

Nutrition Education Handouts for Adults

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

Content List

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

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

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

Breakfast



Mix fruit with yogurt, oatmeal or whole grain cereal.



Include vegetables in an omelet or egg sandwich.



Make a smoothie with leafy greens and frozen fruit.

Lunch and Dinner



Add vegetables to soups, stews or casseroles.



Mix vegetables with pasta, rice or couscous



Top tacos, pizzas and pita bread with vegetables.

Snacks



Enjoy fruit with peanut butter.



Add vegetables to half of a sandwich.



Serve fresh vegetables with a bean dip.

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

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

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

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

간편하게... 식사에 더 많은 과일과 채소 더하기

다채로운 과일과 채소로 매 식사 테이블에 생기를 더하십시오.

아침 식사



과일과 요거트, 오트밀 또는 통곡물 시리얼을 섞습니다.



오믈렛 또는 달걀 샌드위치에 채소를 넣습니다.



녹색 채소와 냉동 과일로 스무디를 만드십시오.

점심식사 및 저녁식사



수프, 스튜 또는 캐서롤에 채소를 더합니다.



파스타, 쌀 또는 쿠스쿠스에 채소를 섞습니다.



타코, 피자 및 피타 빵에 채소를 올리십시오.

간식



과일에 땅콩버터를 바릅니다.



반쪽 샌드위치에 채소를 추가합니다.



신선한 채소에 콩 디핑 소스를 곁들입니다.

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.

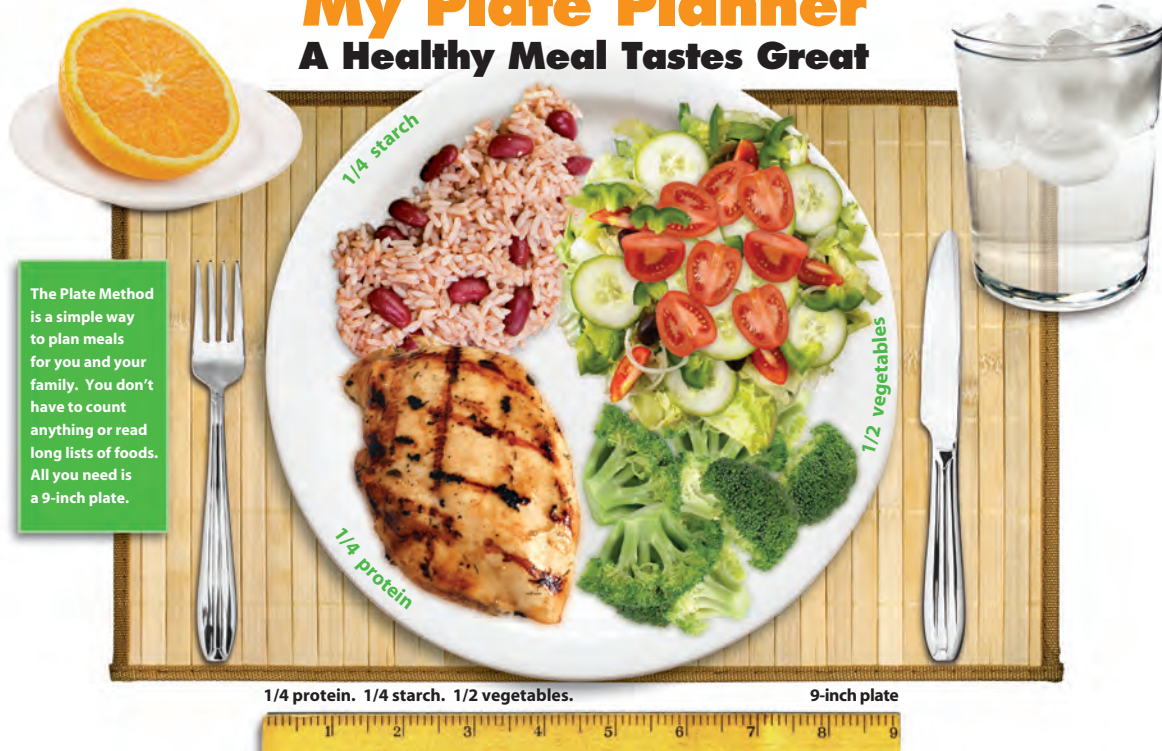
Stellar Farmers' Markets에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해 [farmers markets](https://www.nyc.gov/farmersmarkets)(파머스 마켓)를 검색하십시오.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)를 방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. SNAP은 이전 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려진 프로그램으로, 저소득자들의 영양 보충을 지원합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

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).

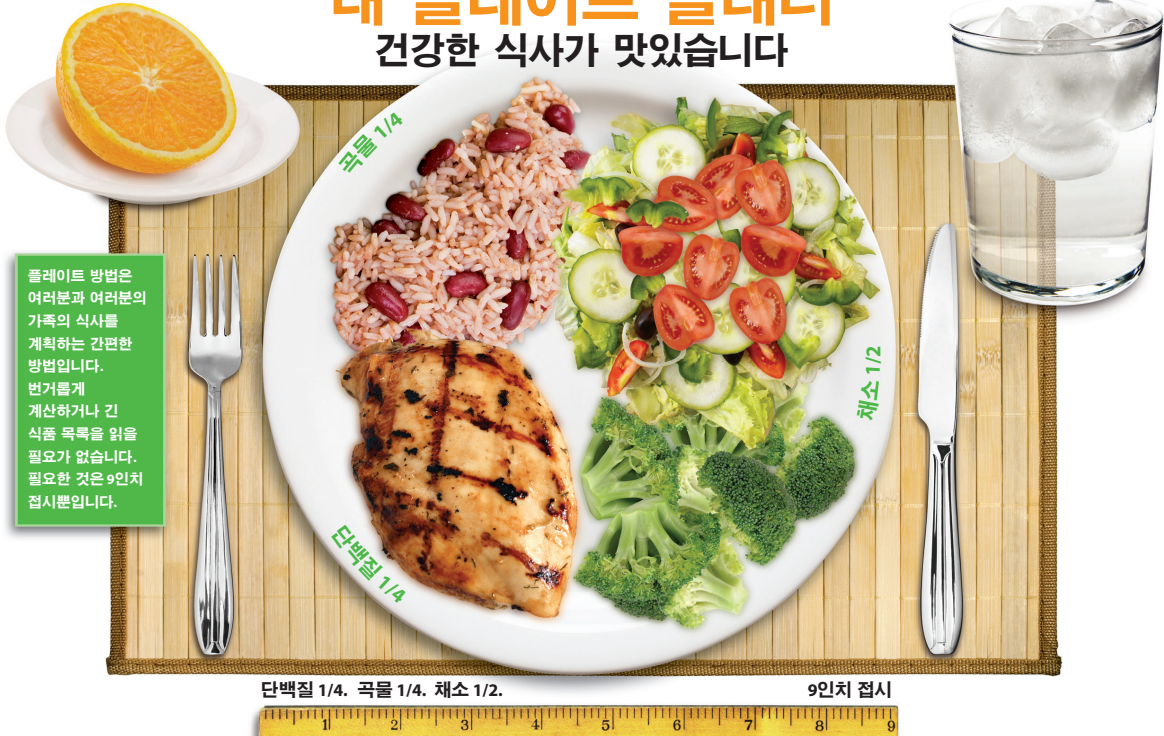
NYC
Health

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

간편하게...

