

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).

Простые способы... добавить больше фруктов и овощей в ваш рацион

Украшайте свою тарелку разноцветными овощами и фруктами при каждом приеме пищи.

Завтрак



Добавляйте фрукты в йогурт, овсянку и цельнозерновые каши.



Используйте овощи при приготовлении омлета и сэндвича с яйцом.



Делайте смузи с листовой зеленью и замороженными фруктами.

Обед и ужин



Добавляйте овощи в супы, рагу и жаркое.



Добавляйте овощи в макаронные изделия, рис и кускус.



Украшайте овощами тако, пиццу и хлеб пита.

Перекусы



Сочетайте фрукты с арахисовым маслом.



Добавьте к половине сэндвича овощи.



Подавайте на стол свежие овощи с бобовым соусом.

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) в Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

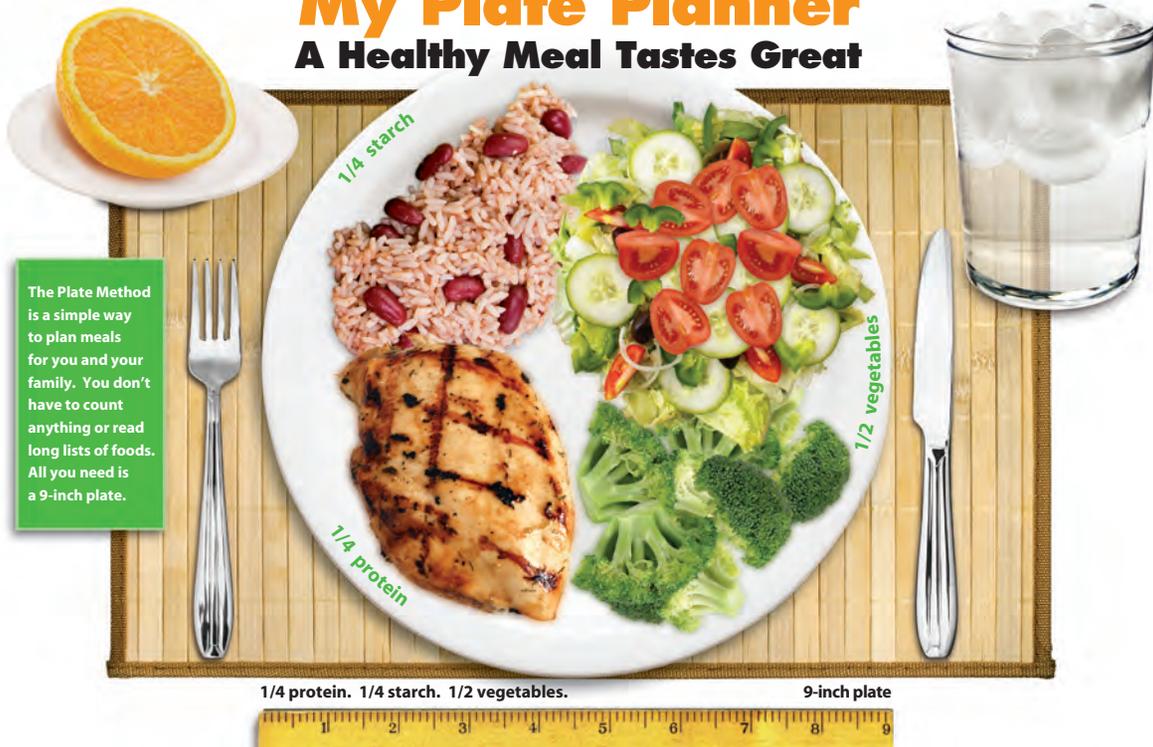
Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

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

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в приобретении продуктов питания малоимущим. С ее помощью можно купить продукты и улучшить свое питание. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт myBenefits.ny.gov. USDA — поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, религии, политических взглядов или инвалидности. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и линия 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

Простые способы... правильно питаться

Принцип тарелки У полезной еды замечательный вкус



Принцип тарелки позволяет легко планировать рацион для вас и вашей семьи. Вам не нужно считать или изучать длинные списки продуктов. Для этого достаточно 9-дюймовой (23 см) тарелки.

1/4 белок. 1/4 углеводы. 1/2 овощи. 9-дюймовая (23 см) тарелка

Заполните половину тарелки **фруктами и овощами**. Используйте яркие продукты, чтобы сделать блюдо более живописным.

Добавьте **«постный» белок**. Используйте такие белковые продукты, как бобовые, орехи, тофу, рыбу и постное или нежирное мясо и птицу.

Не менее половины зерновых продуктов в вашем рационе должны составлять **цельнозерновые продукты**. Ищите слова «100% whole grain» (цельнозерновой) или «100% whole wheat» (из обойной муки) на этикетке с информацией о пищевой ценности.

Добавьте **полезный напиток**. Пейте воду или обычное обезжиренное или нежирное молоко.

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) в Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт [nyc.gov](https://www.nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в приобретении продуктов питания малоимущим. С ее помощью можно купить продукты и улучшить свое питание. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт mybenefits.ny.gov. USDA — поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, религии, политических взглядов или инвалидности. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и линия 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>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).

Простые способы выбрать красочные продукты для крепкого здоровья

Чтобы поддерживать здоровье, ешьте как можно больше разнообразных фруктов и овощей!

КРАСНЫЙ	ЖЕЛТЫЙ / ОРАНЖЕВЫЙ	ЗЕЛЕНый	СИНИЙ / ФИОЛЕТОВЫЙ	БЕЛЫЙ / КОРИЧНЕВЫЙ
ФРУКТЫ Яблоки Черешня Клюква Грейпфрут* Виноград Малина Клубника Арбуз ОВОЩИ Свекла Картофель Редис Ревень Перец	ФРУКТЫ Абрикосы Мускусная дыня Манго* Нектарины Апельсины* Папайя* Персики Ананасы* Лимоны* ОВОЩИ Мускатная тыква Морковь Тыква Брюква Кабачок Сахарная кукуруза Батат	ФРУКТЫ Яблоки Авокадо* Виноград Белая мускатная (медовая) дыня Киви* Лайм* ОВОЩИ Брокколи Брюссельская капуста Бамия Перец Горох Шпинат Стручковая фасоль Цукини	ФРУКТЫ Ежевика Черника Черная смородина Чернослив Ягоды бузины Виноград Сливы Изюм ОВОЩИ Черная фасоль Кочанная капуста Баклажан Перец Картофель	ФРУКТЫ Бананы* Груши Финики* Нектарины Персики ОВОЩИ Цветная капуста Чеснок Грибы Репчатый лук Пастернак Картофель Репка

* Обычно не продаются на сельскохозяйственных рынках в штате Нью-Йорк.

