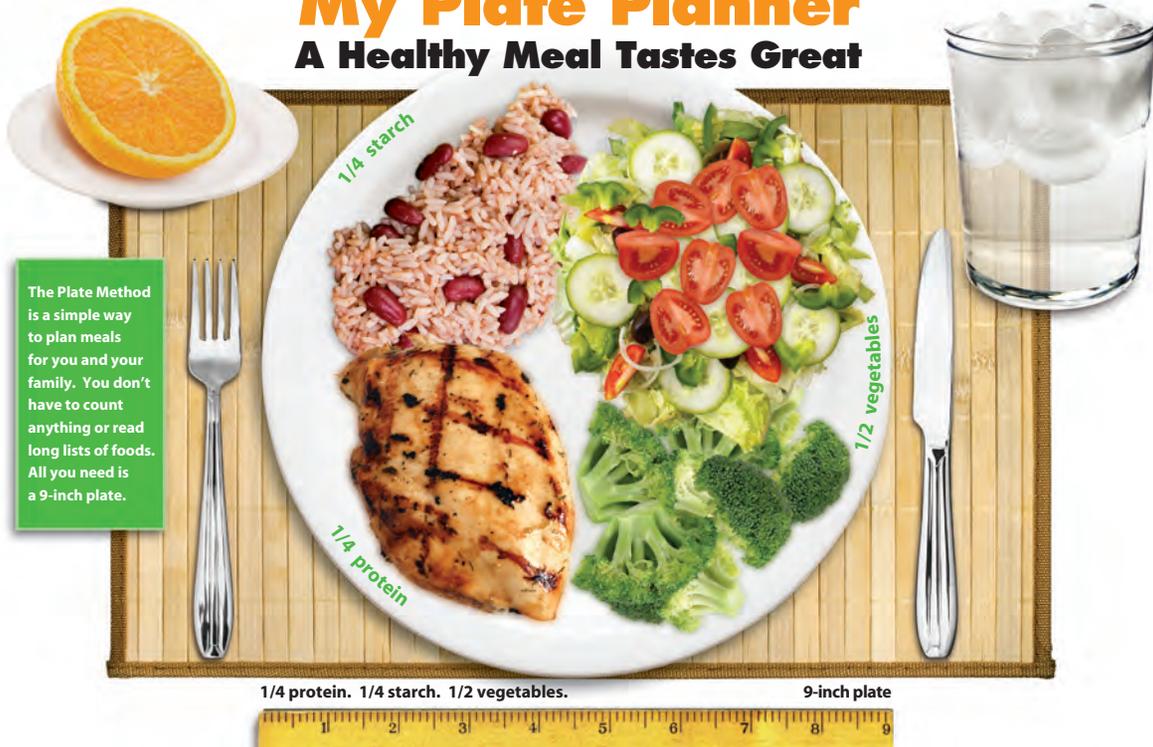
Pour plus d'informations sur Stellar Farmers' Markets (marchés de producteurs Stellar), rendez-vous sur [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « **Farmers Markets** » (Marchés de producteurs).

Pour des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Programme supplémentaire d'assistance à la nutrition (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le SNAP, appelé antérieurement le Programme des coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une alimentation plus équilibrée. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit de pratiquer une discrimination pour des raisons de race, couleur, origine nationale, sexe, âge, religion, croyances politiques ou handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# 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

# C'est facile de... constituer une assiette saine

## Le plan de mon assiette Un repas sain a bon goût



La méthode de l'assiette est un moyen simple de planifier vos repas, pour vous et votre famille. Vous n'avez pas à faire de calculs ni à lire de longues listes d'aliments. Il vous faut simplement une assiette de 9 pouces (23 cm).

Garnissez la moitié de votre assiette de **fruits et de légumes**. Choisissez des denrées colorées pour égayer votre repas.

Ajoutez des **protéines maigres**. Choisissez des protéines comme les haricots, les fruits à coque, le tofu, le poisson, et les viandes et volailles maigres ou à faible teneur en graisse.

Au moins la moitié de vos céréales doivent être **complètes**. Consultez l'étiquette des informations nutritionnelles et recherchez les termes « 100 % complet » ou « 100 % blé complet ».

Ajoutez une **boisson saine**. Consommez de l'eau ou du lait nature écrémé ou allégé.

Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur Stellar Farmers' Markets (marchés de producteurs Stellar), rendez-vous sur [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « **Farmers Markets** » (Marchés de producteurs).

Pour des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Programme supplémentaire d'assistance à la nutrition (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le SNAP, appelé antérieurement le Programme des coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une alimentation plus équilibrée. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit de pratiquer une discrimination pour des raisons de race, couleur, origine nationale, sexe, âge, religion, croyances politiques ou handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# 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><b>FRUITS</b> Apples Cherries Cranberries Grapefruit* Grapes Raspberries Strawberries Watermelon</p> <p><b>VEGETABLES</b> Beets Potatoes Radishes Rhubarb Peppers</p>	<p><b>FRUITS</b> Apricots Cantaloupe Mangoes* Nectarines Oranges* Papayas* Peaches Pineapples* Lemons*</p> <p><b>VEGETABLES</b> Butternut squash Carrots Pumpkin Rutabaga Summer squash Sweet corn Sweet potatoes</p>	<p><b>FRUITS</b> Apples Avocados* Grapes Honeydew melon Kiwifruit* Limes*</p> <p><b>VEGETABLES</b> Broccoli Brussels sprouts Okra Peppers Peas Spinach String beans Zucchini</p>	<p><b>FRUITS</b> Blackberries Blueberries Black currants Dried plums Elderberries Grapes Plums Raisins</p> <p><b>VEGETABLES</b> Black beans Cabbage Eggplant Peppers Potatoes</p>	<p><b>FRUITS</b> Bananas* Pears Dates* Nectarines Peaches</p> <p><b>VEGETABLES</b> 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).

# Conseils pratiques pour... choisir les couleurs de la santé

Consommez une grande variété de fruits et de légumes pour rester en bonne santé !

ROUGE	JAUNE/ORANGE	VERT	BLEU/VIOLET	BLANC/MARRON
<b>FRUITS</b> Pommes Cerises Canneberges Pamplemousse* Raisin Framboises Fraises Pastèque	<b>FRUITS</b> Abricots Melon cantaloup Mangues* Nectarines Oranges* Papayes* Pêches Ananas* Citrons*	<b>FRUITS</b> Pommes Avocats* Raisin Melon miel Kiwi* Citrons verts*	<b>FRUITS</b> Mûres Myrtilles Cassis Pruneaux Baies de sureau Raisin prunes Raisins secs	<b>FRUITS</b> Bananes* Poires Dattes* Nectarines Pêches
<b>LÉGUMES</b> Betteraves Pommes de terre Radis Rhubarbe Poivrons	<b>LÉGUMES</b> Courge butternut Carottes Potiron Rutabaga Courge d'été Maïs doux Patates douces	<b>LÉGUMES</b> Brocoli Choux de Bruxelles Okra Poivrons Petits pois Épinard Haricots verts Courgettes	<b>LÉGUMES</b> Haricots noirs Chou Aubergine Poivrons Pommes de terre	<b>LÉGUMES</b> Chou-fleur Ail Champignons Oignons Panais Pommes de terre Navets

\*Généralement non disponible sur les marchés fermiers de l'État de New York.