건강한 식사 차리기

내 플레이트 플래너 건강한 식사가 맛있습니다



플레이트 방법은
여러분과 여러분의
가족의 식사를
계획하는 간편한
방법입니다.
번거롭게
계산하거나 긴
식물 목록을 읽을
필요가 없습니다.
필요한 것은 9인치
접시뿐입니다.

단백질 1/4. 곡물 1/4. 채소 1/2. 9인치 접시

접시의 반을 **과일과 채소**로 채우십시오.
식사에 활기를 더할 다양한 색깔의 음식을
선택하십시오.

적어도 곡물의 반은 **통곡물**로 채웁니다.
영양 성분표에서 “100% 통곡물” 또는
“100% 통밀”을 확인하십시오.

지방이 적은 단백질을 더합니다. 콩,
견과류, 두부, 생선 그리고 기름이나 지방이
적은 육류와 가금류와 같은 단백질을
선택하십시오.

건강에 좋은 음료를 선택하십시오. 물이나
무지방 또는 저지방 우유를 마십니다.

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와
같은 건강한 식습관을 위한 팁을
Facebook [facebook.com/
eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.

Stellar Farmers' Markets에 관한
자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해
[farmers markets](https://www.nyc.gov/farmersmarkets)(파머스 마켓)를
검색해 주세요.

건강한 레시피는
[jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)를
방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. SNAP은 이전 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려진 프로그램으로, 저소득자들의 영양 보충을 지원합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

Easy Ways to... Choose Colors of Good Health

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

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

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

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

쉽게 따라 하는 ... 건강을 지키는 색깔 선택 방법

과일과 채소를 다양하게 섭취하여 몸 건강을 지키십시오!

빨간색	노란색/주황색	녹색	파란색/보라색	흰색/황갈색
<p>과일 사과 체리 크랜베리 자몽* 포도 라즈베리 딸기 수박</p> <p>채소 비트 감자 무 대황 피망</p>	<p>과일 살구 칸탈루프 망고* 넥타린 오렌지* 파파야* 복숭아 파인애플* 레몬*</p> <p>채소 버터넛 스쿼시 당근 호박 루타바가 여름 호박 단옥수수 고구마</p>	<p>과일 사과 아보카도* 포도 감로 멜론 키위* 라임*</p> <p>채소 브로콜리 브뤼셀 스프라우트 오크라 페퍼스피 시금치 스트링빈 주키니</p>	<p>과일 블랙베리 블루베리 블랙커런트 말린 자두 엘더베리 포도 자두 건포도</p> <p>채소 검은콩 양배추 가지 피망 감자</p>	<p>과일 바나나* 배 대추* 넥타린 복숭아</p> <p>채소 콜리플라워 마늘 버섯 양파 파스닙 감자 무청</p>

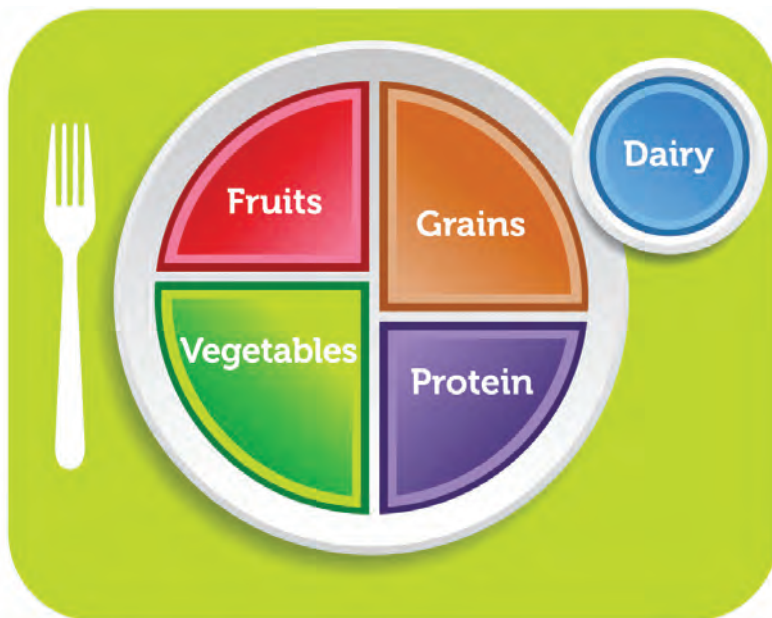
*일반적으로 뉴욕주 파머스 마켓에서는 판매되지 않습니다.

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.
스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.
건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 확인하십시오.



이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 [myBenefits.nyc.gov](https://www.myBenefits.nyc.gov)를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

Easy Ways to... Choose Healthy Portions



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



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

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

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



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

- 3 ounces of fish
- 3 ounces chicken

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

For more information, visit chooseMyPlate.gov.

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

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

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

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

NYC
Health

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

간편하게...

건강한 분량 선택하기



1. 9인치 크기의 접시를 준비합니다.
2. 손을 사용해 분량을 측정하십시오.
3. 접시의 반을 과일과 채소로 채우십시오.
4. 접시의 1/4을 기름이 적은 단백질로 채우십시오.
5. 접시의 1/4을 통곡물로 채우십시오.



과일, 채소 및 곡물의 경우 한 분량은 주먹 정도의 크기입니다. 이는 다음의 경우에 해당합니다.

- 잘게 썬 채소 1컵
- 중간 크기 사과 1개
- 현미 또는 파스타 1컵

하루에 **다섯 분량**을 섭취하기 위해 노력하십시오.



기름이 적은 단백질의 경우 한 분량은 손바닥 정도의 크기입니다. 이는 다음의 경우에 해당합니다.

- 생선 3온스
- 닭고기 3온스

하루에 **세 분량**을 섭취하기 위해 노력하십시오.

자세한 정보는 chooseMyPlate.gov를 방문하십시오.




뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.