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) на Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

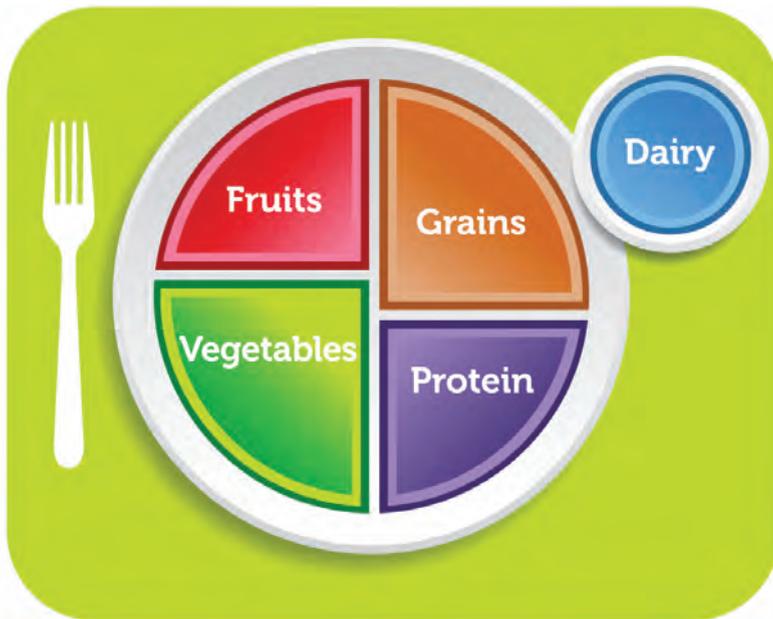
Для получения более подробной информации о демонстрационно-просветительской программе Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](https://www.nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



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

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

Простые способы... выбрать здоровую порцию



1. Возьмите 9-дюймовую (23см) тарелку.
2. Отмеряйте порции рукой.
3. Заполните половину тарелки фруктами и овощами.
4. Заполните четверть тарелки «постными» белковыми продуктами.
5. Заполните четверть тарелки цельнозерновыми продуктами.



Порция **фруктов, овощей или зерновых продуктов** должна быть размером с ваш кулак.

Это соответствует:

- 1 чашке нарезанных овощей
- 1 среднему яблоку
- 1 чашке коричневого риса или макаронных изделий

Старайтесь съедать **пять порций** в день.



Порция «постных» **белковых продуктов** должна быть размером с вашу ладонь. Это соответствует:

- 3 унциям (85г) рыбы
- 3 унциям (85г) курятины

Старайтесь съедать **три порции** в день.

Более подробную информацию можно найти на сайте chooseMyPlate.gov.

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

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

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

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в приобретении продуктов питания малоимущим. С ее помощью можно купить продукты и улучшить свое питание. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт myBenefits.ny.gov. USDA — поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, религии, политических взглядов или инвалидности. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и линия TDD).

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

Простые способы приготовления фасоли

	Хранение	Подготовка	Приготовление
 <p>Сушеная</p>	<p>Поместите сушеную фасоль в контейнер с плотной крышкой и храните в прохладном сухом месте не дольше года.</p>	<p>Переберите фасоль и выбросьте все сморщенные семена.</p> <p>Быстрое замачивание. Залейте сушеную фасоль горячей водой и проварите в течение двух-трех минут. Снимите с огня, накройте крышкой и дайте настояться в течение одного-двух часов.</p> <p>ИЛИ</p> <p>Замачивание на ночь. Залейте сушеную фасоль холодной водой и оставьте замачиваться на ночь или хотя бы на восемь часов. Слейте воду, промойте фасоль и залейте ее чистой водой. Затем варите фасоль, пока она не станет мягкой.</p>	<p>Кислые продукты (например, помидоры, лимонный сок или уксус) следует добавлять в конце приготовления. Из-за кислоты кожица фасоли становится более жесткой.</p> <p>Приготовьте одну большую порцию фасоли и разделите ее на несколько приемов пищи.</p>
 <p>Приготовленная</p>	<p>Приготовленную фасоль можно хранить в течение четырех-пяти дней в холодильнике или не дольше шести месяцев в морозильной камере.</p>	<p>Чтобы разморозить замороженную фасоль для холодных блюд, оставьте ее на ночь в холодильнике.</p> <p>Добавляйте приготовленную фасоль непосредственно к горячим или холодным блюдам.</p> <p>При использовании фасоли в горячих блюдах ее следует тщательно разогреть.</p>	<p>Приправляйте фасоль специями без соли и свежими пряными травами.</p> <p>Добавляйте ее к пассерованным овощам или готовьте с зеленью и чесноком.</p> <p>Добавляйте фасоль в супы, рагу, запеканки, салаты и пасту.</p> <p>Используйте ее для соусов.</p>
 <p>Консервированная</p>	<p>Храните оставшуюся фасоль в стеклянном или пластиковом контейнере (не в консервной банке).</p> <p>Не используйте продукт, если на банке есть вмятины или ржавчина.</p>	<p>Слейте жидкость и промойте фасоль водой, чтобы уменьшить количество соли.</p>	<p>Используйте консервированную фасоль так же, как и приготовленную.</p>

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) на Facebook: facebook.com/eatinghealthynyc
 Для получения более подробной информации о демонстрационно-просветительской программе Stellar Farmers' Markets посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

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

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

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

Простые способы сократить потребление соли

В магазине

- Выбирайте продукты, содержащие менее 5 процентов суточной нормы натрия (соли) на порцию.

