

# Easy Ways to... Save Money by Buying in Season

Look for fruits and vegetables grown in New York State.



## Spring

### Fruits

Apples

### Vegetables

Asparagus  
Beets  
Broccoli  
Cabbage  
Cauliflower  
Collard greens  
Kale  
Lettuce  
Mushrooms  
Mustard greens  
Parsnips  
Peas  
Radishes  
Rhubarb  
Spinach  
Sprouts

## Summer

### Fruits

Cherries  
Melons  
Strawberries  
Peaches

### Vegetables

Beets  
Broccoli  
Cabbage  
Cauliflower  
Celery  
Corn  
Cucumbers  
Garlic  
Green Beans  
Lettuce  
Mushrooms  
Okra  
Onions  
Peppers  
Potatoes  
Summer squash  
Tomatoes  
Zucchini

## Fall

### Fruits

Apples  
Grapes  
Pears  
Raspberries  
Watermelon

### Vegetables

Beets  
Broccoli  
Cabbage  
Garlic  
Green beans  
Lettuce  
Mushrooms  
Onions  
Peppers  
Potatoes  
Pumpkin  
Radishes  
Sweet potatoes  
Turnip  
Winter squash

## Winter

### Fruits

Apples

### Vegetables

Beets  
Cabbage  
Carrots  
Garlic  
Mushrooms  
Onions  
Potatoes  
Sweet potatoes  
Winter squash

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at

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

For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://www.nyc.gov) and search for "farmers markets."

For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# Простые способы экономить, покупая сезонные продукты

Ищите фрукты и овощи, выращенные в штате Нью-Йорк.



## Весна

### Фрукты

Яблоки

### Овощи

Спаржа  
Свекла  
Брокколи  
Кочанная капуста  
Цветная капуста  
Листовая капуста  
Кудрявая капуста  
Салат латук  
Грибы  
Листовая горчица  
Пастернак  
Горох  
Редис  
Ревень  
Шпинат  
Брюссельская капуста

## Лето

### Фрукты

Черешня  
Дыни  
Клубника  
Персики

### Овощи

Свекла  
Брокколи  
Кочанная капуста  
Цветная капуста  
Сельдерей  
Кукуруза  
Огурцы  
Чеснок  
Стручковая фасоль  
Салат латук  
Грибы  
Бамия  
Репчатый лук  
Перец  
Картофель  
Кабачок  
Помидоры  
Цукини

## Осень

### Фрукты

Яблоки  
Виноград  
Груши  
Малина  
Арбуз

### Овощи

Свекла  
Брокколи  
Кочанная капуста  
Чеснок  
Стручковая фасоль  
Салат латук  
Грибы  
Репчатый лук  
Перец  
Картофель  
Тыква  
Редис  
Батат  
Репа  
Зимние сорта тыквы

## Зима

### Фрукты

Яблоки

### Овощи

Свекла  
Кочанная капуста  
Морковь  
Чеснок  
Грибы  
Репчатый лук  
Картофель  
Батат  
Зимние сорта тыквы

Чтобы получать советы по здоровому питанию, подпишитесь на страницу «Eat Healthy, Be Active NYC» (Здоровое питание и активный образ жизни в Нью-Йорке) на Facebook:

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

Для получения более подробной информации о демонстрационно-просветительской программе Stellar Farmers' Markets посетите сайт [nyc.gov](https://nyc.gov) и выполните поиск по словам «farmers markets» (сельскохозяйственные рынки).

Полезные для здоровья рецепты можно найти на сайте [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Данные материалы финансируются Министерством сельского хозяйства США (United States Department of Agriculture, USDA) в рамках программы дополнительной продовольственной поддержки (Supplemental Assistance Program, SNAP). Программа SNAP, ранее известная как Программа предоставления продовольственных талонов (фудстемпов) (Food Stamp Program, FSP) в Нью-Йорке, оказывает помощь в предоставлении продуктов питания малоимущим. Она может помочь вам покупать питательные продукты для улучшения питания. Для получения дополнительной информации звоните по номеру 800-342-3009 или посетите сайт [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). USDA – поставщик и работодатель, предоставляющий равные возможности. В соответствии с федеральным законодательством и политикой USDA в данном учреждении запрещена дискриминация по признаку расы, цвета кожи, национальности, пола, возраста, вероисповедания, политических убеждений, ограниченных физических или умственных возможностей. Чтобы подать жалобу о дискриминации, напишите письмо в USDA директору Отдела по защите гражданских прав по адресу: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250; или позвоните по номеру 202-720-5964 (голосовая линия и телетайп).