

# Nutrition Education Handouts for Adults

(Can be used with Just Say Yes to Fruits and Vegetables Stellar Farmers Markets or Cook Fresh at Farmers Markets Curricula)

## Content List

- Easy Ways to Add More Fruits and Vegetables to Your Meals
- Easy Ways to Build a Healthy Meal
- Easy Ways to Choose Colors of Good Health
- Easy Ways to Choose Healthy Portions
- Easy Ways to Cook with Beans
- Easy Ways to Cut the Salt
- Easy Ways to Eat a Variety of Protein
- Easy Ways to Eat Enough Fiber
- Easy Ways to Eat the Whole Plant
- Easy Ways to Enjoy Fresh Greens
- Easy Ways to Flavor Food without Salt
- Easy Ways to Freeze Fruits and Vegetables
- Easy Ways to Keep Food Safe
- Easy Ways to Make a Shopping List
- Easy Ways to Read an Ingredients List
- Easy Ways to Save Money by Buying in Season
- Easy Ways to Save Money on Healthy Food
- Easy Ways to Store Fruits and Vegetables
- Easy Ways to Understand Signs of Hunger and Fullness
- Easy Ways to Use the Nutrition Facts Label
- Every Sip Adds Up
- How Much Sugar is in Your Drink?
- Stock up with Staple Foods



# Easy Ways to... Add More Fruits and Vegetables to Your Meals

Brighten up your plate with colorful fruits and vegetables at every meal.

## Breakfast



Mix fruit with yogurt, oatmeal or whole grain cereal.



Include vegetables in an omelet or egg sandwich.



Make a smoothie with leafy greens and frozen fruit.

## Lunch and Dinner



Add vegetables to soups, stews or casseroles.



Mix vegetables with pasta, rice or couscous



Top tacos, pizzas and pita bread with vegetables.

## Snacks



Enjoy fruit with peanut butter.



Add vegetables to half of a sandwich.



Serve fresh vegetables with a bean dip.

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).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# বেশি করে ফল ও সবজি খাওয়ার সহজ উপায়...

প্রতিবার খাওয়ার সময় বর্ণময় ফল ও সবজি খান।

## প্রাতঃরাশ



দই, ওটমিল বা গোটা শস্যের  
সিরিয়ালের সঙ্গে ফল মিশিয়ে খান।



অমলেট বা ডিমের স্যান্ডউইচে  
সবজি দিন।



গাঢ় সবুজ শাক এবং হিমায়িত  
ফলের স্মুদি খান।

## লাঞ্চ ও ডিনার



সুপ, স্টু এবং ক্যাসারলের সঙ্গে সবজি  
যোগ করুন।



পাস্তা, ভাত বা কুশকুশ সবজি সহযোগে  
খান।



টাকো, পিজ্জা এবং পিটায় টপিং  
হিসাবে সবজি যোগ করুন।

## জলখাবার



বাদামের মাখনের সঙ্গে  
ফল খান।



অর্ধেকটা স্যান্ডউইচের সাথে  
সবজি মেশান



বিনের ডিপের সাথে তাজা  
সবজি খান।

স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনার পরামর্শ পেতে  
Eat Healthy, Be Active NYC (ইট হেলদি,  
বি অ্যাক্টিভ এনওয়াইসি) এর Facebook  
পেজ লাইক করুন [facebook.com/  
eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) ঠিকানায়।

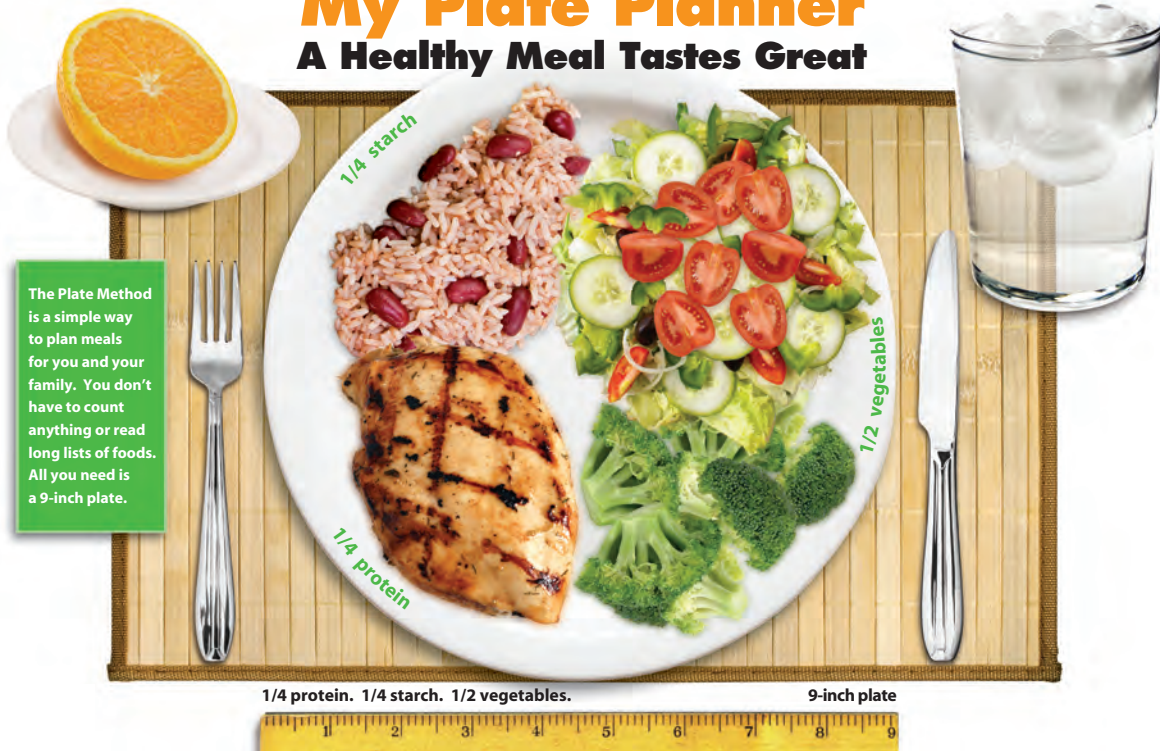
স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের  
জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং [farmers  
markets](https://www.farmersmarkets.org) (ফার্মার্স মার্কেটস) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপিদের জন্য,  
[jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP)। SNAP যা আগে নিউ ইয়র্কে ফুড স্ট্যাম্প প্রোগ্রাম (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল, স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনাকে তারা পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009-এ যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডেরাল আইন এবং USDA নীতি অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, কোন দেশ থেকে আসা, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার বিরোধে কারো মধ্য ভেদাভেদ করতে পারবে না। বৈষম্যের কোন অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস ও TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to... Build a Healthy Meal

## My Plate Planner A Healthy Meal Tastes Great



Fill half of your plate with **fruits and vegetables**. Choose colorful foods to brighten your meal.

Add **lean protein**. Choose proteins like beans, nuts, tofu, fish, and lean or low-fat meat and poultry.

Make a least half of your grains **whole grains**. Look for the words "100% whole grain" or "100% whole wheat" on the Nutrition Facts label.

Add a **healthy beverage**. Drink water or plain fat-free or low-fat milk.

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).