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

- Как можно чаще покупайте натуральные, необработанные продукты.
- Покупая продукты, наполняйте тележку фруктами и овощами.
- При покупке упакованных продуктов выбирайте те, на этикетке которых есть такие надписи:
 - ✓ «Low-sodium» (низкое содержание натрия);
 - ✓ «Sodium free» (не содержит натрия);
 - ✓ «No salt added» (не содержит соли).
- Вместо обработанного или консервированного мяса выбирайте такие продукты:
 - ✓ постные куски мяса и птицы;
 - ✓ рыба;
 - ✓ фасоль и другие бобовые.
- Рисовые смеси и лапшу быстрого приготовления замените такими продуктами:
 - ✓ коричневый рис;
 - ✓ цельнозерновая лапша и макароны;
 - ✓ цельнозерновая кукурузная мука.
- Вместо соленых закусок выбирайте следующее:
 - ✓ свежие овощи с бобовым соусом;
 - ✓ цельнозерновые крекеры;
 - ✓ слегка подсолненный попкорн.

Дома

- Готовьте домашние супы и бульоны.
- Промывайте консервированные бобы и овощи водой, чтобы уменьшить количество соли.



- Делайте смеси из своих любимых специй, не добавляя в них соль.
- Добавляйте в пищу уксус, цедру и (или) сок лимона либо апельсина.



- Используйте в блюдах свежие и сушеные пряные травы, специи и соевый соус с низким содержанием соли.
- Старайтесь не добавлять соль в воду, когда готовите фасоль, рис, макароны и овощи.



- Постепенно уменьшайте количество соли, добавляемой при приготовлении, пока не дойдете до минимума или не начнете готовить без нее.

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

facebook.com/eatinghealthynyc

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

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

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

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

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).

Простые способы разнообразить употребляемые белки

Включите в свой здоровый рацион разнообразные белки. Чаще употребляйте растительные.

Фасоль и чечевица	Орехи и семечки	Постный белок животного происхождения
 <p>Готовьте салат из трех видов фасоли.</p>	 <p>Намазывайте ореховое масло на дольки яблока или банана.</p>	 <p>Ешьте рыбу дважды в неделю.</p>
 <p>Добавляйте фасоль к пассерованной зелени и ешьте с коричневым рисом.</p>	 <p>Добавляйте орехи к овощам и салатам.</p>	 <p>Ешьте постное мясо и птицу правильными порциями – размером с вашу ладонь.</p>
 <p>Готовьте бобовые соусы к овощам.</p>	 <p>На перекус выбирайте горсть несоленых орехов или семечек.</p>	 <p>Яйцо вкрутую – отличный вариант легкого перекуса.</p>

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

facebook.com/eatinghealthynyc

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

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

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

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).

Простые способы употребления достаточного количества клетчатки

Клетчатка может снизить риск развития заболеваний сердца. Большинству взрослых необходимо ежедневно употреблять **28 граммов** клетчатки. Посмотрите, как это просто!

Вместо этих продуктов...



Половина бублика =
1 грамм клетчатки



Стакан сока =
1 грамм клетчатки



Горсть чипсов =
1 грамм клетчатки



Стакан белого риса =
1/2 грамма клетчатки



Порция пудинга =
1/2 грамма клетчатки

**Общее количество
клетчатки: 4 грамма**



1/2 стакана овсянки =
4 грамма клетчатки



Один апельсин
среднего размера =
3 грамма клетчатки



Горсть орехов =
4 грамма клетчатки



1/2 стакана
коричневого риса и
1/2 стакана фасоли =
11 граммов клетчатки



1 1/2 стакана
черники =
6 граммов клетчатки

**Общее количество
клетчатки: 28 граммов**

Советы по потреблению большего количества клетчатки

- Употребляйте целые фрукты и овощи вместо соков, которые практически не содержат клетчатки.
- Много клетчатки содержится в кожице фруктов и овощей. Тщательно мойте их и ешьте с кожицей.
- Проверяйте информацию о пищевой ценности на этикетке и выбирайте продукты, содержащие не менее 10 % суточной нормы клетчатки.
- Читайте перечень ингредиентов и выбирайте продукты, в которых цельные злаки указаны первыми.

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) на Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
Для получения более подробной информации о демонстрационно-просветительской программе Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](https://www.nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).
Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

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

Простые способы употреблять овощи и фрукты целиком

Сократите отходы! Готовьте все части фруктов и овощей.

Часть растения	Фрукт или овощ	Способ приготовления
Корни 	Корень сельдерея	Поджарьте, протушите или сварите пюре
Стебли 	Спаржа, свекла, брокколи, цветная капуста, мангольд, листовая капуста, фенхель, кудрявая капуста	Пассеруйте или тушите. Используйте стебельную часть спаржи в бульонах, а очищенные стебли брокколи и цветной капусты – в супах или для жарки.
Зелень или ботва 	Свекла, морковь, цветная капуста, сельдерей, фенхель, кольраби, лук-порей, репчатый лук, редис, репа	Пассеруйте, добавляйте в зеленые смузи, заправляйте салаты и супы, подавайте как гарнир.
Цветы 	Руккола, шнитт-лук, кинза (кориандр), укроп, фенхель, стрелки чеснока, лаванда, горчица, цукини	Пассеруйте или добавляйте в салаты. Стрелки чеснока можно использовать для приготовления соуса песто.
Семена 	Тыква обыкновенная и другие зимние сорта тыквы	Поджарьте и приправьте специями и пряными травами.
Кожура 	Цитрусовые (лайм, лимон, апельсин), картофель	Запеките картофельную кожуру для перекуса. Используйте цедру цитрусовых, чтобы придать пикантность блюдам.
Корка 	Арбуз и дыня (мускусная, зимняя, медовая)	Обрежьте внешнюю кожуру и используйте вместо огурца в салатах.
Початки 	Кукуруза	Отварите, не доводя до кипения, чтобы приготовить бульон.

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

facebook.com/eatinghealthynyc

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

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

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

Простые способы наслаждаться свежей зеленью



1. Покупка

- ❖ Выбирайте хрустящую зелень с яркими листьями без желтых или коричневых пятен.

