

# طرق سهلة...

## لتوفير المال بشراء المنتجات في موسمها

ابحث عن الفواكه والخضراوات التي تُزرع في ولاية نيويورك.



### الشتاء

#### الفاكهة

التفاح

#### الخضراوات

البنجر  
الكرنب  
جزر  
الثوم  
فطر المشروم  
البصل  
البطاطس  
البطاطا الحلوة  
كوسة

### الخريف

#### الفاكهة

التفاح  
العنب  
الكمثرى  
توت العليق  
البطيخ

#### الخضراوات

البنجر  
البروكلي  
الكرنب  
الثوم  
الفاصوليا الخضراء  
الخنس  
فطر المشروم  
البصل  
الفلفل الرومي  
البطاطس  
اليقطين  
الفجل  
البطاطا الحلوة  
اللفت  
كوسة

### الصيف

#### الفاكهة

الكرز  
الشمام  
الفراولة  
الخوخ

#### الخضراوات

البنجر  
البروكلي  
الكرنب  
القرنبيط  
الكرفس  
الذرة  
الخيار  
الثوم  
فاصوليا خضراء  
الخنس  
فطر المشروم  
بامية  
البصل  
الفلفل الرومي  
البطاطس  
كوسة  
الطماطم  
الكوسة

### الربيع

#### الفاكهة

التفاح

#### الخضراوات

نبات الهليون  
البنجر  
البروكلي  
الكرنب  
القرنبيط  
كرنب الكولارد  
الكرنب الأجد  
الخنس  
فطر المشروم  
خضار المستارد  
الجزر الأبيض  
البازلاء  
الفجل  
نبات الراوند  
السيانخ  
البراعم

للحصول على نصائح حول تناول الطعام بشكل صحي، قم بعمل إعجاب لصفحة "Eat Healthy, Be Active NYC" على فيسبوك عبر الرابط

[facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [nyc.gov](http://nyc.gov) وابحث عن أسواق

المزارعين (farmers markets).

للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org)



تم تمويل هذه المادة من برنامج الإعانات الغذائية التكميلية (SNAP)، التابع لوزارة الزراعة بالولايات المتحدة (USDA). يوفر SNAP، المعروف سابقاً باسم "برنامج قسائم الطعام (Food Stamp Program, FSP) في نيويورك"، المساعدات الغذائية للأشخاص ذوي الدخل المنخفض. ويمكن لهذا البرنامج مساعدتك على شراء طعام عالي القيمة الغذائية من أجل نظام غذائي أفضل. لمعرفة المزيد، اتصل بالرقم 800-342-3009 أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مبدأ تكافؤ الفرص. ووفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة USDA، فإنه يُحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز بناءً على العرق أو اللون أو الأصل الوطني أو الجنس، أو العمر أو الدين أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. للتقدم بشكوى ضد التمييز، اكتب للعنوان التالي: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 أو اتصل بالرقم 202-720-5964 (للخدمة الصوتية وأجهزة اتصالات الصم (TDD)).