Stellar Farmers' Markets에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 [farmers markets](http://farmersmarkets.com)(파머스 마켓)를 검색해 주세요.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org를 방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. SNAP은 이전 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려진 프로그램으로, 저소득자들의 영양 보충을 지원합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

Easy Ways to ... Cook with Beans

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

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

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

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

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

쉽게 따라 하는... 콩 조리법

	상점	준비	조리
 <p>건조식품</p>	<p>말린 콩을 뚜껑이 있는 용기에 넣고 서늘하고 건조한 장소에 최대 1년간 보관하십시오.</p>	<p>골라내기: 콩을 흠어서 부실한 콩을 솥아 내십시오.</p> <p>빨리 물에 불리기: 마른 콩에 온수를 붓습니다. 2~3분 동안 끓입니다. 열을 식힌 후 1~2시간 동안 덮개로 덮어둡니다.</p> <p>또는</p> <p>밤새 물에 불리기: 마른 콩에 냉수를 붓습니다. 밤새도록 또는 8시간 이상 담가 둡니다. 물로 헹구고 새로 물을 붓습니다. 부드러워질 때까지 조리합니다.</p>	<p>콩을 조리할 때 마지막에 산성식품(토마토, 레몬 주스 또는 식초 등)을 첨가하십시오. 산성식품은 콩 껍질에 탄력을 더해줍니다.</p> <p>콩을 큰 냄비에 넣어 조리하면 여러 명이 먹을 수 있습니다.</p>
 <p>조리식품</p>	<p>4~5일 동안 조리된 콩을 냉장하거나 최장 6개월 동안 냉동고에 넣습니다.</p>	<p>얼린 콩은 찬 음식용으로 사용하려면 냉장고에 넣어 밤새 해동합니다.</p> <p>조리된 콩을 직접 더운 음식 또는 찬 음식에 넣습니다.</p> <p>더운 음식에 콩을 사용할 때는 확실하게 다시 데워야 합니다.</p>	<p>소금기 없는 향신료와 신선한 허브를 넣습니다.</p> <p>살짝 튀긴 야채 또는 조리된 녹색 채소와 마늘에 넣습니다.</p> <p>수프, 스투, 캐서롤, 샐러드 및 파스타 요리에 넣습니다.</p> <p>저어서 섞어줍니다.</p>
 <p>통조림</p>	<p>유리 또는 플라스틱 용기에 남은 콩을 보관합니다(캔에 다시 넣지 말 것).</p> <p>웁푼 들어갔거나 녹슨 캔은 사용하지 마십시오.</p>	<p>소금기를 줄이려면 콩을 물로 씻어서 헹구십시오.</p>	<p>통조림 콩은 조리된 콩과 같은 방법으로 사용하십시오.</p>

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.




건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

Easy Ways to... Cut the Salt

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

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

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

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

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

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

쉽게 따라 하는...

소금 섭취 줄이기

상점에서

- 식품을 구입하실 때 일인분 기준 일일 나트륨(소금) 권장량이 5% 이하인 식품을 선택하십시오.

Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 2g	8%

- 최대한 자주 할푸드 식품으로 구입하십시오.
- 장바구니는 과일과 채소로 채우십시오.
- 포장 식품을 구입할 경우 다음과 같은 라벨이 붙은 식품을 선택하십시오.
 - ✓ "저염"
 - ✓ "나트륨 무함유"
 - ✓ "무염"
- 가공육 또는 훈제육 대신 다음 중 하나를 선택하십시오.
 - ✓ 지방을 제거한 육류 및 가공육
 - ✓ 생선
 - ✓ 콩 및 콩류
- 즉석 볶음밥과 국수 대신 다음 중 하나를 선택하십시오.
 - ✓ 현미
 - ✓ 통밀 국수와 파스타
 - ✓ 통 옥수수 가루
- 짠 간식 대신 다음 중 하나를 선택하십시오.
 - ✓ 신선한 채소에 콩 디핑 소스
 - ✓ 통곡물 크래커
 - ✓ 무첨가이고 약간 소금에 절인 팝콘

가정에서

- 수제 수프와 국물을 만드십시오.
- 통조림 콩과 채소를 물로 씻어서 염분을 줄이십시오.



- 좋아하는 향신료를 사용하여 무염 향신료 양념을 만드십시오.
- 음식에 식초, 레몬 또는 오렌지 향이나 주스를 넣으십시오.



- 신선한 말린 허브, 향신료 및 저염 간장으로 음식에 풍미를 더하십시오.
- 콩, 쌀, 파스타 및 채소를 조리할 때 물에 소금을 넣지 마십시오.



- 소금을 전혀 사용하지 않을 때까지 음식에 넣는 소금의 양을 천천히 줄이십시오.

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.










NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

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 1556 521 1631">Make a bean dip to enjoy with vegetables.</p>	 <p data-bbox="570 1535 987 1610">Snack on a handful of unsalted nuts or seeds.</p>	 <p data-bbox="1065 1535 1451 1652">Bring a hard boiled egg with you for an easy snack.</p>

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

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

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

쉽게 따라 하는...

각종 단백질 섭취법

건강한 식단의 일환으로 각종 단백질을 섭취하십시오. 식물성 단백질을 더 자주 드십시오.

콩과 렌즈콩	견과류와 씨앗	지방을 뺀 동물성 단백질
 <p>3 개의 콩 샐러드를 만듭니다.</p>	 <p>사과 또는 바나나 슬라이스에 땅콩버터를 바릅니다.</p>	 <p>일주일에 두 번 생선을 선택합니다.</p>
 <p>살짝 튀긴 채소에 콩을 넣고 현미와 함께 먹습니다.</p>	 <p>채소와 샐러드에 견과류를 넣습니다.</p>	 <p>지방을 뺀 육류와 가금류는 손바닥만한 크기의 적정량만 섭취합니다.</p>
 <p>채소와 함께 먹을 콩 디핑 소스를 만듭니다.</p>	 <p>간식은 무염 견과류 또는 씨앗 한 줌으로 합니다.</p>	 <p>간단히 간식을 먹을 수 있게 삶은 달걀을 가지고 나오십시오.</p>

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오
스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.
건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 확인하십시오.
















NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) 를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

Easy Ways to... Eat Enough Fiber

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

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

Tips for Eating More Fiber:

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

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

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

쉽게 따라 하는... 충분한 섬유질 섭취법

섬유질은 심장 질환 위험을 낮출 수 있습니다. 대부분의 성인은 매일 **28g**의 섬유질이 필요합니다. 얼마나 쉬운지 한 번 보세요!

피하세요...



