

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).

גרינגע וועגן צו... צולייגן מער פרוכט און גרינצייג צו אייער מאלצייט

לעבט אויף אייער טעלער מיט קאלירפולע פרוכט און גרינצייג ביי יעדע מאלצייט.

סנעקס



עסט פרוכט מיט
פינאט פוטער.



לייגט צו גרינצייג צו א
האלבע סענדוויטש.



סערווירט פרישע גרינצייג
מיט א בונדל דיפ.

מיטאג



לייגט צו גרינצייג צו זופן,
געקעכצן אדער קעסעראולס.



מישט אויס גרינצייג מיט
לאקשן, רייז אדער קוסקוס.



לייגט ארויף גרינצייג אויף טעקאו,
פיצא און פיטא ברויט.

פרישטאג



מישט אויס פרוכט מיט יאגורט,
אוסמיעל אדער גאנצע
תבואות סיריעל.



לייגט אריין גרינצייג אין אן
אייערשפייז אדער אייער
סענדוויטש.



מאכט א סמודי מיט גרינע בלעטער
און פארפרוירענע פרוכט.

פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט
jsyfruitveggies.org

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער
פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov
און זוכט פארמערס מארקעטס
(farmers markets).

פאר טיפס אויף עסן געזונט, ווי עס געזונט,
זיי אקטיוו NYC אויף פייסבוק אויף
facebook.com/eatinghealthynyc

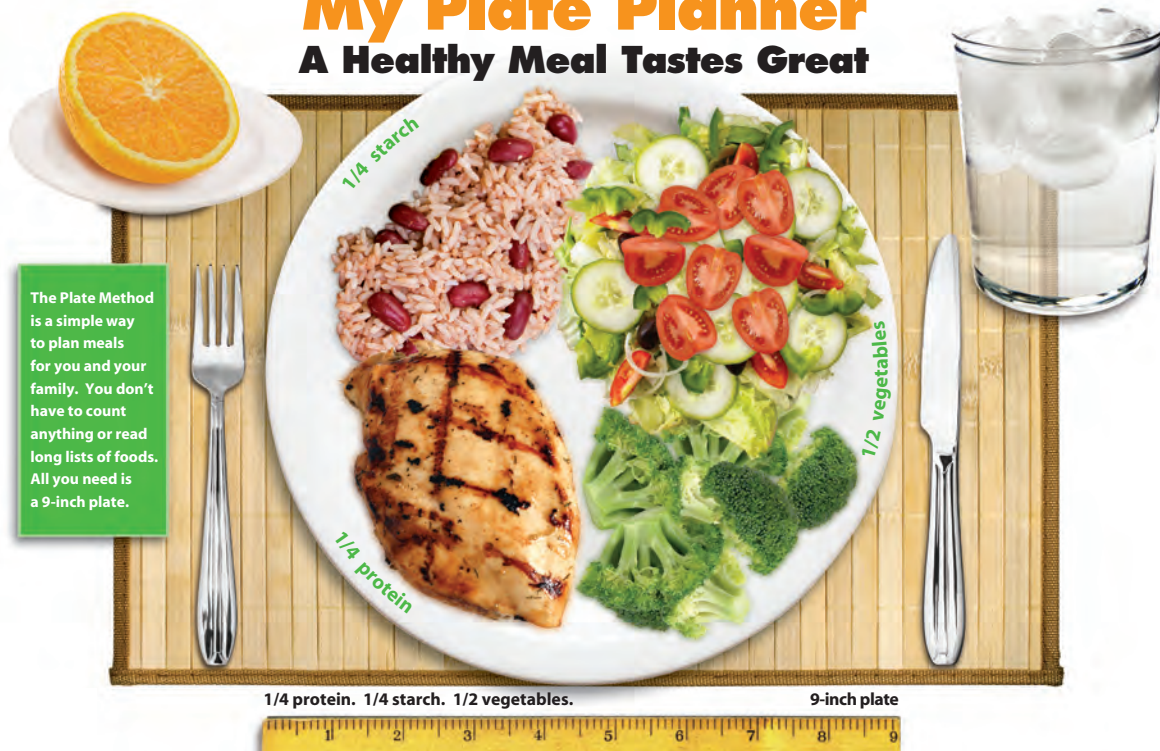
די מאטריאל איז אויסגעצאלט געווארן דורך SNAP. SNAP (United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP), פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערוג הייל פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען אייך העלפן איינקויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע, אויסגעפונען מער, רופט 800-342-3009 אדער גייט צו usda.myBenefits.ny.gov. USDA איז אן אייניגע געלעגנהייט פראווידער און ארבעטסגעבער. ליט פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, איז די אינסטיטושען פארבאטן צו דיסקרימינירן צוליב ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין, עלטער, רעליגיע, פאליטישע מיינונגען אדער דיסאביליטי. איינצוגעבן אן אנקלאגע פון דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, דירעקטאר פון ציווילע רעכטן, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250, אדער רופט 202-720-5964 (רעדן און TDD).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
Yiddish

NYC
Health

Easy Ways to... Build a Healthy Meal

My Plate Planner A Healthy Meal Tastes Great



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

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

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

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

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

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

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

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

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

גרינגע וועגן צו... בויען א געזונטע מאלצייט



כאטש האלב פון אייערע תבואות זאלן זיין **גאנצע תבואות**. זוכט די ווערטער "100% גאנצע תבואות" אדער "100% גאנצע ווייץ" אויף די נוטרישען פעקטס צעטל.

לייגט צו א **געזונטע געטראנק**. טרונקט וואסער אדער פשוט'ע פריי-פון-פעטן אדער נידריג-פעטן מילך.

פילט אן האלב פון אייער טעלער מיט **פרוכט און גרינצייג**. קלויבט קאלירפולע עסן אויפצולעבן אייער מאלצייט.

לייגט צו **מאגערע פראטעיין**. נעמט פראטעיין ווי באנדלעך, ניס, טאפו, פיש און מאגערע אדער נידריג-פעטן פליישן.

פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט jsyfruitveggies.org

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט **פארמערס מארקעטס** (farmers markets).

פאר טיפס אויף עסן געזונט, ווי עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

די מאטריאל איז אויסגעצאלט געווארן דורך SNAP. SNAP (United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP)). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערוג הייל פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן איינקויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע, אויסצוגעפונען מער, רופט 800-342-3009 אדער גייט צו www.usda.gov און www.benefits.ny.gov. USDA איז אן איינגעגענהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. ליט פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, איז די אינסטיטושען פארבאטן צו דיסקרימינירן צוליב ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין, עלטער, רעליגיע, פאליטישע מיינונגען אדער דיסאביליטי. איינצוגעבן אן אנקלאגע פון דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, דירעקטאר פון ציווילע רעכטן, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250, אדער רופט 202-720-5964 (רעדן און TDD).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
Yiddish

NYC
Health

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 Dried plums Elderberries Grapes Plums 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).

גרינגע וועגן צו... קלויבן געזונטע קאלירן

עסט פארשידענע פרוכט און גרינצייג כדי צו האלטן אייער קערפער שטארק!

רויט	געל/ארענדש	גרינ	בלוי/פורפל	ווייס/ברוינ
פרוכט עפל קארשן קרעבעריס גרעיפפרוכט* טרויבן רעספבעריס סטראבעריס רויטע מעלאנע	פרוכט אפריקאט קענטעלאופ מאנגא* נעקטערין מאראנצן* פאפאיע* פיטש פיינעפל* לימענע*	פרוכט עפל אוואקאדא* טרויבן האנידו מעלאנע קיווי פרוכט* ליים*	פרוכט בלעקבעריס בלובעריס שווארצע קארענטס פארטריקנדע פלוימען עלדערבעריס טרויבן פלוימען ראדזשינקעס	פרוכט באנאנע* בארן טייטלען* נעקטערין פיטש
גרינצייג צוויקל קארטאפל רעטיק רובארב פאפריקע	גרינצייג באטערנאט סקוואש מייערן פאמפקין רוטעבאגע זומער סקוואש זיסע קארן זיסע קארטאפל	גרינצייג בראקאלי בראסעלס ספראוטס אקרא פאפריקא פיעס ספינעטש סטרינג בינס זוקיני	גרינצייג שווארצע באנדלעך קרויט עגפלענט פאפריקע קארטאפל	גרינצייג קאליפלאווער קנאבל שוואמען צוויבל פאסטערנאק קארטאפל רעטיק

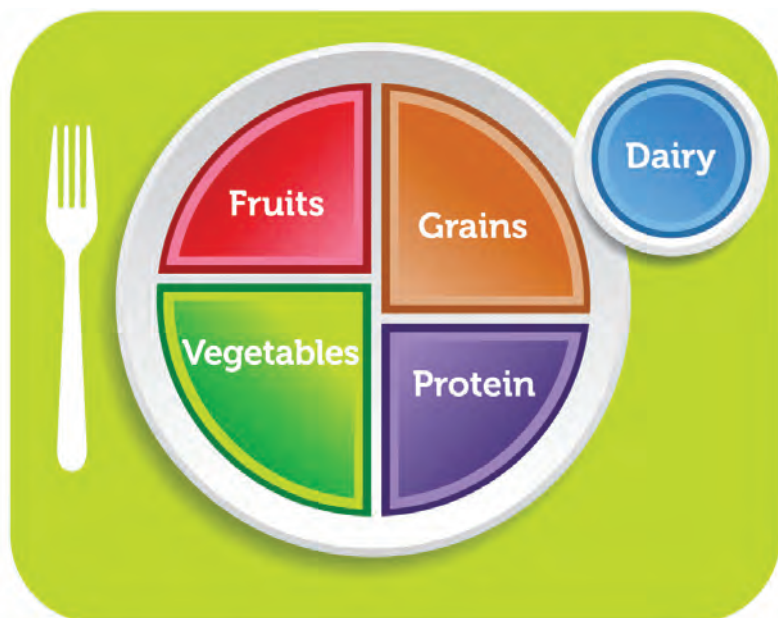
*געווענליך נישט עוועילעבל ביי פארמערס מארקעט אין ניו יארק סטעיט.