2. Хранение

- ❖ Подготовка к хранению
 - **Латук и салатная зелень:** заверните листья в сухое бумажное полотенце.
 - **Пучковая зелень со стеблями (например, кудрявая и листовая капуста):** отрежьте концы стеблей и заверните пучки во влажное бумажное полотенце.
 - **Пряные травы:** заверните весь пучок в слегка влажное бумажное полотенце.
- ❖ Храните всю зелень немытой в холодильнике, в запечатанном пластиковом пакете.



3. Мытье

- ❖ Положите зелень в миску и залейте водой.
- ❖ Промойте ее водой, чтобы удалить все загрязнения и чтобы грязь осела на дно.
- ❖ Аккуратно выньте зелень и стряхните воду. При необходимости промойте еще раз.

4. Подготовка

- ❖ Пассеруйте лук и чеснок в масле. Добавьте зелень и доведите до готовности.
- ❖ Взбейте блендером шпинат или кудрявую капусту с замороженными фруктами, чтобы сделать смузи, либо с фасолью, чтобы приготовить вкусный соус.
- ❖ Добавьте нарезанную зелень в суп, рагу или соус для пасты. Проварите до готовности.
- ❖ Добавьте фрукты, овощи, орехи или фасоль к сырой рубленой зелени, чтобы приготовить сытный салат.



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

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

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

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

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

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>Cinnamon: Use in oatmeal to add sweetness.</p>	 <p>Cumin: Add to beans or meat.</p>
 <p>Paprika: Use in a spice rub for chicken, meat or tofu.</p>	 <p>Turmeric: 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>Basil: Add to tomato sauce and pasta.</p>	 <p>Cilantro: Mix into rice, beans or salsa.</p>
 <p>Parsley: Sprinkle on grains, salads or stir-fries as a final touch.</p>	 <p>Thyme: 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>Aromatic ingredients: Onions, garlic, carrots, peppers, celery, ginger.</p>	 <p>Savory: Tomatoes, cooked potatoes, celery, mushrooms.</p>
 <p>Citrus and vinegars: Juice and zest balance and brighten.</p>	 <p>Peppers: Jalapenos, dried chilis, poblanos.</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

Простые способы приправлять пищу без соли

Специи

- Попробуйте добавлять по щепотке специй каждый раз при приготовлении пищи.
- Обжарьте их в масле в течение 30 секунд, чтобы раскрыть аромат.

 Корица: добавляйте в овсянку для подслащения.	 Зира: добавляйте к мясу или фасоли.
 Паприка: используйте в качестве приправы к курице, мясу или тофу.	 Куркума: добавляйте к рису, курице или овощам для придания цвета.

Пряные травы

- Добавляйте сухие и жесткие свежие травы (например, розмарин) в начале приготовления, а мягкие свежие травы (например, петрушку) – в конце.
- Одна чайная ложка сушеных трав равна одной столовой ложке свежих.

 Бasilik: добавляйте в томатные соусы и пасту.	 Кинза: добавляйте в рис, фасоль или соус сальса.
 Петрушка: посыпайте ею готовые блюда, такие как злаковые гарниры, салаты или стир-фрай.	 Тимьян: добавляйте к запеченным овощам.

Фрукты и овощи

- Карамелизируйте ароматные и острые овощи, травы и (или) специи, прежде чем добавлять другие ингредиенты, а затем готовьте их на среднем огне, пока они не приобретут коричневый цвет и станут сладкими.
- Добавляйте уксус в начале приготовления, а сок цитрусовых – в конце, чтобы придать блюду лучший аромат и сбалансированный вкус.
- При добавлении острого перца удалите жилки и семена, чтобы острота была легкой.

 Пряные ингредиенты: репчатый лук, чеснок, морковь, перец, сельдерей, имбирь.	 Пикантные: помидоры, отварной картофель, сельдерей, грибы.
 Цитрусовые и уксус: сок и цедра балансируют вкус и осветляют блюдо.	 Перец: халапеньо, сушеный чили, поблано.

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

facebook.com/eatinghealthynyc

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

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

Easy Ways to... Freeze Fruits and Vegetables

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

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

[facebook.com/eatinghealthynyc](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

Простые способы заморозки фруктов и овощей

Заморозка 	Бланширование (быстрая варка) 	Приготовление 																		
Можно замораживать сразу	Необходимо бланшировать перед замораживанием	Необходимо приготовить перед замораживанием																		
<p>Ягоды Черешня* Кукуруза (срезанная с початка) Виноград Персики* Сливы* Почищенная дыня Зимние сорта тыквы</p> <p>* Удалите косточки</p>	<table border="0"> <tr> <td>Артишоки</td> <td>Баклажан</td> </tr> <tr> <td>Спаржа</td> <td>Стручковая фасоль</td> </tr> <tr> <td>Брокколи</td> <td>Зеленолистные овощи</td> </tr> <tr> <td>Брюссельская капуста</td> <td>Бамия</td> </tr> <tr> <td>Кочанная капуста</td> <td>Репчатый лук</td> </tr> <tr> <td>Морковь</td> <td>Пастернак</td> </tr> <tr> <td>Цветная капуста</td> <td>Перец</td> </tr> <tr> <td>Сельдерей</td> <td>Кабачок</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Цукини</td> </tr> </table>	Артишоки	Баклажан	Спаржа	Стручковая фасоль	Брокколи	Зеленолистные овощи	Брюссельская капуста	Бамия	Кочанная капуста	Репчатый лук	Морковь	Пастернак	Цветная капуста	Перец	Сельдерей	Кабачок		Цукини	<p>Яблоки Свекла Фасоль и другие бобовые Картофель Батат Помидоры Тыква Редис Зимние сорта тыквы</p>
Артишоки	Баклажан																			
Спаржа	Стручковая фасоль																			
Брокколи	Зеленолистные овощи																			
Брюссельская капуста	Бамия																			
Кочанная капуста	Репчатый лук																			
Морковь	Пастернак																			
Цветная капуста	Перец																			
Сельдерей	Кабачок																			
	Цукини																			
Советы по заморозке	Процесс бланширования	Способ приготовления																		
<ul style="list-style-type: none"> • * Мойте все фрукты и овощи перед замораживанием. • Храните продукты в контейнере с плотно закрывающейся крышкой. • Напишите дату заморозки на контейнере, прежде чем помещать его в морозильную камеру. Продукты можно хранить около шести месяцев. 	<ul style="list-style-type: none"> • Вскипятите достаточное количество воды: она должна покрывать все продукты в кастрюле. • Помойте продукты. Нарезьте одинаковыми кусочками. • Поместите продукты в кипящую воду и варите до готовности (в течение одной-пяти минут). • Промойте под холодной водой, пока они не остынут. • Высыпьте продукты в дуршлаг, чтобы удалить лишнюю воду, а затем поместите их в герметичный контейнер и заморозьте. 	<ul style="list-style-type: none"> • Запеките или поджарьте • Пассеруйте • Сварите • Приготовьте на пару • Отварите в кипятке 																		