베이글 절반 =
섬유질 1g



주스 한 잔 =
섬유질 1g



칩 한 줌 =
섬유질 1g



백미 1 컵 =
섬유질 1/2g



푸딩 1 컵 =
섬유질 1/2g

총 섬유질: 4g



오트밀 1/2 컵 =
섬유질 4g



중간 크기 오렌지
1 개 =
섬유질 3g



견과류 한 줌 =
섬유질 4g



현미 1/2 컵과
콩 1/2 컵 =
섬유질 11g



블루베리 1 1/2 컵 =
섬유질 6g

총 섬유질: 28g

더 많은 섬유질을 섭취하는 요령:

- 섬유질이 거의 없는 주스 대신 과일과 채소를 통으로 섭취하십시오.
- 과일과 채소 껍질에는 섬유질이 많이 함유되어 있습니다. 껍질은 씻어서 드십시오.
- 영양 성분표 라벨을 확인하고 일일 섬유질 섭취 권장량의 **10%** 이상인 식품을 선택하십시오.
- 성분표를 읽고 통곡물이 먼저 열거된 식품을 선택하십시오.

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기(Eat Healthy, Be Active)와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc









스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"(파머스 마켓)을 검색하십시오.

건강한 레시피는 isyfruitvegies.org에서 확인하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보충 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다.

Easy Ways to ... Eat the Whole Plant

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

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

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

쉽게 따라 하는...

채소를 통째로 섭취하는 법

쓰레기를 줄이세요! 과일과 채소는 한 조각도 남기지 말고 넣어서 조리하십시오.

채소 부위	과일 또는 채소	조리법
뿌리 	셀러리 뿌리	굽기, 으깨기 또는 스투에 첨가
줄기 	아스파라거스, 비트, 브로콜리, 콜리플라워, 근대, 콜라드, 회향, 케일	조림 또는 볶기, 수프에 아스파라거스의 목질 부분 사용, 수프 또는 볶음요리에 껍질을 벗긴 브로콜리와 콜리플라워 줄기 사용
채소 또는 꼭지 	비트, 당근, 콜리플라워, 셀러리, 회향, 콜라비, 리크, 양파, 무, 무청	볶거나 채소 스무디에 넣고 섞기, 샐러드와 스프에 향을 내고 장식하는 데 사용
꽃 	아루굴라, 향신료, 실란트로/코리앤더, 딜, 회향, 마늘쭉, 라벤더, 겨자, 주키니	볶거나, 샐러드에 넣거나, 페스토를 만들 때 마늘쭉 사용
씨앗 	호박과 기타 겨울 호박	구운 후 향을 내기 위해 향신료와 허브 첨가
얇은 껍질 	감귤류(라임, 레몬, 오렌지), 감자	간식으로 감자 껍질을 굽거나, 풍미를 위해 감귤 사용
두꺼운 껍질 	수박과 기타 멜론류(칸탈루프, 카사바, 감로)	샐러드에 오이 대신 껍질을 벗기고 사용
옥수수속 	옥수수	수프를 만들 때 끓임

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"를 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov 를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

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

쉽게 따라 하는... 신선한 채소를 즐기는 법



1. 구입

- ❖ 노란색 또는 황갈색 점이 없는 선명하고 밝은 잎이 달린 채소를 선택하십시오.

2. 상점

- ❖ 보관 전:
 - 상추와 샐러드용 채소: 마른 종이 타월에 잎을 싸십시오.
 - 줄기가 있는 묽음 채소(케일, 콜라드 그린스): 줄기 끝을 잘라내고 축축한 종이 타월로 끝을 감싸십시오.
 - 허브: 약간 젖은 종이 타월로 전체 묽음을 감싸십시오.
- ❖ 모든 채소를 씻지 않은 상태로 막힌 비닐봉지에 넣어 냉장고에 보관하십시오.



3. 세척

- ❖ 채소를 그릇에 넣고 물을 넣으십시오.
- ❖ 흐르는 물에 채소를 흔들어서 행구어 흙을 털어내십시오. 흙이 가라 앉을 때까지 기다리십시오.
- ❖ 채소를 부드럽게 들어 올리고 물을 버리십시오. 필요에 따라 반복하십시오.

4. 준비

- ❖ 양파와 마늘을 기름에 넣고 볶으십시오. 잎이 많은 채소를 넣고 부드러워질 때까지 조리합니다.
- ❖ 시금치 또는 케일을 냉동 과일과 섞어서 스무디를 만들거나 콩으로 맛있는 디핑 소스를 만듭니다.
- ❖ 잘게 잘린 잎이 많은 채소를 스프, 스투 및 파스타 소스에 넣습니다. 부드러워질 때까지 조리합니다.
- ❖ 풍성한 샐러드를 만들려면 과일, 기타 채소, 견과류 또는 콩을 잘게 잘린 채소에 넣습니다.



뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

Easy Ways to... Flavor Food Without Salt

Spices

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

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





Herbs

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

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

Fruits and Vegetables

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

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

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

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

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

쉽게 따라 하는...

소금 없이 음식 맛 내기

향신료

- 한 번에 조금만 집어서 넣으십시오.
- 향을 내려면 기름으로 30 초 동안 볶아줍니다.

 <p>시나몬: 오트밀에 넣어 단맛을 추가합니다.</p>	 <p>커민: 콩 또는 고기에 넣습니다.</p>
 <p>파프리카: 닭고기, 고기 또는 두부에 향신료로 사용합니다.</p>	 <p>강황: 쌀, 닭고기 또는 채소에 넣어 색을 냅니다.</p>

허브

- 조리할 때 처음에는 신선한 말린 단단한 허브(로즈마리 등)를 넣고 조리가 끝날 즈음에는 신선한 연한 허브(파슬리처럼)를 넣습니다.
- 말린 허브 한 티스푼은 신선한 허브 한 스푼과 같습니다.

 <p>바질: 토마토 소스와 파스타에 넣습니다.</p>	 <p>실란트로: 쌀, 콩 또는 샐사에 섞습니다.</p>
 <p>파슬리: 마지막 장식으로 곡물, 샐러드 또는 볶음요리에 뿌립니다.</p>	 <p>타임: 구운 채소에 넣습니다.</p>

과일과 채소

- 황갈색을 띠고 달콤해질 때까지 중간 높은 불로 조리하여 다른 재료를 넣기 전에 향기로운 채소, 허브 및/또는 향신료를 즈이 걸죽해질 때까지 조립니다.
- 최고의 맛과 향이 어우러지게 하려면 맨 처음에는 식초를 넣고 조리가 끝나기 직전에 감귤 주스를 넣으십시오.
- 매운 고추를 넣었을 때에는 매운 맛을 약간만 내기 위해 염액과 고추씨를 제거하십시오.

 <p>향을 내는 성분: 양파, 마늘, 당근, 피망, 셀러리, 생강.</p>	 <p>풍미: 토마토, 조리된 감자, 셀러리, 버섯.</p>
 <p>밀감과 식초: 즈과 향이 어우러지고 색을 열게 만들어줍니다.</p>	 <p>피망: 할라페뇨, 말린 칠리, 포블라노.</p>



뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 facebook.com/eatinghealthynyc에서 확인하십시오
 스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 [farmers markets](#)를 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.



