

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).

آسان طریقے... اپنے کھانے میں مزید پھل اور سبزیاں شامل کرنے کے

بر کھانے کے وقت رنگ برنگے پھل اور سبزیوں سے اپنی پلیٹ کو مزین کریں۔

اسنیکس



مونگ پھلی مکھن کے
ساتھ پھل کا لطف اٹھائیں۔



آدھی سینڈوچ میں سبزیاں ملائیں۔



تازہ سبزیوں کو بین ڈب کے ساتھ
محفوظ کریں۔

لنچ اور ڈنر



سوپ، اسٹیو یا کیسرولز میں
سبزیاں ملائیں۔



پاستہ، چاول یا خشخاش کے ساتھ
سبزیاں ملائیں۔



ٹیکوز، پیزا اور پیٹا بریڈ کو سبزیوں
سے سجائیں۔

ناشتہ



پھل کو دہی، جئی کے آٹے یا سالم اناج
کے سیریل کے ساتھ ملائیں۔



آملیٹ یا انڈے کے سینڈوچ میں سبزیاں
شامل کریں۔



پتے دار ساگ اور منجمد پھل کے
ساتھ کچوریاں بنائیں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے
jsyfruitveggies.org
ملاحظہ کریں۔

اسٹیبلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmersmarkets
(فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے،
[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر
Eat Healthy, Be Active پر Facebook
NYC کو لائیک کریں۔

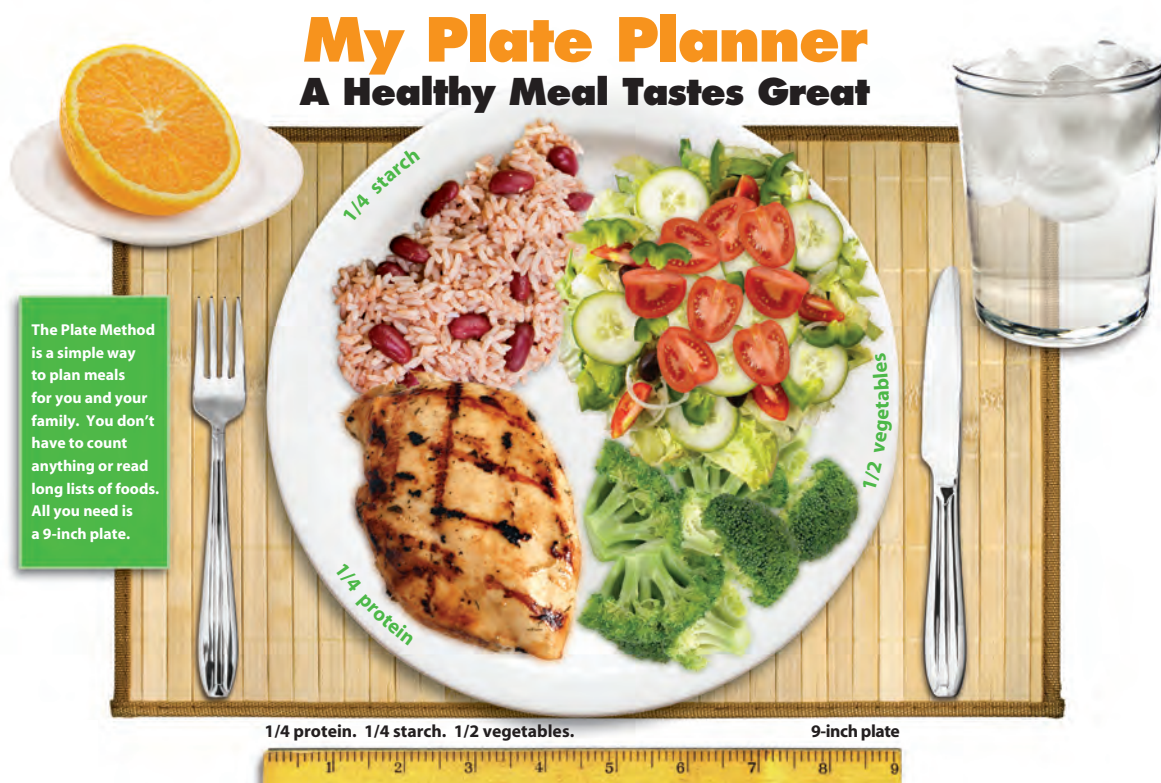
اس مواد کے لیے ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکمالاتی اعانت پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتتا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، 20250، 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Urdu

Easy Ways to... Build a Healthy Meal



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).



Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

آسان طریقے... ایک صحت بخش کھانا تیار کرنے کے

میری پلیٹ کا پلانر (My Plate Planner)

ایک صحت بخش کھانے کا ذائقہ زبردست ہوتا ہے



اپنے اناج کا کم از کم آدھا حصہ سالم اناج بنائیں۔ تغذیاتی حقائق والے لیبل پر "100% سالم اناج" یا "100% سالم گیہوں" کے الفاظ تلاش کریں۔

اپنی پلیٹ کا آدھا حصہ پھل اور سبزیوں سے بھریں۔ اپنے کھانے کو مزین کرنے کے لیے رنگ برنگی غذائیں منتخب کریں۔

ایک صحت بخش مشروب کا اضافہ کریں۔ پانی یا سادہ چکنائی سے پاک یا کم چکنائی والا دودھ پیئیں۔

بغیر چکنائی والا پروٹین ملائیں۔ پھلیاں، مغزیات، ٹوفو، مچھلی اور بغیر چکنائی یا کم چکنائی والا گوشت اور پولٹری جیسے پروٹین منتخب کریں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے
jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmersmarkets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے،
facebook.com/eatinghealthynyc پر
Eat Healthy, Be Active پر Facebook
NYC کو لائیک کریں۔

اس مواد کے لیے ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکمالاتی اعانت پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فورڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتتا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Urdu

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
FRUITS Apples Cherries Cranberries Grapefruit* Grapes Raspberries Strawberries Watermelon VEGETABLES Beets Potatoes Radishes Rhubarb Peppers	FRUITS Apricots Cantaloupe Mangoes* Nectarines Oranges* Papayas* Peaches Pineapples* Lemons* VEGETABLES Butternut squash Carrots Pumpkin Rutabaga Summer squash Sweet corn Sweet potatoes	FRUITS Apples Avocados* Grapes Honeydew melon Kiwifruit* Limes* VEGETABLES Broccoli Brussels sprouts Okra Peppers Peas Spinach String beans Zucchini	FRUITS Blackberries Blueberries Black currants Driedplums Elderberries GrapesPlums Raisins VEGETABLES Black beans Cabbage Eggplant Peppers Potatoes	FRUITS Bananas* Pears Dates* Nectarines Peaches VEGETABLES Cauliflower Garlic Mushrooms Onions Parsnips Potatoes Turnips

*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
 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).

آسان طریقے...

اچھی صحت کے رنگوں کو منتخب کرنے کے لیے

اپنے جسم کو مضبوط رکھنے کے لیے مختلف قسم کے پھل اور سبزیاں کھائیں!

سفیید/بھورا	نیلا/ارغوانی	ہرا	پیلا/نارنجی	لال
<p>پھل</p> <p>کیلے*</p> <p>ناشپاتی</p> <p>کھجور*</p> <p>شفتالو</p> <p>آڑو</p> <p>سبزیاں</p> <p>پھول گوبھی</p> <p>لہسن</p> <p>مشروم</p> <p>پیاز</p> <p>پارسنپ</p> <p>آلو</p> <p>شلجم</p>	<p>پھل</p> <p>بلیک بیری</p> <p>نیلے بیر</p> <p>کالا منقہ</p> <p>خشک آلو بخارے</p> <p>ایلٹر بیری</p> <p>انگور آلو بخارے</p> <p>کشمش</p> <p>سبزیاں</p> <p>راجہ</p> <p>بند گوبھی</p> <p>بینگن</p> <p>کالی مرچ</p> <p>آلو</p>	<p>پھل</p> <p>سیب</p> <p>مگرناشپاتی*</p> <p>انگور</p> <p>پت رس</p> <p>کیوی فروٹ*</p> <p>کھٹا لیموں*</p> <p>سبزیاں</p> <p>شاخ گوبھی</p> <p>برسلز اسپراؤٹ</p> <p>اوکرا</p> <p>کالی مرچ مٹر</p> <p>پالک</p> <p>سیم پھلیاں</p> <p>زکینی</p>	<p>پھل</p> <p>خوبانی</p> <p>کینٹالوپ</p> <p>آم*</p> <p>شفتالو</p> <p>سنتڑے*</p> <p>پیپٹا*</p> <p>آڑو</p> <p>انناس*</p> <p>لیموں*</p> <p>سبزیاں</p> <p>بٹر نٹ اسکواش</p> <p>گاجر</p> <p>کاشی پھل</p> <p>روٹابیگ</p> <p>سمر اسکویش</p> <p>دودھیا مکئی</p> <p>شکر قند</p>	<p>پھل</p> <p>سیب چیری</p> <p>کروندا</p> <p>چکوتڑہ*</p> <p>انگور</p> <p>رس بھری</p> <p>اسٹرا بیری</p> <p>تربوز</p> <p>سبزیاں</p> <p>چقندر</p> <p>آلو</p> <p>مولی</p> <p>ریوند چینی</p> <p>کالی مرچ</p>