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets)
פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט jsyfruitveggies.org



די מאטריעל איז פינאנסירט געווארן דורך יונייטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור (USDA) סופלמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP). SNAP, פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערוגן הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן קויפן נארהאפטגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפונען מער, פארבינדט איין אויף 800-342-3009 אדער גייט צו myBenefits.ny.gov. USDA איז א גלייכע געלעגנהייט פראווידירן און ארבעטסגעבער. לויט די פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטוטשען נישט דיסקרימינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציענאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (רעדן און TDD) 202-720-5964.

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

גרינגע וועגן צו... אויסוועלן געזונטע פארציעס

1. הויבט אן מיט א 9-אינטשיגע טעלער.
2. נוצט אייער האנט צו מעסטן אייערע פארציעס.
3. פולט אן האלב פון אייער טעלער מיט פרוכט און גרינצייג.
4. פולט אן א פערטל פון אייער טעלער מיט מאגערע פראטעין.
5. פולט אן א פערטל פון אייער טעלער מיט גאנצע תבואות.



פאר **מאגערע פראטעין**, איז א פארציע דער מאס פון אייער האנט פלאך. דאס איז אייניג צו:

- 3 אונסעס פיש
- 3 אונסעס עופות פלייש

פרובירט צו עסן **דריי פארציעס** א טאג.



פאר **פרוכט, גרינצייג און תבואות**, איז א פארציע דער מאס פון אייער פויסט. דאס איז אייניג צו:

- איין גלאז געשניטענע גרינצייג
- איין מיטלמעסיגע עפל
- איין גלאז ברוינע רייז אדער לאקשן

פרובירט צו עסן **פינף פארציעס** טעגליך.

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט **chooseMyPlate.gov**.

פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט **jsyfruitveggies.org**

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט **nyc.gov** און זוכט **פארמערס מארקעטס** (farmers markets).

פאר טיפס אויף עסן געזונט, ווי עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף **facebook.com/eatinghealthynyc**

די מאטריאל איז אויסגעצאלט געווארן דורך SNAP. SNAP (United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP)). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערוג הייל פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן איינקויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפונען מער, רופט 800-342-3009 אדער גייט צו **usda.myBenefits.ny.gov** איז אן אייניגע געלעגנהייט פראווידער און ארבעטסגעבער. לויט פערדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, איז די אינטעטישע פארבאטן צו דיסקרימינירן צוליב ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין, עלטער, רעליגיע, פאליטישע מיינונגען אדער דיסאביליטי. איינצוגעבן אן אנקלאגע פון דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, דירעקטאר פון ציווילע רעכטן, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250, אדער רופט 202-720-5964 (רעדן און TDD).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
Yiddish

NYC
Health

Easy Ways to ... Cook with Beans

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

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).

גרינגע וועגן צו... קאכן מיט באנדלעך

קאכט	גרייט עס צו	לייגט אוועק	
ווען איר קאכט באנדלעך, לייגט צו אסידיק עסן (ווי טאמאטע, לימענע זאפט אדער עסיג) צום סוף. אסידיק עסן וועט פארהארטעווען די באנדל הייטלעך.	סארטירט די באנדלעך ארויסצונעמען פארוועלקטע באנדלעך. שנעל ווייקן: דעקט איבער באנדלעך מיט הייסע וואסער; קאכט פאר צוויי אדער דריי מינוט. נעמט אראפ פון פלאם און דעקט צו פאר נאך איין אדער צוויי שעה. אדער איבערנאכט ווייקן: דעקט איבער טרוקענע באנדלעך מיט קאלטע וואסער; לאזט ווייקן איבערנאכט אדער פאר כאטש אכט שעה. שווענקט און לייגט צו וואסער; קאכט ביז עס ווערט ווייך.	לייגט טרוקענע באנדלעך אין א האלטער מיט א גוט פארמאכטן דעקל און לייגט עס אוועק אין א קילע, ווארעמע פלאץ פאר ביז א יאר.	 געטרוקנטע
באוורצט מיט אן-קייין-זאלץ געווארצן און פרישע הערבס. לייגט צו צו געדינסטע גרינצייג אדער געקאכטע גרינס און קנאבל. לייגט צו צו זופ, געקעכצן, קעסעראולס, סאלאטן און לאקשן. צעמאלט פאר דיפס.	לאזט אויף פארפרוירענע באנדלעך איבערנאכט אין פרידזשידער פאר קאלטע רעצעפטן. לייגט צו געקאכטע באנדלעך גלייך אריין אין הייסע אדער קאלטע רעצעפטן. ווען איר נוצט באנדלעך אין הייסע רעצעפטן, מאכט זיכער אז זיי זענען אנגעווארעמט דורך און אדורך.	האלט געקאכטע באנדלעך אין פרידזשידער פאר פיר ביז פינף טעג אדער אין פריזער פאר ביז זעקס מאנאטן.	 געקאכטע
נוצט קאנזערווירטע באנדלעך אזויווי איר נוצט געקאכטע באנדלעך.	גייט אראפ דאס וואסער און שווענקט אפ די באנדלעך מיט וואסער צו פארמינערן די סאדיום.	האלט איבערגעבליבענע באנדלעך אין א גלאזערנע אדער פלעסטיק האלטער (נישט אין די קען). נוצט נישט קיין צוקנייטשטע אדער פארזשאווערטע קענס.	 קאנזערווירטע

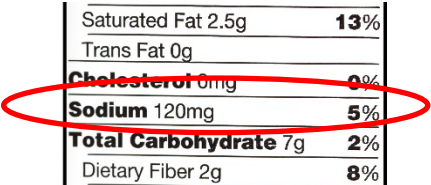
פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov](https://www.nyc.gov) און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets).



די מאטריעל איז פינאנסירט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור'ס (USDA) סופלעמנטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערוגן הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן קויפן נארהאפטטיגע עסן פאר א בעסערע דייטע. אויסצוגעפונען מער, פארבינדט איין אויף 800-342-3009 אדער גייט צו [usda.gov/mybenefits](https://www.usda.gov/mybenefits) איז א גלייכע געלעגנהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. לויט די פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דיסקרימינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציענאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (רעדן און TDD) 202-720-5964.

Easy Ways to... Cut the Salt

At the Store	At Home
- Choose foods with less than 5 percent Daily Value of sodium (salt) per serving.  - Buy whole foods as often as possible. - Fill your cart with fruits and vegetables. - If buying packaged foods, choose those labeled: ✓ “Low-sodium” ✓ “Sodium free” ✓ “No salt added” - Instead of processed or cured meats, choose: ✓ Lean cuts of meat and poultry ✓ Fish ✓ Beans and legumes - Instead of quick-cooking rice mixes and noodles, choose: ✓ Brown rice ✓ Whole wheat noodles and pasta ✓ Whole cornmeal - Instead of salty snack foods, choose: ✓ Fresh vegetables with a bean dip ✓ Whole grain crackers ✓ Plain, lightly salted popcorn	- Make homemade soups and broths. - Rinse canned beans and vegetables with water to reduce the amount of sodium.  - Create salt-free spice blends using your favorite spices. - Add vinegar, lemon or orange zest and/or juice to foods.  - 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.  - 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)

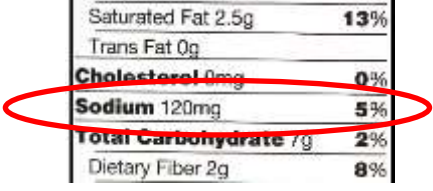
For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for “farmers markets.”