이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov 를 방문해 주십시오. USDA는 규정기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

Easy Ways to... Freeze Fruits and Vegetables

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

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

[facebook.com/eatinghealthynyc](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

쉽게 따라 하는... 과일과 채소 냉동법

<p>냉동</p> 	<p>데치기 (빨리 끓이기)</p> 	<p>조리</p> 
<p>냉장고에 바로 넣으십시오</p>	<p>얼리기 전에 데치십시오</p>	<p>얼리기 전에 조리하십시오</p>
<p>베리 체리* 옥수수(옥수수속 자르기) 포도 복숭아* 자두* 껍질 벗긴 멜론 겨울 호박</p> <p>*씨 제거</p>	<p>아티초크 가지 아스파라거스 그린 빈스 브로콜리 많이 많은 채소 브뤼셀 오크라 스프라우트 양파 양배추 파스닙 당근 피망 콜리플라워 여름 호박 셀러리 주키니</p>	<p>사과 비트 콩 및 콩류 감자 고구마 토마토 호박 무 겨울 호박</p>
<p>얼리는 요령</p>	<p>데치는 단계</p>	<p>조리법</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 얼리기 전에 모든 과일과 채소를 씻으십시오. • 식품은 밀폐 뚜껑이 있는 용기에 보관하십시오. • 얼리기 전에 용기에 보관 날짜를 기입하십시오. 식품 신선도는 약 6 개월 동안 유지됩니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 냄비에 모든 농산물을 담을 수 있을 만큼의 충분한 물을 끓으십시오. • 농산물을 깨끗이 씻으십시오. 균등한 크기의 조각으로 자르십시오. • 끓는 물에 농산물을 넣고 끓이십시오(1 ~ 5 분). • 차가워질 때까지 찬물에 행굽니다. • 체에 걸러 밀봉된 용기에 넣고 얼립니다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 굽기 • 볶기 • 끓이기 • 찌기 • 졸이기

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해

"farmers markets"을 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov 를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

Easy Ways to... Keep Food Safe

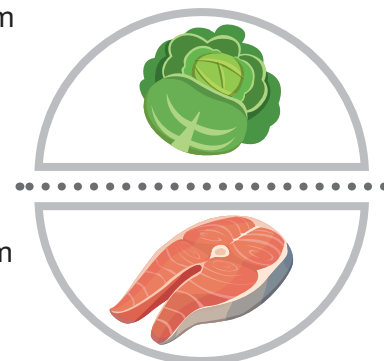
CLEAN your hands and surfaces often.

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



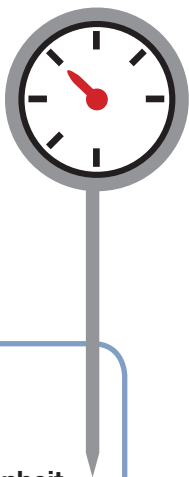
SEPARATE raw meats, poultry and seafood.

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



COOK foods to a safe temperature.

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

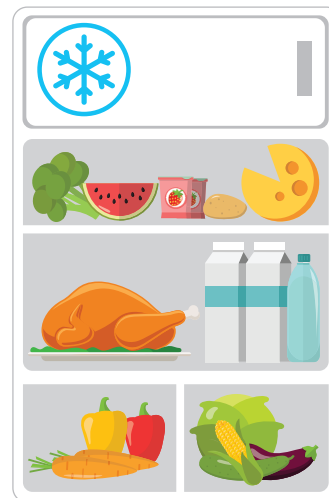


Safe Cooking Temperatures:

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

CHILL foods.

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



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

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

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

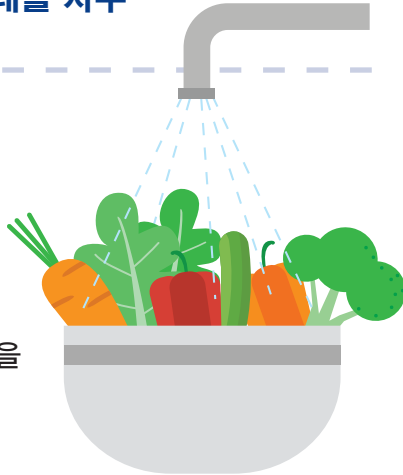
This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find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

간편하게...

음식 안전 지키기

청결 손과 작업대를 자주 씻습니다.

- 20초 동안 비누와 따뜻한 물로 손을 씻습니다.
- 식기와 도마를 정기적으로 세척합니다.
- 흐르는 물에 농산물을 행굽니다.



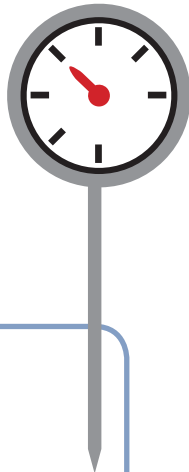
분리 날고기, 가금류 및 해산물은 따로 분리합니다.

- 냉장고에서 바로 먹을 수 있는 음식과 떨어진 곳에 보관합니다.
- 별도의 자르기 및 준비 작업대를 사용합니다.
- 쇼핑 카트에서 다른 식품으로부터 멀리 둡니다.



조리 안전한 온도에서 음식을 조리합니다.

- 음식을 가열해 질병의 원인이 될 수 있는 세균을 제거합니다.
- 식품 온도계를 사용해 조리 시 음식 내부 온도를 확인합니다.

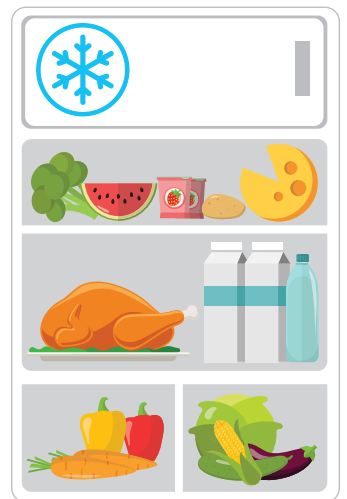


안전한 조리 온도:

- 가금류: 화씨 165도
- 다진 고기: 화씨 160도
- 소고기, 돼지고기, 송아지 고기 또는 양고기 덩어리: 화씨 145도

냉장 보관 음식을 냉장 보관합니다.

- 냉장고의 온도를 화씨 40도 밑으로 유지합니다.
- 조리 또는 냉장고에서 꺼낸 후 2시간 이내에 냉장 보관합니다.
- 항상 냉장고에서 음식을 해동합니다.



뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.

