

# 쉽게 따라 하는... 쇼핑 목록 작성하는 법



1. 아래에 식사와 간식을 기록하십시오. 매 식사마다 5 가지 식품 그룹을 모두 포함시키고 5 가지 식품 그룹 중 2 가지 이상은 모든 간식에 포함시키십시오.

요일/식사	메뉴	과일	채소	곡물	단백질	저지방 유제품
월요일, 석식	주키니 파스타 연어 자두	자두	주키니 양파 마늘 토마토	통밀 파스타	연어	1% 우유

2. 선반과 냉장고에서 재료를 보십시오. 구매할 품목을 쇼핑 목록에 넣으십시오.

예:

1. 자두	1. _____	5. _____
2. 주키니	2. _____	6. _____
3. 마늘	3. _____	7. _____
4. 토마토	4. _____	8. _____
5. 연어		
6. 1% 우유		

뉴욕시의 건강하게 먹고 활동하기와 같은 건강한 식습관을 위한 팁을

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

스텔라 파머스 마켓(Stellar Farmers' Markets)에 관한 자세한 정보는 [nyc.gov](https://www.nyc.gov)를 방문해

"farmers markets"을 검색하십시오.

건강한 레시피는 [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)에서 확인하십시오.



이 자료는 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA) 보충 영양 지원 프로그램(Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)의 지원을 받아 제작되었습니다. 예전에 뉴욕에서 푸드 스탬프 프로그램(Food Stamp Program, FSP)으로 알려졌던 SNAP은 저소득자의 영양 지원을 제공합니다. 이 프로그램은 더 나은 식단을 위한 영양식품을 구매할 수 있도록 돕습니다. 더 자세한 정보를 원하시면, 800-342-3009 번으로 연락하거나 [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov) 를 방문해 주십시오. USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 본 기관은 연방법 및 USDA 정책에 따라 인종, 피부색, 출신국가, 성별, 연령, 종교, 정치적 신념 또는 장애를 이유로 차별하는 행위를 금합니다. 차별 관련 불만을 접수하려면, USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 으로 서신을 보내거나 202-720-5964 번(응성 및 TDD)으로 전화주시기 바랍니다.