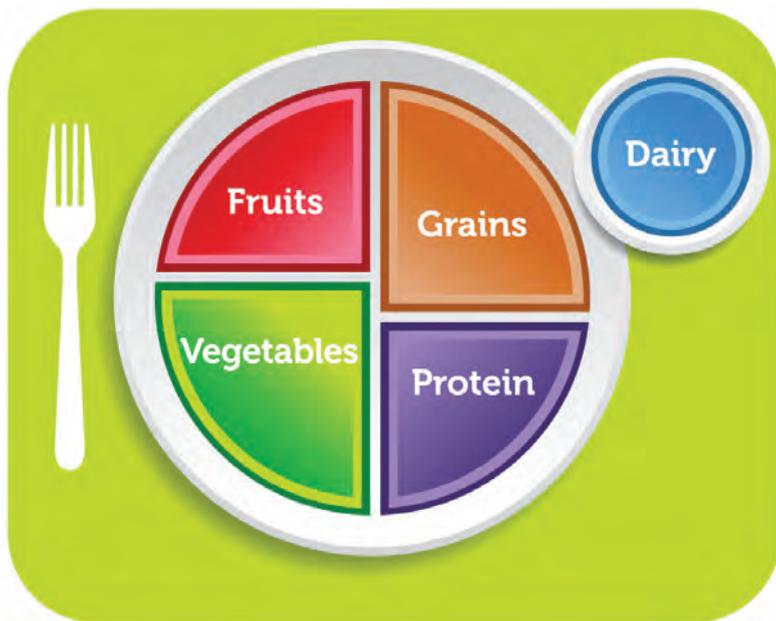
Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou 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](http://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](http://nyc.gov) and search for **farmers markets**.

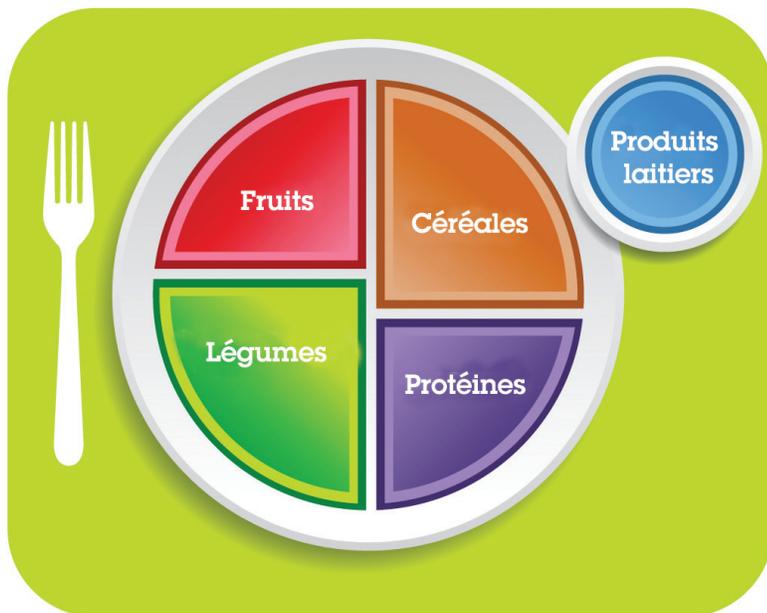
For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

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](http://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

# C'est facile de... choisir des portions saines



1. Choisissez une assiette de 9 pouces (23 cm).
2. Mesurez vos portions à l'aide de votre main.
3. Garnissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes.
4. Garnissez un quart de votre assiette de protéines maigres.
5. Garnissez un quart de votre assiette de céréales complètes.



Pour les **fruits, les légumes et les céréales**, une portion est la taille de votre poing. Cela correspond à :

- 1 tasse de légumes en morceaux
- 1 pomme de taille moyenne
- 1 tasse de riz complet ou de pâtes

Essayez de consommer **cinq portions** par jour.



Pour les **protéines maigres**, une portion est la taille de la paume de votre main. Cela correspond à :

- 3 onces (85 g) de poisson
- 3 onces (85 g) de poulet

Essayez de consommer **trois portions** par jour.

Pour plus d'informations, rendez-vous à l'adresse [chooseMyPlate.gov](http://chooseMyPlate.gov).

Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur Stellar Farmers' Markets (marchés de producteurs Stellar), rendez-vous sur [nyc.gov](http://nyc.gov) et recherchez « **Farmers Markets** » (Marchés de producteurs).

Pour des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Programme supplémentaire d'assistance à la nutrition (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le SNAP, appelé antérieurement le Programme des coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une alimentation plus équilibrée. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit de pratiquer une discrimination pour des raisons de race, couleur, origine nationale, sexe, âge, religion, croyances politiques ou handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# Easy Ways to ... Cook with Beans

	Store	Prepare	Cook
 <p><b>Dried</b></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><b>Sort</b> beans to remove any shriveled beans.</p> <p><b>Quick Soak:</b> Cover dry beans with hot water; boil for two to three minutes. Remove from heat and cover for one to two hours.</p> <p><b>or</b></p> <p><b>Overnight Soak:</b> 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><b>Cooked</b></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><b>Canned</b></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

# Conseils pratiques pour... cuisiner des haricots

	Conservation	Préparation	Cuisson
 <p><b>Secs</b></p>	<p>Vous pouvez conserver les haricots secs dans un récipient hermétique, dans un endroit sec et frais pendant un an maximum.</p>	<p><b>Triez</b> les haricots pour retirer ceux qui sont desséchés.</p> <p><b>Trempage rapide</b> : recouvrez les haricots secs d'eau chaude et faites bouillir pendant trois minutes au maximum. Retirez du feu et couvrez pendant une à deux heures.</p> <p><b>ou</b></p> <p><b>Trempage pendant la nuit</b> : recouvrez les haricots secs d'eau froide, laissez-les tremper toute une nuit ou au moins huit heures. Rincez-les et changez l'eau, puis cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres.</p>	<p>Lorsque vous cuisinez des haricots, ajoutez les aliments acides (comme les tomates, le jus de citron ou le vinaigre) en fin de cuisson. Les aliments acides durcissent la peau des haricots.</p> <p>Cuisez un grand plat de haricots qui vous servira pour plusieurs repas.</p>
 <p><b>Cuits</b></p>	<p>Vous pouvez conserver les haricots cuits au réfrigérateur pendant quatre à cinq jours ou dans le congélateur pendant six mois au maximum.</p>	<p>Décongelez les haricots pendant la nuit dans le réfrigérateur avant de préparer un plat froid.</p> <p>Vous pouvez ajouter des haricots cuits à des plats chauds ou froids.</p> <p>N'oubliez pas de bien réchauffer les haricots si vous les utilisez dans des plats chauds.</p>	<p>Assaisonnez-les avec des épices et des herbes aromatiques fraîches non salées.</p> <p>Vous pouvez les ajouter à des légumes sautés ou à des légumes feuilles cuits avec de l'ail.</p> <p>Vous pouvez également les ajouter à des soupes, des ragoûts, des potées, des salades et des pâtes.</p> <p>Préparez des tartinades en les mixant.</p>
 <p><b>En conserve</b></p>	<p>Conservez les haricots qui vous restent dans un récipient en verre ou en plastique (mais <u>pas</u> dans la boîte de conserve).</p> <p>N'utilisez pas les boîtes de conserve bosselées ou rouillées.</p>	<p>Égouttez les haricots et rincez-les à l'eau pour réduire leur teneur en sodium.</p>	<p>Utilisez les haricots en conserve comme des haricots cuits.</p>