Stellar Farmers' Markets에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해 [farmers markets](https://www.nyc.gov/farmersmarkets)(파머스 마켓)를 검색해 주세요.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)를 방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. SNAP은 이전 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려진 프로그램으로, 저소득자들의 영양 보충을 지원합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental 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. 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).

쉽게 따라 하는... 쇼핑 목록 작성하는 법



1. 아래에 식사와 간식을 기록하십시오. 매 식사마다 5 가지 식품 그룹을 모두 포함시키고 5 가지 식품 그룹 중 2 가지 이상은 모든 간식에 포함시키십시오.

요일/식사	메뉴	과일	채소	곡물	단백질	저지방 유제품
월요일, 석식	주키니 파스타 연어 자두	자두	주키니 양파 마늘 토마토	통밀 파스타	연어	1% 우유

2. 선반과 냉장고에서 재료를 보십시오. 구매할 품목을 쇼핑 목록에 넣으십시오.

예:

1. 자두	1. _____	5. _____
2. 주키니	2. _____	6. _____
3. 마늘	3. _____	7. _____
4. 토마토	4. _____	8. _____
5. 연어		
6. 1% 우유		

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을

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

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 확인하십시오.



이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보충 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 지원을 받아 제작되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) 를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(응성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

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

쉽게 따라 하는... 성분표 읽는 법

선택해도 되는 품목...

- ✓ **간결하다**
일반적으로, 제품의 성분이 적을수록 건강 식품입니다.
- ✓ **이해하기 쉽다**
이름이 간단한 재료로 된 음식을 선택합니다.
- ✓ **통곡물 함유**
아침식사용 시리얼, 크래커, 파스타 및 빵에 "통"이라는 단어가 첫 번째 또는 두 번째 재료로 나타납니다.
- ✓ **무설탕 또는 저설탕**
설탕이 많이 들어 있지 않은 식품을 선택합니다(아래의 빵 #2 참조, 일반적으로 일컫는 설탕 이름은 굵게 표시됨).

피해야 할 품목...

- X **길다**
일반적으로 긴 성분표는 설탕과 첨가제가 더 많다는 것을 의미합니다.
- X **이해하기 어렵다**
인식하지 못하거나 발음할 수 없는 성분은 피하십시오.
- X **트랜스 지방 또는 반경화유 포함**
트랜스 지방은 "나쁜" 콜레스테롤(LDL)을 늘리고 "좋은" 콜레스테롤(HDL)을 줄임으로써 심장질환 위험을 높입니다.
- X **많은 당류 포함**
일반적으로 일컫는 당류 이름으로는 사탕수수, 꿀, 자당, 글루코오스, 프룩토오스, 덱스트로오스, 액상과당, 과일주스 농축액, 당밀 및 전화당 등이 있습니다.

빵 #1: 건강한 선택

재료: 100% WHOLE WHEAT FLOUR(100% 통밀가루), WATER(물), SOYBEAN OIL(콩기름), **MOLASSES(당밀)**, YEAST(효모), WHEAT GLUTEN(밀 글루텐), CALCIUM PROPIONATE(칼슘 프로피온산(부패 방지용)), NON FAT MILK(무지방 우유), SALT(소금)

빵 #2: 덜 건강한 선택

재료: ENRICHED WHEAT FLOUR(강화 밀가루), **CORN SYRUP(옥수수 시럽)**, **SUGAR(설탕)**, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN(반경화유) 및 PALM OIL(팜오일), **SUCROSE(자당)**, **DEXTROSE(덱스트로오스)**, **HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP(액상과당)**, **FRUCTOSE(프룩토오스)**, GLYCERIN(글리세린), **POLYDEXTROSE(폴리덱스트로오스)**, MODIFIED CORN STARCH(변형 옥수수 전분), SALT(소금), SODIUM STEAROLY LACTYLATE(소듐 스테아롤리 락티탈레이트), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE(피리독신 하이드로콜라이드), **RED #40(빨간색 #40)**, **YELLOW #5(노란색 #5)**

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

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

쉽게 따라 하는...

알뜰 절약 계절 채소 구입법

뉴욕주에서 재배된 과일과 채소를 찾으십시오.



봄

과일

사과

채소

아스파라거스

비트

브로콜리

양배추

콜리플라워

콜라드 그린스

케일

상추

버섯

겨자 잎

파스닙

완두콩

무

대황

시금치

스프라우트

여름

과일

체리

멜론

딸기

복숭아

채소

비트

브로콜리

양배추

콜리플라워

셀러리

옥수수

오이

마늘

그린 빈스

상추

버섯

오크라

양파

피망

감자

여름 호박

토마토

주키니

가을

과일

사과

포도

배

라즈베리

수박

채소

비트

브로콜리

양배추

마늘

그린 빈스

상추

버섯

양파

피망

감자

호박

무

고구마

무청

겨울 호박

겨울

과일

사과

채소

비트

양배추

당근

마늘

버섯

양파

감자

고구마

겨울 호박

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov 를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

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

건강한 음식을 저렴하게 즐기는 간단한 방법



집	파머스 마켓	슈퍼마켓
<p>일주일 동안 어떤 식단과 간식을 먹을지 계획하고 식료품 목록을 작성하십시오.</p> <p>이미 집에 있는 식품을 사는 것을 피하려면 찬장을 정리하고 필요한 식품만 사십시오.</p>	<p>제철에 맞는 과일과 채소를 구입하십시오. 가격이 더 저렴한데다 생산 시기가 맞기 때문에 맛이 훨씬 더 좋습니다.</p>	<p>신선하거나, 냉동된, 또는 통조림으로 된 과일과 채소를 구입하십시오.</p> <p>비싼 단백질 대신 말린 콩, 완두콩 및 렌즈콩을 구입하십시오.</p>
 <p>쓰레기를 줄이세요. 과일과 채소는 한 조각도 남기지 말고 넣어서 조리하십시오.</p>	 <p>제철 과일 및 야채를 많이 사서 나중에 사용할 수 있게 냉동하거나 통조림으로 만듭니다.</p>	 <p>즉석 식품보다 자연 식품을 구입하십시오. 즉, 미리 잘라서 파는 사과보다는 완전한 사과를 구입하십시오.</p> <p>이름있는 브랜드보다 저가 브랜드를 구입하십시오.</p>
 <p>잔반을 활용하십시오. 남은 채소, 곡물, 육류 또는 콩을 사용하여 수프, 볶음 또는 캐서롤을 만드십시오.</p>	 <p>EBT/SNAP 혜택을 이용하십시오. EBT/SNAP 를 사용하는 뉴욕시 파머스 마켓에서 \$2 를 지출할 때마다 신선한 과일과 채소를 구입할 수 있는 \$2 상당의 Health Bucks 쿠폰을 드립니다(하루 최대 \$10).</p>	 <p>청량 음료 대신 수돗물에 감귤즙을 넣은 물을 드셔보십시오!</p>

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 Facebook

facebook.com/eatinghealthynyc 에서 확인하십시오.