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

facebook.com/eatinghealthynyc

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

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

Easy Ways to... Keep Food Safe

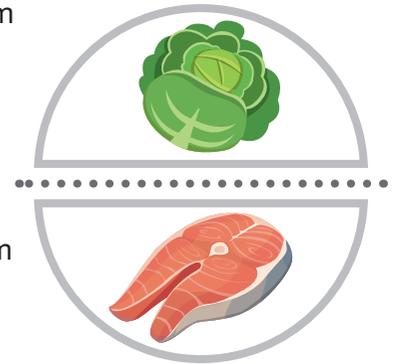
CLEAN your hands and surfaces often.

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



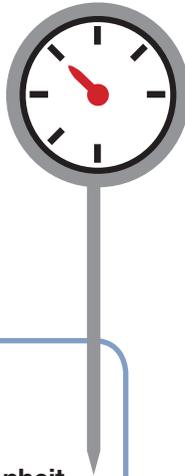
SEPARATE raw meats, poultry and seafood.

- 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.

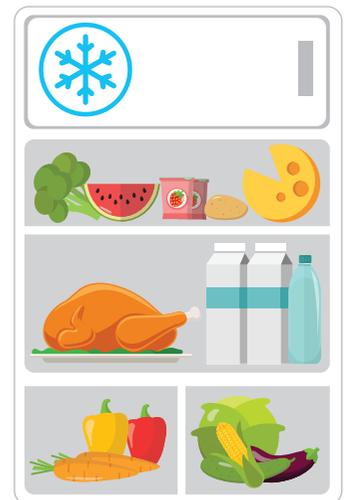


Safe Cooking Temperatures:

- 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).

Простые способы... обеспечить безопасность пищевых продуктов

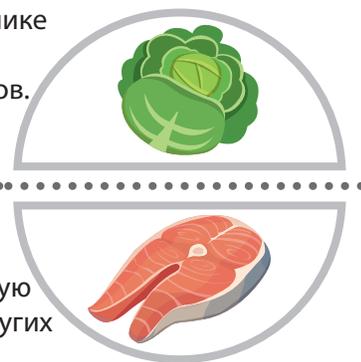
МОЙТЕ почаще руки и кухонные поверхности.

- Мойте руки теплой водой с мылом в течение 20 секунд.
- Регулярно мойте кухонную утварь и разделочные доски.
- Обмывайте овощи и фрукты проточной водой.



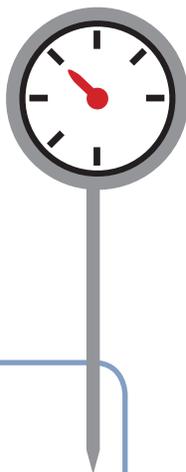
ХРАНИТЕ ОТДЕЛЬНО сырое мясо, птицу и морепродукты.

- Храните их в холодильнике отдельно от готовых к употреблению продуктов.
- Используйте для их резки и приготовления отдельные доски и кухонные поверхности.
- Кладите их в продуктовую корзину отдельно от других продуктов.



ГОТОВЬТЕ пищу при надлежащей температуре.

- Нагрев пищи убивает болезнетворных микробов.
- Используйте кухонный термометр для контроля внутренней температуры продуктов в процессе их приготовления.

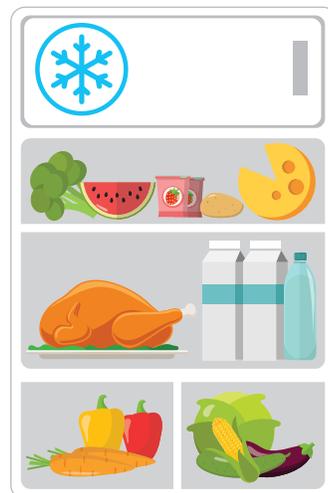


Температура безопасного приготовления пищи:

- Птица: **75 °C (165 °F)**
- Мясной фарш: **70 °C (160 °F)**
- Куски говядины, свинины, телятины или баранины: **62 °C (145 °F)**

ОХЛАЖДАЙТЕ продукты.

- Поддерживайте в холодильнике температуру не более 5 °C (40 °F).
- Продукты следует охладить не позднее чем через два часа после того, как их приготовили или достали из холодильника.
- Всегда размораживайте продукты в холодильнике.



Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) в Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт [nyc.gov](https://www.nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в приобретении продуктов питания малоимущим. С ее помощью можно купить продукты и улучшить свое питание. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт mybenefits.ny.gov. USDA — поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, религии, политических взглядов или инвалидности. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и линия 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://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
 For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”
 For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

Простые способы составить список покупок



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

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

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

Пример:

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

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

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

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

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



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

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

Простые способы понять состав продуктов

Выбирайте продукты, состав которых:

✓ Короткий

Как правило, чем короче список ингредиентов, тем полезнее продукт для здоровья.

✓ Легко понять

Выбирайте продукты, ингредиенты которых имеют несложные названия.

✓ Включает цельные злаки

В хлопьях для завтрака, крекерах, макаронах и хлебе слово «цельнозерновой» должно фигурировать в описании первого или второго ингредиента.

✓ Не включает сахар или включает его в незначительном количестве

Выбирайте продукты, которые не содержат много сахара (см. пример «Хлеб № 2» ниже, где распространенные названия сахара выделены **жирным шрифтом**).