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).  
 Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).  
 Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# Easy Ways to... Cut the Salt

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

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

# Conseils pratiques pour... réduire votre consommation de sel

Au supermarché	Chez vous												
<ul style="list-style-type: none"><li>• Choisissez des aliments contenant moins de cinq pour cent de la valeur quotidienne de sodium (sel) par portion.</li></ul> <table border="1" data-bbox="267 573 592 756"><tr><td>Saturated Fat 2.5g</td><td>13%</td></tr><tr><td>Trans Fat 0g</td><td></td></tr><tr><td><b>Cholesterol 8mg</b></td><td><b>0%</b></td></tr><tr><td><b>Sodium 120mg</b></td><td><b>5%</b></td></tr><tr><td><b>Total Carbohydrate 7g</b></td><td><b>2%</b></td></tr><tr><td>Dietary Fiber 2g</td><td>8%</td></tr></table> <ul style="list-style-type: none"><li>• Achetez des aliments non transformés aussi souvent que possible.</li><li>• Remplissez votre chariot de fruits et de légumes.</li><li>• Si vous achetez des aliments emballés, choisissez ceux qui portent une des étiquettes suivantes :<ul style="list-style-type: none"><li>✓ « Low-sodium » (à faible teneur en sodium) ;</li><li>✓ « Sodium free » (sans sodium) ;</li><li>✓ « No salt added » (sans sel ajouté).</li></ul></li><li>• À la place des viandes transformées et de la charcuterie, choisissez les aliments suivants :<ul style="list-style-type: none"><li>✓ viande et volaille maigres ;</li><li>✓ poisson ;</li><li>✓ haricots et légumineuses.</li></ul></li><li>• À la place des mélanges de riz et nouilles à cuisson rapide, choisissez les aliments suivants :<ul style="list-style-type: none"><li>✓ riz complet ;</li><li>✓ nouilles et pâtes complètes ;</li><li>✓ semoule de maïs complète.</li></ul></li><li>• À la place des en-cas salés, choisissez les aliments suivants :<ul style="list-style-type: none"><li>✓ légumes frais avec une tartina de haricots ;</li><li>✓ biscuits salés de blé complet ;</li><li>✓ popcorn nature, légèrement salé ;</li></ul></li></ul>	Saturated Fat 2.5g	13%	Trans Fat 0g		<b>Cholesterol 8mg</b>	<b>0%</b>	<b>Sodium 120mg</b>	<b>5%</b>	<b>Total Carbohydrate 7g</b>	<b>2%</b>	Dietary Fiber 2g	8%	<ul style="list-style-type: none"><li>• Soupes et bouillons faits maison.</li><li>• Rincez à l'eau les haricots et légumes en conserve pour réduire la teneur en sodium.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Mélangez vos épices préférées sans ajouter de sel.</li><li>• Ajoutez du vinaigre, du zeste et/ou du jus d'orange ou de citron aux aliments.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Assaisonnez les aliments avec des herbes fraîches et séchées, des épices et de la sauce de soja à faible teneur en sodium.</li><li>• Évitez de saler l'eau lorsque vous cuisez des haricots, du riz, des pâtes et des légumes.</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Diminuez petit à petit la quantité de sel que vous ajoutez aux aliments jusqu'à ce que vous n'en utilisiez que peu ou pas du tout.</li></ul>
Saturated Fat 2.5g	13%												
Trans Fat 0g													
<b>Cholesterol 8mg</b>	<b>0%</b>												
<b>Sodium 120mg</b>	<b>5%</b>												
<b>Total Carbohydrate 7g</b>	<b>2%</b>												
Dietary Fiber 2g	8%												

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse

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

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

French (France)

# 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="102 772 521 806">Make a three bean salad.</p>	 <p data-bbox="561 772 1000 848">Spread nut butter on apple or banana slices.</p>	 <p data-bbox="1044 772 1474 806">Choose fish twice a week.</p>
 <p data-bbox="131 1121 493 1247">Add beans to sautéed greens and eat with brown rice.</p>	 <p data-bbox="591 1121 971 1197">Add nuts to vegetables and salads.</p>	 <p data-bbox="1036 1100 1484 1268">Eat lean meat and poultry in the right portions – about the size of your palm.</p>
 <p data-bbox="102 1549 521 1633">Make a bean dip to enjoy with vegetables.</p>	 <p data-bbox="570 1535 987 1612">Snack on a handful of unsalted nuts or seeds.</p>	 <p data-bbox="1065 1535 1451 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](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

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

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

# Conseils pratiques pour... Consommer des protéines sous des formes variées

Consommez des protéines sous des formes variées pour équilibrer votre alimentation. Consommez plus souvent des protéines végétales.

Haricots et lentilles	Fruits à coque et graines	Protéines animales maigres
 <p>Préparez une salade aux trois haricots.</p>	 <p>Étalez du beurre de noix sur des tranches de pomme ou de banane.</p>	 <p>Consommez du poisson deux fois par semaine.</p>
 <p>Ajoutez des haricots à des légumes feuilles sautés avec du riz complet en accompagnement.</p>	 <p>Ajoutez des fruits à coque aux légumes et salades.</p>	 <p>Consommez les quantités recommandées de viande maigre et de volaille, environ l'équivalent de la paume de la main.</p>
 <p>Préparez une tartinade de haricots à consommer avec des légumes.</p>	 <p>Choisissez une poignée de graines ou de fruits à coque non salés pour vos en-cas.</p>	 <p>Emportez un œuf dur comme en-cas.</p>

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).  
 Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).  
 Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou 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 = <b>1 gram of fiber</b>		 1/2 cup oatmeal = <b>4 grams of fiber</b>
 A glass of juice = <b>1 gram of fiber</b>		 One medium orange = <b>3 grams of fiber</b>
 A handful of chips = <b>1 gram of fiber</b>		 A handful of nuts = <b>4 grams of fiber</b>
 A cup of white rice = <b>1/2 gram of fiber</b>		 1/2 cup of brown rice and 1/2 cup of beans = <b>11 grams of fiber</b>
 A pudding cup = <b>1/2 gram of fiber</b>		 1 1/2 cup blueberries = <b>6 grams of fiber</b>
<b>Total Fiber: 4 grams</b>		<b>Total Fiber: 28 grams</b>

## 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).

# Conseils pratiques pour... consommer suffisamment de fibres

La consommation de fibres peut limiter les risques de maladie cardiaque. La plupart des adultes doivent consommer **28 grammes** de fibres par jour. Et c'est facile !