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

גרינגע וועגן צו... שניידן די זאלץ

אינדערהיים	אין געשעפט
- מאכט היימישע זופן. - שווענקט אפ קאנזערווירטע באנדלעך און גרינצייג מיט וואסער צו פארמינערן די מאס סאדיום.  - מאכט געוויסן געמישן אן קיין זאלץ נוצנדיג אייערע באליבטע געוויסן. - לייגט צו עסיג, לימענע אדער מאראנאן זעסט און/אדער זאפט צו עסנווארג.	- קלויבט אויס עסנווארג מיט ווייניגער ווי 5 פראצענט פון די טעגליכע ווערד פון סאדיום (זאלץ) פער פארציע.  - קויפט גאנצע (האול) עסנווארג ווען מעגליך - פילט אן אייער וועגעלע מיט פרוכט און גרינצייג. - אויב איר קויפט געפאקטע עסנווארג, נעמט די וואס עס שטייט: ✓ "נידריג-סאדיום" ✓ "אן קיין סאדיום" ✓ זאלץ נישט צוגעלייגט
 - לייגט צו טעם צו עסנווארג מיט פרישע און געטריקנטע הערבס, געוויסן און נידריג סאדיום סוי סאוס. - לייגט נישט צו קיין זאלץ צו די וואסער ווען איר קאכט באנדלעך, רייז, לאקשן און גרינצייג.  - שניידט צוביסלעך פון די מאס זאלץ וואס איר לייגט צו עסנווארג, ביז איר ניצט ווייניג אדער בכלל נישט קיין זאלץ.	- אנשטאט פראצעסירטע אדער איינגעזאלצענע פליישן, קלויבט: ✓ מאגערע פליישן ✓ פיש ✓ באנדלעך - אנשטאט שנעל-קאכנדע רייז געמישן און לאקשן, קלויבט: ✓ ברוינע רייז ✓ פולע-ווייץ לאקשן ✓ פולע קארנמעל - אנשטאט געזאלצענע נאש עסנווארג, קלויבט: ✓ פרישע גרינצייג מיט א באנדל דיפ. ✓ פולע תבואה קרעקערס ✓ פשוט'ע, לייכט געזאלצענע פאפקארן

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets).
פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט www.jsyfruitveggies.org.



די מאטריעל איז פאנסירט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור'ס (USDA) סופלמענטעל איסטענט פראגראם (SNAP), פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו גענוג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איר העלפן קויפן נארהאפטנע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפונען מער, פארבינדט איר אויף 800-342-3009 אדער גייט צו www.usda.gov און www.usda.gov איז א גלייכע געלעגנהייט פראווידירן און ארבעטסגעבער. לויט די פערדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושן נישט דאסירמירן וועגן ראטע, קאליר, נאציעאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דאסירמירטע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. (רעדן און TDD) 202-720-5964.

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
 Make a three bean salad.	 Spread nut butter on apple or banana slices.	 Choose fish twice a week.
 Add beans to sautéed greens and eat with brown rice.	 Add nuts to vegetables and salads.	 Eat lean meat and poultry in the right portions – about the size of your palm.
 Make a bean dip to enjoy with vegetables.	 Snack on a handful of unsalted nuts or seeds.	 Bring a hard boiled egg with you for an easy snack.

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).

עסן פארשידענע פראטעינס

מאגערע חיות פראטעין	ניס און קערנדלעך	באנדלעך און לינזן
 עסט פיש צוויי מאל א וואך.	 שמירט ארויף ניס-פוטער אויף עפל אדער באנאנע רעפטלעך.	 מאכט א דריי-באנדלעך סאלאט.
 עסט מאגערע פלייש אין די ריכטיגע פארציעס - בערך די מאס פון אייער האנט-פלאך.	 לייגט צו ניס צו גרינצייג און סאלאטן.	 לייגט צו באנדלעך צו געדינסטע גרינס און עסט מיט ברוינע רייז.
 ברענגט מיט מיט זיך א הארטע איי פאר א גרינגע איבערבייס.	 נאשט אויף אביסל אומגעזאלצענע ניס אדער קערנדלעך.	 מאכט א באנדל דיפ צו טונקען גרינצייג.

Yiddish

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).

גרינגע וועגן צו... עסן גענוג פייבער

פייבער קען פארמינערן אייער ריזיקע פון הארץ קראנקהייט. רוב ערוואקסענע דארפן האבן 28 גראם פייבער יעדן טאג. קוקט אויף ווי גרינג עס איז!

עסט...	אנשטאט...
1/2 גלאז אוטמיל = 4 גראם פייבער	1 האלבע בייגל = 1 גראם פייבער
איין מיטלמעסיגע מאראנץ = 3 גראם פייבער	1 גלאז זאפט = 1 גראם פייבער
א האנטפול פון ניס = 4 גראם פייבער	א האנטפול טשיפס = 1 גראם פייבער
1/2 גלאז ברוינע רייז און 1/2 גלאז באנדלעך = 11 גראם פייבער	א גלאז ווייסע רייז = 1/2 גראם פייבער
1 1/2 גלאז בלובעריס = 6 גראם פייבער	א פודינג קאפ = 1/2 גראם פייבער
סך הכל פייבער: 28 גראם	סך הכל פייבער: 4 גראם

עצות פאר עסן מער פייבער:

- עסט גאנצע פרוכט און גרינצייג אנשטאט זאפט, וועלכע האבן ווייניג אדער בכלל נישט קיין פייבער.
- פרוכט און גרינצייג שאלאכץ האט זייער פיל פייבער. וואשט אפ און עסט דאס שאלאכץ.
- באקוקט די נוטרישן פאקטן צעטל און וועלט אויס עסנווארג מיט כאטש 10% פון די טעגליכע מאס פייבער.
- ליינט די באשטאנדטיילן ליסטע און וועלט אויס עסנווארג וואס האבן האול גרעינס אויסגערעכט ערשט.

פאר טיפס אויף עסן געזונט, ווי עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט "farmers market" (פארמערס מארקעט)
פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט jsyfruitveggies.org

די מאטריאל איז באצאלט געווארן דורך די פאראייניגטע שטאטן דעפארטמענט אוו אגריקולטור (USDA) סופלעמענטל נטרישאן אסיסטענס פראגראם (SNAP).

Easy Ways to ... Eat the Whole Plant

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

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

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

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).

גרינגע וועגן צו...

עסן די גאנצע געוויקס

פארמינערט בל תשחית! קאכט מיט אלע טיילן פון פרוכט און גרינצייג.

טייל פון די געוויקס	פרוכט אדער גרינצייג	וועגן עס צו קאכן
ווארצלען 	סעלערי ווארצל	בראט, צעדרוקט אדער קאכט
שטאם 	אספאראגוס, צוויקל, בראקאלי, קאליפלאוער, טשאד, קאלארדס, פענעל, קעיל	ברעיז'ט אדער דינסט; נוצט די האלצערנע טייל פון אספאראגוס אין זופ; נוצט געשיילטע בראקאלי און קאליפלאוער שטאמען אין זופ אדער געפרעגלטע געקעכצן.
גרינס אדער בלעטער פון גרינצייג 	צוויקל, מייערן, קאליפלאוער, סעלערי, פענעל, קאלאראבי, ליעקס, צוויבל, רעטיך	דינסט, צערייבט אין גרינע סמאדיס, לייגט צו טעם צו סאלאטן און זופ דערמיט און נוצט אלס באצירונג
בלומען 	אראגולע, טשייווס, סילענטרא/קאריענדער, דיל, פענעל, קנאבל שטענגלעך (סקעיפס), לעווענדער, מאסטערד, זוקיני	דינסט אדער לייגט צו צו א סאלאט, נוצט קנאבל שטענגלעך (סקעיפס) צו מאכן פעסטא
קערנדלעך 	פאמפקיין און אנדערע ווינטער סקוואש	בראט און לייגט צו געוויסן און הערבס פאר טעם
שאלאכץ 	ציטרוס (ליים, לימענע, מאראנץ), קארטאפל	באקט קארטאפל שאלאכץ פאר סנעקס; נוצט ציטרוס פאר זעסט
רינדן (שאלאכץ) 	רויטע מעלאנע און אנדער מעלאנע (קענטעלאופ, קאסאבא, האנידו)	שינדט אפ די דרויסענדיגע שאלאכץ און נוצט אנשטאט אוועקע אין סאלאטן
קאבס 	קארן	קאכט אויף א נידריגע פלאם צו מאכן א סטאק

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov](https://www.nyc.gov) און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets).



די מאטריעל איז פאנאסירט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור'ס (USDA) סופלמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו גענוג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן קויפן נארהאפטליגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסגעפונען מער, פארבינדט איין אויף 800-342-3009 אדער גייט צו [USDA myBenefits.gov](https://www.usda.gov/myBenefits). איז א גלייכע געלעגנהייט פראוידירט און ארבעטסגעבער. לויט די פערדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דווקאמירן וועגן ראסע, קאליר, נאציענאלע אפשאטונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דווקאמירן איז שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (רעדן און TDD).

Easy Ways to Enjoy Fresh Greens



1. Buy

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

2. Store

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



3. Wash

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

4. Prepare

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



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

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

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

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

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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).

1. קויפט

❖ וועלט אויס גרינס מיט פרישע, לעכטיגע בלעטער און קיין געלע אדער ברוינע פלעקן.