* عموماً نیو یارک اسٹیٹ میں فارمرز مارکیٹس میں دستیاب نہیں ہے۔

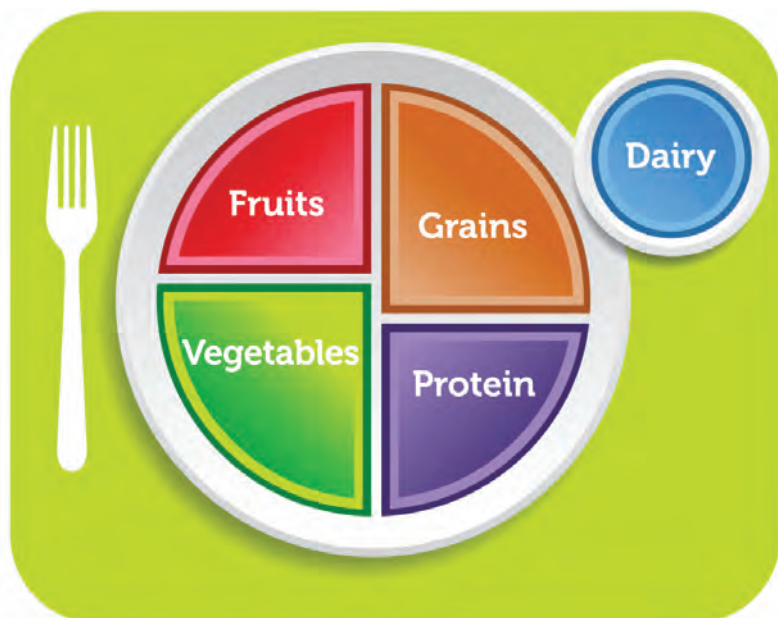
کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، facebook.com/eatinghealthynyc پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور [farmers markets](https://farmersmarkets.org) (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائی خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ گرانے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برحقا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج گرانے کے لیے، 20250، Washington, D.C. 1400 Independence Avenue, SW، Whitten Building، Room 326-W، Director of Civil Rights، USDA کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (واش اور TDD) پر فون کریں۔

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.

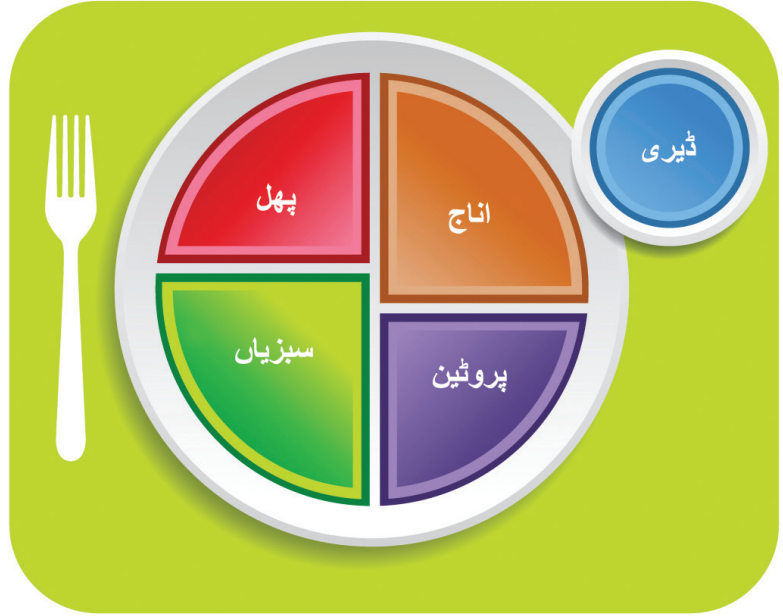
This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

آسان طریقے... صحت بخش پورشنز منتخب کرنے کے

1. 9 انچ کی پلیٹ کے ساتھ شروع کریں۔
2. اپنے پورشنز کو ناپنے کے لیے اپنے ہاتھ کا استعمال نہ کریں۔
3. اپنی پلیٹ کا آدھا حصہ پھل اور سبزیوں سے بھریں۔
4. اپنی پلیٹ کا ایک چوتھائی حصہ بغیر چکنائی والی پروٹین سے بھریں۔
5. اپنی پلیٹ کا ایک چوتھائی حصہ بغیر سالم اناج سے بھریں۔



بغیر چکنائی والی پروٹین کے لیے آپ کی ہتھیلی کا سائز ایک پورشن ہے۔ یہ درج ذیل کے مساوی ہے:

- 3 اونس مچھلی
- 3 اونس چکن

روزانہ تین پورشنز کھانے کی کوشش کریں۔



پھلوں، سبزیوں اور اناجوں کے لیے آپ کی مٹھی کا سائز ایک پورشن ہوتا ہے۔ یہ درج ذیل کے مساوی ہے:

- 1 کپ کٹی ہوئی سبزیاں
- 1 متوسط سیب
- 1 کپ بھورا چاول یا پاستا

ایک دن میں پانچ پورشنز کھانے کی کوشش کریں۔

مزید معلومات کے لیے، [chooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) ملاحظہ کریں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے
[jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور [farmers markets](https://www.farmersmarkets.org) (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے،
[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر
Eat Healthy, Be Active پر Facebook
NYC کو لائیک کریں۔




اس مواد کے لیے ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکمالاتی اعانت پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو غذائی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کھانے، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتتا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Urdu

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

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).

آسان طریقے ... پھلیوں کے ساتھ پکانے کے لیے

پکائیں	تیاری کریں	اسٹور کریں	
<p>پھلیاں پکاتے وقت، آخر میں تیزابی غذائیں (جیسے ٹماٹر، لیموں کا رس یا سرکہ) ملائیں۔ تیزابی غذائیں پھلیوں کے چھلکوں کو سخت بنا دیں گی۔</p> <p>ایک بڑے برتن میں پھلیاں پکائیں اور متعدد کھانوں کے لیے استعمال کریں۔</p>	<p>چھانٹیں پھلیوں کو تاکہ کسی مرجھائی ہوئی پھلیوں کو نکال دیں۔</p> <p>فوری بھگوئیں: خشک پھلیوں کو گرم پانی سے ڈھکیں؛ دو سے تین منٹ تک ابالیں۔ آج سے اتاریں اور ایک سے دو گھنٹے تک ڈھک کر رکھیں۔</p> <p>یا</p> <p>رات بھر بھگوئیں: پھلیوں کو ٹھنڈے پانی سے ڈھکیں؛ رات بھر یا کم از کم آٹھ گھنٹے تک بھگوئیں۔ دھوئیں اور پانی بدل دیں؛ ملائم ہونے تک پکائیں۔</p>	<p>خشک پھلیوں کو مضبوط ڈھکن والے کنٹینر میں ٹھنڈی، خشک جگہ میں ایک سال تک رکھیں۔</p>	 <p>خشک</p>
<p>بلا نمک والے مسالوں اور تازہ نباتات سے فلیور لائیں۔</p> <p>بھونی ہوئی ترکاریوں یا پکی ہوئی ساگ اور لہسن میں ملائیں۔</p> <p>سوپ، اسٹیو، کیسرول، سلاد اور پاسٹہ والی ڈشز میں ملائیں۔</p> <p>ڈپ کے لیے آمیزہ بنائیں۔</p>	<p>ٹھنڈے پکوان کی ترکیبوں کے لیے منجمد پھلیوں کو رات بھر فریج میں پگھلائیں۔</p> <p>پکی ہوئی پھلیاں براہ راست گرم یا ٹھنڈے پکوان کی ترکیبوں میں ملائیں۔</p> <p>پھلیوں کو گرم پکوان کی ترکیبوں میں استعمال کرتے وقت، یقینی بنائیں کہ انہیں پوری طرح سے دوبارہ گرم کر دیا گیا ہے۔</p>	<p>پکی ہوئی پھلیوں کو چار سے پانچ دن تک ریفریجریٹر میں رکھیں یا چھ مہینے تک کے لیے منجمد کر دیں۔</p>	 <p>پکا ہوا</p>
<p>ڈبہ بند پھلیاں پکی ہوئی پھلیوں کی طرح ہی استعمال کریں۔</p>	<p>سوڈیم کم کرنے کے لیے پھلیوں میں پانی ڈالیں اور دھوئیں۔</p>	<p>باقی بچی پھلیوں کو شیشے یا پلاسٹک کے کنٹینر میں اسٹور کریں (کین میں نہیں)۔</p> <p>مڑے تڑے یا زنگ آلود کین استعمال نہ کریں۔</p>	 <p>ڈبہ بند</p>

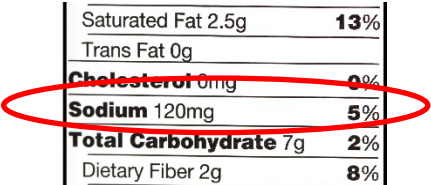



کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور [farmers markets](http://farmersmarkets.org) (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فروڈ اسٹیپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک ہیٹر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز پرتا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے: 20250، Washington, D.C. 1400 Independence Avenue, SW، Whitten Building، Room 326-W، Director of Civil Rights، USDA، کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

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.  <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 	<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.