## Remplacez...

## par...



Un demi-bagel =  
**1 gramme de fibre**



1/2 tasse de flocons  
d'avoine =  
**4 grammes de fibre**



Un verre de jus de fruits =  
**1 gramme de fibre**



Une orange moyenne =  
**3 grammes de fibre**



Une poignée de chips =  
**1 gramme de fibre**



Une poignée de fruits  
à coque =  
**4 grammes de fibre**



Une tasse de riz blanc =  
**1/2 gramme de fibre**



1/2 tasse de riz complet  
et 1/2 tasse de haricots =  
**11 grammes de fibre**



Une tasse de pudding =  
**1/2 gramme de fibre**



1 1/2 tasse  
de myrtilles =  
**6 grammes de fibre**

**Fibres totales : 4 grammes**

**Fibres totales :  
28 grammes**

## Conseils pour consommer plus de fibres :

- Préférez des fruits et des légumes entiers aux jus qui contiennent moins de fibres, voire aucune fibre.
- La peau des fruits et des légumes contient beaucoup de fibres. Lavez-la avant de la consommer.
- Vérifiez l'étiquette des données nutritionnelles et choisissez des aliments contenant au moins 10% de la valeur recommandée en apport quotidien en fibres.
- Lisez la liste des ingrédients et préférez les aliments pour lesquels les céréales complètes apparaissent en début de liste.

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Supplemental Nutrition Assistance Program (Programme spécial de nutrition supplémentaire, SNAP) de l'United States Department of Agriculture (Ministère de l'Agriculture des États-Unis, USDA).

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

**NYC**  
Health

# 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
<b>Roots</b> 	Celery root	Roast, mash or stew
<b>Stems</b> 	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
<b>Greens or Tops</b> 	Beets, carrots, cauliflower, celery, fennel, kohlrabi, leeks, onions, radishes, turnips	Sauté, blend in green smoothies, flavor and garnish salads and soups
<b>Flowers</b> 	Arugula, chives, cilantro/coriander, dill, fennel, garlic scapes, lavender, mustard, zucchini	Sauté or add to a salad, use garlic scapes to make pesto
<b>Seeds</b> 	Pumpkin and other winter squashes	Roast and add spices and herbs for flavor
<b>Peels</b> 	Citrus (lime, lemon, orange), potato	Bake potato peels for snacks; use citrus for zest
<b>Rinds</b> 	Watermelon and other melons (cantaloupe, casaba, honeydew)	Shave outer peel and use in place of cucumber in salads
<b>Cobs</b> 	Corn	Simmer to make a stock

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

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

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



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# Conseils pratiques pour... Consommer toutes les parties d'une plante

Évitez le gaspillage ! Cuisinez toutes les parties des fruits et des légumes.

Partie de la plante	Fruit ou légume	Mode de cuisson
<b>Racines</b> 	Céleri-rave	Rôti, en purée ou dans un ragoût
<b>Tiges</b> 	Asperge, betterave, brocoli, chou-fleur, blette, chou cavalier, fenouil, chou kale	Braisées ou sautées. Utilisez la partie ligneuse des asperges dans les bouillons et les tiges épluchées de brocoli et de chou-fleur dans les soupes ou les sauter.
<b>Feuilles ou partie supérieure</b> 	Betterave, carotte, chou-fleur, céleri, fenouil, chou-rave, poireau, oignon, radis, navet	Sautées, dans des smoothies de légumes, pour aromatiser et garnir des salades et des soupes
<b>Fleurs</b> 	Roquette, ciboulette, coriandre, aneth, fenouil, fleur d'ail, lavande, moutarde, courgette	Sautées ou dans une salade. Utilisez les fleurs d'ail pour préparer du pesto.
<b>Graines</b> 	Potiron et autres courges d'hiver	Roties avec des épices et des herbes pour les aromatiser
<b>Pelures</b> 	Agrumes (citron vert, citron, orange), pomme de terre	Cuisez les pelures de pomme de terre au four pour préparer un en-cas et utilisez le zeste des agrumes.
<b>Écorces</b> 	Pastèque et autres melons (cantaloup, casaba, miel)	Découpez la peau et utilisez-la à la place du concombre dans les salades.
<b>Épis</b> 	Maïs	Faites mijoter pour préparer un bouillon.

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# 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

# Conseils pratiques pour... Déguster des légumes feuilles frais



## 1. Achat

- ❖ Choisissez des légumes verts aux feuilles croquantes et de couleur vive sans taches jaunes ou marron.

## 2. Conservation

- ❖ Avant de conserver :
  - **Laitue et feuilles de salade** : enveloppez les feuilles dans du papier absorbant sec.
  - **Bottes de légumes feuilles avec leurs tiges (chou kale, chou cavalier)** : coupez les extrémités des tiges et enveloppez-les dans du papier absorbant humide.
  - **Herbes aromatiques** : enveloppez la botte entière dans du papier absorbant légèrement humide.
- ❖ Conservez tous les légumes feuilles non lavés au réfrigérateur, dans un sac en plastique hermétique.



## 3. Lavage

- ❖ Placez les légumes feuilles dans un récipient et recouvrez-les d'eau.
- ❖ Remuez les légumes feuilles sous l'eau pour décrocher la terre qui pourrait s'y trouver. Laissez la terre se déposer au fond du récipient.
- ❖ Retirez délicatement les légumes feuilles et jetez l'eau. Recommencez si nécessaire.

## 4. Préparation

- ❖ Faites revenir les oignons et l'ail dans de l'huile. Ajoutez les légumes feuilles et cuisez-les jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- ❖ Mélangez les épinards ou le chou kale avec des fruits congelés pour préparer un smoothie ou avec des haricots pour préparer une délicieuse tartinade.
- ❖ Ajoutez des légumes feuilles coupés à vos soupes, ragoûts et sauces pour pâtes. Faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- ❖ Ajoutez les fruits, les légumes, les fruits à coque ou les haricots aux légumes feuilles crus pour composer une belle salade.



Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).  
Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).  
Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou 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.

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

## 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.

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

## 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.

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

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

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

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

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



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# Conseils pratiques pour... Aromatiser les aliments sans sel

## Épices

- Commencez par ajouter une pincée d'épices.
- Faites revenir dans de l'huile pendant 30 secondes pour dégager l'arôme des épices.

 <b>Cannelle</b> : ajoutez-en aux flocons d'avoine pour les sucrer.	 <b>Cumin</b> : ajoutez-en aux haricots ou à la viande.
 <b>Paprika</b> : utilisez-le pour faire mariner du poulet, de la viande ou du tofu.	 <b>Curcuma</b> : ajoutez-en au riz, au poulet ou aux légumes pour leur donner une touche de couleur.

## Herbes aromatiques

- Ajoutez des herbes séchées ou fraîches à tige ligneuse (comme le romarin) en début de cuisson et les herbes fraîches à tige souple (comme le persil) en fin de cuisson.
- Une cuillère à café d'herbes séchées correspond à une cuillère à soupe d'herbes fraîches.

 <b>Basilic</b> : ajoutez-en à la sauce tomate et aux pâtes.	 <b>Coriandre</b> : ajoutez-en au riz, aux haricots ou à la sauce salsa.
 <b>Persil</b> : ajoutez-en aux céréales, salades ou sautés juste avant de les servir.	 <b>Thym</b> : ajoutez-en aux légumes rôtis.

## Fruits et légumes

- Avant d'ajouter d'autres ingrédients, caramélisez les aromates et les légumes non-sucrés, les herbes aromatiques et/ou les épices en les cuisant à feu moyen-élevé pour les rissoler jusqu'à ce qu'ils soient plus sucrés.
- Pour bien équilibrer la saveur, ajoutez du vinaigre en début de cuisson et du jus de citron en fin de cuisson.
- Si vous ajoutez des piments, retirez les nervures et les graines pour modérer l'intensité.