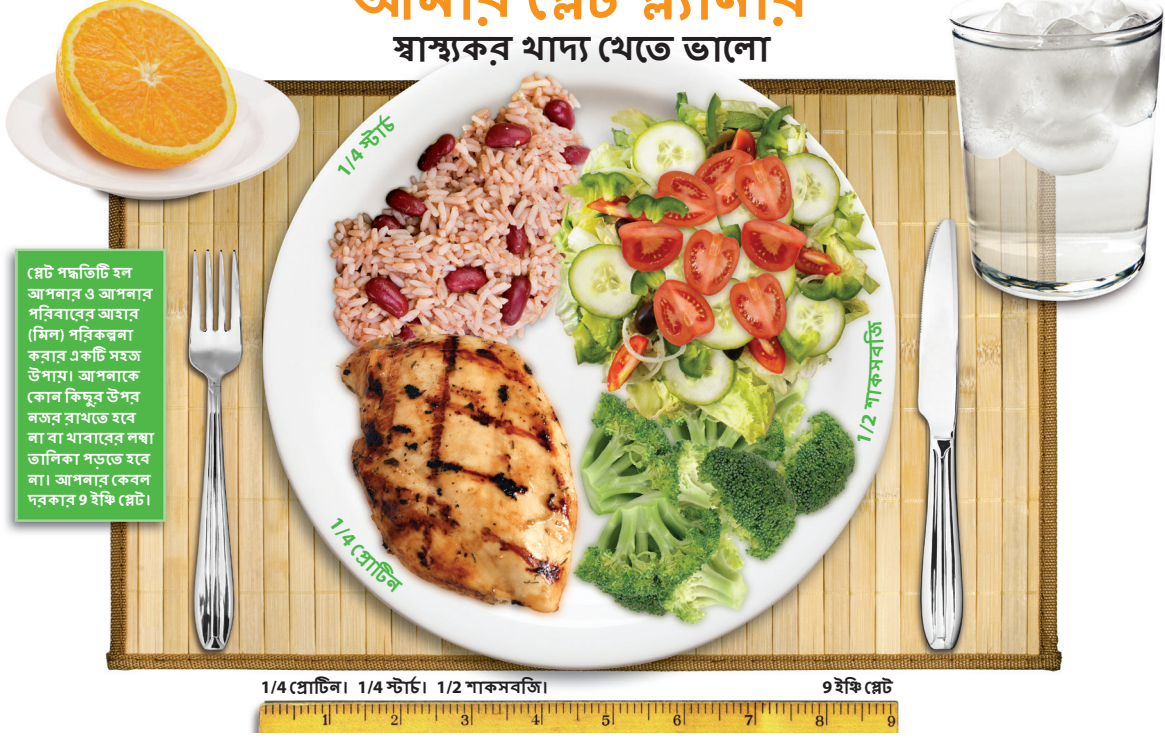
This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

**NYC**  
Health

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

# স্বাস্থ্যকর খাবার তৈরীর সহজ উপায়...

## আমার প্লেট প্ল্যানার স্বাস্থ্যকর খাদ্য খেতে ভালো



আপনার খাবারের প্লেটের অর্ধেক **ফল ও সবজি** দিয়ে পূরণ করুন। বর্ণময় সবজি দিয়ে আপনার আহার সাজান।

আপনার ব্যবহার্য শস্য-দানার মধ্যে অন্তত অর্ধেক **আস্ত শস্যদানা** রাখুন। কেনার সময় খাদ্যবস্তুর লেবেলে “100% whole grain” বা “100% whole wheat” লেখা দেখে নিন।

**কম চর্বিযুক্ত** প্রোটিন যোগ করুন। বিন, বাদাম, টফু, মাছ, এবং পাতলা বা কম চর্বিযুক্ত মাংস এবং হাঁসের মাংসের মত প্রোটিন জাতীয় খাবার চয়ন করুন।

**স্বাস্থ্যকর পানীয়** যোগ করুন। পানি/জল পান করুন অথবা স্বাভাবিক চর্বি বিহীন বা স্বল্প চর্বিযুক্ত দুধ পান করুন।

স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনার পরামর্শ পেতে Eat Healthy, Be Active NYC (ইট হেলদি, বি অ্যাক্টিভ এনওয়াইসি) এর Facebook পেজ লাইক করুন [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) ঠিকানায়।

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং [farmers markets](https://www.farmersmarkets.org) (ফার্মার্স মার্কেটস) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্ম, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণ সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP)। SNAP যা আগে নিউ ইয়র্কে ফুড স্ট্যাম্প প্রোগ্রাম (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল, স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনাকে তারা পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009-এ যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডেরাল আইন এবং USDA নীতি অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান আদি, বর্ণ, কোন দেশ থেকে আসা, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার বিরোধিতা করে তেদন্তেদন করবে না। বৈষম্যের কোন অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস ও TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to... Choose Colors of Good Health

Eat a variety of fruits and vegetables to keep your body strong!

RED	YELLOW/ ORANGE	GREEN	BLUE/ PURPLE	WHITE/ BROWN
<p><b>FRUITS</b> Apples Cherries Cranberries Grapefruit* Grapes Raspberries Strawberries Watermelon</p> <p><b>VEGETABLES</b> Beets Potatoes Radishes Rhubarb Peppers</p>	<p><b>FRUITS</b> Apricots Cantaloupe Mangoes* Nectarines Oranges* Papayas* Peaches Pineapples* Lemons*</p> <p><b>VEGETABLES</b> Butternut squash Carrots Pumpkin Rutabaga Summer squash Sweet corn Sweet potatoes</p>	<p><b>FRUITS</b> Apples Avocados* Grapes Honeydew melon Kiwifruit* Limes*</p> <p><b>VEGETABLES</b> Broccoli Brussels sprouts Okra Peppers Peas Spinach String beans Zucchini</p>	<p><b>FRUITS</b> Blackberries Blueberries Black currants Dried plums Elderberries Grapes Plums Raisins</p> <p><b>VEGETABLES</b> Black beans Cabbage Eggplant Peppers Potatoes</p>	<p><b>FRUITS</b> Bananas* Pears Dates* Nectarines Peaches</p> <p><b>VEGETABLES</b> Cauliflower Garlic Mushrooms Onions Parsnips Potatoes Turnips</p>

\*Usually not available at farmers markets in New York State.

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

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# ভালো স্বাস্থ্যের রঙ বাছাইয়ের সহজ উপায়...

আপনার শরীরকে শক্তিশালী রাখার জন্য বিভিন্ন প্রকারের ফল এবং শাকসব্জী খান!