Stellar Farmers Markets(스텔라 파머스 마켓)에 대한 추가 정보는 nyc.gov 에 방문하여 "farmers markets" (파머스 마켓)을 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org 에 방문하십시오.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(FSP)으로 알려졌던 SNAP 은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov 를 방문해 주십시오. USDA 는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

Easy Ways to... Store Fruits and Vegetables

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

Cool, dark and dry place: 1 to 3 months



Potatoes
Sweet potatoes
Winter squash

Garlic
Onions
Shallots



Counter: 3 to 10 days (refrigerate when ripe)



Apples
Grapes
Peaches
Plums

Cherries
Melons
Pears
Tomatoes



Refrigerator: 3 to 14 days

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



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

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

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

쉽게 따라 하는... 과일과 채소 보관

올바로 보관된 과일과 채소는 음식물 쓰레기를 줄임으로써 오랫동안 과일을 신선한 상태로 유지하고, 맛을 더 좋게 하고, 영양분을 지켜주고, 돈을 절약할 수 있게 해줍니다.

선선하고 빛이 들지 않는 건조한 곳: 1~3 개월



감자
고구마
겨울 호박

마늘
양파
샬롯



기간: 3~10 일(익었을 경우 냉장 보관)



사과
포도
복숭아
자두

체리
멜론
배



토마토

냉장고: 3~14 일

아스파라거스*
브로콜리
당근
후추
가지
허브*
버섯
피망
주키니

베리
브뤼셀 스프라우트
콜리플라워
옥수수
파
잎이 많은 채소*
오크라
무

비트
양배추
샐러리*
오이
깍질 콩
리크
완두콩
여름 호박
*비닐봉지에 보관



뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"을 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.



이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

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).

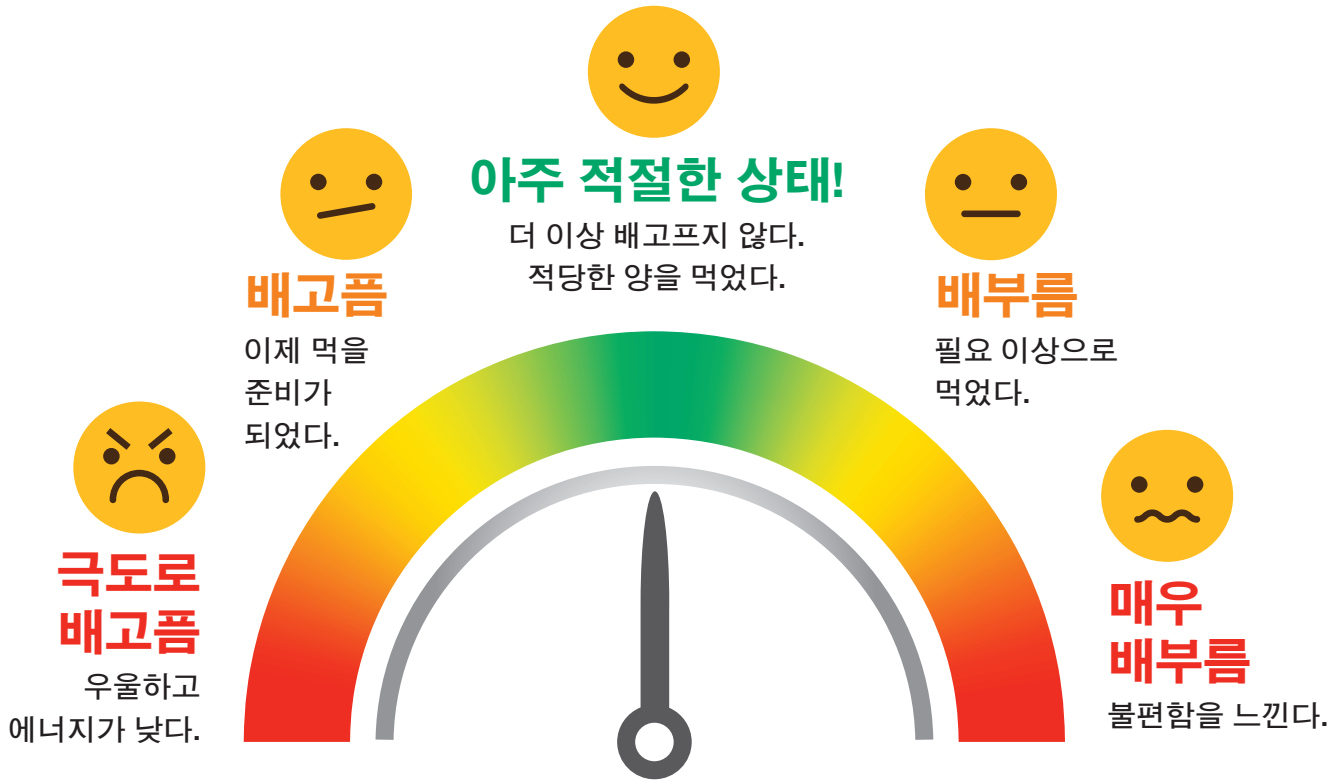
This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find 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

간편하게...

배고픔과 배부름 신호 이해하기



해야 할 것...

- ✓ 식탁에서 먹습니다.
- ✓ 적은 양으로 시작합니다.
- ✓ 천천히 씹습니다. 배가 부르다는 사실을 알게 되기까지 20분이 소요됩니다.
- ✓ 느끼는 상태를 살피고 배가 부르기 전에 식사를 중단하기 위해 노력합니다.
- ✓ 맛있는 식사를 즐기십시오!

하지 말아야 할 것...

- ✗ 서서 먹습니다.
- ✗ 접시에 넘치도록 담습니다.
- ✗ 너무 빠르게 먹습니다.
- ✗ 식사를 거릅니다. 식사를 거르면 다음 식사 시 너무 많은 양을 먹게 됩니다.
- ✗ 영상을 보며 식사합니다.

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.

Stellar Farmers' Markets에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해 [farmers markets](https://www.nyc.gov/farmersmarkets)(파머스 마켓)를 검색해주세요.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)를 방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. SNAP은 이전 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려진 프로그램으로, 저소득자들의 영양 보충을 지원합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

Easy Ways to... Use the Nutrition Facts Label

1. Start with serving size.

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

2. Aim to meet your daily calorie goal.

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

3. Limit:

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

4. Eat enough:

- Fiber
- Vitamin D
- Calcium
- Iron
- Potassium

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

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

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

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

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

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

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

쉬운 방법...

영양 성분표 라벨 사용

1. 일인분의 양 확인으로 시작.