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

آسان طریقے...

نمک کا استعمال کم کرنے کے لیے

گھر پر	اسٹور میں
<ul style="list-style-type: none"> گھر پر بننے والے سوپ اور یخنی بنائیں۔ ڈبہ بند پھلیوں اور سبزیوں کو پانی سے دھوئیں تاکہ سوڈیم کی مقدار کم ہو جائے۔  <ul style="list-style-type: none"> اپنی پسند کے مسالے استعمال کر کے بغیر نمک والے مسالے کا آمیزہ تیار کریں۔ سرکہ، لیموں یا سنترے کا چٹخارہ اور/یا عرق غذاؤں میں ملائیں۔  <ul style="list-style-type: none"> تازہ اور خشک نباتات، مسالوں اور کم سوڈیم والے سویا ساس سے غذاؤں میں فلیور لائیں۔ پھلیاں، چاول، پاستہ اور سبزیاں پکاتے وقت نمک ملانے سے پرہیز کریں۔  <ul style="list-style-type: none"> غذا میں آپ نمک کی جتنی مقدار شامل کرتے ہیں اسے دھیرے دھیرے کم کریں، یہاں تک کہ آپ تھوڑا سا نمک استعمال کریں یا نہ کریں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> فی سرونک سوڈیم (نمک) کی 5 فیصد یومیہ قدر سے کم والی غذائیں منتخب کریں  <ul style="list-style-type: none"> ممکن حد تک زیادہ سے زیادہ کثرت سے سالم غذائیں خریدیں۔ اپنی کارٹ پھلوں اور سبزیوں سے بھریں۔ اگر پیکج والی غذائیں خرید رہے ہیں تو انہیں منتخب کریں جن پر یہ لیبل ہوں: <ul style="list-style-type: none"> ✓ "کم سوڈیم" ✓ "سوڈیم سے پاک" ✓ "نمک نہیں ملا یا گیا ہے" ڈبہ بند یا تندرست گوشت کے بجائے، منتخب کریں: <ul style="list-style-type: none"> ✓ گوشت اور پولٹری کے بغیر چربی والے ٹکڑے ✓ مچھلی ✓ پھلیاں اور ترکاریاں فوراً پکنے والے چاول کے آمیزے اور نوڈلز کے بجائے، منتخب کریں: <ul style="list-style-type: none"> ✓ بھورا چاول ✓ سالم گیہوں کے نوڈل اور پاستا ✓ سالم جینی کا دلیا نمکین اسنیک والی غذاؤں کے بجائے، منتخب کریں: <ul style="list-style-type: none"> ✓ بین ڈب کے ساتھ تازہ سبزیاں ✓ سالم اناج کے خستے ✓ سادہ، ہلکے نمک والا پاپ کارن

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC

کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔












Just Say Yes to Fruits and Vegetables

اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مسابو موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نمل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معنوی کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 (واش اور TDD) پر فون کریں۔

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>Make a three bean salad.</p>	 <p>Spread nut butter on apple or banana slices.</p>	 <p>Choose fish twice a week.</p>
 <p>Add beans to sautéed greens and eat with brown rice.</p>	 <p>Add nuts to vegetables and salads.</p>	 <p>Eat lean meat and poultry in the right portions – about the size of your palm.</p>
 <p>Make a bean dip to enjoy with vegetables.</p>	 <p>Snack on a handful of unsalted nuts or seeds.</p>	 <p>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).

آسان طریقے... مختلف قسم کے پروٹین کھانے کے

ایک صحت بخش خوراک کے حصے کے طور پر مختلف قسم کے پروٹین کھائیں۔ پودوں سے ملنے والے پروٹین زیادہ کثرت سے کھائیں۔

پھلیاں اور دالیں	مغزیات اور بیجیں	بغیر چربی والے جانور کے پروٹین
 <p>تین پھلی والا سالاد بنائیں۔</p>	 <p>سیب یا کیلے کے ٹکڑوں پر مغزیات کا مکھن پھیلائیں۔</p>	 <p>ہفتے میں دو بار مچھلی کا انتخاب کریں۔</p>
 <p>بھونی ہوئی ساگ میں پھلیاں ملائیں اور بھورے چاول کے ساتھ کھائیں۔</p>	 <p>سبزیوں اور سالاد میں مغزیات ملائیں۔</p>	 <p>بغیر چربی والا گوشت اور پولٹری صحیح پورشن میں کھائیں – لگ بھگ اپنی ہتھیلی کے سائز۔</p>
 <p>سبزیوں کے ساتھ لطف اٹھانے کے لیے پھلی کی ڈب بنائیں۔</p>	 <p>مٹھی بھر بغیر نمک والی مغزیات یا بیجوں کا اسنیک لیں۔</p>	 <p>ایک آسان اسنیک کے لیے اپنے ساتھ ایک سخت ابلا ہوا انڈا لائیں۔</p>

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں











اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملى تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک ہنر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتتا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

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).

آسان طریقے... خاطر خواہ فائبر کھانے کے لیے

ریشہ دل کے مرض کے آپ کے خطرے کو کم کر سکتا ہے۔ بیشتر بالغان کو روزانہ 28 گرام فائبر کی ضرورت ہوتی ہے۔ دیکھیں کہ یہ کس قدر آسان ہے!

کھائیں...

بجائے...

1/2 کپ جئی کا دلیا =
4 گرام ریشہ



آدھی خمیری روٹی =
1 گرام ریشہ



ایک متوسط سنترہ =
3 گرام ریشہ



ایک گلاس جوس =
1 گرام ریشہ



مٹھی بھر مغزیات =
4 گرام ریشہ



ایک مٹھی بھر چپس =
1 گرام ریشہ



1/2 کپ بھورا چاول اور
1/2 کپ پھلیاں =
11 گرام ریشہ



ایک کپ سفید چاول =
1/2 گرام ریشہ



1 1/2 پیالی نیلی
بیریاں =
6 گرام ریشہ



ایک پڈنگ کپ =
1/2 گرام ریشہ



کل ریشہ: 28 گرام

کل ریشہ: 4 گرام

زیادہ ریشہ کھانے کے لیے تجاویز:

- جوس کی جگہ سالم پھل اور سبزیاں کھائیں، جس میں ریشہ معمولی سا ہوتا ہے یا نہیں ہوتا ہے۔
- پھل اور سبزی کے چھلکے میں کافی زیادہ ریشہ ہوتا ہے۔ دھوئیں اور چھلکا کھائیں۔
- غذائی حقائق کا لیبل چیک کریں اور ریشے کے مدنظر کم از کم 10% یومیہ قدر والی غذائیں منتخب کریں۔
- اجزا کی فہرست پڑھیں اور پہلے مندرج سالم اناج والی غذائیں منتخب کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، اس پتے پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

facebook.com/eatinghealthynyc









اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور "farmers markets" (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔

اس مواد کی مالی اعانت امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) کے ذریعے کی گئی تھی۔

Easy Ways to ... Eat the Whole Plant

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

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

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

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

For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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).