 <b>Ingrédients aromatiques</b> : oignons, ail, carottes, poivrons, céleri, gingembre.	 <b>Salé</b> : tomates, pommes de terre cuites, céleri, champignons.
 <b>Agrumes et vinaigres</b> : les jus et les zestes équilibrent et relèvent les plats.	 <b>Piments</b> : jalapeno, piments secs, poblano.

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# Easy Ways to... Freeze Fruits and Vegetables

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

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

# Conseils pratiques pour... congeler les fruits et les légumes

<b>Congeler</b> 	<b>Blanchir</b> (plonger rapidement dans de l'eau bouillante) 	<b>Cuisiner</b> 
<b>À congeler immédiatement</b>	<b>À blanchir avant de congeler</b>	<b>À cuire avant de congeler</b>
<p>Baies Cerises* Maïs (à détacher de l'épi) Raisin Pêches* Prunes* Melon sans la peau Courge d'hiver</p> <p>*enlever les noyaux</p>	<p>Artichauts Asperges Brocoli Choux de Bruxelles Chou Carottes Chou-fleur Céleri</p> <p>Aubergine Haricots verts Légumes feuilles Okra Oignons Panais Poivrons Courge d'été Courgettes</p>	<p>Pommes Betteraves Haricots et légumineuses Pommes de terre Patates douces Tomates Potiron Radis Courge d'hiver</p>
<b>Conseils pour la congélation</b>	<b>Étapes de blanchiment</b>	<b>Mode de cuisson</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lavez les fruits et les légumes avant de les congeler.</li> <li>Conservez les aliments dans un récipient hermétique.</li> <li>Notez la date sur le récipient avant de congeler. Vous pouvez conserver des aliments congelés pendant environ six mois.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous devez bouillir suffisamment d'eau pour recouvrir tous les aliments.</li> <li>Lavez les produits. Coupez-les en morceaux de taille égale.</li> <li>Plongez-les dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient tendres (une à cinq minutes).</li> <li>Rincez-les à l'eau froide pour les refroidir.</li> <li>Égouttez-les dans une passoire, mettez-les dans un récipient hermétique et congelez-les.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuire au four ou rôtir</li> <li>Sauter</li> <li>Bouillir</li> <li>Cuire à la vapeur</li> <li>Pocher</li> </ul>

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# Easy Ways to... Keep Food Safe

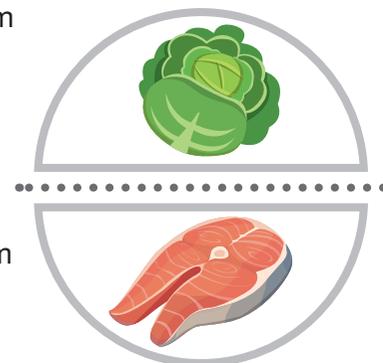
## **CLEAN** your hands and surfaces often.

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



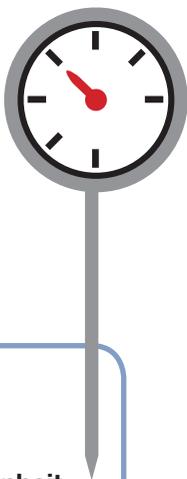
## **SEPARATE** raw meats, poultry and seafood.

- 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.

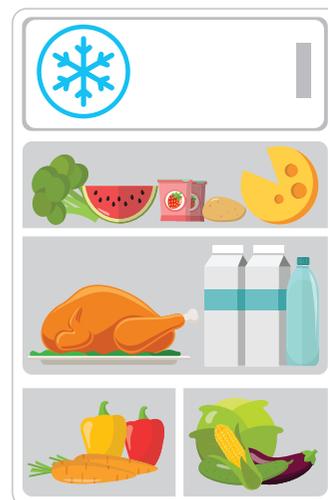


### **Safe Cooking Temperatures:**

- 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](https://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).

# C'est facile de... assurer la salubrité des aliments

## LAVEZ -vous régulièrement les mains et nettoyez souvent les plans de travail.

- Lavez-vous les mains avec du savon et de l'eau tiède pendant 20 secondes.
- Lavez régulièrement les ustensiles et les planches à découper.
- Rincez les produits à l'eau courante.



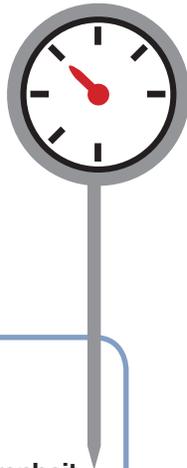
## SÉPAREZ les viandes, la volaille et les fruits de mer crus.

- Conservez-les à l'écart de denrées prêtes à consommer dans votre réfrigérateur.
- Utilisez des surfaces de travail distinctes pour découper et pour réaliser vos préparations.
- Conservez-les à l'écart d'autres aliments dans votre chariot de courses.



## FAITES CUIRE les denrées alimentaires à une température sûre.

- Faites chauffer les denrées alimentaires pour détruire les germes qui pourraient vous rendre malade.
- Utilisez un thermomètre alimentaire pour vérifier la température interne des aliments pendant leur cuisson.

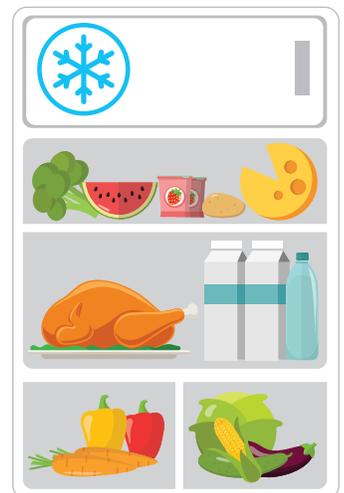


### Températures de cuisson sûres :

- Volaille : **165 degrés Fahrenheit**
- Viandes hachées : **160 degrés Fahrenheit**
- Morceaux de bœuf, porc, veau ou agneau entiers : **145 degrés Fahrenheit**

## RÉFRIGÉREZ les produits alimentaires.

- Maintenez votre réfrigérateur à 40 degrés Fahrenheit au plus.
- Réfrigérez vos denrées alimentaires dans les deux heures qui suivent leur cuisson ou leur sortie du réfrigérateur.
- Faites toujours décongeler les denrées alimentaires dans le réfrigérateur.



Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur Stellar Farmers' Markets (marchés de producteurs Stellar), rendez-vous sur [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « **Farmers Markets** » (Marchés de producteurs).

Pour des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Programme supplémentaire d'assistance à la nutrition (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le SNAP, appelé antérieurement le Programme des coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une alimentation plus équilibrée. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit de pratiquer une discrimination pour des raisons de race, couleur, origine nationale, sexe, âge, religion, croyances politiques ou handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# 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://facebook.com/eatinghealthynyc)  
 For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://nyc.gov) and search for “farmers markets.”  
 For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://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://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).

# Conseils pratiques pour... préparer une liste de courses



1. Notez vos repas et en-cas dans le tableau ci-dessous. Essayez de consommer des aliments des cinq groupes à chaque repas et d'au moins deux groupes sur les cinq pour les en-cas.

Jour/repas	Menu	Fruits	Légumes	Céréales	Protéines	Produits laitiers allégés
Lundi, dîner	Courgettes Pâtes Saumon Prunes	Prunes	Courgettes Oignons Ail Tomates	Pâtes au blé complet	Saumon	Lait à 1 % de matières grasses

2. Regardez si vous avez les ingrédients dans vos placards et dans le réfrigérateur. Faites une liste de ce que vous devez acheter.