লাল	হলুদ/কমলা	সবুজ	নীল/বেগুনী	সাদা/বাদামী
<p><b>ফল</b></p> <p>আপেল চেরিফল ক্যানবেরি বাতাবিলেবু* আঙুর রাস্পবেরি স্ট্রবেরি তরমুজ</p> <p><b>শাকসব্জী</b></p> <p>বিট আলু মূলা রেউচিনি গোলমরিচ</p>	<p><b>ফল</b></p> <p>অ্যাপ্রিকট ফুটি আম* নেক্টারিন কমলালেবু* পেঁপে* পীচ আনারস* লেবু*</p> <p><b>শাকসব্জী</b></p> <p>বাটারনাট স্কায়াশ (একপ্রকার কুমড়া) গাজর কুমড়া রুটাবাগা (একধরণের কচু) সামার স্কায়াশ মিষ্টি ভুট্টা রাঙা আলু</p>	<p><b>ফল</b></p> <p>আপেল অ্যাভোকাডো* আঙুর হানিডিউ মেলন (মধুরমত মিষ্টি একজাতীয় তরমুজ) কিউইফল* পাতিলেবু*</p> <p><b>শাকসব্জী</b></p> <p>ব্রোকোলি ব্রাসেলস স্প্রাউট ওকরা (ভেড়ি) গোলমরিচ পালং শাক স্ট্রিং বিন জুকিনি</p>	<p><b>ফল</b></p> <p>ব্যাকবেরি ব্লুবেরি ব্ল্যাক কারেন্ট শুকনো আলুবোথারা এন্ডারবেরি আঙুর আলুবোথারা কিসমিস</p> <p><b>শাকসব্জী</b></p> <p>কালো বিন বাঁধাকপি বেগুন গোলমরিচ আলু</p>	<p><b>ফল</b></p> <p>কলা* নাশপাতি থেজুর* নেক্টারিন পীচ</p> <p><b>শাকসব্জী</b></p> <p>ফুলকপি রসুন মাসরুম পেঁয়াজ পার্সনিপ আলু শালগম</p>

\*সাধারণত নিউ ইয়র্ক স্টেটের ফার্মার্স মার্কেটগুলিতে উপলব্ধ নয়।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য Facebook-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) দেখুন, যেমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)

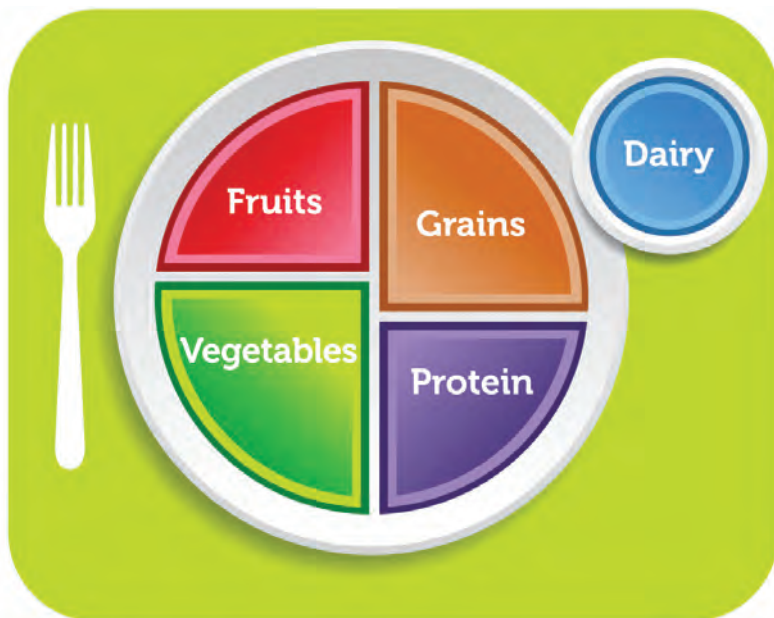
স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্ম, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

নুরাটের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বয়ংক্রিয়ভাবে মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প ( Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডেরাল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান আতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, পিস, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।



# Easy Ways to... Choose Healthy Portions



1. Start with a 9-inch plate.
2. Use your hand to measure your portions.
3. Fill half of your plate with fruits and vegetables.
4. Fill a quarter of your plate with lean protein.
5. Fill a quarter of your plate with whole grains.



For **fruits, vegetables and grains**, a portion is the size of your fist. This equals:

- 1 cup of chopped vegetables
- 1 medium apple
- 1 cup of brown rice or pasta

Try to eat **five portions** a day.



For **lean protein**, a portion is the size of your palm. This equals:

- 3 ounces of fish
- 3 ounces chicken

Try to eat **three portions** a day.

For more information, visit [chooseMyPlate.gov](http://chooseMyPlate.gov).

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](http://nyc.gov) and search for **farmers markets**.

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

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

**NYC**  
Health

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# কি পরিমাণ খাবার স্বাস্থ্যকর তা ঠিক করার সহজ উপায়...



1. 9 ইঞ্চির প্লেট দিয়ে শুরু করুন।
2. আপনার খাবারের পরিমাণ মাপতে হাত ব্যবহার করুন।
3. আপনার খাবারের প্লেটের অর্ধেক ফল ও সবজি দিয়ে পূরণ করুন।
4. প্লেটের এক চতুর্থাংশ কম চর্বিযুক্ত প্রোটিন জাতীয় খাবার দিয়ে পূরণ করুন।
5. এক চতুর্থাংশ গোটা শস্য জাতীয় খাবার নিন।



ফল, সবজি এবং শস্যের, জন্য একমুঠো যথেষ্ট।  
অর্থ্যাত:

- 1 কাপ কুঁচনো সবজি
  - 1 টি মাঝারি মাপের আপেল
  - 1 কাপ বাদামী চাল বা পাস্তা
- দিনে **পাঁচ মুঠো** খাওয়ার চেষ্টা করুন।



কম চর্বিযুক্ত প্রোটিন জাতীয় খাবারের  
জন্য আপনার হাতের তালুর আকারের সমান  
খাবার নিন। অর্থ্যাত:

- 3 আউন্স মাছ
  - 3 আউন্স মুরগির মাংস
- দিনে **তিন মুঠো** খাওয়ার চেষ্টা করুন।

আরও তথ্যের জন্য [chooseMyPlate.gov](http://chooseMyPlate.gov) দেখুন।




স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনার পরামর্শ পেতে  
Eat Healthy, Be Active NYC (ইট হেলদি,  
বি অ্যাক্টিভ এনওয়াইসি) এর Facebook  
পেজ লাইক করুন [facebook.com/  
eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) ঠিকানায়।

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের  
জন্য [nyc.gov](http://nyc.gov)-দেখুন এবং [farmers  
markets](http://farmersmarkets.org) (ফার্মার্স মার্কেটস) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপিগুলির জন্য,  
[jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) এ যান।

এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP)। SNAP যা আগে নিউ ইয়র্কে ফুড স্ট্যাম্প প্রোগ্রাম (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল, স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনাকে তারা পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009-এ যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](http://myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিরপেক্ষ। ফেডারেল আইন এবং USDA নীতি অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান আদি, বর্ণ, কোন দেশ থেকে আসা, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার বিরোধিতা করে তেদন্তেদ করতে পারবে না। বৈষম্যের কোন অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস ও TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to ... Cook with Beans

	Store	Prepare	Cook
 <p><b>Dried</b></p>	<p>Place dry beans in a container with a tight lid and store in a cool, dry place for up to one year.</p>	<p><b>Sort</b> beans to remove any shriveled beans.</p> <p><b>Quick Soak:</b> Cover dry beans with hot water; boil for two to three minutes. Remove from heat and cover for one to two hours.</p> <p><b>or</b></p> <p><b>Overnight Soak:</b> Cover dry beans with cold water; soak overnight or for at least eight hours. Rinse and replace water; cook until tender.</p>	<p>When cooking beans, add acidic foods (like tomatoes, lemon juice or vinegar) at the end. Acidic foods will toughen bean skins.</p> <p>Cook one big pot of beans and use for multiple meals.</p>
 <p><b>Cooked</b></p>	<p>Refrigerate cooked beans for four to five days or freeze for up to six months.</p>	<p>Thaw frozen beans overnight in the fridge for cold recipes.</p> <p>Add cooked beans directly to hot or cold recipes.</p> <p>When using beans in hot recipes, make sure they are thoroughly reheated.</p>	<p>Flavor with salt-free spices and fresh herbs.</p> <p>Add to sautéed veggies or cooked greens and garlic.</p> <p>Add to soups, stews, casseroles, salads and pasta dishes.</p> <p>Blend for dips.</p>
 <p><b>Canned</b></p>	<p>Store leftover beans in a glass or plastic container (<u>not</u> in the can).</p> <p>Do not use dented or rusted cans.</p>	<p>Drain and rinse beans with water to reduce sodium.</p>	<p>Use canned beans the same way as cooked beans.</p>