Избегайте продуктов, состав которых:

✗ Длинный

Как правило, длинные списки ингредиентов включают больше сахара и добавок.

✗ Сложно понять

Избегайте ингредиентов, которых вы не знаете или названия которых не можете произнести.

✗ Включает трансжиры или частично гидрогенизированные масла

Трансжиры увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, повышая уровень «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности, ЛПНП) и понижая уровень «хорошего» (липопротеинов высокой плотности, ЛПВП).

✗ Включает много сахара

Распространенные названия сахара: тростниковый сахар, мед, сахароза, глюкоза, фруктоза, декстроза, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, концентрат фруктового сока, патока и инвертный сахар.

Хлеб № 1: более полезный для здоровья выбор

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 % WHOLE WHEAT FLOUR (100 % ЦЕЛЬНОЗЕРНОВАЯ МУКА), WATER (ВОДА), SOYBEAN OIL (СОЕВОЕ МАСЛО), **MOLASSES (ПАТОКА)**, YEAST (ДРОЖЖИ), WHEAT GLUTEN (ПШЕНИЧНАЯ КЛЕЙКОВИНА), CALCIUM PROPIONATE (ПРОПИОНАТ КАЛЬЦИЯ) (ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАПЛЕСНЕВЕНИЯ), NON FAT MILK (ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО), SALT(СОЛЬ)

Хлеб № 2: менее полезный для здоровья выбор

ИНГРЕДИЕНТЫ: ENRICHED WHEAT FLOUR (ОБОГАЩЕННАЯ ПШЕНИЧНАЯ МУКА), **CORN SYRUP (КУКУРУЗНЫЙ СИРОП)**, **SUGAR (САХАР)**, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND PALM OIL (ЧАСТИЧНО ГИДРОГЕНИЗИРОВАННОЕ СОЕВОЕ И ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО), **SUCROSE (САХАРОЗА)**, **DEXTRROSE (ДЕКСТРОЗА)**, **HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP (КУКУРУЗНЫЙ СИРОП С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ФРУКТОЗЫ)**, **FRUCTOSE (ФРУКТОЗА)**, GLYCERIN (ГЛИЦЕРИН), **POLYDEXTROSE (ПОЛИДЕКСТРОЗА)**, MODIFIED CORN STARCH (МОДИФИЦИРОВАННЫЙ КУКУРУЗНЫЙ КРАХМАЛ), SALT (СОЛЬ), SODIUM STEAROLY LACTYLALATE (НАТРИЯ СТЕАРОИЛЛАКТИЛАТ), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (ПИРИДОКСИНА ГИДРОХЛОРИД), RED #40 (КРАСНЫЙ ПИЩЕВОЙ КРАСИТЕЛЬ № 40), YELLOW #5 (ЖЕЛТЫЙ ПИЩЕВОЙ КРАСИТЕЛЬ № 5)

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

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

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

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

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

Простые способы экономить, покупая сезонные продукты

Ищите фрукты и овощи, выращенные в штате Нью-Йорк.



Весна

Фрукты

Яблоки

Овощи

Спаржа
Свекла
Брокколи
Кочанная капуста
Цветная капуста
Листовая капуста
Кудрявая капуста
Салат латук
Грибы
Листовая горчица
Пастернак
Горох
Редис
Ревень
Шпинат
Брюссельская капуста

Лето

Фрукты

Черешня
Дыни
Клубника
Персики

Овощи

Свекла
Брокколи
Кочанная капуста
Цветная капуста
Сельдерей
Кукуруза
Огурцы
Чеснок
Стручковая фасоль
Салат латук
Грибы
Бамия
Репчатый лук
Перец
Картофель
Кабачок
Помидоры
Цукини

Осень

Фрукты

Яблоки
Виноград
Груши
Малина
Арбуз

Овощи

Свекла
Брокколи
Кочанная капуста
Чеснок
Стручковая фасоль
Салат латук
Грибы
Репчатый лук
Перец
Картофель
Тыква
Редис
Батат
Репа
Зимние сорта тыквы

Зима

Фрукты

Яблоки

Овощи

Свекла
Кочанная капуста
Морковь
Чеснок
Грибы
Репчатый лук
Картофель
Батат
Зимние сорта тыквы

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

facebook.com/eatinghealthynyc

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

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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

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

Нетрудно сэкономить... на полезной пище



Дома

Планируйте основные приемы пищи и перекусы на неделю и **составляйте список продуктов, которые нужно купить.**

Поддерживайте порядок в кухонных шкафчиках и **проводите инвентаризацию** время от времени, чтобы не покупать продукты, которые у вас уже есть.



Сократите отходы. Используйте все части фруктов и овощей при приготовлении блюд.



Используйте остатки продуктов. Готовьте супы, стир-фрай или запеканки, используя при этом остатки овощей, злаков, мяса или фасоли.

Сельскохозяйственный рынок

Покупайте сезонные фрукты и овощи. В сезон цены ниже, а продукты вкуснее.



Запасайтесь сезонными фруктами и овощами, **замораживая или консервируя их** впрок.



Используйте свои льготы по программе EBT/SNAP. За каждые 2 доллара, потраченные на сельскохозяйственном рынке г. Нью-Йорка с использованием карточки EBT/SNAP, вы получите купон Health Bucks номиналом 2 доллара (не более 10 долларов в день) для покупки свежих фруктов и овощей.

Супермаркет

Покупайте свежие, замороженные или консервированные фрукты и овощи.

Покупайте сушеную фасоль, горох и чечевицу вместо более дорогих белковых продуктов.



Выбирайте натуральные, необработанные продукты вместо полуфабрикатов и готовых к употреблению продуктов. Например, **покупайте целые яблоки** вместо предварительно нарезанных.

Выбирайте продукты собственных торговых марок магазинов вместо более дорогих и известных марок.

Покупайте товары оптом или в семейных упаковках, например овсянку, рис, фасоль и муку.



Вместо сладких напитков отдавайте предпочтение простой водопроводной воде, добавляя в нее ломтики цитрусовых!

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

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

Для получения более подробной информации о Программе поддержки местных сельскохозяйственных рынков (Stellar Farmers Markets) посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

Полезные рецепты можно найти на сайте jsyfruitveggies.org.

