

# ফল ও শাকসবজি ফ্রিজে রাখার সহজ উপায়...

উপযুক্তভাবে সংরক্ষণ করে রাখা ফল ও শাকসবজী দীর্ঘসময় সতেজ থাকে, স্বাদ বেশি ভাল হয়, পুষ্টি ধরে রাখে আর খাদ্য অপচয় কমিয়ে আপনার অর্থ বাঁচায়।

## ঠান্ডা, অন্ধকার এবং শুষ্ক স্থানে: 1 থেকে 3 মাস



আলু  
রাঙালু  
শীতকালীন স্কোয়াশ

রসুন  
পেঁয়াজ  
গন্ধপিঁয়াজ



## কাউন্টারে: 3 থেকে 10 দিন (খোসা পেকে গেলে ফ্রিজে রাখুন)



আপেল  
আঙুর  
পীচ  
আলুবোখারা

চেরিফল  
তরমুজ  
নাশপাতি  
টমেটো



## রেফ্রিজারেটে: 3 থেকে 14 দিন

অ্যাসপারাগাস\*  
ব্রোকোলি  
গাজর  
লক্ষা মরিচ  
বেগুন  
গুন্না-লতাপাতা\*  
মাসরুম  
গোলমরিচ  
জুকিনি

বেরি  
ব্রাসেলস স্প্রাউট  
ফুলকপি  
ভুট্টা  
সবুজ পেঁয়াজ  
সবুজ পাতার শাক\*  
ওকরা (ভেড়ি)  
মুলা

বিট  
বাঁধাকপি  
সেলারি\*  
শশা  
সবুজ বিন  
লিক  
কড়াইশুটি  
সামার স্কোয়াশ (একপ্রকার লাউ)  
\*প্লাস্টিকের ব্যাগে রাখুন



স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন

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

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিরোপকার্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ডেইস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।