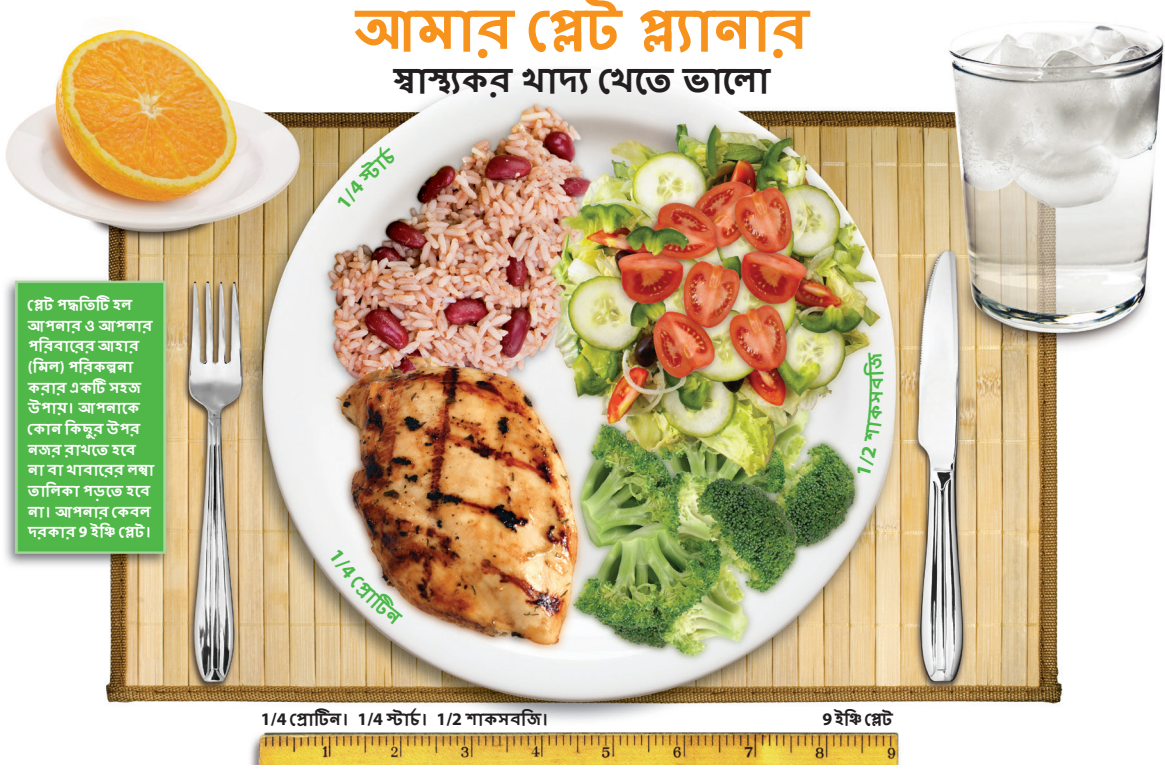


# স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরীর সহজ উপায়...



আপনার খাবারের প্লেটের অর্ধেক **ফল ও সবজি** দিয়ে পূরণ করুন। বর্ণময় সবজি দিয়ে আপনার আহার সাজান।

আপনার ব্যবহার্য শস্য-দানার মধ্যে অন্তত অর্ধেক **আস্ত শস্যদানা** রাখুন। কেনার সময় খাদ্যবস্তুর লেবেলে “100% whole grain” বা “100% whole wheat” লেখা দেখে নিন।

**কম চর্বিযুক্ত** প্রোটিন যোগ করুন। বিন, বাদাম, টফু, মাছ, এবং পাতলা বা কম চর্বিযুক্ত মাংস এবং হাঁসের মাংসের মত প্রোটিন জাতীয় খাবার চয়ন করুন।

**স্বাস্থ্যকর পানীয়** যোগ করুন। পানি/জল পান করুন অথবা স্বাভাবিক চর্বি বিহীন বা স্বল্প চর্বিযুক্ত দুধ পান করুন।

স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনার পরামর্শ পেতে Eat Healthy, Be Active NYC (ইট হেলদি, বি অ্যাক্টিভ এনওয়াইসি) এর Facebook পেজ লাইক করুন [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) ঠিকানায়।

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

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

এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণ সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP)। SNAP যা আগে নিউ ইয়র্কে ফুড স্ট্যাম্প প্রোগ্রাম (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল, স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনাকে তারা পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009-এ যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডেরাল আইন এবং USDA নীতি অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান আদি, বর্ণ, কোন দেশ থেকে আসা, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার বিরোধিতা করে তেদাভেদে পারবে না। বৈষম্যের কোন 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 (ভয়েস ও TDD) নম্বরে ফোন করুন।