## Exemple :

1. Prunes	1. _____	5. _____
2. Courgettes	2. _____	6. _____
3. Ail	3. _____	7. _____
4. Tomates	4. _____	8. _____
5. Saumon		
6. Lait à 1 % de matières grasses		

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement),

Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou 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

# Conseils pratiques pour... lire une liste d'ingrédients

## Choisissez des produits dont la liste...

### ✓ est courte

En règle générale, ce sont les produits qui contiennent le moins d'ingrédients qui sont les plus sains.

### ✓ est facile à comprendre

Choisissez des aliments dont le nom des ingrédients est simple.

### ✓ contient des céréales complètes

Pour les céréales de petit déjeuner, les biscuits salés, les pâtes et les pains, le mot « complet » doit figurer dans le premier ou le deuxième ingrédient.

### ✓ contient peu ou pas de sucre

Choisissez des aliments qui contiennent peu de sucre (voir Pain n° 2 plus bas, où les diverses appellations du sucre sont indiquées en **gras**).

## Évitez les produits dont la liste...

### X est longue

En règle générale, plus la liste d'ingrédients est longue, plus le produit contient de sucre et d'additifs.

### X est difficile à comprendre

Évitez les ingrédients que vous ne reconnaissez pas ou que vous ne pouvez pas prononcer.

### X comprend des acides gras trans ou des huiles partiellement hydrogénées

Les acides gras trans accroissent les risques de maladies cardiaques en augmentant le « mauvais » cholestérol (LDL) et en diminuant le « bon » cholestérol (HDL).

### X contient beaucoup de sucres

Les sucres peuvent avoir des appellations diverses, telles que : sucre de canne, miel, sucrose, glucose, fructose, dextrose, sirop de maïs à haute teneur en fructose, concentré de jus de fruits, mélasse et sucre inverti.

## Pain n° 1 : choix plus sain

**INGRÉDIENTS** : 100% WHOLE WHEAT FLOUR (100 % FARINE DE BLÉ ENTIER), WATER (EAU), SOYBEAN OIL (HUILE DE SOJA), **MOLASSES (MÉLASSE)**, YEAST (LEVURE), WHEAT GLUTEN (GLUTEN DE BLÉ), CALCIUM PROPIONATE (PROPIONATE DE CALCIUM [AGENT CONSERVATEUR]), NON FAT MILK (LAIT ÉCRÉMÉ), SALT (SEL)

## Pain n° 2 : choix moins sain

**INGRÉDIENTS** : ENRICHED WHEAT FLOUR (FARINE DE BLÉ ENRICHIE), **CORN SYRUP (SIROP DE MAÏS)**, **SUGAR (SUCRE)**, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND PALM OIL (HUILE DE PALME ET DE SOJA PARTIELLEMENT HYDROGÉNÉE), **SUCROSE (SUCROSE)**, **DEXTROSE (DEXTROSE)**, **HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP (SIROP DE MAÏS À HAUTE TENEUR EN FRUCTOSE)**, **FRUCTOSE (FRUCTOSE)**, GLYCERIN (GLYCÉRINE), **POLYDEXTROSE (POLYDEXTROSE)**, MODIFIED CORN STARCH (AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ), SALT (SEL), SODIUM STEAROLY LACTYLATE (STÉARYL DE SODIUM LACTYLÉ), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (CHLORHYDRATE DE PYRIDOXINE), RED #40 (E129), YELLOW #5 (E102)

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou 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

# Conseils pratiques pour... Économiser de l'argent en achetant des produits de saison

Achetez de préférence des fruits et des légumes cultivés dans l'État de New York.



## Printemps

### Fruits

Pommes

### Légumes

Asperges  
Betteraves  
Brocoli  
Chou  
Chou-fleur  
Chou cavalier  
Chou kale  
Laitue  
Champignons  
Feuilles de moutarde  
Panais  
Petits pois  
Radis  
Rhubarbe  
Épinard  
Graines germées

## Été

### Fruits

Cerises  
Melons  
Fraises  
Pêches

### Légumes

Betteraves  
Brocoli  
Chou  
Chou-fleur  
Céleri  
Maïs  
Concombres  
Ail  
Haricots verts  
Laitue  
Champignons  
Okra  
Oignons  
Poivrons  
Pommes de terre  
Courge d'été  
Tomates  
Courgettes

## Automne

### Fruits

Pommes  
Raisin  
Poires  
Framboises  
Pastèque

### Légumes

Betteraves  
Brocoli  
Chou  
Ail  
Haricots verts  
Laitue  
Champignons  
Oignons  
Poivrons  
Pommes de terre  
Potiron  
Radis  
Patates douces  
Navet  
Courge d'hiver

## Hiver

### Fruits

Pommes

### Légumes

Betteraves  
Chou  
Carottes  
Ail  
Champignons  
Oignons  
Pommes de terre  
Patates douces  
Courge d'hiver

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# 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

# C'est facile... d'économiser de l'argent en achetant des aliments sains



## Chez vous

**Planifiez** vos repas et en-cas pour la semaine et **préparez une liste de courses**.

**Rangez vos placards de cuisine pour savoir ce qu'ils contiennent** et éviter d'acheter des aliments que vous avez déjà.



**Évitez le gaspillage.** Cuisinez toutes les parties des fruits et des légumes.



**Utilisez les restes.** Préparez une soupe, un sauté ou une potée avec les restes de légumes, de céréales, de viande ou de haricots.

## Marchés fermiers

**Achetez des fruits et des légumes de saison.** Les produits de saison sont moins chers et ont plus de goût.



**Faites des provisions** de fruits et de légumes de saison et congelez-les ou faites des conserves pour les consommer plus tard.



**Utilisez vos allocations/avantages EBT/SNAP.** Chaque fois que vous dépensez 2 \$ au marché fermier de la ville de New York en utilisant vos allocations/avantages EBT/SNAP, vous recevez un coupon Health Bucks de 2 \$, jusqu'à un maximum de 10 \$ par jour, pour acheter des fruits et des légumes frais.

## Supermarché

**Achetez des fruits et des légumes frais, congelés ou en conserve.**

**Achetez des haricots secs, des pois secs et des lentilles** plutôt que des protéines plus chères.



**Achetez des aliments entiers** plutôt que préparés. Préférez des pommes entières à des pommes prédécoupées.

**Achetez des produits portant la marque du magasin qui sont moins chers** plutôt que des produits d'une autre marque.

**Achetez des articles en gros ou dans des emballages au format familial,** comme les flocons d'avoine, le riz, les haricots et la farine.



Plutôt que d'acheter des boissons sucrées, **ajoutez du citron à un verre d'eau du robinet !**

Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy, Be Active NYC (Mangez sainement, soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour obtenir davantage d'informations sur les Stellar Farmers Markets, consultez le site [nyc.gov](https://nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://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](http://nyc.gov) and search for "farmers markets."

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

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Conseils pratiques pour... Conserver les fruits et les légumes

En stockant correctement les fruits et les légumes, vous pouvez non seulement les conserver plus longtemps, mais ils ont plus de goût, conservent leurs éléments nutritifs et cela vous permet d'économiser de l'argent en réduisant le gaspillage.