용기당 몇 인분인지 일인분의 양은 어떤지 확인하십시오. 영양 성분표는 일인분을 기준으로 합니다.

2. 귀하의 일일 칼로리 섭취량 목표를 달성해 보십시오.

웹 사이트 choosemyplate.gov/MyPlatePlan 에서 개인 칼로리 요구량을 계산하십시오.

3. 제한:

- 포화 지방
- 트랜스 지방
- 콜레스테롤
- 나트륨
- 첨가당류

4. 충분히 섭취:

- 섬유질
- 비타민 D
- 칼슘
- 철분
- 칼륨

5. %(퍼센트) 일일 권장량(DV)에 주의하십시오.

- 5% 이하: 낮음
- 20% 이상: 높음

영양 성분표

용기당 8인분	
일인분	2/3컵(55g)
일인분의	
칼로리	230
	% 일일 권장량*
총 지방 8g	10%
포화 지방 1g	5%
트랜스 지방 0g	
콜레스테롤 0mg	0%
나트륨 160mg	7%
총 탄수화물 37g	13%
식이 섬유 4g	14%
총 당류 12g	
10g 첨가당류 포함	20%
단백질 3g	6%
비타민 D 2mcg	10%
칼슘 260mg	20%
철분 8mg	45%
칼륨 235mg	6%
* % 일일 권장량(DV)은 음식물 섭취 시 영양소가 일일 식단에 기여하는 양을 알려줍니다. 하루 칼로리 권장량은 보통 2,000 칼로리입니다.	

"Eat Healthy"(건강하게 먹기), "Be Active NYC"(뉴욕시 운동 프로그램)와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 Facebook의 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)을 보십시오.

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 추가 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"(파머스 마켓)을 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org를 방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 지원을 받아 제작되었습니다.

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

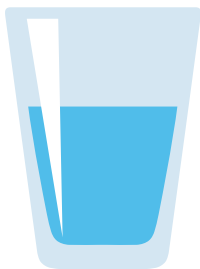


220 calories

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).

한 모금마다 늘어납니다

당분이 함유된 음료는 충치, 체중 증가, 2형 당뇨병 및 심장병의 문제와 연관되어 있습니다.

소다 20온스



설탕 약 16티스푼



240 칼로리

이 음료의 칼로리를 소진하려면 4,500걸음을 걸어야 합니다.*

스포츠 드링크 20온스



설탕 약 9티스푼



140 칼로리

이 음료의 칼로리를 소진하려면 2,500걸음을 걸어야 합니다.*

에너지 드링크 16온스



설탕 약 14티스푼

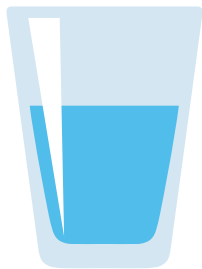


220 칼로리

이 음료의 칼로리를 소진하려면 4,000걸음을 걸어야 합니다.*

“수치는 체중, 키 및 에너지 소비량에 따라 달라질 수 있습니다.”

뉴욕시 수돗물을 선택하세요!



- ✓ 설탕 0티스푼
- ✓ 0 칼로리
- ✓ 건강함
- ✓ 깨끗함
- ✓ 무료
- ✓ 신선함



뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.

Stellar Farmers' Markets에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해 [farmers markets](https://www.nyc.gov/farmersmarkets)(파머스 마켓)를 검색해주세요.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)를 방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. SNAP은 이전 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려진 프로그램으로, 저소득자들의 영양 보충을 지원합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

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.



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%
<i>Trans</i> 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%
<small>Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium</small>	
<small>* 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.</small>	

Make better beverage choices:

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

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



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

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

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

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

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

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

NYC
Health

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

우리가 마시는 음료에는 얼마만큼의 당분이 함유되어 있을까요?

소다, 가당 아이스티, 주스, 에너지 및 스포츠 드링크와 같이 당분이 함유된 음료수는 체중 증가, 충치, 심장병 및 2형 당뇨병 문제와 연관되어 있습니다.



더 나은 음료를 선택하십시오.

- ✓ 물이나 저지방 또는 무지방 우유처럼 건강한 음료를 마십니다.
- ✓ 물에 신선한 과일을 추가합니다.
- ✓ 영양 성분표에서 음료에 포함된 당분의 양을 확인합니다.

**설탕 65그램 =
설탕 16티스푼!**



평균적으로 성인은 하루에 12티스푼 이상의 설탕 첨가 제품을 섭취해서는 안 됩니다.

이 소다에는 너무 많은 설탕이 들어 있습니다!

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.

Stellar Farmers' Markets에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해 [farmers markets](https://www.nyc.gov/farmers-markets)(파머스 마켓)를 검색해 주세요.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)를 방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. SNAP은 이전 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려진 프로그램으로, 저소득자들의 영양 보충을 지원합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.

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

쉽게 따라 하는... 기초 식품 비축 방법



식품 보관대에 기초 식품을 보관하면 빠르고
쉽게 식사와 간식을 즐길 수 있습니다.

과일과 채소



과일과 채소는 신선하거나 얼렸거나 통조림에 포장되어 있거나 말린 것이면 모두 훌륭한 선택입니다. 계절에 따른 신선한 농산물을 선택하십시오.

통곡물



귀리, 불가, 100% 통곡물 파스타와 옥수수 가루는 즉석에서 조리할 수 있는 통곡물입니다. 시간 여유가 되시면 현미를 넣으십시오. 100% 통곡물 빵, 토르티야 및 크래커를 이용하십시오.

단백질 식품



식단에 지방이 적은 단백질을 올리십시오. 종류:
 ✓ 달걀
 ✓ 통조림 생선(참치, 연어 등)
 ✓ 견과류 버터(땅콩버터 등)
 ✓ 건조, 저염 또는 무염 통조림 콩
 ✓ 견과류와 씨앗
 ✓ 콩류(렌즈콩 등)

저지방 유제품



저지방 치즈, 저지방 요구르트 및 저지방 우유는 냉장고에 보관하십시오. 신선한 과일만 있으면 훌륭한 간식이 됩니다.

허브와 향신료



각종 말린 허브와 향신료는 선선하고 햇빛이 들지 않는 곳에 보관하십시오.

기타 재료들



식물성 기름, 식초, 저염 간장, 저염 또는 무염 수프, 그리고 저염 또는 무염 통조림 토마토는 식사를 준비할 때 손이 쉽게 닿는 가까운 곳에 두십시오.

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁은 다음 사이트에서 확인하십시오.

facebook.com/eatinghealthynyc

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 nyc.gov를 방문해 "farmers markets"를 검색하십시오.

건강한 레시피는 jsyfruitveggies.org에서 확인하십시오.



이 자료는 미국 농무부(USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 myBenefits.ny.gov를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.