آسان طریقے ... سالم پودے کھانے کے لیے

زیاں کم کریں! پھلوں اور سبزیوں کو تمام حصوں کے ساتھ پکائیں۔

پودے کا حصہ	پھل یا سبزی	پکانے کے طریقے
جڑیں		روست کریں، مسلین یا اسٹیو بنائیں
تنے		دم پخت پکائیں یا بھونیں: سوپ اسٹاکس میں موصلی سفید، چقندر، شاخ گوبھی، پھول گوبھی، سفید چقندر، کرم کلہ، سونف، کیل
ساگ یا ٹاپس		چقندر، گاجر، پھول گوبھی، پترسبلی، سونف، کولرابی، لیک، گندنے، پیاز، مولی، شلجم
پھول		بھونیں، بری اسموتھی میں ملائیں، سلاد اور سوپ میں فلیور لائیں اور سجائیں
بیج		اروگولا، پیاز کوپی، سیلانٹرو/دھنیا، اجوائن، سونف، لہسن کی ٹہنی، اسطوخودوس، سرسوں، زکینی
چھلکے		روست کریں اور فلیور کے لیے مسالے اور نباتات ملائیں
پوست		اسنیکس کے لیے آلو کے چھلکے سینکیں؛ چٹخارہ کے لیے ترش استعمال کریں
مکئی کا بھٹہ		بابری پوست چھیل دیں اور سلاد میں کھیرے کی جگہ استعمال کریں
	مکئی	اسٹاک بنانے کے لیے ابال کر پکائیں

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، facebook.com/eatinghealthynyc پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور [farmers markets](https://farmersmarkets.org) (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائی خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (واٹس اور TDD) پر فون کریں۔

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

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).



آسان طریقے تازہ ساگ کا لطف اٹھانے کے لیے

1. خریدیں

❖ کراری، چمکدار پتیوں والا ساگ منتخب کریں جس میں پیلے یا بھورے دھبے نہ ہوں۔

2. اسٹور کریں



- ❖ اسٹور کرنے سے پہلے:
 - کابو اور سلاہ کی ساگ: پتیوں کو خشک کاغذی تولیے میں لپیٹیں۔
 - تنے والے گچھے دار ساگ (کیل، کرم کلہ کی ساگ): تنے کے آخری حصوں کو کاٹ دیں اور آخری حصوں کو گیلے کاغذی تولیے میں لپیٹیں۔
 - نباتات: پورا گچھا ہلکے گیلے کاغذی تولیے میں لپیٹیں۔
- ❖ تمام ساگ ریفریجریٹر میں، بغیر دھوئے، مہر بند پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں۔

3. دھوئیں

- ❖ ساگ کو ایک کٹورے میں رکھیں اور پانی سے بھر دیں۔
- ❖ کسی دھول کو ڈھیلا کرنے کے لیے ساگ کو پانی کے نیچے ہلائیں۔ دھول بیٹھ جانے دیں۔
- ❖ آرام سے ساگ کو نکال لیں اور پانی ضائع کر دیں۔ حسب ضرورت دہرائیں۔

4. تیاری کریں

- ❖ پیاز اور لہسن کو تیل میں بھونیں۔ پتے دار ساگ ملائیں اور ملائم ہونے تک پکائیں۔
- ❖ اسموتھی بنانے کے لیے منجمد پھل کے ساتھ پالک یا کیل یا لڈیز سوپ بنانے کے لیے پھلیوں کے ساتھ آمیزہ بنائیں۔
- ❖ باریک کٹی ہوئی پتے دار ساگ کو سوپ، اسٹیو اور پاستا ساس میں ملائیں۔ ملائم ہونے تک پکائیں۔
- ❖ صحت بخش سلاہ کے لیے پھل، دیگر سبزیاں، مغزیات یا پھلیاں کچی باریک کٹی ہوئی ساگ میں ملائیں۔



کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکنیکی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے ملی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فورڈ اسٹیپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک ہینڈ خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3000 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معنوی کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، 20250، Washington, D.C. 1400 Independence Avenue, SW, Whitten Building, Room 326-W, Director of Civil Rights, USDA کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

Easy Ways to... Flavor Food Without Salt

Spices

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

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





Herbs

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

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

Fruits and Vegetables

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

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

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

facebook.com/eatinghealthynyc

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

آسان طریقے... نمک کے بغیر غذا میں ذائقہ لانے کے لیے

مسالے

- ایک بار میں تھوڑی چٹکی ملانے کی کوشش کریں۔
- خوشبو نکلنے کے لیے تیل میں 30 سیکنڈ تک بھونیں۔

زیرہ: پھلیوں یا گوشت میں ملائیں۔		دار چینی: شیرینی ملانے کے لیے جئی والے کھانے میں استعمال کریں۔	
ہلدی: رنگ کے لیے چاول، مرغ یا سبزی میں ڈالیں۔		سرخ مرچ: مرغ، گوشت یا ٹوفو کے لیے مسالہ کوٹنے میں استعمال کریں۔	

نباتات

- خشک یا سخت تازہ نباتات (جیسے اکیلل کوہی) پکانے کے شروع میں ملائیں اور نرم تازہ نباتات (جیسے اجوائن) پکانے کے آخر میں ڈالیں۔
- ایک چائے کا چمچ خشک نباتات ایک بڑے چمچ تازہ نباتات کے برابر ہے۔

سیلانٹرو: چاول، پھلیوں یا سالسا میں ملائیں۔		تلسی: ٹماٹر کی ساس اور پاستا میں ملائیں۔	
جنگلی پودینہ: روسٹ کی ہوئی سبزیوں میں ڈالیں۔		اجوائن: اناجوں، سلاڈ، یا اسٹر فرائی پر فائنل ٹچ کے بطور چھڑکیں۔	

پھل اور سبزیاں

- جلنے کی شکل والی خوشبو اور خوش ذائقہ سبزیاں، نباتات اور/یا مسالے متوسط نرم آنچ پر پکا کر دوسرے اجزا ملانے سے پہلے ڈالیں یہاں تک کہ وہ بھورے اور میٹھے ہو جائیں۔
- بہترین ذائقے اور توازن کے لیے پکانے کے شروع میں سرکہ اور آخر میں ترش عرق ملائیں۔
- مسالے دار کالی مرچ ڈالتے وقت، تھوڑی سی چٹ پٹی بنانے کے لیے پسلیاں اور بیجیں نکال دیں۔

خوش ذائقہ: ٹماٹر، پکے ہوئے آلو، اجمود، مشروم۔		خوشبودار اجزا: پیاز، لہسن، گاجر، کالی مرچ، اجمود، ادراک،	
کالی مرچ: جلاپینو، خشک مرچیں، پابلانو۔		ترشی اور سرکہ: عرق اور چٹخارے کا توازن اور چمک۔	

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں


اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 (واش اور TDD) پر فون کریں۔

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

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

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

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

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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).

آسان طریقے... پھل اور سبزیاں منجمد کرنے کے لیے

 <p>پکائیں</p>	 <p>سفید کریں (فوری ابالیں)</p>	 <p>منجمد کریں</p>
<p>جمائے سے پہلے انہیں پکائیں</p>	<p>جمائے سے پہلے انہیں سفید کریں</p>	<p>انہیں اسی وقت فریزر میں رکھ دیں</p>
<p>سیب چقندر پھلیاں اور ترکاریاں آلو شکر قند ٹماٹر کاشی پھل مولی ونٹر اسکویش</p>	<p>بینگن لوبیا پتے دار ساگ اوکرا پیاز پارسنپ کالی مرچ سمر اسکویش زکینی</p>	<p>بیریاں چیری* مکئی (ڈنٹھل کاٹ دیں) انگور آڑو* آلو بخارے* چھلکا اترا ہوا سردا ونٹر اسکویش *داغ ہٹائیں</p>
<p>پکانے کے طریقے</p>	<p>سفید کرنے کے مراحل</p>	<p>منجمد کرنے کے مراحل</p>
<ul style="list-style-type: none"> • سینکیں یا روسٹ کریں • بھونیں • ابالیں • بھاپ پر پکائیں • ابال کر پکائیں 	<ul style="list-style-type: none"> • تمام پروڈیوس کو برتن میں ڈبونے کے لیے کافی مقدار میں پانی ابالیں۔ • پروڈیوس کو صاف کریں۔ برابر سائز کے ٹکڑوں میں کاٹیں۔ • پروڈیوس کو ابلتے ہوئے پانی میں رکھیں اور بس ملائم ہونے تک (ایک تا پانچ منٹ) ابالیں۔ • ٹھنڈے پانی کے نیچے ڈالیں یہاں تک کہ ٹھنڈا ہو جائے۔ • چھلنی میں چھانیں، مہر بند کنٹینر میں رکھیں اور منجمد کریں۔ 	<ul style="list-style-type: none"> • تمام پھلوں اور سبزیوں کو منجمد کرنے سے پہلے دھوئیں۔ • غذا کو مضبوطی سے بند ہونے والے ڈھکن کے کنٹینر میں اسٹور کریں۔ • منجمد کرنے سے پہلے کنٹینر پر تاریخ لکھ دیں۔ غذا قریب چھ مہینے تک رکھی رہے گی۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فروڈ اسٹیپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک ہینڈ خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرائے کے لیے، 20250، 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250، USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

Easy Ways to... Keep Food Safe

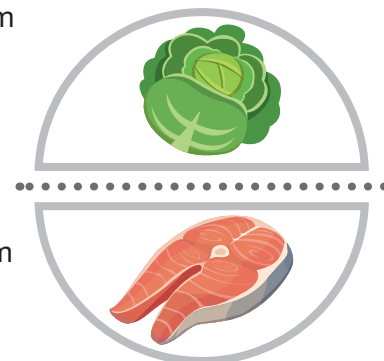
CLEAN your hands and surfaces often.