## Endroit frais, sombre et sec : entre un et trois mois



Pommes de terre  
Patates douces  
Courge d'hiver

Ail  
Oignons  
Échalotes



## Plan de travail : entre trois et dix jours (les réfrigérer lorsqu'ils sont mûrs)



Pommes  
Raisins  
Pêches  
Prunes

Cerises  
Melons  
Poires  
Tomates



## Réfrigérateur : entre trois et 14 jours

Asperges\*  
Brocoli  
Carottes  
Piments  
Aubergine  
Herbes aromatiques\*  
Champignons  
Poivrons  
Courgette

Baies  
Choux de Bruxelles  
Chou-fleur  
Maïs  
Oignons verts  
Légumes feuilles\*  
Okra  
Radis

Betteraves  
Chou  
Céleri\*  
Concombres  
Haricots verts  
Poireaux  
Petits pois  
Courge d'été  
*\*à conserver dans un  
sac en plastique*



Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers' Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou 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**.

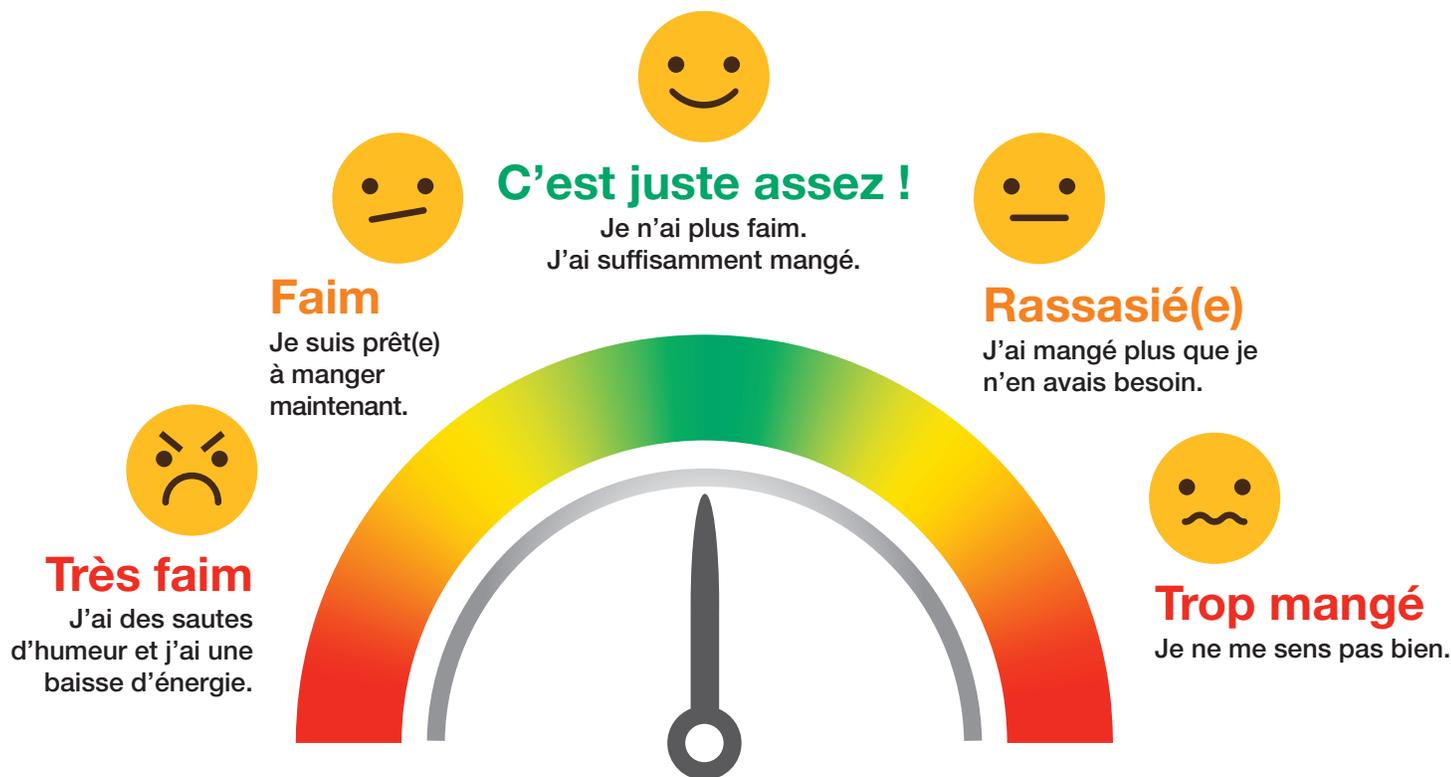
For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

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).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# C'est facile de... comprendre les signes de faim et de satiété



## Ce qu'il faut faire...

- ✓ Manger à table.
- ✓ Commencer par des petites portions.
- ✓ Mastiquer lentement. Il faut 20 minutes pour se rendre compte qu'on a assez mangé.
- ✓ Essayez d'écouter votre corps et de vous arrêter de manger avant d'atteindre la sensation de satiété.
- ✓ Dégustez vos repas !

## Ce qu'il ne faut pas faire...

- ✗ Manger debout.
- ✗ Trop remplir son assiette.
- ✗ Manger trop vite.
- ✗ Sauter des repas. Il est probable que vous mangiez davantage au repas suivant.
- ✗ Manger devant un écran.

Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur Stellar Farmers' Markets (marchés de producteurs Stellar), rendez-vous sur [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « **Farmers Markets** » (Marchés de producteurs).

Pour des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Programme supplémentaire d'assistance à la nutrition (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le SNAP, appelé antérieurement le Programme des coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une alimentation plus équilibrée. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit de pratiquer une discrimination pour des raisons de race, couleur, origine nationale, sexe, âge, religion, croyances politiques ou handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# 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](http://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**

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	<b>6%</b>
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](http://nyc.gov) and search for **farmers markets**.

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

# Quelques astuces simples pour... comprendre les étiquettes nutritionnelles

## 1. Commencez par regarder la portion de référence.

Vérifiez le nombre de portions par contenant et la taille de chaque portion. Les valeurs nutritionnelles sont calculées en fonction d'une portion.

## 2. Essayez d'atteindre votre objectif calorique journalier.

Rendez-vous sur [choosemyplate.gov/MyPlatePlan](http://choosemyplate.gov/MyPlatePlan) pour calculer vos besoins en calories.

## 3. Limitez :

- Les acides gras saturés
- Les acides gras trans
- Le cholestérol
- Le sodium
- Les sucres ajoutés

## 4. Consommez suffisamment de :

- Fibres
- Vitamine D
- Calcium
- Fer
- Potassium

## 5. Regardez attentivement les pourcentages de la valeur quotidienne (VQ) :

- 5 pour cent ou moins représente une proportion FAIBLE.
- 20 pour cent ou plus représente une proportion ÉLEVÉE.

## Valeurs nutritionnelles

8 portions par contenant

Portion de référence 2/3 tasse (55 g)

Teneur par portion

**Calories 230**

	% de la valeur quotidienne*
<b>Teneur totale en lipides 8 g</b>	<b>10 %</b>
Acides gras saturés 1 g	5 %
Acides gras trans 0 g	
<b>Cholestérol 0 mg</b>	<b>0 %</b>
<b>Sodium 160 mg</b>	<b>7 %</b>
<b>Teneur totale en glucides 37 g</b>	<b>13 %</b>
Fibres alimentaires 4 g	14 %
Teneur totale en sucres 12 g	
Sucres ajoutés 10 g	20 %
<b>Protéines 3 g</b>	<b>6 %</b>
Vitamine D 2 mcg	10 %
Calcium 260 mg	20 %
Fer 8 mg	45 %
Potassium 235 mg	6 %

\* Le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) indique la proportion des besoins alimentaires journaliers que couvre un élément nutritif dans une portion de produit alimentaire. Il se base sur un apport nutritionnel conseillé de 2 000 calories par jour.