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

# বিনস বা বিভিন্ন ধরণের সিমের বীজ দিয়ে রান্না করার সহজ উপায়...

	সংরক্ষণ করুন	প্রস্তুত করুন	রান্না করুন
 <p><b>শুকনো</b></p>	<p>কোনো পাত্রে শুকনো বিন শক্তভাবে বন্ধ করে ঠান্ডা, শুকনো জায়গায় এক বছর পর্যন্ত রেখে দিন।</p>	<p><b>কোন</b> কুঁচকে যাওয়া বিন অপসারণ করতে বাছাই করুন।</p> <p><b>চট-জলদি ভেজানো:</b> গরম জল দিয়ে ঢেকে রাখুন; দুই থেকে তিন মিনিটের জন্য সিদ্ধ করে নিন। এরপর তাপ থেকে সরিয়ে এনে এক থেকে দুই ঘন্টা ঢেকে রাখুন।</p> <p><b>অথবা</b></p> <p><b>রাতভর ভেজানো:</b> শুকনো বিনগুলি ঠান্ডা জলে রেখে ঢেকে দিয়ে সারারাত বা অন্তত আট ঘন্টার জন্য রেখে দিন। জলে ধুয়ে নিন এবং জল পাল্টে দিন; নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করতে থাকুন।</p>	<p>যখন বিন রান্না করবেন, তখন রান্নায় অ্যাসিড জাতীয় খাবার (যেমন টম্যাটো, লেবুর রস, বা ভিনিগার) দিন। অ্যাসিড জাতীয় খাবার বিনের গা কঠিন করে দেয়।</p> <p>একটি বড় পাত্রে এক পাত্র বিন রান্না করুন এবং একাধিক মিলে তা ব্যবহার করুন।</p>
 <p><b>রান্না করা</b></p>	<p>ফ্রিজে বিন রান্না করে চার থেকে পাঁচ দিনের জন্য রাখুন অথবা ছয় মাসের জন্য জমিয়ে রাখুন।</p>	<p>ঠান্ডা রেসিপি জন্য রাতভর গলা জমাট বিনগুলিকে ফ্রিজে ঠান্ডা করুন।</p> <p>গরম বা ঠান্ডা রেসিপিতে সরাসরি রান্না করা বিন যোগ করুন।</p> <p>গরম রেসিপিতে বিন ব্যবহার করার সময় বিনগুলি সম্পূর্ণভাবে আবার গরম করা হয়েছে কিনা খেয়াল রাখতে হবে।</p>	<p>লবণ ছাড়া মসলা এবং তাজা তুণ যোগ করে স্বাদ আনুন।</p> <p>সাঁতলান সবজি বা রান্না করা শাক ও রসুনে যোগ করুন।</p> <p>সুপ, স্টু, ক্যাসারল, সালাদ ও পাস্তায় যোগ করুন।</p> <p>ডোবানোর জন্য মেশান।</p>
 <p><b>কৌটাজাত</b></p>	<p>উদ্বৃত্ত বিনগুলি একটি গ্লাসে বা প্লাস্টিকের পাত্রে (ক্যানের <b>নয়</b>) সঞ্চয় করে রাখুন।</p> <p>ভোবড়ানো বা মরিচা ধরা ক্যান ব্যবহার করবেন না।</p>	<p>সোডিয়াম কমাতে ভালো করে ধুয়ে জল ঝেড়ে নিন।</p>	<p>রান্না করা বিনের মতো একইভাবে ব্যবহার করুন।</p>

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন

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

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।




স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) মসুরক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান আডি, বর্ষ, জাতীয় মূল, পিস, বহস, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারোর মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখ জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to... Cut the Salt

At the Store	At Home												
<ul style="list-style-type: none"> <li>Choose foods with less than 5 percent Daily Value of sodium (salt) per serving.</li> </ul> <table border="1" style="margin-left: 40px;"> <tr> <td>Saturated Fat 2.5g</td> <td><b>13%</b></td> </tr> <tr> <td>Trans Fat 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b> 0mg</td> <td><b>0%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b> 120mg</td> <td><b>5%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b> 7g</td> <td><b>2%</b></td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber 2g</td> <td><b>8%</b></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>Buy whole foods as often as possible.</li> <li>Fill your cart with fruits and vegetables.</li> <li>If buying packaged foods, choose those labeled: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ “Low-sodium”</li> <li>✓ “Sodium free”</li> <li>✓ “No salt added”</li> </ul> </li> <li>Instead of processed or cured meats, choose: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lean cuts of meat and poultry</li> <li>✓ Fish</li> <li>✓ Beans and legumes</li> </ul> </li> <li>Instead of quick-cooking rice mixes and noodles, choose: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Brown rice</li> <li>✓ Whole wheat noodles and pasta</li> <li>✓ Whole cornmeal</li> </ul> </li> <li>Instead of salty snack foods, choose: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fresh vegetables with a bean dip</li> <li>✓ Whole grain crackers</li> <li>✓ Plain, lightly salted popcorn</li> </ul> </li> </ul>	Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>	Trans Fat 0g		<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	<b>Sodium</b> 120mg	<b>5%</b>	<b>Total Carbohydrate</b> 7g	<b>2%</b>	Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Make homemade soups and broths.</li> <li>Rinse canned beans and vegetables with water to reduce the amount of sodium.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Create salt-free spice blends using your favorite spices.</li> <li>Add vinegar, lemon or orange zest and/or juice to foods.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Flavor foods with fresh and dried herbs, spices and low sodium soy sauce.</li> <li>Avoid adding salt to the water when cooking beans, rice, pasta and vegetables.</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Slowly cut back on the amount of salt you add to food, until you are using little to no salt.</li> </ul>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>												
Trans Fat 0g													
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>												
<b>Sodium</b> 120mg	<b>5%</b>												
<b>Total Carbohydrate</b> 7g	<b>2%</b>												
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>												

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).

**NYC**  
Health

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# লবণ কমানোর সহজ উপায়...