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



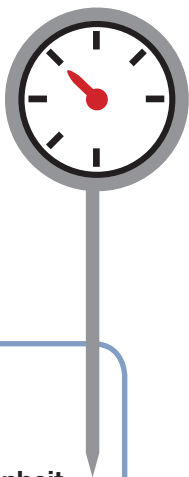
SEPARATE raw meats, poultry and seafood.

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



COOK foods to a safe temperature.

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

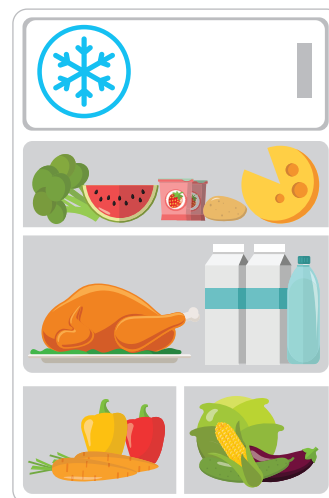


Safe Cooking Temperatures:

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

CHILL foods.

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



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

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

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

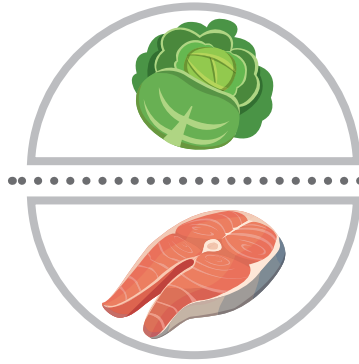
This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

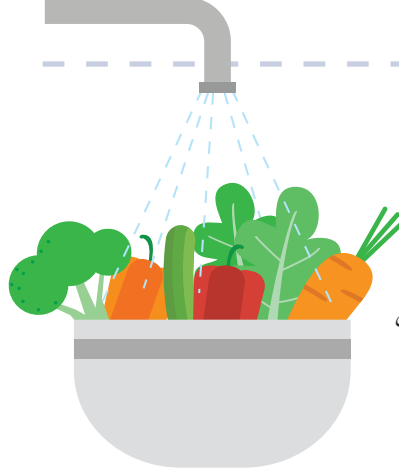
آسان طریقے... غذا کو محفوظ رکھنے کے

کچے گوشت، پولٹری اور سمندری غذا کو علیحدہ رکھیں۔



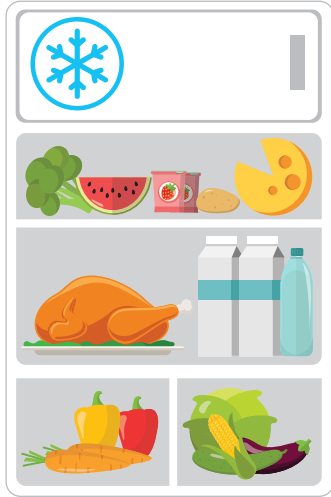
- اپنے ریفریجریٹر میں انہیں کھانے کے لیے تیار غذا سے الگ اسٹور کریں۔
- کاٹے اور تیار کرنے کے لیے علیحدہ سطحیں استعمال کریں۔
- اپنی شاہینگ کارٹ میں انہیں دوسری غذاؤں سے الگ رکھیں۔

اپنے ہاتھوں اور اوپری سطحات کو اکثر صاف کریں۔



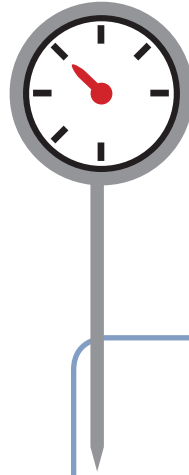
- اپنے ہاتھوں کو صابن اور گنگنے پانی سے 20 سیکنڈ تک دھوئیں۔
- برتنوں اور کٹنگ بورڈز کو باقاعدگی سے دھوئیں۔
- کاٹی گئی اشیاء کو بہتے پانی کے نیچے دھوئیں۔

یخ بستہ غذائیں۔



- اپنے ریفریجریٹر کو 40 ڈگری فارن ہائٹ یا اس سے کم پر رکھیں۔
- کھانے کو پکانے سے یا ریفریجریٹر سے انہیں نکالنے سے دو گھنٹے کے اندر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- ریفریجریٹر میں کھانے کو ہمیشہ پگھلا دیں۔

غذا کو ایک محفوظ درجہ حرارت پر پکائیں۔



- غذائیں اس طرح پکائیں کہ آپ کو بیمار کر سکنے والے جراثیم ہلاک ہو جائیں۔
- کھانا پکاتے وقت غذا کا اندرونی درجہ حرارت چیک کرنے کے لیے غذا والا تھرما میٹر استعمال کریں۔

کھانا پکانے کے محفوظ درجہ حرارت:

- پولٹری: 165 ڈگری فارن ہائٹ
- کوٹا ہوا گوشت: 160 ڈگری فارن ہائٹ
- بیف، پورک، ویل یا لیمب کے سالم پارچے: 145 ڈگری فارن ہائٹ

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے
jsyfruitveggies.org
ملاحظہ کریں۔

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات
nyc.gov کے لیے، ملاحظہ کریں اور farmers
markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے،
facebook.com/eatinghealthynyc
پر Eat Healthy, Be Active
NYC کو لائیک کریں۔

اس مواد کے لیے ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی اعانت پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو غذائی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کھانے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتتا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Urdu

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



آسان طریقے... خریداری کی فہرست بنانے کے لیے

1. اپنے کھانے اور اسنیکس ذیل میں درج کریں۔ ہر کھانے میں تمام پانچ غذائی گروپس اور ہر اسنیک میں پانچ غذائی گروپس میں سے کم از کم دو کو شامل کرنے کی کوشش کریں۔

دن/کھانا	مینو	پھل	سبزیاں	اناج	پروٹین	کم چکنائی والی ڈیری
پیر، ڈنر	زکینی پاستا سالمن آلو بخارے	آلو بخارے	زکینی پیاز لہسن ٹماٹر	سالم گیہوں کا پاستا	سالمن	1% دودھ

2. اجزا کے لیے اپنے کیبینٹ اور ریفریجریٹر میں نظر ڈالیں۔ آپ کو جو چیز خریدنی ہے اس کی خریداری کی ایک فہرست بنائیں۔

مثال:

1. آلو بخارے	1. _____	5. _____
2. زکینی	2. _____	6. _____
3. لہسن	3. _____	7. _____
4. ٹماٹر	4. _____	8. _____
5. سالمن		
6. 1% دودھ		

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، facebook.com/eatinghealthynyc پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔ صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فروڈ اسٹیپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کھانے، نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرائے کے لیے، 20250-20250، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

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, **POLYDEXTROSE**, MODIFIED CORN STARCH, SALT, SODIUM STEAROLY LACTYLATE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, 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

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).

آسان طریقے... اجزا کی فہرست پڑھنے کے لیے

فہرست کے ساتھ ایسی اشیاء سے پرہیز کریں...

فہرست کے ساتھ ایسی اشیاء منتخب کریں...