2. לייגט אוועק

❖ איידער איר לייגט עס אוועק:

- לעטס און סאלאט גרינס: וויקלט איין די בלעטער אין טרוקענע האנטוך פאפיר.
 - גרינס מיט שטאמען אין א בינטל (קעיל, קאלארד גרינס): שניידט אראפ דעם עק פון די שטאם און וויקלט איין די עקן אין א פייכטע האנטוך פאפיר.
 - הערבס: וויקלט איין די גאנצע בינטל אין א פייכטע האנטוך פאפיר.
- ❖ האלט אלע גרינס אין פרידזשידער, אומגעוואשן, אין א גוט פארמאכטע פלאסטיק זעקל.



3. וואשט

- ❖ לייגט גרינס אין א שיסל און דעקט איבער מיט וואסער.
- ❖ שאקלט די גרינס אונטער די וואסער לויז צו מאכן שמוץ. לאזט די שמוץ זיך זעצן.
- ❖ נעמט פארזיכטיג ארויס די גרינס און גיסט אויס דאס וואסער. טוט דאס נאכאמאל אויב נויטיג.

4. גרייט צו



- ❖ דינסט צוויבל און קנאבל אין אויל. לייגט צו די גרינע בלעטער און קאכט ביז עס ווערט ווייך.
- ❖ צעמאלט ספינעטש אדער קעיל מיט פארפרוירענע פרוכט צו מאכן א 'סמאדי' אדער מיט באנדלעך צו מאכן א געשמאקע דיפ.
- ❖ לייגט צו צעשניטענע גרינע בלעטער צו זופ, געקעכצן און לאקשן סאוסעס.
- ❖ קאכט ביז עס ווערט ווייך.
- ❖ לייכט צו פרוכט, אנדערע גרינצייג, ניס אדער באנדלעך צו רויע צעשניטענע גרינס פאר א געזונטע סאלאט.

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov](https://www.nyc.gov) און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets).



די מאטריעל איז פינאנסירט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור'ס (USDA) סופלמענטעל אינסטיטעט פראגראם (SNAP), פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערוג הייל פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן קויפן נארהאפטגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפונען מער, פארבינדט איין אויף 800-342-3009 אדער גייט צו [USDA.myBenefits](https://www.usda.gov/myBenefits). איז א גלייכע געלעגנהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. לויט די פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דיסקרימינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציענאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. (רעדן און TDD) 202-720-5964.

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

גרינגע וועגן צו... אריינגעבן א טעם אן זאלץ

געווייזן

- פרובירט צוצולייגן א קליין ביסל אויף א מאל.
- דינסט פאר 30 סעקונדעס אין אויל ארויסצוציען דעם גערוך.

קומין: לייגט צו צו באנדלעך אדער פלייש.		צימרינג: נוצט אין אוטמיעל צוצוגעבן זיסקייט.	
טורמערק: לייגט צו צו רייז, פלייש אדער גרינצייג פאר קאליר.		פאפריקע: נוצט אין א געווייזן שמיר פאר פלייש אדער טאפו.	

הערבס:

- לייגט צו געטריקענטע און הארטע פרישע הערבס (ווי ראוזמער) ביים אנהויב קאכן און ווייכע פרישע הערבס (ווי פעטרישקע) ביים ענדע קאכן.
- איין קליינע לעפעלע פון געטריקענטע הערבס איז אזויפיל ווי איין גרויסע לעפל פון פרישע הערבס.

סילאנטרא: מישט אריין אין רייז, באנדלעך אדער סאלסא.		בעיזיל: לייגט צו צו טאמאטע סאוס און לאקשן.	
טהיים: לייגט צו צו געבראטענע גרינצייג.		פעטרישקע: שפריצט ארויף אויף גרעינס, סאלאטן אדער סטור-פריי צוצוגעבן טעם.	

פרכט און גרינצייג

- קארעמאליזירט 'אראמאטישע' און 'סעיווארי' גרינצייג, הערבס און/אדער געווייזן איידער איר לייגט צו אנדערע באשטאנדטיילן דורך עס קאכן אויף א מיטלמעסיג-הויכע פלאם ביז עס ווערט ברוין און זיס.
- לייגט צו עסיג ביים אנהויב און ציטרוס זאפט ביים ענדע פון קאכן פאר די בעסטע טעם און באלאנס.
- ווען איר לייגט צו געווייזטע פעפערס, נעמט ארויס די ריבס און קערנדלעך פאר נאר אביסל שארפקייט.

'סעיווארי': טאמאטע, געקאכטע קארטאפל, סעלערי, שוואמען.		'אראמאטישע' באשטאנדטיילן: צוויבל, קנאבל, מייערן, פעפער, סעלערי, אינגבער.	
פאפריקע: האלעפינא, געטריקענטע טשילי, פאבלאנאס.		ציטרוס און עסיג: זאפט און זעסט באלאנסירן און מאכן לעכטיג.	

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov](https://www.nyc.gov) און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets)



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

די מאטריעל איז פינאנסירט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט און אגריקולטור'ס (USDA) סופלמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו גענוג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן קיפן נארהאפטגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסגעפונען מער, פארבינדט איין אויף 800-342-3009 אדער גייט צו [usda.gov/myBenefits](https://www.usda.gov/myBenefits). איז א גלייכע געלעגנהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. לויט די פערדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דיסקרימינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציענאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, Director (רעדן און TDD) 202-720-5964 (רעדן און TDD).

Easy Ways to... Freeze Fruits and Vegetables

Freeze 	Blanch (quick boil) 	Cook 
Put these in the freezer right away	Blanch these before freezing	Cook these before freezing
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
- 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.	- 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.	- 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).

גרינגע וועגן צו... פריין פרוכט און גרינצייג

 קאכן	 אויפקאכן	 פריין
קאכט אפ פארן פריין	קאכט אויף פארן פריין	לייגט גלייך אין פריזער
עפל צוויקל באנדלעך קארטאפל זיסע קארטאפל טאמאטע פאמפקין רעטיך ווינטער סקוואש	ארטישאוקס אספאראגוס בראקאלי בראסעלס ספראוטס קרויט מייערן קאליפלאוער סעלערי עגפלענט גריין בינס גרינע בלעטער אקרא צוויבל פאסטערנאק פעפער זומער סקוואש זוקיני	בעריס קארשן* קארן (אראפגעשניטן פון די קאב) טרויבן פיטש* פלוימען* געשיילטע מעלאנע ווינטער סקוואש *נעמט ארויס די קערעלעך
וועגן צו קאכן	שריט צו 'בלאנטשן'	עצות פאר פריין
• באקט אדער בראט • דינסט • קאכט • סטימט • פאוטש'ט	• קאכט אויף גענוג וואסער צוצודעקן אלע פרוכט אדער גרינצייג אין טאפ. • רייניגט די פרוכט אדער גרינצייג. צעשניידט אויף אייניגע מאס שטיקלעך. • לייגט עס אין קאכעדיגע וואסער און קאכט ביז עס איז קוים ווייך (איינס ביז פינף מינוט). • שווענקט אונטער קאלטע וואסער ביז עס איז אפגעקילט. • זייעט אפ אין א זייער, לייגט אין פארמאכטע האלטער און פריירט.	• וואשט אלע פרוכט און גרינצייג איידערן פריין. • לייגט די עסנווארג אין א האלטער מיט א דעקל וואס מאכט זיך גוט צו. • שרייבט די דאטום אויף די האלטער פארן פריין. • עסנווארג וועט זיך האלטן פאר בערך זעקס מאנאט.

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף facebook.com/eatinghealthynyc

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets)



די מאטריעל איז פינאנסירט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור'ס (USDA) סופלמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו גענוג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן קויפן נארהאפטע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפונען מער, פארבינדט איין אויף 800-342-3009 אדער גייט צו [USDA.myBenefits.gov](https://www.usda.gov/myBenefits) איז א גלייכע געלעגנהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. לויט די פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושן נישט דיסקרימינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציעאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (רעדן און TDD) 202-720-5964.

Easy Ways to... Keep Food Safe

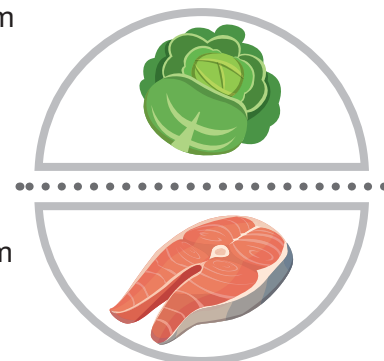
CLEAN your hands and surfaces often.

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



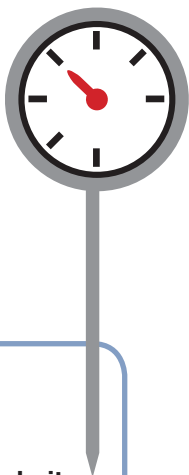
SEPARATE raw meats, poultry and seafood.

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



COOK foods to a safe temperature.

