

간편하게... 식사에 더 많은 과일과 채소 더하기

다채로운 과일과 채소로 매 식사 테이블에 생기를 더하십시오.

아침 식사



과일과 요거트, 오트밀 또는 통곡물 시리얼을 섞습니다.



오믈렛 또는 달걀 샌드위치에 채소를 넣습니다.



녹색 채소와 냉동 과일로 스무디를 만드십시오.

점심식사 및 저녁식사



수프, 스튜 또는 캐서롤에 채소를 더합니다.



파스타, 쌀 또는 쿠스쿠스에 채소를 섞습니다.



타코, 피자 및 피타 빵에 채소를 올리십시오.

간식



과일에 땅콩버터를 바릅니다.



반쪽 샌드위치에 채소를 추가합니다.



신선한 채소에 콩 디핑 소스를 곁들입니다.

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을 Facebook [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)에서 확인하십시오.

Stellar Farmers' Markets에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해 [farmers markets](https://www.nyc.gov/farmersmarkets)(파머스 마켓)를 검색하십시오.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)를 방문하십시오.

이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보조 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 재정으로 작성되었습니다. SNAP은 이전 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려진 프로그램으로, 저소득자들의 영양 보충을 지원합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250으로 서신을 보내거나 202-720-5964번(음성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.