X جو لمبا ہو

ایک عمومی اصول کے بطور، اجزا کی لمبی فہرست کا مطلب زیادہ شکر اور اضافہ جات ہوتا ہے۔

X جس کو سمجھنا مشکل ہو

ایسے اجزا سے پرہیز کریں جن کو آپ نہیں پہچانتے ہیں یا جن کا آپ تلفظ نہیں کر سکتے۔

X جن میں فاضل چکنائی یا جزوی طور پر ہائیڈروجن آمیز تیل شامل ہو

فاضل چکنائی "خراب" کولیسٹرول (LDL) کو بڑھا کر اور "اچھے" کولیسٹرول (HDL) کو گھٹا کر دل کی بیماری کے آپ کے خطرے کو بڑھاتی ہے۔

X جن میں بہت ساری شکر شامل ہو

شکر کے عمومی ناموں میں گنے کی شکر، شہد، سکروز، گلوکوز، فرکٹوز، ڈیکسٹروز، زیادہ فرکٹوز والا مکنی کا شربت، پھل کے جوس کا ارتکاز، شیرہ، اور معکوس شکر شامل ہیں۔

✓ جن میں کم ہو

ایک عمومی اصول کے بطور، جس پروڈکٹ میں جتنے کم اجزا ہوتے ہیں وہ اتنا ہی صحت بخش ہوتا ہے۔

✓ جن کو سمجھنا آسان ہو

ایسے اجزا والی غذائیں منتخب کریں جن کے پیچیدہ نام نہ ہوں۔

✓ جن میں سالم اناج شامل ہوں

ناشتے میں سیریل، خستے، پاستہ اور بریڈ، لفظ "سالم" پہلے یا دوسرے جز کے بطور ظاہر ہونا چاہیے۔

✓ جن میں شکر کم ہو یا نہ ہو

ایسی غذائیں منتخب کریں جن میں بہت زیادہ شکر نہ ہو (ذیل میں بریڈ نمبر 2 دیکھیں، جہاں شکر کے عام نام جلی حروف میں دکھائے گئے ہیں)۔

بریڈ نمبر 2: صحت بخش تر انتخاب

بریڈ نمبر 1: صحت بخش تر انتخاب

اجزا: 100% WHOLE WHEAT FLOUR

(100% سالم گیہوں کا آٹا)، WATER (پانی)، SOYBEAN

OIL (سویا بین کا تیل)، MOLASSES (شیرہ)، YEAST

(خمیر)، WHEAT GLUTEN (گیہوں کی جلاٹین)،

CALCIUM PROPIONATE (کیلشیم پروپائیونیٹ)

(سڑنے سے بچانے کے لیے)، NON FAT MILK (بغیر

چکنائی والا دودھ)، SALT (نمک)

اجزا: ENRICHED WHEAT FLOUR (مقوی گیہوں کا آٹا)،

CORN SYRUP (مکنی کا شربت)، SUGAR (شکر)،

PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND PALM OIL

(جزوی طور پر ہائیڈروجن آمیز سویا بین اور تاڑ کا تیل)،

SUCROSE (سکروز)، DEXTROSE (ڈیکسٹروز)، HIGH

FRUCTOSE CORN SYRUP (زیادہ فروٹوز والا مکنی کا

شربت)، FRUCTOSE (فرکٹوز)، GLYCERIN (گلیسرین)،

POLYDEXTROSE (پولی ڈیکسٹروز)، MODIFIED CORN

STARCH (ترمیم شدہ مکنی کا نشاستہ)، SALT (نمک)، SODIUM

STEAROLY LACTYALATE (سوڈیم اسٹیروولی لیکٹیٹالٹ)،

PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (پائریڈاکسانن ہائیڈرو

کلورائیڈ)، RED #40 (لال نمبر 40)، YELLOW #5 (پیلا نمبر 5)

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC

کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکماتی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فروڈ اسٹیٹیم پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک پتہ خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

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

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).

آسان طریقے...

موسم میں خرید کر پیسے بچانے کے لیے نیو یارک اسٹیٹ میں اگائے گئے پھل اور سبزیاں تلاش کریں۔



موسم سرما

پھل

سیب

سبزیاں

چقندر

بند گوبھی

گاجر

لہسن

مشروم

پیاز

آلو

شکر قند

ونٹر اسکویش

موسم خزاں

پھل

سیب

انگور

ناشپاتی

رس بھری

تربوز

سبزیاں

چقندر

شاخ گوبھی

بند گوبھی

لہسن

لوبیا

کابو

مشروم

پیاز

کالی مرچ

آلو

کاشی پھل

مولی

شکر قند

شلجم

ونٹر اسکویش

موسم گرما

پھل

چیری

خربوزے

اسٹرا بیری

آڑو

سبزیاں

چقندر

شاخ گوبھی

بند گوبھی

پھول گوبھی

پترسیلی

مکئی

کھیرے

لہسن

لوبیا

کابو

مشروم

اوکرا

پیاز

کالی مرچ

آلو

سمر اسکویش

ٹماٹر

زکینی

موسم بہار

پھل

سیب

سبزیاں

موصلی سفید

چقندر

شاخ گوبھی

بند گوبھی

پھول گوبھی

کرم کلہ کی ساگ

کیل

کابو

مشروم

سرسوں کی ساگ

پارسنپ

مٹر

مولی

ریوند چینی

پالک

اسپراؤٹ

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، facebook.com/eatinghealthynyc پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC

کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیاتی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مسوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور اجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

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.

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).



آسان طریقے... صحت بخش کھانے پر پیسے بچائیں

سپر مارکیٹ	فارمرز مارکیٹس	گھر
<p>تازہ، منجمد یا ڈبہ بند پھل اور سبزیاں خریدیں۔</p> <p>زیادہ مہنگے پروٹین کی بجائے خشک پھلیاں، مٹر اور دال خریدیں۔</p>  <p>سہولت والی اشیاء کے بجائے سالم خوراک خریدیں۔ مثال کے طور پر، پہلے سے کٹے ہوئے سیب کی بجائے سالم سیب خریدیں۔</p> <p>نام والے برانڈز کی بجائے کم مہنگے اسٹور برانڈز کی اشیاء خریدیں۔</p> <p>دلایا، چاول، پھلیاں اور آٹا جیسی اشیاء بڑی مقدار میں یا فیملی پیک میں خریدیں۔</p>	<p>موسمی پھل اور سبزیاں خریدیں۔ جب سال کا صحیح وقت ہوتا ہے تو قیمتیں کم ہوتی ہیں اور چیزیں ذائقے دار ہوتی ہیں۔</p>  <p>پھل اور سبزیاں اس وقت ذخیرہ کر کے رکھ لیں جب ان کا موسم ہو اور انہیں منجمد کریں یا بعد میں استعمال کے لیے انہیں ڈبے میں رکھ لیں۔</p>	<p>ہفتہ بھر کے لیے اپنے کھانے اور ناشتے کی منصوبہ بندی کریں اور گروسری کی فہرست بنائیں۔</p> <p>اپنے باورچی خانے کی الماریاں منظم رکھیں اور فہرست بنائیں تاکہ پہلے سے موجود کھانے کی اشیاء خریدنے سے آپ بچ سکیں۔</p>  <p>فضلہ کو کم کریں۔ پھلوں اور سبزیوں کے تمام حصوں کو پکائیں۔</p>
 <p>میٹھے مشروبات خریدنے کی بجائے، لیموں والا نلکے کا پانی خریدیں!</p>	 <p>اپنے EBT/SNAP فوائد استعمال کریں۔ EBT/SNAP کا استعمال کرتے ہوئے نیو یارک سٹی فارمرز مارکیٹ میں خرچ کیے جانے والے ہر \$2 کے بدلے، تازہ پھل اور سبزیاں خریدنے کے لیے Health Bucks میں \$2 حاصل کریں، روزانہ \$10 کی حد تک۔</p>	 <p>بچی ہوئی چیزوں کو استعمال میں لائیں۔ بچ جانے والی سبزیاں، اناج، گوشت یا پھلیاں استعمال کر کے سوپ بنائیں، ہلکا سا تل لیں یا کیسرول بنائیں۔</p>

صحت بخش کھانے کی تجاویز کے لیے، Eat Healthy, Be Active NYC کو Facebook پر

لائیو کریں۔ facebook.com/eatinghealthynyc

اسٹیلر فارمرز مارکیٹس کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور "فارمرز مارکیٹ" تلاش کریں۔

صحت بخش کھانے کی ترکیبوں کے لیے jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

اس مواد کیلئے ریاستہائے متحدہ امریکہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے سپلیمنٹل اسسٹنس پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) نے فنڈ فراہم کیا تھا، SNAP، جو پہلے نیو یارک میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے جانا جاتا تھا، کم آمدنی والے لوگوں کو غذائی امداد فراہم کرتا ہے۔ یہ آپ کو بہتر خوراک کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک خریدنے میں مدد کر سکتا ہے۔ مزید جاننے کے لیے، 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی مواقع فراہم کنندہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون اور USDA کی پالیسی کے مطابق، اس ادارے کو نسل، رنگ، قومی اصلیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی سوچ یا معنوی کی بنیاد پر امتیازی سلوک کرنے سے منع کیا گیا ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرائے کے لیے، 20250, Washington, D.C. 20250، 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Director of Civil Rights, Room 326-W, USDA، پر لکھیں یا 202-720-5964 (آواز اور TDD) پر کال کریں۔

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*
Broccoli
Carrots
Chili peppers
Eggplant
Herbs*
Mushrooms
Peppers
Zucchini

Berries
Brussels sprouts
Cauliflower
Corn
Green onions
Leafy greens*
Okra
Radishes

Beets
Cabbage
Celery*
Cucumbers
Green beans
Leeks
Peas
Summer squash
**keep in plastic bag*



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

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).