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

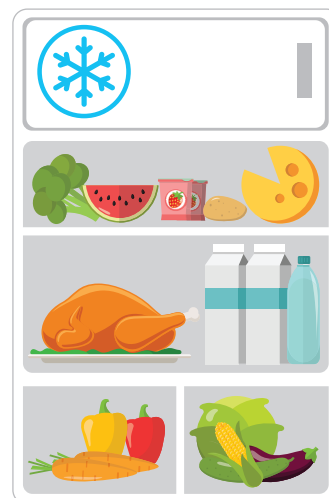


Safe Cooking Temperatures:

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

CHILL foods.

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



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

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

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

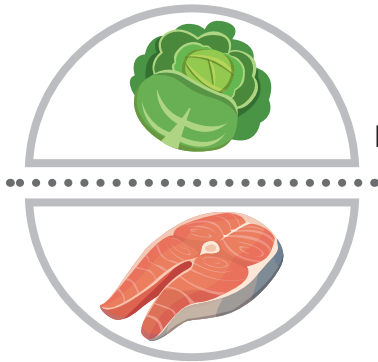
This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

גרינגע וועגן צו... האלטן עסנווארג פארזיכערט

טיילט אפ רויע פליישן, עופות פלייש און פיש.



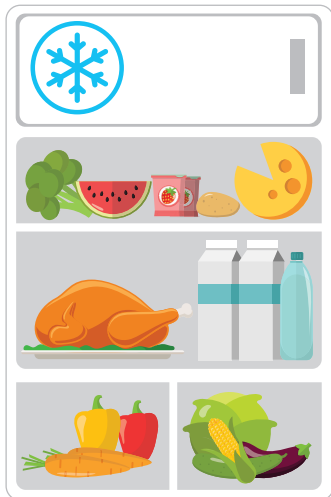
- האלט זיי אוועק פון גרייט-צום-עסן עסנווארג אין אייער פרידזשידער.
- נוצט באזונדערע שניידן און צוגרייטן אויבערפלאכן.
- האלט זיי אוועק פון אנדערע עסנווארג אין אייער איינקויף וועגעלע.

רייניגט אייערע הענט און אויבערפלאכן אפט.



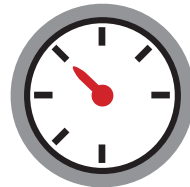
- וואשט אייערע הענט מיט זיף און ווארעם וואסער פאר 20 סעקונדעס.
- וואשט מעסערס, צוגעהער און שנייד ברעטלעך רעגלמעסיג.
- שווענקט אפ פרוכט און גרינצייג אונטער א שטראם וואסער.

קילט אפ עסנווארג.



- האלט אייער פרידזשידער ביי אדער אונטער 40 דעגרי פארנהייט.
- לייגט אוועק עסנווארג אינעם פרידזשידער ביז צוויי שעה פון קאכן אדער עס ארויסנעמען פונעם פרידזשידער.
- לאזט שטענדיג אויף עסנווארג אינעם פרידזשידער.

קאכט עסנווארג ביז א זיכערע גראד.



- הייצט עסנווארג צו פארניכטן באצילן וואס קענען אייך מאכן קראנק.
- נוצט אן עסנווארג טערמאמעטער צו באקוקן די אינערליכע טעמפעראטור פון עסנס ביים קאכן.

זיכערע קאכן טעמפעראטורן:

- עופות פלייש: 165 דעגרי פארנהייט
- געמאלענע בהמה פלייש: 160 דעגרי פארנהייט
- גאנצע שניטן פון קיען, חזיר, לעמעלע אדער ציגעלע פלייש: 145 דעגרי פארנהייט

פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט
jsyfruitveggies.org

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער
פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov
און זוכט פארמערס מארקעטס
(farmers markets).

פאר טיפס אויף עסן געזונט, ווי עס געזונט,
זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף
facebook.com/eatinghealthynyc

די מאטריאל איז אויסגעצאלט געווארן דורך SNAP. SNAP (United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP)). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערוגן הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען אייך העלפן איינקויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע, אויסצוגעפונען מער, רופט 800-342-3009 אדער גייט צו usda.myBenefits.ny.gov. USDA איז אן אייניגע געלעגנהייט פראווידער און ארבעטסגעבער. ליט פדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, איז די אינסטיטושן פארבאטן צו דיסקרימינירן צוליב ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין, עלטער, רעליגיע, פאליטישע מיינונגען אדער דיסאביליטי. איינצוגעבן אן אנקלאגע פון דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, דירעקטאר רעכטן, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250, אדער רופט 202-720-5964 (רעדן און TDD).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
Yiddish

NYC
Health

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



גרינגע וועגן צו... מאכן א שאפינג ליסטע

1. צייכנט אן אייערע מאלצייטן און סנעקס דא אונטן. פרובירט איינצושליסן אלע פינף עסנווארג גרופעס אין יעדע מאלצייט, און כאטש צוויי פון די פינף עסנווארג גרופעס אין יעדע סנעק.

טאג/מאלצייט	מעניו	פרוכט	גרינצייג	תבואות	פראטעין	נידריג-פעטן מילכיגס
מאנטיאג, נאכטמאל	זוקיני לאקשן סאלמאן פלוימען	פלוימען	זוקיני צוויבל קנאבל טאמאטע	פולע ווייץ לאקשן	סאלמאן	1% מילך

2. זוכט אין אייערע שענקלעך און פרידזשידער פאר באשטאנדטיילן. מאכט א שאפינג ליסטע פון וואס איר דארפט קויפן.

ביישפיל:		
1. פלוימען	1.	5.
2. זוקיני	2.	6.
3. קנאבל	3.	7.
4. טאמאטע	4.	8.
5. סאלמאן		
6. 1% מילך		

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).

גרינגע וועגן צו... ליינען א באשטאנדטיילן ליסטע

פארמיידט פראדוקטן מיט א ליסטע וואס...	קלויבט פראדוקטן מיט א ליסטע וואס...
X איז לאג בדרך כלל, מיינט א לאנגע באשטאנדטיילן ליסטע מער צוקער און צוגעלייגטע כעמיקאלן. X איז שווער צו פארשטיין פארמיידט באשטאנדטיילן וואס איר דערקענט נישט אדער קענט נישט ארויסזאגן. X אנטהאלט טראנס פעט אדער טיילווייז היידראדזשעניטעד אוילן טראנס פעטס העכערט אייער ריזיקע פאר הארץ קרענק דורכן העכערן די "שלעכטע" קאלעסטראל (LDL) און נידערן די "גוטע" קאלעסטראל (HDL) X אנטהאלט מערערע ערליי צוקער אפט גערופענע נעמען פאר צוקער רעכנט אריין קעין שוגער, האניג, סוקראוז, גלוקאז, פרוקטאז, דעקסטראז, היי פרוקטאז קארן סירופ, פרוכט זאפט קאנסענטרעט, מאלעסעס און אינווערט צוקער.	✓ איז קורץ בדרך כלל, וואס ווייניגער באשטאנדטיילן א פראדוקט פארמאגט, אלס געזונטער איז עס. ✓ איז גרינג צו פארשטיין וועלט אויס עסנווארג מיט באשטאנדטיילן וואס האבן נישט קיין קאמפליצירטע נעמען ✓ אנטהאלט גאנצע תבואה אין פרישטאג סיריעלס, קרעקערס, לאקשן און ברויט, זאל דאס ווארט "גאנץ" ("whole") ערשיינען אלץ דער ערשטער אדער צווייטער באשטאנדטייל. ✓ אנטהאלט ווייניג אדער בכלל נישט קיין צוקער וועלט אויס עסנווארג וואס פארמאגט נישט קיין סאך צוקער (זע ברויט #2 אונטן, ווי אפט גערופענע נעמען פאר צוקער זענען אנגעצייכנט בולט).
ברויט #2: ווייניגער געזונטע אויסוואל באשטאנדטיילן: ENRICHED WHEAT FLOUR (ענרישד וויט מעל), PARTIALLY CORN SYRUP (קארן סירופ), SUGAR (צוקער), HYDROGENATED SOYBEAN AND PALM OIL (היידראדזשעניטעד סויבין און פאלם אויל), SUCROSE (סוקראז), DEXTROSE (דעקסטראז), HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, (היי פרוקטאז קארן סירופ), FRUCTOSE (פרוקטאז), GLYCERIN (גליצערין), POLYDEXTROSE (פאלידעקסטראז), MODIFIED CORN STARCH (מאדיפייד קארן סטארטש), SODIUM STEAROLY LACTYLATE (זאלץ), SALT (זאלץ), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (פירידאקסיין), RED #40 (רויט #40), YELLOW #5 (געל #5)	ברויט #1: געזונטערע אויסוואל באשטאנדטיילן: WHOLE WHEAT FLOUR 100% (האל וויט מעל), WATER (וואסער), SOYBEAN OIL (סויבין אויל), YEAST (ייגעסט), MOLASSES (מאלעסעס), CALCIUM PROPIONATE (וויט גלוטען), WHEAT GLUTEN (קאלציום פראפיונעט), NON FAT MILK (נאן-פעט מילך), SALT (זאלץ)

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets)



די מאטריעל איז פראדוקט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור'ס (USDA) סופולמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו גענוג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן קויפן נארהאפטגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפונען מער, פארבינדט איין אויף 800-342-3009 אדער גייט צו [USDA.myBenefits.gov](https://www.usda.gov/myBenefits) איז א גלייכע געלעגנהייט פראווידירן און ארבעטסגעבער. לויט די פערדארעלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דיסקרימינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציענאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (רעדן און TDD). (202-720-5964)

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).

