

為餐點增加更多水果與蔬菜的簡易方式

每一餐都用各式各樣的水果與蔬菜妝點您的餐盤。

早餐



用優格乳、燕麥粥或全穀類麥片拌著水果吃。



在蛋捲或雞蛋三明治裡放進蔬菜。



用綠葉蔬菜與冰凍水果打成冰沙。

午餐及晚餐



將蔬菜加入湯、燉菜或砂鍋菜中。



在麵條、米飯或北非小米裡放進蔬菜



在墨西哥捲餅、披薩及口袋薄餅上放上蔬菜。

點心



享用水果與花生醬的搭配。



在半塊三明治裡加上蔬菜。



用新鮮蔬菜沾豆醬。

如需健康飲食的提示，例如「健康飲食」(Eat Healthy)、「紐約市保持活躍」(Be Active NYC)，請上 Facebook，網址為 [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)。

如需有關 Stellar Farmers Markets 的詳細資訊，請造訪 [nyc.gov](https://www.nyc.gov) 並搜尋 [farmers markets](#) (農夫市集)。

如需健康食譜，請造訪 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)。

此份資料是由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 的補充營養援助計畫 (Supplemental Assistance Program, SNAP) 贊助的。SNAP (先前在紐約稱為「糧食券計畫」(Food Stamp Program, FSP)) 為低收入者提供營養援助。這項計畫能協助您購買營養食品，攝取更好的飲食。若要瞭解詳情，請聯絡：800-342-3009 或造訪：[myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)。USDA 是一個機會均等提供者和雇主。根據聯邦法律 USDA 政策，本機構禁止因種族、膚色、國籍、性別、年齡、宗教、政治信仰或殘障情形而遭到歧視。若要投訴歧視，您可以致函：USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 或致電 202-720-5964 (語音及 TDD)。