

גרינגע וועגן...

אוועקצולייגן פארפרוירענע פרוכט און גרינצייג

גוט אוועקגעלייגטע פרוכט און גרינצייג בלייבן פריש לענגער, האבן א בעסערן טעם, האלטן אן די נארשאפטן און שפארן אייך געלט דורך פארמינערן אוועקגעווארפענע עסן.

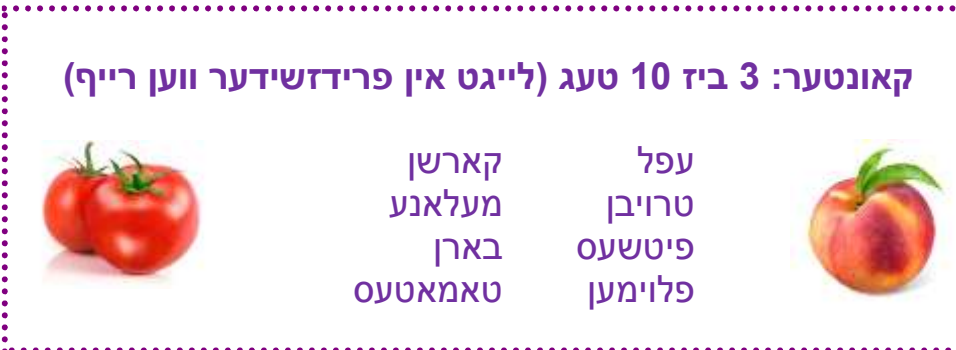


קילע, טונקעלע און טרוקענע פלאץ: 1 ביז 3 מאנאטן



קנאבל
צוויבל
שעלאטס

קארטאפל
זיסע קארטאפל
ווינטער סקוואש



קאונטער: 3 ביז 10 טעג (לייגט אין פרידזשידער ווען רייף)



קארשן
מעלאנע
בארן
טאמאטעס

עפל
טרויבן
פיטשעס
פלוימען



פרידזשידער: 3 ביז 14 טעג

צוויקל
קרױט
סעלערי*
אוגערקעס
גרינע באנדלעך
ליקס
פיעס
זומער סקוואש

בעריס
בראסעלס ספראוטס
קאליפלאוער
קארן
גרינע צוויבל
בלעטערדיגע גרינס*
אקרע
רעטיך

אספאראגוס*
בראקאלי
מייערן
טשילי פעפערס
עגפּלענט
הערבס*
שוואמען
פאפריקע
זוקיני

* האלט אין א פלאסטיק זעקל

פאר טיפס אויף עסן געזונט, קליקט 'מיר געפעלט' עס געזונט, זיי אקטיוו NYC אויף פעיסבוק אויף [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

פאר מער אינפארמאציע וועגן סטעלער פארמערס מארקעטס, באזוכט nyc.gov און זוכט פארמערס מארקעטס (farmers markets)



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

די מאטריעל איז פינאנסירט געווארן דורך זיניטעד סטעיטס דעפארטמענט אוו אגריקולטור'ס (USDA) סופלמענטעל אסיסטענס פראגראם (SNAP), פריער באקאנט אלץ די פוד סטעמפס פראגראם (FSP) אין ניו יארק, שטעלט צו גענוג הילף פאר מענטשן מיט נידריגע אינקאם. עס קען אייך העלפן קויפן נארהאפטניגע עסן פאר א בנסטרע דיעטע. אויסצוגעפונען מער, פארבינדט אייך אויף 800-342-3009 אדער גייט צו www.usda.gov/myBenefits. איז א גלייכע געלעגנהייט פראווידירן און ארבעטסגעבער. לויט די פעדעראלע געזעץ און USDA פאליסי, טאר די אינטיטישען נישט דיקרמינירן וועגן ראסע, קאליר, נאציעאלע אפשאמונג, געשלעכט, עלטער, רעליגיע, פאליטישע גלייבונג אדער דיסעמבליטי. אריינצוגעבן א קלאגע וועגן דיקרמינאציע, שרייבט USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250. (רעדן און TDD) 202-720-5964.