גרינגע וועגן צו...

שפארן געלט ווען איר קויפט אין סעזאן

זוכט פרוכט און גרינצייט וועלכע וואקסן אין ניו יארק סטעיט.



ווינטער

פרוכט

עפלעך

גרינצייג

צוויקל

קרויט

מייערן

קנאבל

שוואמען

צוויבל

קארטאפל

זיסע קארטאפל

ווינטער סקוואש

הערבסט

פרוכט

עפל

טרויבן

בארן

רעספבעריס

רויטע מעלאנע

גרינצייג

צוויקל

בראקאלי

קרויט

קנאבל

גריין בינס

לעטוס

שוואמען

צוויבל

פעפער

קארטאפל

פאמפקין

רעטיך

זיסע קארטאפל

רעטער

ווינטער סקוואש

זומער

פרוכט

קארשן

מעלאנע

סטראבעריס

פיטשעס

גרינצייג

צוויקל

בראקאלי

קרויט

קאליפלאוער

סעלערי

קארן

אוגערקעס

קנאבל

גריין בינס

לעטוס

שוואמען

אקרא

צוויבל

פעפער

קארטאפל

זומער סקוואש

טאמאטע

זוקיני

פרילינג:

פרוכט

עפל

גרינצייג

אספאראגוס

צוויקל

בראקאלי

קרויט

קאליפלאוער

קאלארד גרינס

קעיל

לעטוס

שוואמען

מאסטערד גרינס

פאסטערנאק

פיעס

רעטיך

רובארב

ספינעטש

שפראצונגען

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets).
פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט jsyfruitveggies.org.



די מאטריעל איז פינאנסירט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור'ס (USDA) סופלמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו גענוג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איר העלפן קויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דייטש. אויסגענומען מער, פארבינדט איר אויף 800-342-3009 אדער גייט צו myBenefits.ny.gov. USDA איז א גלייכע געלעגנהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. לויט די פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דיסקרימינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציעאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (רעדן און TDD) 202-720-5964.

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).



גרינגע וועגן צו... שפארן געלט אויף געזונטע עסן

היים	פארמערס מארקעט	סופערמארקעט
פלאנט אייערע מאלצייטן און סנעקס פאר די וואך און מאכט א גראסערי ליסטע. האלטס אייערע קאך שענקלעך מסודר און זעט וואס איר האט צו פארמיידן פון קויפן וואס איר האט שוין.  פארמינערט פארשווענדונג. קאכט מיט אלע טיילן פון פרוכט און גרינצייג.  נוצט איבערגעבליבענע עסנווארג. מאכט א זופ, סטור-פריי אדער קוגל נוצנדיג איבערגעבליבענע גרינצייג, תבואה, פלייש אדער בונדלעך.	קויפט פרוכט און גרינצייג ווען עס איז אין סעזאן. די פרייזן זענען נידריגער און עס האט א בעסערע טעם ווען עס איז אין די ריכטיגע צייט פון יאר.  קויפט איין מער פרוכט און גרינצייג ווען עס איז אין סעזאן און פריזט זיי אדער לייגט זיי אוועק אין קענס צו נוצן שפעטער.  נוצט אייער EBT/SNAP בענעפיטן. פאר יעדע \$2 וואס איר געבט אויס ביי א ניו יארק סטעיט פארמערס מארקעט נוצנדיג EBT/SNAP, באקומט איר \$2 Health Bucks, ביז \$10 פער טאג, צו קויפן פרישע פרוכט און גרינצייג.	קויפט פרישע, געפרוירענע אדער פון קענס פרוכט און גרינצייג. קויפט טרוקענע בונדלעך, פיעס און לינזן אנשטאט טייערערע פראטעינס.  קויפט פולע עסנווארג אנשטאט קאנוויניענס אייטעמס. צום ביישפיל, קויפט גאנצע עפל אנשטאט צעשניטענע עפל. קויפט ביליגערע געשעפט ברענדס אנשטאט טייערע ברענדס. קויפט זאכן צום ביישפיל אוטמיעל, רייז, בונדלעך און מעל אין 'באלק' אדער אין פאמיליע פעקלעך.  אנשטאט קויפן געצוקערטע געטראנקען, פרובירט סינק וואסער מיט אביסל ציטרוס!

פאר עסן געזונט טיפס, ווי Eat Healthy, Be Active NYC אויף פעיסבוק ביי [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).
פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov](https://www.nyc.gov) און זוכט "farmers markets" (פארמערס מארקעט).

פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט [isyfruitveggies.org](https://www.isyfruitveggies.org).

די מאטריאל איז אויסגעצאלט געווארן דורך די United States Department of Agriculture (USDA), רוטליקירט וואו טעמטראפעד סטייעט דעטייט (SNAP) Supplemental Assistance Program (SNAP), מארגארפ סנעטיסא לאטעמלעפנס), SNAP, פריער באקאנט אלץ די Food Stamp Program (FSP) מארגארפ פעמטס דאס) אין ניו יארק. שטעלט צו נערוגן הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן קויפן נארהאפטע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגענומען מער, פארבינדט איין אויף 800-342-3009 אדער גייט צו [usda.gov](https://www.usda.gov). [usda.gov](https://www.usda.gov) איז אן אייגענע געלעגנהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. לויט די פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דיקרימינירן איבער ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע אנשויאונגען, אדער דיסאביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (TDD) 202-720-5964 אדער רופט (TDD) 202-720-5964 וואו עמיטש).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Easy Ways to... Store Fruits and Vegetables

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

Cool, dark and dry place: 1 to 3 months



Potatoes
Sweet potatoes
Winter squash

Garlic
Onions
Shallots



Counter: 3 to 10 days (refrigerate when ripe)

Apples
Grapes
Peaches
Plums

Cherries
Melons
Pears
Tomatoes



Refrigerator: 3 to 14 days

Asparagus*
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).

גרינגע וועגן...

אוועקצולייגן פארפרוירענע פרוכט און גרינצייג

גוט אוועקגעלייגטע פרוכט און גרינצייג בלייבן פריש לענגער, האבן א בעסערן טעם, האלטן אן די נארשאפטן און שפארן אייך געלט דורך פארמינערן אוועקגעווארפענע עסן.



קילע, טונקעלע און טרוקענע פלאץ: 1 ביז 3 מאנאטן



קנאבל
צוויבל
שעלאטס



קארטאפל
זיסע קארטאפל
ווינטער סקוואש

קאונטער: 3 ביז 10 טעג (לייגט אין פרידזשידער ווען רייף)



קארשן
מעלאנע
בארן
טאמאטעס



עפל
טרויבן
פיטשעס
פלוימען





פרידזשידער: 3 ביז 14 טעג

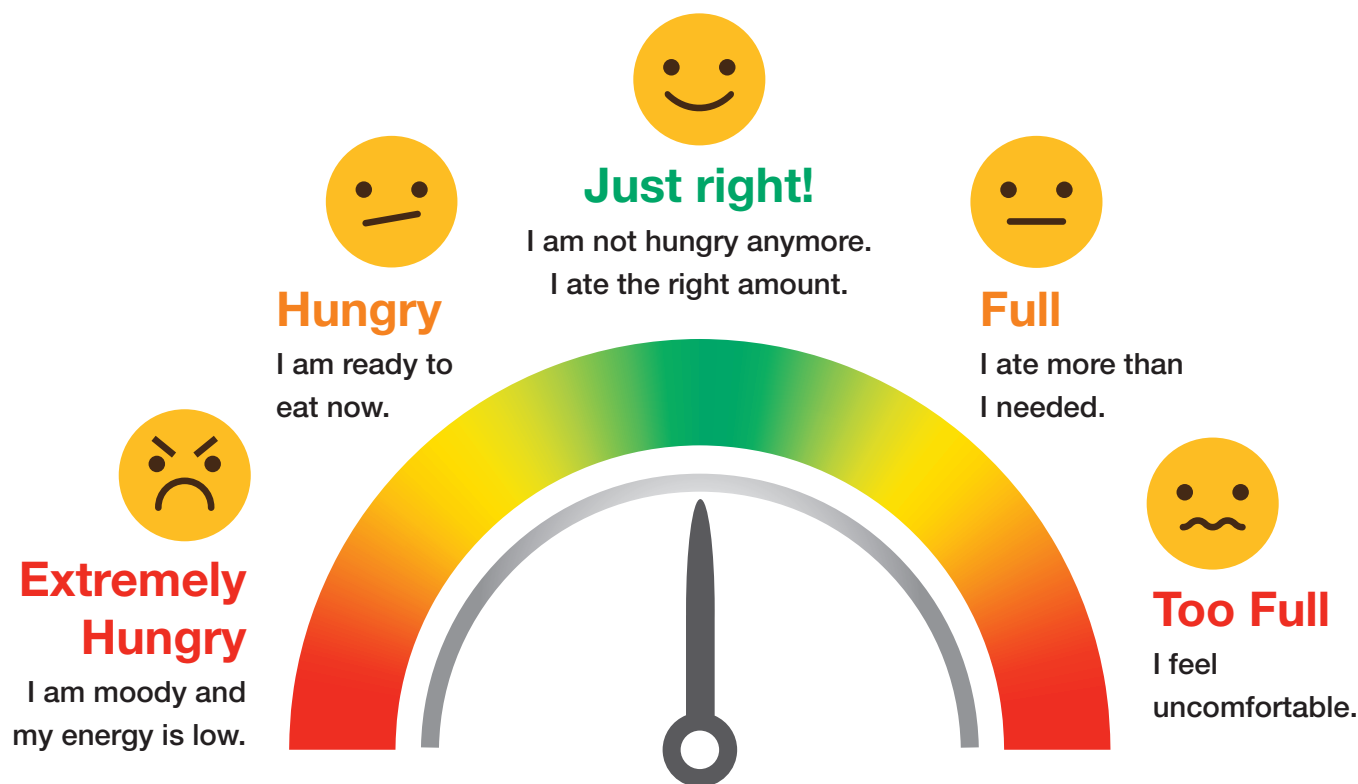
צוויקל קרויט סעלערי* אוגערקעס גרינע באנדלעך ליקס פיעס זומער סקוואש * האלט אין א פלאסטיק זעקל	בעריס בראסעלס ספראוטס קאליפלאוער קארן גרינע צוויבל בלעטערדיגע גרינס* אקרע רעטיך	אספאראגוס* בראקאלי מייערן טשילי פעפערס עגפּלענט הערבס* שוואמען פאפריקע זוקיני
---	--	--