## দোকানে

- প্রতি পরিবেশন পিছু 5 শতাংশের কম সোডিয়াম (লবণ) আছে এমন খাবার বাছুন।

Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 120mg</b>	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate 7g</b>	<b>2%</b>
Dietary Fiber 2g	8%

- যতটা সম্ভব গোটা খাবার কিনুন।
- আপনার বুড়ি ফল ও শাকসব্জী দিয়ে পূরণ করুন।
- যদি প্যাকেটের খাবার কেনেন, সেইগুলি বাছুন যেগুলিতে লেবেল করা আছে:
  - ✓ “Low-sodium” (কম-সোডিয়াম)
  - ✓ “Sodium free” (সোডিয়াম মুক্ত)
  - ✓ “No salt added” (লবণ বিহীন)
- তৈরি করা বা লবণ দিয়ে রাখা মাংসের পরিবর্তে এগুলি বেছে নিন:
  - ✓ চর্বিহীন মাংস ও পোলট্রি
  - ✓ মাছ
  - ✓ বিন এবং কলাই
- দ্রুত রান্না করা ভাতের মিশ্রণ এবং নুডলসের বদলে এগুলি বেছে নিন:
  - ✓ বাদামী চাল (ব্রাউন রাইস)
  - ✓ গোটা গমের নুডলস ও পাস্তা
  - ✓ গোটা ভুট্টা
- নোনতা জলখাবারের বদলে এগুলি বেছে নিন:
  - ✓ বিন মিশ্রিত তাজা সবজি
  - ✓ হোল গ্রেন বিস্কুট
  - ✓ সাধারণ, স্বল্প নোনতা পপকর্ন

## বাড়িতে

- ঘরে সুপ ও জুস তৈরি করুন।
- সোডিয়ামের পরিমাণ কমাতে কৌটাজাত বিন ও সবজি ভালো করে ধুয়ে নিন।



- আপনার পছন্দের মশলা ব্যবহার করে লবণ মুক্ত মশলার মিশ্রণ তৈরি করুন।
- খাবারে ভিনিগার, লেবু বা কমলালেবুর সুগন্ধী এবং/অথবা রস যোগ করুন।



- তাজা ও শুকনো গুল্ম লতাপাতা, মসলা ও কম সোডিয়ামের সোয়া সস দিয়ে খাবারে সুগন্ধ আনুন।
- বিন, ভাত, পাস্তা ও সবজি রান্না করার সময় পানি/জলে লবণ না দেওয়ার চেষ্টা করুন।



- রান্নায় দেওয়া লবণের পরিমাণ ক্রমশ কমিয়ে ফেলুন, যতক্ষণ না তা খুবই সামান্য বা শূন্য হয়ে যাচ্ছে।

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন

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

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health










Just Say Yes to Fruits and Vegetables

মুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্টাম্প প্রকল্প ( Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, পিস, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।

Bengali

# Easy Ways to... Eat a Variety of Proteins

Eat a variety of proteins as part of a healthy diet. Eat plant proteins more often.

Beans and Lentils	Nuts and Seeds	Lean Animal Proteins
 <p data-bbox="102 772 521 808">Make a three bean salad.</p>	 <p data-bbox="561 772 1000 850">Spread nut butter on apple or banana slices.</p>	 <p data-bbox="1044 772 1474 808">Choose fish twice a week.</p>
 <p data-bbox="131 1123 493 1245">Add beans to sautéed greens and eat with brown rice.</p>	 <p data-bbox="594 1119 971 1197">Add nuts to vegetables and salads.</p>	 <p data-bbox="1036 1102 1482 1266">Eat lean meat and poultry in the right portions – about the size of your palm.</p>
 <p data-bbox="102 1554 521 1631">Make a bean dip to enjoy with vegetables.</p>	 <p data-bbox="570 1533 987 1610">Snack on a handful of unsalted nuts or seeds.</p>	 <p data-bbox="1065 1533 1455 1654">Bring a hard boiled egg with you for an easy snack.</p>

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

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

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



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# বিভিন্ন ধরনের প্রোটিন খাওয়ার সহজ উপায়...

স্বাস্থ্যকর খাবার হিসেবে বিভিন্ন ধরনের প্রোটিন খান। আরো বেশী করে উদ্ভিজ্জ প্রোটিন খান।

বিন এবং মসুর ডাল	বাদাম এবং বীজ	চর্বিহীন পশু প্রোটিন
 <p>তিনটি বিন দিয়ে একটি স্যালাড তৈরি করুন।</p>	 <p>আপেল বা কলার টুকরোর উপর চিনাবাদামের মাখন ছড়িয়ে দিন।</p>	 <p>সপ্তাহে দুইবার মাছ বাছুন।</p>
 <p>সাঁতলানো শাকে বিন যোগ করুন এবং বাদামি ভাত দিয়ে খান।</p>	 <p>সবজি ও স্যালাডে বাদাম যোগ করুন।</p>	 <p>আপনার হাতের মুঠোর পরিমাণ অনুসারে চর্বিহীন মাংস ও মুরগীর মাংস খান।</p>
 <p>সবজির মজা নিতে বিন ডিপ তৈরি করুন।</p>	 <p>লবণহীন বাদাম ও বীজ দিয়ে অল্প পরিমাণ জলখাবার তৈরি করুন।</p>	 <p>সহজ জলখাবারের জন্য একটা পূর্ণ সিদ্ধ ডিম খান।</p>

স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য Facebook-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) দেখুন, যেমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি'র জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health
















Just Say Yes to Fruits and Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডেরাল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।



# Easy Ways to... Eat Enough Fiber

Fiber may lower your risk of heart disease. Most adults need **28 grams** of fiber each day. Look at how easy it is!

Instead of...		Eat...
 Half a bagel = <b>1 gram of fiber</b>		 1/2 cup oatmeal = <b>4 grams of fiber</b>
 A glass of juice = <b>1 gram of fiber</b>		 One medium orange = <b>3 grams of fiber</b>
 A handful of chips = <b>1 gram of fiber</b>		 A handful of nuts = <b>4 grams of fiber</b>
 A cup of white rice = <b>1/2 gram of fiber</b>		 1/2 cup of brown rice and 1/2 cup of beans = <b>11 grams of fiber</b>
 A pudding cup = <b>1/2 gram of fiber</b>		 1 1/2 cup blueberries = <b>6 grams of fiber</b>
<b>Total Fiber: 4 grams</b>		<b>Total Fiber: 28 grams</b>

## Tips for Eating More Fiber:

- Eat whole fruits and vegetables instead of juices, which have little to no fiber.
- Fruit and vegetable skins contain a lot of fiber. Wash and eat the peel.
- Check the Nutrition Facts label and choose foods with at least 10% of Daily Value for fiber.
- Read the ingredients list and choose foods with whole grains listed first.

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).

This material was funded by the United States Department of Agriculture (USDA) Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

# যথেষ্ট পরিমাণ ফাইবার খাওয়ার সহজ উপায়...

ফাইবার আপনার হৃদরোগের ঝুঁকি কমাতে পারে। বেশিরভাগ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের দৈনিক অন্তত 28 গ্রাম করে ফাইবারের দরকার হয়। দেখুন এটি কত সহজ!

