



طرق سهلة... لعمل قائمة مشتريات

1. سجل الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة التي تتناولها أذناها. حاول إدخال كافة مجموعات الطعام الخمس في كل وجبة، وإدخال ما لا يقل عن مجموعتين من مجموعات الطعام الخمس في كل وجبة خفيفة.

اليوم/الوجبة	قائمة الطعام	الفواكه	الخضراوات	الحبوب	البروتين	الألبان قليلة الدسم
الإثنين، وجبة العشاء	معكرونة الكوسة السالمون البرقوق	البرقوق	الكوسة البصل الثوم الطماطم	معكرونة من القمح الكامل	السالمون	حليب 1%

2. ابحث في الخزانات والثلاجة لديك عن مكونات الوجبات. ثم أعد قائمة تسوق مكونة من الأشياء التي تحتاج إلى شرائها.

مثال:

1. البرقوق	1.	5.
2. الكوسة	2.	6.
3. الثوم	3.	7.
4. الطماطم	4.	8.
5. السالمون		
6. حليب 1%		

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://www.facebook.com/eatinghealthynyc)
 للمزيد من المعلومات حول أسواق المزارعين "Stellar Farmers Markets"، قم بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov وابحث عن أسواق المزارعين (farmers markets).
 للحصول على وصفات طعام صحية، قم بزيارة الموقع الإلكتروني isyfruitveggies.org

NYC
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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. أما وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، فهي مُقدم خدمات وصاحب عمل يوفر مندا تكافؤ الفرض. 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)).