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף facebook.com/eatinghealthynyc
פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets)



די מאטריעל איז פראדוצירט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור'ס (USDA) סופלמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP), פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו גענוג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען אייך העלפן קויפן נארהאפטענע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפונען מער, פארבינדט אייך אויף 800-342-3009 אדער גייט צו [USDA.myBenefits](https://www.usda.gov/myBenefits). איז א גלייכע געלעגנהייט פראווידירן און ארבעטסגעבער. לויט די פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דיוקרימירן וועגן ראסע, קאליר, נאציעאלע אפשאטמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיוקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 (רעדן און TDD) 202-720-5964.

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**.

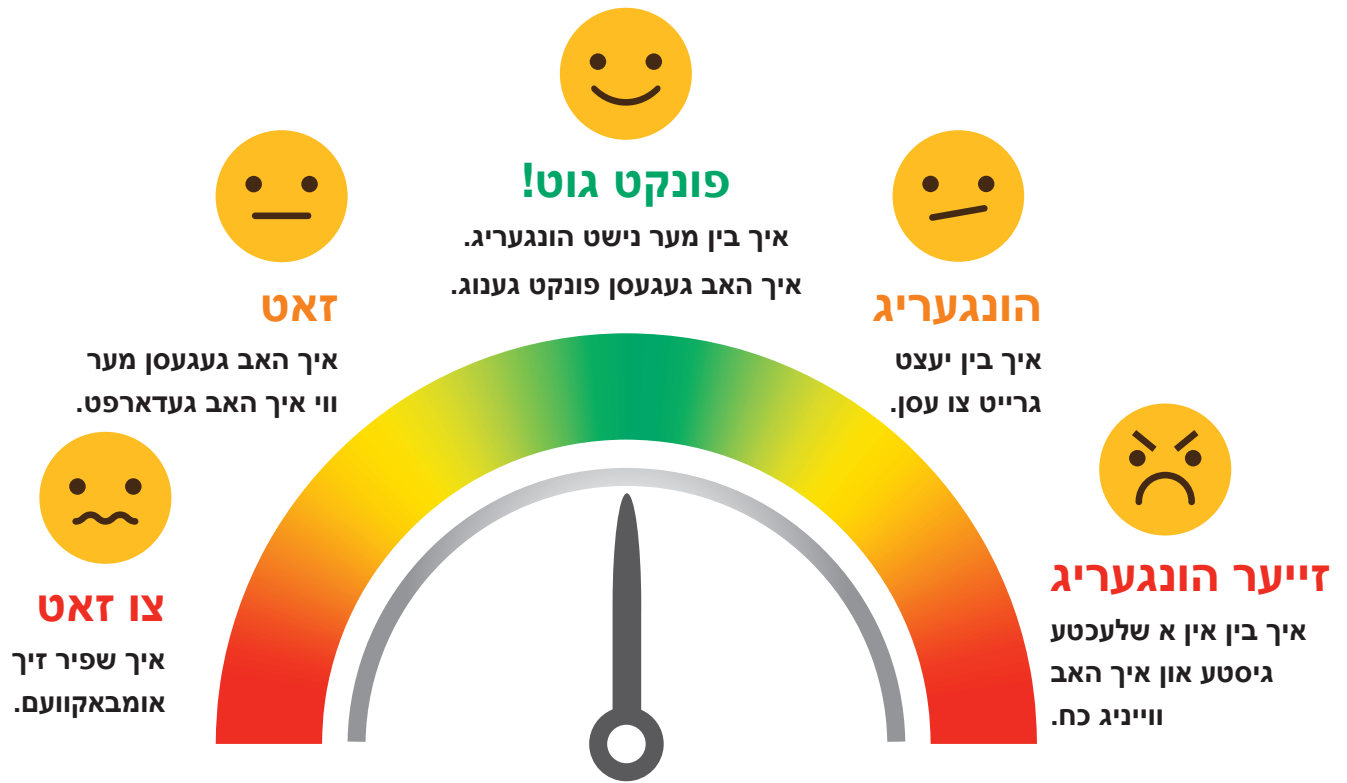
For healthy recipes, visit jsyfruitveggies.org.

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

גרינגע וועגן צו... פארשטיין סימנים פון הונגער און זאטקייט



נישט...

- ✗ עסן ווען איר שטייט.
- ✗ איבערפולן אייער טעלער.
- ✗ עסן צו שנעל.
- ✗ פארפאסן מאלצייטן. דאס מאכט אייך מער אומשטאנד זיך איבערצועסן ביים קומענדיגן מאלצייט.
- ✗ עסן פארנט פון א סקרין.

יא...

- ✓ עסן ביי א טיש.
- ✓ אנהייבן מיט קליינע פארציעס.
- ✓ קיינען פאמעליך. עס נעמט 20 מינוט צו וויסן אז איר זענט זאט.
- ✓ לייגט צו קאפ צו וויאזוי איר שפירט און פרובירט אויפצוהערן צו עסן איידער איר שפירט זאט.
- ✓ האט הנאה פון אייערע מאלצייטן!

פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט
jsyfruitveggies.org

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער
פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov
און זוכט **פארמערס מארקעטס**
(farmers markets).

פאר טיפס אויף עסן געזונט, ווי עס געזונט,
זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף
facebook.com/eatinghealthynyc

די מאטריאל איז אויסגעצאלט געווארן דורך SNAP. SNAP (United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP)). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערוג הייל פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען אייך העלפן איינקויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפונען מער, רופט 800-342-3009 אדער גייט צו usda.myBenefits.ny.gov און אייניגע געלעגנהייטן פראווידירט און ארבעטסגעבער. ליט פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, איז די אינסטיטושען פארבאטן צו דיסקרימינירן צוליב ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין, עלטער, רעליגיע, פאליטישע מיינונגען אדער דיסאביליטי. איינצוגעבן אן אנקלאגע פון דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, דירעקטאר פון ציווילע רעכטן, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250, אדער רופט 202-720-5964 (רעדן און TDD).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
Yiddish

NYC
Health

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.

נוצן די נוטרישאן פאקטן לעיבל

נוטרישאן פאקטן	
8 פארציעס אין אין דעם שאכטל פארציע מאס 2/3 גלאז (55ג)	
מאס פער פארציע 230 קאלאריעס	
% דעילי וועליוס	
10%	טאטאל פעט 8ג
5%	סאטורעיטעד פעט 1ג
	טראנס פעט 0ג
0%	כאלעסטעראל 0מג
7%	סאדיום 160מג
13%	טאטאל קארבאהידרעיט 37ג
14%	דייעטערי פייבער 4ג
	טאטאל צוקערס 12ג
20%	רעכנט אריין 10ג צוגעלייגטע צוקערס
6%	פראטעין 3ג
10%	וויטאמין D 2מקג
20%	קאלציום 260מג
45%	אייזן 8מג
6%	פאטאסיום 235מג
*די % טעגלעכן באטרעף (DV) זאגט אייך וויפיל נערונג אין א פארציע פון עסן לייגט צו צו א טעגליכע דיטעט. 2,000 קאלאריעס א טאג ווערט גענוצט פאר אלגעמיינע נערונג ראט.	