## এগুলির পরিবর্তে...



অর্ধেক বাগেল =  
1 গ্রাম ফাইবার



এক গ্লাস ফলের রস =  
1 গ্রাম ফাইবার



অল্প পরিমাণ চিপস =  
1 গ্রাম ফাইবার



এক কাপ সাদা ভাত =  
1/2 গ্রাম ফাইবার



এক পুডিং কাপ =  
1/2 গ্রাম ফাইবার

**মোট ফাইবার: 4 গ্রাম**

## এগুলি খান...



1/2 কাপ ওটমিল =  
4 গ্রাম ফাইবার



একটি মাঝারি আকারের  
কমলালেবু =  
3 গ্রাম ফাইবার



অল্প পরিমাণ বাদাম =  
4 গ্রাম ফাইবার



1/2 কাপ বাদামি ভাত  
এবং 1/2 কাপ বিন =  
11 গ্রাম ফাইবার



1 1/2 কাপ ক্লবেরি =  
6 গ্রাম ফাইবার

**মোট ফাইবার: 28 গ্রাম**

## আরো বেশি ফাইবার খাওয়ার পরামর্শ:

- ফল বা সবজির রসে কম বা একেবারেই ফাইবার থাকে না, তাই গোটা ফল বা সবজি খান।
- ফল এবং সবজির খোসায় অনেক ফাইবার থাকে। ভালো করে ধুয়ে খোসাটি খান।
- পুষ্টিগত তথ্যের লেবেল দেখুন এবং এমন খাবার বাছুন যাতে অন্তত নিয়মিত 10% ফাইবার পাওয়া যায়।
- উপাদানের তালিকাটি পড়ুন এবং গোটা শস্য সমেত খাবারগুলি প্রথমে বাছুন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন

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

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং "ফার্মার্স মার্কেটস" (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপিদের জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।









এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণ পুষ্টি সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)।

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

**NYC**  
Health

# Easy Ways to ... Eat the Whole Plant

Reduce waste! Cook with all parts of fruits and vegetables.

Part of Plant	Fruit or Vegetable	Ways to Cook
<b>Roots</b> 	Celery root	Roast, mash or stew
<b>Stems</b> 	Asparagus, beets, broccoli, cauliflower, chard, collards, fennel, kale	Braise or sauté; use woody part of asparagus in soup stocks; use peeled broccoli and cauliflower stems in soups or stir-fries
<b>Greens or Tops</b> 	Beets, carrots, cauliflower, celery, fennel, kohlrabi, leeks, onions, radishes, turnips	Sauté, blend in green smoothies, flavor and garnish salads and soups
<b>Flowers</b> 	Arugula, chives, cilantro/coriander, dill, fennel, garlic scapes, lavender, mustard, zucchini	Sauté or add to a salad, use garlic scapes to make pesto
<b>Seeds</b> 	Pumpkin and other winter squashes	Roast and add spices and herbs for flavor
<b>Peels</b> 	Citrus (lime, lemon, orange), potato	Bake potato peels for snacks; use citrus for zest
<b>Rinds</b> 	Watermelon and other melons (cantaloupe, casaba, honeydew)	Shave outer peel and use in place of cucumber in salads
<b>Cobs</b> 	Corn	Simmer to make a stock

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

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

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



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# পুরো গাছটি খেয়ে ফেলার সহজ উপায়...

অপচয় কমান! ফল ও সবজির সমস্ত অংশ রান্না করুন।

গাছ	ফল ও শাকসবজির অংশ	রান্না করার উপায়
মূল	 সেলারি মূল	ভাজুন, ভর্তা করুন অথবা স্টু করুন
কাণ্ড	 অ্যাসপারাগাস, বিট, ব্রকোলি, ফুলকপি, চার্ড, কোলার্ড, ফেনাল, পাতাকপি	ভাপে সেদ্ধ করুন বা শাঁতলে নিন; অ্যাসপারাগাসের শক্ত অংশটা সুপের স্টকে দিন; ছাড়ানো ব্রোকোলি এবং ফুলকপি কাণ্ড সুপে দিন অথবা অল্প তেলে নাড়াচাড়া করুন।
শাক বা উপরের অংশ	 বিট, গাজর, ফুলকপি, সেলারি, ফেনাল, ওলকপি, লিক, পেঁয়াজ, মূলা, শালগম	সাঁতলে নিন, সবুজ স্মুদিজে মিশিয়ে নিন, স্যুলাড আর সুপে স্বাদ মিশিয়ে সাজিয়ে দিন।
ফুল	 আরুগুলা, চিভস, কিলারো/ধনেপাতা, শুফলা, মৌরি, রসুন পাতা, ল্যাভেন্ডার, সরিষা. জুকিনি	সাঁতলে নিন অথবা কোন স্যুলাডে যোগ করুন, পেস্টো বানানোর জন্য রসুন পাতা ব্যবহার করুন
বীজ	 কুমড়ো এবং অন্যান্য শীতকালীন স্কোয়াশ	ভেজে নিয়ে স্বাদের জন্য মশলা এবং ভেষজ লতাপাতা যোগ করুন।
খোসা	 সাইট্রাস (পাতিলেবু, লেবু, কমলালেবু), আলু	আলুর খোসা জলখাবারের জন্য বেক করুন; ফোড়নের জন্য লেবু জাতীয় কিছু ব্যবহার করুন
ফলের খোসা	 তরমুজ এবং অন্যান্য খরমুজা (ফুটি, কাসাবা, হানিডিউ)	বহিরাবরণ ছাড়িয়ে নিন এবং স্যুলাডে শশার বদলে ব্যবহার করুন
ভুড়ার কাণ্ড	 ভুট্টা	একটি স্টক প্রস্তুত করার জন্য কম আঁচে রান্না করুন

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন

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

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি'র জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

মুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্টাম্প প্রকল্প ( Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনারা এই পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুযায়ী, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, পিস, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্য বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ডেফস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to ..... Enjoy Fresh Greens



## 1. Buy

- ❖ Choose greens with crisp, bright leaves with no yellow or brown spots.

## 2. Store

- ❖ Before storing:
  - **Lettuce and salad greens:** Wrap leaves in a dry paper towel.
  - **Bunched greens with stems (kale, collard greens):** Chop off ends of stems and wrap ends in a damp paper towel.
  - **Herbs:** Wrap entire bunch in a slightly damp paper towel.
- ❖ Keep all greens in the refrigerator, unwashed, in a sealed plastic bag.



## 3. Wash

- ❖ Place greens in a bowl and cover with water.
- ❖ Shake greens under the water to loosen any dirt. Allow dirt to settle.
- ❖ Gently lift out greens and discard water. Repeat as needed.

## 4. Prepare

- ❖ Sauté onions and garlic in oil. Add leafy greens and cook until tender.
- ❖ Blend spinach or kale with frozen fruit to make a smoothie or with beans to make a delicious dip.
- ❖ Add chopped leafy greens to soups, stews and pasta sauces. Cook until tender.
- ❖ Add fruits, other vegetables, nuts or beans to raw chopped greens for a hearty salad.



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).

**NYC**  
Health

*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# তাজা সবুজ শাক উপভোগ করার সহজ উপায়...