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

NYC
Health

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](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

Простые способы хранения фруктов и овощей

При правильном хранении фрукты и овощи дольше сохраняют свежесть, вкус и питательные вещества, а также позволяют экономить за счет сокращения пищевых отходов.

Прохлада, темное и сухое место: от одного до трех месяцев



Картофель
Батат
Зимние сорта
ТЫКВЫ

Чеснок
Репчатый лук
Лук-шалот



Буфет или кухонный стол: от трех до десяти дней (необходимо хранить в холодильнике после созревания)

Яблоки
Виноград
Персики
Сливы

Черешня
Дыни
Груши
Помидоры



Холодильник: от 3 до 14 дней

Спаржа*	Ягоды	Свекла
Брокколи	Брюссельская капуста	Кочанная капуста
Морковь	Цветная капуста	Сельдерей*
Перец чили	Кукуруза	Огурцы
Баклажан	Зеленый лук	Стручковая фасоль
Пряные травы*	Зеленолистные овощи*	Лук-порей
Грибы	Бамия	Горох
Перец	Редис	Кабачки
Цукини		* Храните в пластиковом пакете



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

facebook.com/eatinghealthynyc

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

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

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

Russian

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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).

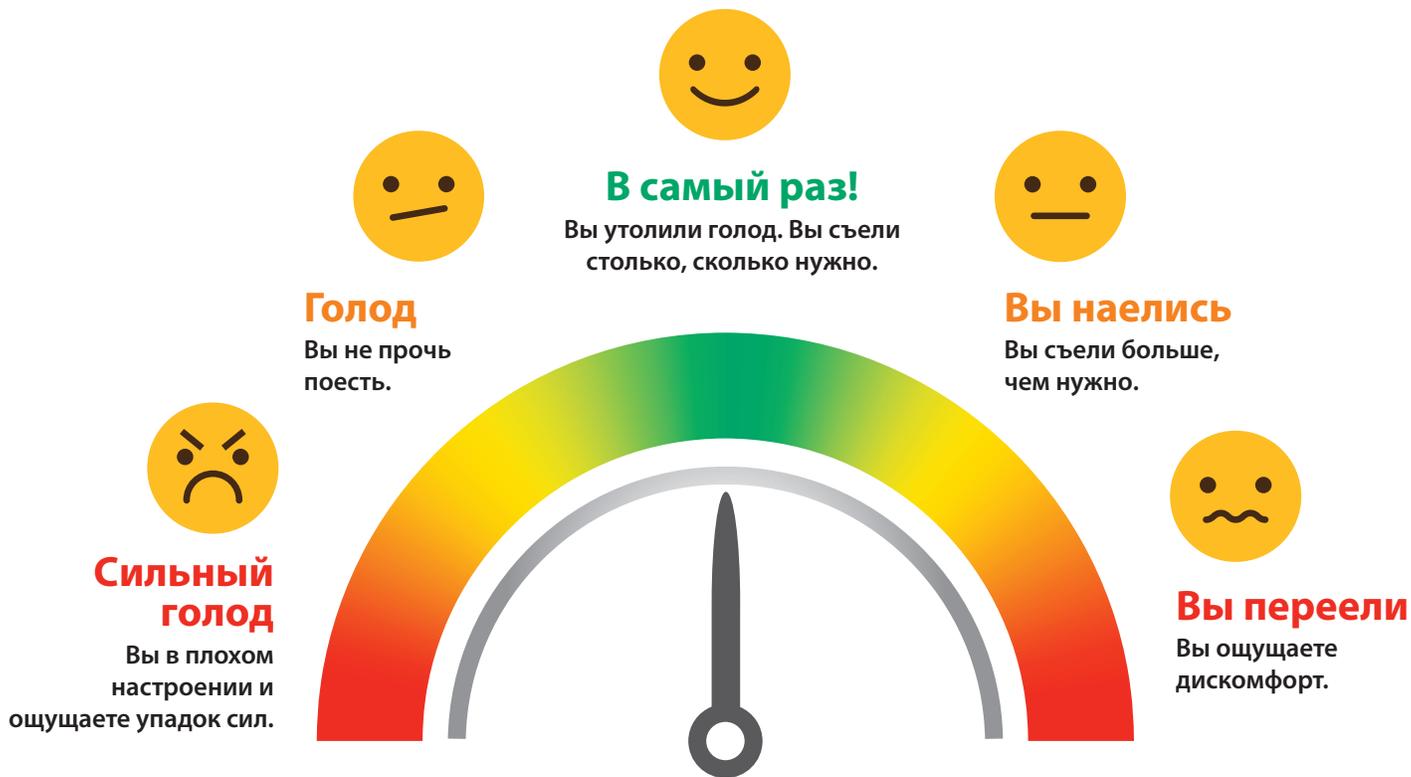
For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for **farmers markets**.

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).

Простые способы...

распознавать признаки голода и насыщения



Рекомендуется...

- ✓ Есть за столом.
- ✓ Начинать с небольших порций.
- ✓ Жевать не спеша. Вам потребуется 20 минут, чтобы почувствовать насыщение.
- ✓ Следите за своими ощущениями и старайтесь прекратить прием пищи до появления ощущения сытости.
- ✓ Наслаждайтесь едой!

Не рекомендуется...

- ✗ Есть стоя.
- ✗ Накладывать на тарелку слишком много.
- ✗ Есть слишком быстро.
- ✗ Пропускать приемы пищи. Так больше вероятность переест во время следующего приема пищи.
- ✗ Есть перед экраном.

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

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

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

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в приобретении продуктов питания малоимущим. С ее помощью можно купить продукты и улучшить свое питание. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт mybenefits.ny.gov. USDA — поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, религии, политических взглядов или инвалидности. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и линия 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 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.

Простые способы...

Как использовать информацию о пищевой ценности на этикетке

1. Начните с размера порции.

Проверяйте размер порции и количество порций в упаковке. Информация о пищевой ценности указана из расчета на одну порцию.

2. Старайтесь придерживаться запланированной суточной нормы калорий.

Посетите сайт choosemyplate.gov/MyPlatePlan, чтобы рассчитать свои потребности в калориях.