آسان طریقے...

پھلوں اور سبزیوں کو اسٹور کرنے کے لیے

صحیح سے اسٹور کردہ پھل اور سبزیاں طویل وقت تک تازہ رہتی ہیں، ذائقہ بہتر رہتا ہے، غذائی اجزا برقرار رہتے ہیں اور غذا کی بربادی کم ہونے سے آپ کے پیسے کی بچت ہوتی ہے۔

ٹھنڈی، تاریک اور خشک جگہ: 1 سے 3 مہینے



لہسن
پیاز
عسقلان

آلو
شکر قند
ونٹر اسکویش



کاونٹر: 3 سے 10 دن (پک جانے پر ریفریجریٹر میں رکھ دیں)



چیری
خربوزے
ناشپاتی
ٹماٹر

سیب
انگور
آڑو
آلو بخارے



ریفریجریٹر: 3 سے 14 دن



چقندر
بند گوبھی
پت رسیلی*
گھیرے
لوبیا
لیکس
مٹر
سمر اسکویش

بیریاں
برسلز اسپراؤٹس
پھول گوبھی
مکئی
بری پیاز
پتے دار ساگ*
اوکرا
مولی

موصلی سفید*
شاخ گوبھی
گاجر
بری مرچ
ایگ پلانٹ
نباتات*
مشروم
مرچیں
زکینی

*پلاسٹک کے تھیلے میں رکھیں

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC

کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmers markets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔



اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی تغذیائی اعانت پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیائی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آج ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتنا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (واش اور TDD) پر فون کریں۔

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**.

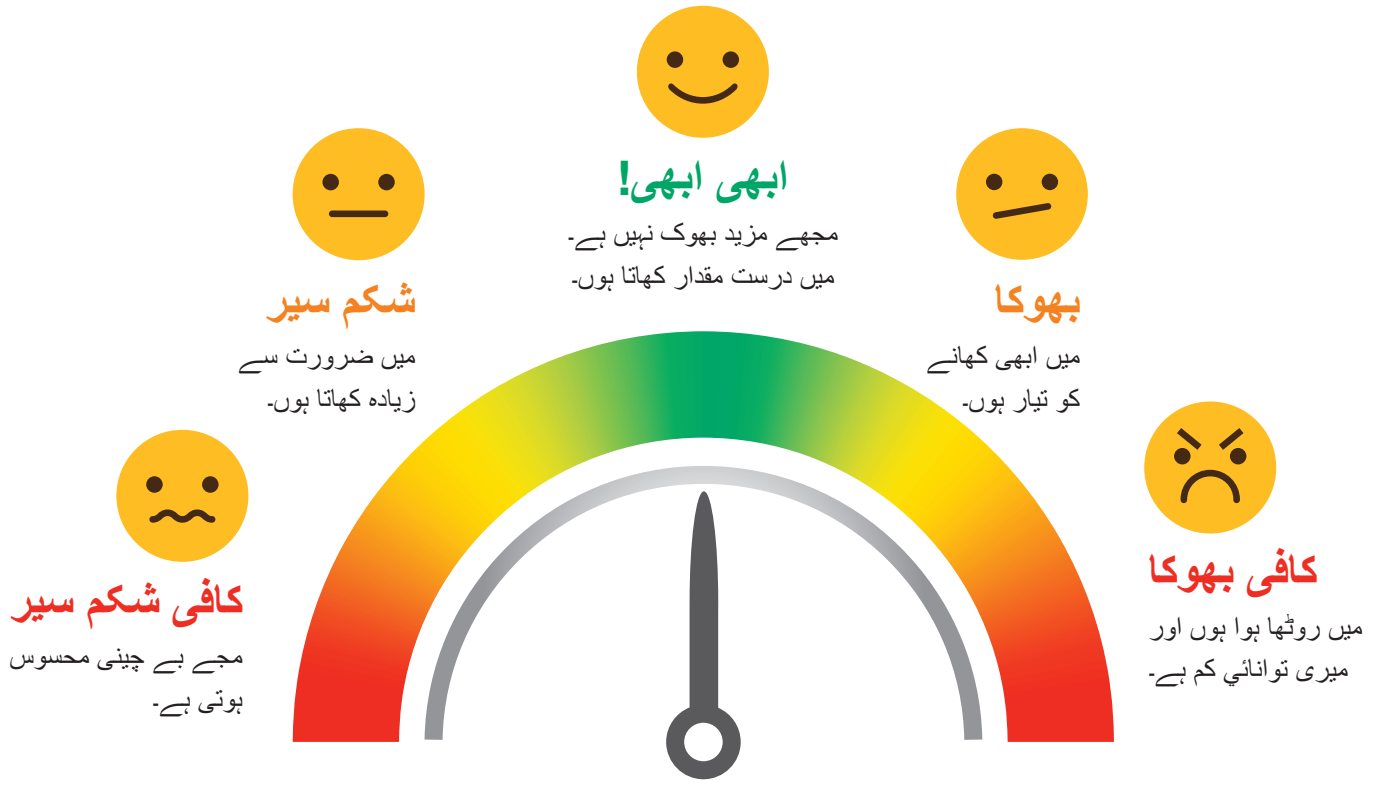
For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

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

آسان طریقے... بھوک اور شکم سیر ہونے کی نشانیوں کو سمجھنے کے



نہ کریں...

- ✗ کھڑے ہو کر کھائیں۔
- ✗ اپنی پلیٹ کو اوپر تک بھر لیں۔
- ✗ بہت جلدی جلدی کھائیں۔
- ✗ کھانے کا ناغہ کر دیں۔ اس سے آپ کے لیے اگلے کھانے کے وقت زیادہ کھا لینے کا امکان ہوتا ہے۔
- ✗ اسکرین کے سامنے کھائیں۔

کریں...

- ✓ میز پر کھائیں۔
- ✓ چھوٹی سرونگز کے ساتھ شروع کریں۔
- ✓ آہستہ آہستہ چبائیں۔ آپ کو یہ معلوم ہونے میں 20 منٹ لگتے ہیں کہ آپ شکم سیر ہو گئے ہیں۔
- ✓ آپ کو جیسا محسوس ہوتا ہے اس پر توجہ دیں اور شکم سیر ہونے سے قبل کھانا بند کرنے کی کوشش کریں۔
- ✓ اپنے کھانوں کا لطف اٹھائیں!

صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے
jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmersmarkets (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے،
[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر
Eat Healthy, Be Active پر Facebook
NYC کو لائیک کریں۔

اس مواد کے لیے ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی اعانت پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو غذائیتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کھانے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتتا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، 20250، 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Urdu

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%
Trans 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.

آسان طریقے... تغذیاتی حقائق کا لیبل استعمال کرنے کے لیے

تغذیاتی حقائق

8 سرونگز فی کنٹینر	
سرونگز سائز	2/3 کپ (55 گرام)
مقدار فی سرونگ	
230	کیلوریز
% یومیہ قدر*	
10%	کل چکنائی 8 گرام
5%	سیراب شدہ چکنائی 1 گرام
	فاضل چکنائی 0 گرام
0%	کولیسٹرول 0 ملی گرام
7%	سوڈیم 160 ملی گرام
13%	کل کاربو ہائیڈریٹ 37 گرام
14%	خوراک والا فائبر 4 گرام
	کل شکر 12 گرام
20%	10 گرام اضافی شکر شامل ہے
6%	پروٹین 3 گرام
10%	وٹامن D 2 مائیکرو گرام
20%	کیلشیم 260 ملی گرام
45%	فولاد 8 ملی گرام
6%	پوٹاشیم 235 ملی گرام
*% یومیہ قدر (DV) آپ کو بتاتی ہے کہ غذا کی سرونگ میں کتنی غذائیت یومیہ خوراک میں معاون ہوتی ہے۔ 2,000 کیلوریز یومیہ عام تغذیاتی مشورے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔	

1. سرونگ سائز سے شروع کریں۔

سرونگز فی کنٹینر کی تعداد اور ہر سرونگ کا سائز چیک کریں۔ تغذیاتی حقائق ایک سرونگ کی بنیاد پر ہیں۔

2. اپنی یومیہ کیلوری پوری کرنے کا ہدف رکھیں۔

کیلوری کی اپنی ذاتی ضرورتیں پوری کرنے کے لیے [choosemyplate.gov/MyPlatePlan](https://www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan) ملاحظہ کریں۔

3. محدود کریں:

- سیراب شدہ چکنائی
- فاضل چکنائی
- کولیسٹرول
- سوڈیم
- اضافی شکر

4. کافی مقدار میں کھائیں:

- فائبر
- وٹامن D
- کیلشیم
- فولاد
- پوٹاشیم

5. % (فیصد) یومیہ قدر (Daily Value, DV) پر

توجہ دیں:

- 5 فیصد یا نیچے کم ہے
- 20 فیصد یا زائد زیادہ ہے

پکوان کی صحت بخش ترکیبوں کے لیے، jsyfruitveggies.org ملاحظہ کریں۔

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور [farmers markets](https://farmersmarkets.org) (فارمرز مارکیٹ) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، Eat Healthy, Be Active NYC کو Facebook پر facebook.com/eatinghealthynyc پر لائیک کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

اس مواد کی مالی اعانت ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (USDA) کے سیلیمینٹل اسسٹنس پروگرام (SNAP) کے ذریعہ کی گئی تھی۔

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

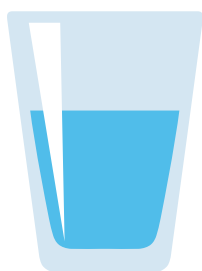


220 calories

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).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

ہر چسکی جمع ہوتی ہے

شکر آمیز مشروبات کا ربط دانتوں کی سڑن، وزن بڑھنے، ٹائپ 2 ذیابیطس اور دل کے امراض سے ہے۔

20 اونس سوڈا



چھوٹا چمچہ شکر 16



240 کیلوریز

اس مشروب کو جلانے کے لیے
4,500 قدم چلنا ہوگا*۔

20 اونس اسپورٹس ڈرنک



چھوٹا چمچہ شکر 9



140 کیلوریز

اس مشروب کو جلانے کے لیے
2,500 قدم چلنا ہوگا*۔

16 اونس انرجی ڈرنک



چھوٹا چمچہ شکر 14



220 کیلوریز

اس مشروب کو جلانے کے لیے
4,000 قدم چلنا ہوگا*۔

*وزن، قد اور خرچ کردہ توانائی کی مقدار سے اعداد مختلف ہو سکتے ہیں۔

New York سٹی کا نلکے کا پانی منتخب کریں!



✓ 0 چھوٹا چمچہ شکر

✓ 0 کیلوریز

✓ صحت بخش

✓ صاف

✓ مفت

✓ فرحت بخش



صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے
jsyfruitveggies.org
ملاحظہ کریں۔

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmersmarkets
(فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے،
[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر
Eat Healthy, Be Active پر Facebook
NYC کو لائیک کریں۔

اس مواد کے لیے ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تكملائی اعانت پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تخطیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتتا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، USDA، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، 1400 Independence Avenue، SW، Washington، D.C. 20250 کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔


Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC Health

Urdu

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%
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.	

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.

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

آپ کے مشروب میں کتنی شکر ہے؟

شکر آمیز مشروبات جیسے سوڈا، میٹھی بنائی ہوئی برف والی چائے، جوس اور انرجی اور اسپورٹس ڈرنکس—وزن بڑھنے، دانتوں کی سڑن، دل کے مرض اور ٹائپ 2 ذیابیطس سے جڑے ہوئے ہیں۔

مشروب کے بہتر انتخابات کریں:

- ✓ صحت بخش مشروبات جیسے پانی یا سادہ کم چکنائی یا چکنائی سے پاک مشروبات پیئیں اور پیش کریں۔
- ✓ اپنے پانی میں تازہ پھل ملائیں۔
- ✓ تغذیاتی حقائق کا لیبل پڑھ کر اپنے مشروب میں شکر کی مقدار چیک کریں۔

65 گرام شکر =
16 چھوٹا چمچہ شکر!



اوسط بالغ فرد کو ایک 12 چھوٹا چمچہ اضافی شکر فی دن سے زیادہ نہیں لینا چاہیے۔

سوڈے کی اس بوتل میں کافی زیادہ شکر ہے!



صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے
jsyfruitveggies.org
ملاحظہ کریں۔

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات
کے لیے، nyc.gov ملاحظہ کریں اور farmersmarkets
(فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے،
[facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر
Eat Healthy, Be Active پر Facebook
NYC کو لائیک کریں۔

اس مواد کے لیے ریاستہائے متحدہ کے محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے تکمالات اعانت پروگرام (Supplemental Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فوڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو تغذیاتی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک بہتر خوراک کے لیے غذائیت بخش غذائیں خریدنے میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا myBenefits.ny.gov پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور آجر ہے۔ وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتتا ممنوع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، 20250، 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C.، Director of Civil Rights، Room 326-W، Whitten Building، USDA، کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

NYC
Health

Urdu

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

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).



جمع کر لیں... خاص غذائیں

فوری اور آسان کھانے اور اسٹیکس بنانے کے لیے یہ بنیادی غذائیں
اپنی پیٹری میں اسٹور کر لیں۔

تازہ، منجمد، ڈبہ بند اور خشک پھل اور سبزیوں ہمیشہ
بہترین انتخاب ہوتے ہیں۔ موسم میں ہونے پر تازہ غذائی
اجناس منتخب کریں۔



پھل اور ترکاریاں

جئی، بلگر، 100 فیصد سالم اناج کا پتہ اور مکئی کا آٹا جلدی
سے پک جانے والے سالم اناج ہیں۔ بھورا چاول تب بنائیں جب
آپ کے پاس زیادہ وقت ہو۔ 100 فیصد سالم اناج کے بریڈ،
ترتلا اور خستے استعمال کریں۔



سالم اناج

اپنے کھانے میں باریک پروٹین ملائیں۔ منتخب کریں:

- ✓ انڈے
- ✓ ڈبہ بند مچھلیاں، جیسے ٹونا یا سالمن
- ✓ مغز کے مکھن، جیسے مونگ پھلی مکھن
- ✓ خشک، کم سوڈیم یا بغیر نمک ملائی ہوئی ڈبہ بند پھلیاں
- ✓ مغزیات اور بیجیں
- ✓ پھلی دانے، جیسے مسور کی دالیں



پروٹین والی غذائیں

کم چکنائی والی اسٹرنگ پنیر، کم چکنائی والی سادہ یوگرٹ
اور کم چکنائی والا دودھ ریفریجریٹر میں رکھیں۔ تازہ پھل
کے ساتھ مل کر، یہ سب زبردست اسٹیک بناتے ہیں۔



کم چکنائی والی ڈیری

مختلف قسم کی خشک نباتات اور مسالے ٹھنڈی، تاریک جگہ
میں رکھیں تاکہ وہ دیر تک رہیں۔



نباتات اور مسالے

نباتی تیل، کم سوڈیم کا سویا ساس، کم سوڈیم یا بغیر نمک کی
یخنی، اور کم سوڈیم یا بغیر نمک کے ڈبہ بند ٹمائر جلد بازی
میں کھانے بنانے کے لیے تیار رکھیں۔



دیگر اجزا

کھانے کی صحت بخش تجاویز کے لیے، [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) پر Facebook پر Eat Healthy, Be Active NYC
کو لائیک کریں

اسٹیلر فارمرز مارکیٹ کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، [nyc.gov](https://www.nyc.gov) ملاحظہ کریں اور [farmers markets](https://www.farmersmarkets.org) (فارمرز مارکیٹس) تلاش کریں۔
صحت بخش پکوان کی ترکیبوں کے لیے [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) ملاحظہ کریں۔

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

اس مواد کے لیے امریکی محکمہ زراعت (United States Department of Agriculture, USDA) کے کھانے کی توجہ دہانہ پروگرام (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) سے مالی تعاون فراہم کیا گیا تھا۔ SNAP، جو ازیں قبل New York میں فورڈ اسٹیمپ پروگرام (Food Stamp Program, FSP) کے نام سے معروف تھا، کم آمدنی والے افراد کو غذائی اعانت فراہم کرتا ہے۔ ایک پتہ خوراک کے لیے غذائیت بخش خوراک میں آپ کو مدد مل سکتی ہے۔ مزید پتہ کرنے کے لیے 800-342-3009 پر رابطہ کریں یا [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) پر جائیں۔ USDA ایک مساوی موقع فراہم کرنے والا ادارہ اور اجر ہے وفاقی قانون (Federal law) اور USDA کی پالیسی (USDA policy) کے مطابق، اس ادارے کیلئے نسل، رنگ، قومیت، جنس، عمر، مذہب، سیاسی اعتقادات یا معذوری کی بنیاد پر امتیاز برتا منع ہے۔ امتیازی سلوک کی شکایت درج کرانے کے لیے، 20250، Washington, D.C. 1400 Independence Avenue, SW, Whitten Building, Room 326-W, Director of Civil Rights, USDA کے پتہ پر خط لکھیں یا 202-720-5964 (وائس اور TDD) پر فون کریں۔