## 1. কিনুন

- ❖ মচমচে, উজ্জ্বল পাতাওয়ালা শাক বেছে নিন যেগুলিতে হলুদ বা বাদামী দাগ নেই।

## 2. সংরক্ষণ করুন

- ❖ সংরক্ষণের আগে:
  - **লেটুস এবং স্যালাডের সবুজ শাক:** পাতাগুলি শুকনো কাগজের টাওয়ালে মুড়ে রাখুন।
  - **কাণ্ডমুক্ত সবুজ শাকগুলিকে (পাতা কপি, কলার্ড গ্রীন) জড়ো করুন:** কান্ডের শেষাংশ কেটে স্যাঁতসেঁতে কাগজে মুড়ে রেখে দিন।
  - **গুন্ম লতাপাতা:** গোটা গুচ্ছটাই অল্প স্যাঁতসেঁতে কাগজের টাওয়ালে মুড়ে রেখে দিন।
- ❖ সমস্ত শাকগুলিকে না ধুয়ে প্লাস্টিক ব্যাগে বন্ধ করে ফ্রিজে রেখে দিন।



## 3. ধুয়ে নিন

- ❖ সবুজ শাকপাতা একটি বাটিতে রাখুন এবং জল দিয়ে ঢেকে দিন।
- ❖ ময়লা মুক্ত করতে সবুজ শাকপাতাকে জলের নিচে ভাল করে ঝাঁকান। ময়লাগুলো থিতোতে দিন।
- ❖ আস্তে করে সবুজ শাকপাতাগুলো তুলে নিন ও জল ফেলে দিন। প্রয়োজনে পুনরাবৃত্তি করুন।

## 4. প্রস্তুত করুন

- ❖ তেলে পঁয়াজ ও রসুন হালকা ভেজে নিন। পাতাওয়ালা সবুজ শাক দিন ও নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- ❖ স্মুদি বানাতে বা বিন দিয়ে কোন সুস্বাদু ডিপ বানাতে ঠান্ডা ফলের সঙ্গে পালংশাক বা পাতাকপি মিশিয়ে মিশ্রণ তৈরি করে নিন।
- ❖ সুপ, স্টু ও পাস্তার সঙ্গে কাটা শাক যোগ করুন। নরম না হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন।
- ❖ সুন্দর স্যালাডের জন্য কাটা কাঁচা শাকে ফল, অন্যান্য সবজি, বাদাম বা বিন যোগ করুন।



স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন

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

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপিদের জন্য, [isyfruitveggies.org](https://www.isyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্টাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। কেন্দ্রীয় আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান অতি, বর্ষ, জাতীয় মূল, পিস, বহু, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কার্যের মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভোফেস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to... Flavor Food Without Salt

## Spices

- Try adding a little pinch at a time.
- Sauté for 30 seconds in oil to release aroma.

 <p><b>Cinnamon:</b> Use in oatmeal to add sweetness.</p>	 <p><b>Cumin:</b> Add to beans or meat.</p>
 <p><b>Paprika:</b> Use in a spice rub for chicken, meat or tofu.</p>	 <p><b>Turmeric:</b> Add to rice, chicken or vegetables for color.</p>





## Herbs

- Add dried and hard fresh herbs (like rosemary) at the beginning of cooking and soft fresh herbs (like parsley) towards the end of cooking.
- One teaspoon of dried herbs is equal to one tablespoon of fresh herbs.

 <p><b>Basil:</b> Add to tomato sauce and pasta.</p>	 <p><b>Cilantro:</b> Mix into rice, beans or salsa.</p>
 <p><b>Parsley:</b> Sprinkle on grains, salads or stir-fries as a final touch.</p>	 <p><b>Thyme:</b> Add to roasted vegetables.</p>

## Fruits and Vegetables

- Caramelize aromatic and savory vegetables, herbs and/or spices before adding other ingredients by cooking on medium-high heat until they become brown and sweet.
- Add vinegar at the beginning and citrus juice at the end of cooking for the best flavor and balance.
- When adding spicy peppers, remove ribs and seeds for just a little spice.

 <p><b>Aromatic ingredients:</b> Onions, garlic, carrots, peppers, celery, ginger.</p>	 <p><b>Savory:</b> Tomatoes, cooked potatoes, celery, mushrooms.</p>
 <p><b>Citrus and vinegars:</b> Juice and zest balance and brighten.</p>	 <p><b>Peppers:</b> Jalapenos, dried chilis, poblanos.</p>

For healthy eating tips, “like” Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)

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

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



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

# লবণ ছাড়া খাবার সুস্বাদু করার সহজ উপায়...

## মশলা

- সামান্য এক চিমটা করে যোগ করে দেখুন।
- সুগন্ধ ছড়ানোর জন্য তেলে 30 সেকেন্ডের জন্য তেলে নাড়াচাড়া করুন।

 <b>দারুচিনি:</b> মিষ্টিভাব আনতে ওটমিলে ব্যবহার করুন।	 <b>জিরা:</b> বিন ও মাংসতে যোগ করুন।
 <b>পাপরিকা:</b> মুরগীর মাংস, মাংস বা তোফুর জন্য মশলা মধ্যে ব্যবহার করুন	 <b>হলুদ:</b> ভাত, মুরগীর মাংস বা শাকসবজিতে রঙের জন্য ব্যবহার করুন।

## ভেষজ লতাপাতা

- রান্নার শুরুতে শুকনো ও শক্ত তাজা ভেষজ লতাপাতা (যেমন রোজমেরি) এবং রান্নার শেষের দিকে নরম ভেষজ লতাপাতা (যেমন পার্সলে) যোগ করুন।
- এক চা চামচ শুকনো গুল্ম লতাপাতা হল এক টেবিল চামচ তাজা গুল্ম লতাপাতার সমান।

 <b>বেসিল (তুলসী):</b> টমাটো সস এবং পাস্তায় যোগ করুন।	 <b>ধনেপাতা:</b> ভাত, বিন বা সালসার সঙ্গে মেশান।
 <b>পার্সলে:</b> শেষ ছোঁয়া দিতে দানাশস্য, স্যালাড বা কম তেলে সাঁতলানো খাবারের উপরে ছড়িয়ে দিন।	 <b>থাইম:</b> রোস্ট করা সবজিতে যোগ করুন।

## ফল ও সবজি

- অন্যান্য উপকরণ যোগ করার আগে মাঝারি আঁচে শাকসব্জী, গুল্ম লতাপাতা এবং/অথবা মসলা রান্না করে সেগুলিকে মিষ্টিজাতীয় আঠালো সুগন্ধি এবং মসলাদার করুন যতক্ষণ না পর্যন্ত সেগুলি খয়েরি আর মিষ্টি হচ্ছে।
- সেরা সুগন্ধ ও ভারসাম্যতা বজায় রাখতে রান্নার শুরুতে ভিনিগার ও শেষে লেবুর রস যোগ করুন।
- অল্প ঝালের জন্য ঝাল মরিচ যোগ করার সময় শিরা ও বীজ সরিয়ে দিন।

 <b>সুগন্ধি উপকরণ:</b> পেঁয়াজ, রসুন, গাজর, মরিচ, সেলারি, আদা।	 <b>মশলাদার:</b> টমেটো, রান্না করা আলু, সেলারি, মাশরুম।
 <b>লেবু ও ভিনিগার:</b> রস এবং থোসা রুটির ভারসাম্যতা বাড়ায় এবং চনমনে রাখে।	 <b>মরিচ:</b> জালাপিনো, শুকনো লঙ্কা, পোবলানো।

স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য Facebook-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) দেখুন, যেমন স্বাস্থ্যকর খাবার “খান”, কর্মঠ

নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)।

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেটে সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জেন, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।




**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

মুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণ পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বপ্ন আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প ( Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডেরাল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্যে বৈষম্যসূচক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখি আলান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।