3. Ограничьте потребление таких веществ:

- Насыщенные жиры
- Трансжиры
- Холестерин
- Натрий
- Добавленный сахар

4. Употребляйте в достаточном количестве такие вещества:

- Пищевые волокна
- Витамин D
- Кальций
- Железо
- Калий

5. Обращайте внимание на процент (%) суточной нормы:

- 5% и меньше — НИЗКОЕ значение
- 20% и больше — ВЫСОКОЕ значение

Информация о пищевой ценности

В упаковке 8 порций

Размер порции 2/3 чашки (55 г)

В одной порции содержится
калорий 230

	% суточной нормы*
Общее содержание жиров в продукте 8 г	10%
Насыщенные жиры 1 г	5%
Трансжиры 0 г	
Холестерин 0 мг	0%
Натрий 160 мг	7%
Общее содержание углеводов в продукте 37 г	13%
Пищевая клетчатка 4 г	14%
Общее содержание сахара в продукте 12 г	
В т. ч. 10 г добавленного сахара	20%
Белок 3 г	6%
Витамин D 2 мкг	10%
Кальций 260 мг	20%
Железо 8 мг	45%
Калий 235 мг	6%

* суточной нормы* — это значение, указывающее, насколько содержание питательного вещества в одной порции способствует достижению суточной нормы потребления. Рекомендуемая норма потребления — 2000 калорий в день.

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу Eat Healthy, Be Active NYC («Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке») в Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт nyc.gov и выполните поиск по запросу «farmers markets» (фермерские рынки).

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

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках Программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).

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

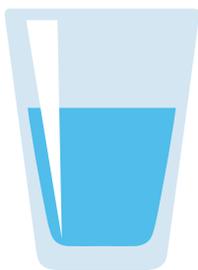


220 calories

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).

Считайте каждый глоток

Сладкие напитки могут быть причиной кариеса, набора веса, диабета 2 типа и сердечных заболеваний.

Газировка (20 унций/0,6 л)



Около **16 чайных ложек сахара**



240 калорий

Чтобы их потратить, придется
сделать 4500 шагов.*

Спортивный напиток (20 унций/0,6 л)



Около **9 чайных ложек сахара**



140 калорий

Чтобы их потратить, придется
сделать 2500 шагов.*

Энергетический напиток (16 унций/0,5 л)



Около **14 чайных ложек сахара**

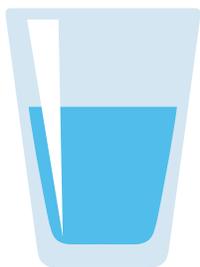


220 калорий

Чтобы их потратить, придется
сделать 4000 шагов.*

* Точные цифры зависят от вашего веса, роста и расхода энергии.

Пейте водопроводную воду города Нью-Йорка!



- ✓ **0** чайных ложек сахара
- ✓ **0** калорий
- ✓ **Полезная**
- ✓ **Чистая**
- ✓ **Бесплатная**
- ✓ **Освежающая**



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

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

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

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в приобретении продуктов питания малоимущим. С ее помощью можно купить продукты и улучшить свое питание. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт myBenefits.ny.gov. USDA — поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, религии, политических взглядов или инвалидности. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и линия 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.



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).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Сколько сахара содержится в вашей напитке?

Сладкие напитки — например газировка, подслащенный чай со льдом, сок, энергетические и спортивные напитки — могут быть причиной набора веса, кариеса, сердечных заболеваний и диабета 2 типа.

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.	

Будьте разборчивы в выборе напитков:

- ✓ Пейте и подавайте на стол более полезные для здоровья напитки, например воду, обычное нежирное или обезжиренное молоко.
- ✓ Добавляйте в воду свежие фрукты.
- ✓ Проверяйте содержание сахара в напитках, изучая информацию о пищевой ценности на этикетках.

**65 грамм сахара =
16 чайных ложек сахара!**



**В среднем взрослому человеку
рекомендуется употреблять не более
12 чайных ложек добавленного сахара
в сутки.**

**В этой бутылке газировки слишком
много сахара!**

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) в Facebook: [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Для получения более подробной информации о Stellar Farmers Markets посетите сайт [nyc.gov](https://www.nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в приобретении продуктов питания малоимущим. С ее помощью можно купить продукты и улучшить свое питание. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [nybenefits.ny.gov](https://www.nybenefits.ny.gov). USDA — поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, религии, политических взглядов или инвалидности. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и линия 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

Сделайте запас основных продуктов питания



Держите в кладовке запас основных продуктов, чтобы быстро и легко готовить полезные блюда и перекусы.

Фрукты и овощи



Свежие, замороженные, консервированные и сушеные фрукты и овощи – всегда отличный выбор. Выбирайте свежие сезонные овощи и фрукты.

Цельнозерновые продукты



Овес, булгур, полностью цельнозерновые макароны и кукурузная мука – все это цельнозерновые продукты, которые быстро готовятся. Если у вас есть время, приготовьте коричневый рис. Используйте хлеб, лепешки и крекеры, приготовленные из полностью цельнозерновой муки.

Белковые продукты



Добавляйте в свой рацион постные белковые продукты:

- ✓ яйца;
- ✓ рыбные консервы, например из тунца и лосося;
- ✓ ореховое масло, например арахисовое;
- ✓ сушеные или консервированные бобы, слабосоленые или несоленые;
- ✓ орехи и семечки;
- ✓ бобовые, такие как чечевица.

Молочные продукты пониженной жирности



Храните в холодильнике маложирные сырные палочки, маложирный йогурт без добавок и молоко с низким содержанием жира. Добавьте к ним свежие фрукты, и вы получите отличный перекус.

Травы и специи



Храните различные сухие пряности и специи в прохладном сухом месте, чтобы они дольше были пригодными к употреблению.

Прочие ингредиенты



На случай необходимости быстрого приготовления пищи нужно всегда иметь под рукой растительное масло и уксус разных видов, соевый соус с низким содержанием соли, бульоны с низким содержанием соли или без нее, а также слабосоленые или несоленые консервированные помидоры.

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

facebook.com/eatinghealthynyc

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

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

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