1. הויבט אן מיטן מאס פון די פארציע.
קוקט אויף דעם צאל פארציעס אין דעם שאכטל און
די מאס פון יעדע פארציע. די נוטרישאן פאקטן זענען
באזירט אויף איין פארציע.

**2. צילט אנצוקומען צו אייער
טעגליכע קאלאריע ציל. באזוכט
choosemyplate.gov/MyPlatePlan**
אויסצורעכענען אייערע פערזענליכע קאלאריע
געברויכן.

3. באגרעניצט:

- סאטורעיטעד פעט
- טראנס פעט
- כאלעסטעראל
- סאדיום
- צוגעלייגטע צוקערס

4. עסט גענוג:

- פייבער
- וויטאמין D
- קאלציום
- אייזן
- פאטאסיום

**5. לייגט אכט אויפן % (פראצענט) טעגלעכן
באטרעף (DV):**

- 5 פראצענט אדער ווייניגער איז נידריג
- 20 פראצענט אדער מער איז הויך

פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט
jsyfruitveggies.org

פאר מער אינפארמאציע וועגן טעלער
פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov
און זוכט **farmers markets** (פארמערס
מארקעטס).

פאר טיפס אויף עסן געזונט, ווי עס געזונט,
זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק ביי
facebook.com/eatinghealthynyc

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

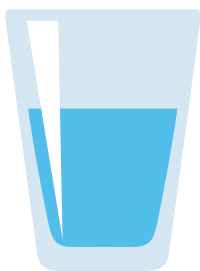


220 calories

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

יעדע שלינג זאמלט זיך אן

געצוקערטע געטראנקען זענען פארבינדן מיט לעכער אין די ציין, צונעמען וואג, טייפ 2 דייעביטיס און הארץ קראנקייט.

16-אונס ענערגיע געטראנק



בערך 14 לעפעלעך צוקער



220 קאלעריעס

עס וועט נעמען 4,000 טריט צו
פארברענען דעם געטראנק.*

20-אונס ספארט געטראנק



בערך 9 לעפעלעך צוקער



140 קאלעריעס

עס וועט נעמען 2,500 טריט צו
פארברענען דעם געטראנק.*

20-אונס סאדע



בערך 16 לעפעלעך צוקער



240 קאלעריעס

עס וועט נעמען 4,500 טריט צו
פארברענען דעם געטראנק.*

*נומערן קענען זיין אנדערש לויט וואג, הייך און די מאס ענערגיע געשפענדעט.

קלויבט אויס ניו יארק סיטי קראן וואסער!



0 לעפעלעך צוקער ✓

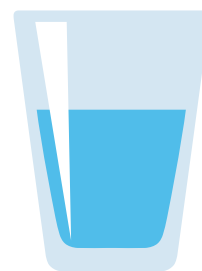
0 קאלעריעס ✓

געזונט ✓

ריין ✓

אומזיסט ✓

דערפרישנד ✓



פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט
jsyfruitveggies.org

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער
פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov
און זוכט פארמערס מארקעטס
(farmers markets).

פאר טיפס אויף עסן געזונט, ווי עס געזונט,
זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף
facebook.com/eatinghealthynyc

די מאטריאל איז אויסגעצאלט געווארן דורך SNAP. SNAP (United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP)). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערוג הייל פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן איינקויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע, אויסצוגעפונען מער, רופט 800-342-3009 אדער גייט צו usda.myBenefits.ny.gov אין אן אייניגע געלעגנהייט פראווידער און ארבעטסגעבער. ליט פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, איז די אינסטיטושען פארבאטן צו דיסקרימינירן צוליב ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין, עלטער, רעליגיע, פאליטישע מיינונגען אדער דיסאביליטי. איינצוגעבן אן אנקלאגע פון דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, דירעקטאר פון ציווילע רעכטן, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250, אדער רופט 202-720-5964 (רעדן און TDD).

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
Yiddish

NYC
Health

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](https://www.jsyfruitveggies.org).

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



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

וויפיל צוקער איז אין אייער געטראנק?

געצוקערטע געטראנקען – ווי סאדע, זיסע אייז טיי, פרוכט זאפט, און ענערגיע און ספארטס געטראנקען – זענען פארבינדן מיט צונעמען וואג, לעכער אין די ציין, הארץ קראנקייט און טייפ 2 דייעביטיס.

וועל אויס בעסערע געטראנקען:

- ✓ טרונקט און סערווירט געזונטערע געטראנקען, ווי וואסער אדער פשוט'ע נידריג-פעטן אדער פריי-פון-פעטן מילך.
- ✓ לייגט צו פרוכט צו אייער וואסער.
- ✓ קוקט וואס איז די מאס צוקער אין אייער געטראנק דורך ליינען די נוטרישען פעקטס צעטל.

**65 גראם צוקער =
16 לעפעלעך צוקער!**



א דורכשניטליכער ערוואקסענער זאל האבן
נישט מער ווי 12 לעפעלעך צוגעלייגטע
צוקער פער טאג.

דער פלעשל סאדע האט צופיל צוקער!



פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט
jsyfruitveggies.org

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער
פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov
און זוכט פארמערס מארקעטס
(farmers markets).

פאר טיפס אויף עסן געזונט, ווי עס געזונט,
זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף
facebook.com/eatinghealthynyc

די מאטריאל איז אויסגעצאלט געווארן דורך SNAP. SNAP (United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP)). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו נערוג הייל פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען אייך העלפן איינקויפן נארהאפטיגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסצוגעפונען מער, רופט 800-342-3009 אדער גייט צו usda.myBenefits.nyc.gov. USDA איז אן אייניגע געלעגנהייט פראווידער און ארבעטסגעבער. לויט פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, איז די אינסטיטושען פארבאטן צו דיסקרימינירן צוליב ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין, עלטער, רעליגיע, פאליטישע מיינונגען אדער דיסאביליטי. איינצוגעבן אן אנקלאגע פון דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, דירעקטאר פון ציווילע רעכטן, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250, אדער רופט (רעדן און TDD) 202-720-5964.

Just Say Yes to Fruits and Vegetables
Yiddish

NYC
Health

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

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).



קויפט זיך אן מיט... טעגליכע עסנווארג

האלט די טעגליכע עסנווארג אין אייער קיך שענקל פאר שנעלע און גרינגע מאלצייטן און נאש.

פרישע, פארפרוירענע, קאנזערווירטע און געטרוקנטע פרוכט און גרינצייג זענען אלע אויסגעצייכנטע אויסוואלן. וועלט אויס פרישע פרוכט און גרינצייג ווען עס איז אין סעזאן.	פרוכט און גרינצייג 
אוטס, באלגער, 100% האול גרעין פאסטע און קארנמיעל זענען האול גרעינס וואס קאכן זיך שנעל. מאכט ברוינע רייז ווען איר האט מער צייט. נוצט 100% האול גרעין ברויט, טארטילעס און קרעקערס.	האול גרעינס 
לייגט צו מאגערע פראטעינס צו אייערע מאלצייטן. וועלט אויס: ✓ אייער ✓ קאנזערווירטע פיש, אזוי ווי טונא אדער סעלמאן ✓ ניס פוטער, אזוי ווי פינאט באטער ✓ געטרוקנטע, נידריג-סאדיום אדער קאנזערווירטע באנדלעך אן קיין זאלץ ✓ ניסלעך און קערנדלעך ✓ לעגיומס, אזוי ווי לינזן	פראטעין עסנווארג 
האלט נידריג-פעטן סטרינג קעז, נידריג-פעטן פשוט'ע יאגורט און נידריג-פעטן מילך אין פרידזשידער. מיט פרישע פרוכט, זענען די אלע אויסגעצייכנטע אפציעס.	נידריג-פעטן מילכיגס 
האלט אן אויסוואל פון געטרוקנטע הערבס און געוויירצן אין א קילע, טונקעלע פלאץ כדי עס זאל זיך האלטן לענגער.	הערבס און געוויירצן 
האלט וועדזשעטעבל אוילן, עסיג, נידריג-סאדיום סוי סאוס, נידריג-סאדיום אדער אומגעזאלצענע זופן, און נידריג-סאדיום אדער אומגעזאלצענע קאנזערווירטע טאמאטעס צו דער האנט כדי צו מאכן מאלצייטן שנעל.	אנדערע באשטאנדטיילן 

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc). פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט [nyc.gov](https://www.nyc.gov) און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets) פאר געזונטע רעצעפטן, באזוכט [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



די מאטעריעל איז פינאנסירט געווארן דורך יוניטעד סטעיטס דעפארטמענט אויף אגריקולטור'ס (USDA) סופלמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP). פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו גענוג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען איין העלפן קויפן נארהאפטגע עסן פאר א בעסערע דיעטע. אויסגעפונען מער, פארבינדט איין אויף 800-342-3009 אדער גייט צו [usda.gov](https://www.usda.gov). איז א גלייכע געלעגנהייט פראוויידער און ארבעטסגעבער. לויט די פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינסטיטושען נישט דיסקרימינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציעאלע אפשאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעביליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיסקרימינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. (רעדן און TDD) 202-720-5964.