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine et équilibrée, aimez notre page Eat Healthy, Be Active NYC (Mangez sainement, soyez actifs à NYC) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour en savoir plus sur Stellar Farmers Markets (marchés fermiers Stellar), rendez-vous sur [nyc.gov](http://nyc.gov) et recherchez « Farmers Markets » (Marchés fermiers).

Pour des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org).

La publication de ces informations a été financée par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA).

# 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

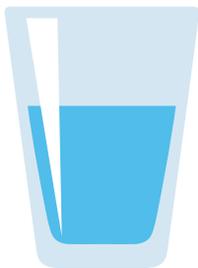


**220** calories

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).

# Chaque gorgée compte

Les boissons sucrées sont responsables de problèmes de caries, de prise de poids, de diabète de type 2 et de maladies cardiaques.

**Boisson gazeuse  
de 20 onces (59 cl)**



Environ **16** cuillères à café de sucre



**240** calories

Il faudrait faire 4 500 pas pour éliminer cette boisson.\*

**Boisson énergétique  
de 20 onces (59 cl)**



Environ **9** cuillères à café de sucre



**140** calories

Il faudrait faire 2 500 pas pour éliminer cette boisson.\*

**Boisson énergisante  
de 16 onces (43 cl)**



Environ **14** cuillères à café de sucre



**220** calories

Il faudrait faire 4 000 pas pour éliminer cette boisson.\*

\*Les chiffres peuvent varier en fonction du poids, de la taille et de la quantité d'énergie dépensée.

## Consommez l'eau du robinet de la ville de New York !



- ✓ **0** cuillère à café de sucre
- ✓ **0** calorie
- ✓ **Bonne pour la santé**
- ✓ **Pure**
- ✓ **Gratuite**
- ✓ **Rafrâchissante**



Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur Stellar Farmers' Markets (marchés de producteurs Stellar), rendez-vous sur [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « **Farmers Markets** » (Marchés de producteurs).

Pour des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Programme supplémentaire d'assistance à la nutrition (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le SNAP, appelé antérieurement le Programme des coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une alimentation plus équilibrée. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit de pratiquer une discrimination pour des raisons de race, couleur, origine nationale, sexe, âge, religion, croyances politiques ou handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# 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](https://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

# Quelle est la teneur en sucre de votre boisson ?

Les boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, le thé glacé sucré, les jus de fruits et les boissons énergétiques, sont responsables de problèmes de prise de poids, de caries, de maladies cardiaques et de diabète de type 2.

## Nutrition Facts

1 servings per container  
Serving size 1 bottle

Amount Per Serving  
**Calories 240**

% Daily Value\*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 75mg 3%

Total Carbohydrate 65g 24%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 65g

Includes 65g Added Sugars 130%

Protein 0g 0%

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## Choisissez les bonnes boissons :

- ✓ Buvez et servez des boissons plus saines, telles que de l'eau ou du lait allégé ou écrémé.
- ✓ Ajoutez des fruits frais à votre eau.
- ✓ Vérifiez l'étiquette des informations nutritionnelles pour connaître la teneur en sucre de votre boisson.

**65 grammes de sucre =  
16 cuillères à café de sucre !**



**Un adulte moyen ne doit pas  
consommer plus de 12 cuillères  
à café de sucres ajoutés par jour.**

**Cette bouteille de boisson  
gazeuse contient trop de sucre !**

Pour des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur Stellar Farmers' Markets (marchés de producteurs Stellar), rendez-vous sur [nyc.gov](https://www.nyc.gov) et recherchez « **Farmers Markets** » (Marchés de producteurs).

Pour des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Ces informations ont été financées par le Programme supplémentaire d'assistance à la nutrition (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du ministère de l'Agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le SNAP, appelé antérieurement le Programme des coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour une alimentation plus équilibrée. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit de pratiquer une discrimination pour des raisons de race, couleur, origine nationale, sexe, âge, religion, croyances politiques ou handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

# 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

# Faites des provisions... D'aliments de base



Conservez ces denrées de base dans votre garde-manger pour préparer rapidement des repas et des en-cas.

## Fruits et légumes



Les fruits et les légumes congelés, en conserve et secs sont des aliments sains. Préférez des produits frais de saison.

## Céréales complètes



L'avoine, le boulgour, les pâtes 100 % complètes et la semoule de maïs cuisent rapidement. Le riz complet prend un peu plus de temps à cuire. Consommez des pains, tortillas et biscuits salés 100 % complets.

## Sources de protéines



Ajoutez des protéines maigres à vos repas. Options :

- ✓ œufs ;
- ✓ conserves de poisson : thon ou saumon ;
- ✓ beurre de noix : beurre de cacahuète, par exemple ;
- ✓ haricots secs ou en conserve à faible teneur en sodium ou sans sel ajouté ;
- ✓ fruits à coque et graines ;
- ✓ légumineuses : lentilles, par exemple.

## Produits laitiers allégés



Conservez le fromage à effilocheur, les yaourts nature et le lait allégés au réfrigérateur. Mélangez-les à des fruits frais pour préparer des en-cas délicieux.

## Herbes aromatiques et épices



Pour les garder plus longtemps, conservez vos herbes séchées et vos épices dans un endroit sombre, frais et sec.

## Autres ingrédients



Gardez les huiles végétales, les vinaigres, la sauce de soja, les bouillons et les conserves de tomates non salés ou à faible teneur en sodium à portée de main si vous avez peu de temps pour préparer un repas.

Pour obtenir des conseils sur une alimentation saine, aimez notre page Eat Healthy (mangez sainement), Be Active NYC (soyez actifs) sur Facebook à l'adresse [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc).

Pour plus d'informations sur le programme Stellar Farmers Markets (marchés fermiers Stellar), consultez le site [nyc.gov](https://nyc.gov) et recherchez « farmers markets » (marchés fermiers).

Pour obtenir des recettes équilibrées, consultez le site [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



Ces informations ont été financées par le Programme spécial de nutrition supplémentaire (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) du Ministère de l'agriculture des États-Unis (United States Department of Agriculture, USDA). Le programme SNAP, anciennement connu sous le nom de Programme de coupons alimentaires (Food Stamp Program, FSP) de New York, fournit une assistance en matière de nutrition aux personnes à faible revenu. Il peut vous aider à acheter des aliments nutritifs, pour un régime plus équilibré. Pour en savoir plus, appelez le 800 342 3009 ou consultez le site [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). L'USDA est un fournisseur et un employeur qui respecte les principes d'égalité des chances. Conformément aux lois fédérales et à la politique de l'USDA, il lui est interdit d'exercer une discrimination pour des raisons de race, de couleur, d'origine nationale, de sexe, d'âge, de religion, de croyances politiques ou de handicap. Pour déposer une réclamation au titre d'une discrimination, écrivez à USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 ou appelez le 202 720 5964 (voix et appareil de télécommunication pour malentendants ou TDD).

French (France)