

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,
אוסמעל אדער גאנצע
תבואות סיריעל.



לייגט אריין גרינצייג אין אן
אייערשפיז 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 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 נערונג הילף 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 איז אן אייניגע געלעגנהייט פראווידער און ארבעטסגעבער. לייט פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, איז די אינסטיטושען פארבאטן צו דיסקרימינירן צוליב ראסע, קאליר, נאציאנאלע אפשטאם, מין, עלטער, רעליגיע, פאליטישע מיינונגען אדער דיסאביליטי. איינצעלע 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