# Easy Ways to... Freeze Fruits and Vegetables

<b>Freeze</b> 	<b>Blanch</b> (quick boil) 	<b>Cook</b> 
<b>Put these in the freezer right away</b>	<b>Blanch these before freezing</b>	<b>Cook these before freezing</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Berries</li> <li>Cherries*</li> <li>Corn (cut off the cob)</li> <li>Grapes</li> <li>Peaches*</li> <li>Plums*</li> <li>Peeled melon</li> <li>Winter squash</li> </ul> <p>*remove pits</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Artichokes</li> <li>Asparagus</li> <li>Broccoli</li> <li>Brussels sprouts</li> <li>Cabbage</li> <li>Carrots</li> <li>Cauliflower</li> <li>Celery</li> <li>Eggplant</li> <li>Green beans</li> <li>Leafy greens</li> <li>Okra</li> <li>Onions</li> <li>Parsnips</li> <li>Peppers</li> <li>Summer squash</li> <li>Zucchini</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apples</li> <li>Beets</li> <li>Beans and legumes</li> <li>Potatoes</li> <li>Sweet potatoes</li> <li>Tomatoes</li> <li>Pumpkin</li> <li>Radishes</li> <li>Winter squash</li> </ul>
<b>Freezing Tips</b>	<b>Blanching Steps</b>	<b>Ways to Cook</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wash all fruits and vegetables before freezing.</li> <li>• Store food in a container with a tight-fitting lid.</li> <li>• Write the date on the container before freezing. Food will keep for about six months.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boil enough water to cover all produce in the pot.</li> <li>• Clean produce. Chop into even-sized pieces.</li> <li>• Place produce in boiling water and boil until just tender (one to five minutes).</li> <li>• Rinse under cold water until cool.</li> <li>• Strain in colander, place in sealed container and freeze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bake or roast</li> <li>• Sauté</li> <li>• Boil</li> <li>• Steam</li> <li>• Poach</li> </ul>

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

# ফল ও শাকসবজী ফ্রিজে রাখার সহজ উপায়...

<p><b>ফ্রিজ করুন</b></p> 	<p><b>গরম জলে ধুয়ে নিন</b> (দ্রুত সেদ্ধ করুন)</p> 	<p><b>রান্না করুন</b></p> 
<p>অবিলম্বে এগুলি ফ্রিজে রেখে দিন।</p>	<p>ফ্রিজে রাখার আগে এগুলিকে <b>গরম জলে ধুয়ে নিন</b></p>	<p>ফ্রিজে রাখার আগে এগুলিকে <b>রান্না করে নিন</b></p>
<p>বেরি চেরি* ভুট্টা (ভুট্টার কাণ্ড কেটে নিন) আঙুর পীচ* আলুবোখারা* খোসা ছাড়ানো তরমুজ শীতকালীন স্কোয়াশ</p> <p>*গর্তগুলি সরিয়ে দিন</p>	<p>আর্টিচোক অ্যাসপারাগাস ব্রোকোলি ব্রাসেলস স্প্রাউট বাঁধাকপি গাজর ফুলকপি সেলারি</p> <p>বেগুন সবুজ বিন সবুজ পাতার শাক ওকরা (ভেভি) পেঁয়াজ পার্সনিপ গোলমরিচ সামার স্কোয়াশ জুকিনি</p>	<p>আপেল বিট বিন এবং কলাই আলু রাঙা আলু টমেটো কুমড়া মুলা শীতকালীন স্কোয়াশ</p>
<p><b>ফ্রিজে রাখার বিষয়ে পরামর্শ</b></p>	<p><b>গরম জলে ধোয়ার ধাপ</b></p>	<p><b>রান্না করার উপায়</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>ফ্রিজে রাখার আগে সমস্ত ফল ও শাকসবজি ধুয়ে নিন।</li> <li>শক্ত ঢাকা দেওয়া পাত্রে খাবার সংরক্ষণ করুন।</li> <li>ফ্রিজে রাখার আগে পাত্রে গায়ে তারিখ লিখে রাখুন। খাবারটি প্রায় ছয়মাস মত ঠিক থাকবে।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বাসনে রাখা সমস্ত উপকরণের ওপর ঢালার জন্য যথেষ্ট পরিমাণ জল ফুটিয়ে নিন।</li> <li>উপকরণগুলি পরিষ্কার করুন। সমান আকারের টুকরোয় কেটে নিন।</li> <li>ফুটন্ত জলে উৎপাদিত উপকরণ দিন এবং সেগুলি নরম না হওয়া পর্যন্ত (এক থেকে পাঁচ মিনিট) সেদ্ধ হতে দিন।</li> <li>শীতল না হওয়া পর্যন্ত ঠান্ডা জলে ধুয়ে নিন।</li> <li>ঝাঁজরিতে ছেকে নিয়ে একটি পাত্রে সিল করা ঠান্ডায় জমিয়ে রাখুন।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বেক বা রোস্ট করুন</li> <li>সাঁতলে নিন</li> <li>সেদ্ধ করুন</li> <li>ভাপিয়ে নিন</li> <li>পোচ করুন</li> </ul>

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন  
Facebook-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং "ফার্মার্স মার্কেটস" (farmers markets) খুঁজুন।  
স্বাস্থ্যকর রেসিপিদের জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

মুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণ পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বয়ং আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনারা এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্যে বৈষম্যসূচক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকনায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভোম এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to... Keep Food Safe

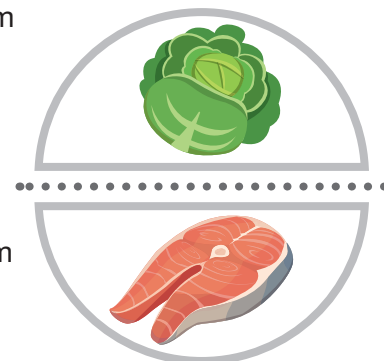
## **CLEAN** your hands and surfaces often.

- Wash your hands with soap and warm water for 20 seconds.
- Wash utensils and cutting boards regularly.
- Rinse produce under running water.



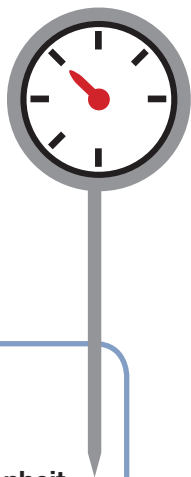
## **SEPARATE** raw meats, poultry and seafood.

- Store them away from ready-to-eat foods in your refrigerator.
- Use separate cutting and preparation surfaces.
- Keep them away from other foods in your shopping cart.



## **COOK** foods to a safe temperature.

- Heat foods to kill germs that can make you sick.
- Use a food thermometer to check internal food temperatures when cooking.

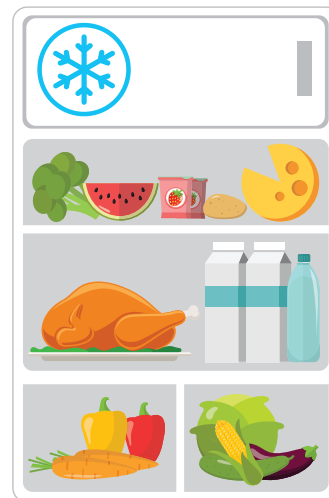


### **Safe Cooking Temperatures:**

- Poultry: **165 degrees Fahrenheit**
- Ground meats: **160 degrees Fahrenheit**
- Whole cuts of beef, pork, veal or lamb: **145 degrees Fahrenheit**

## **CHILL** foods.

- Keep your refrigerator at or below 40 degrees Fahrenheit.
- Refrigerate food within two hours of cooking or removing it from the refrigerator.
- Always thaw food in the refrigerator.



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).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# খাবার নিরাপদে রাখার সহজ উপায়...

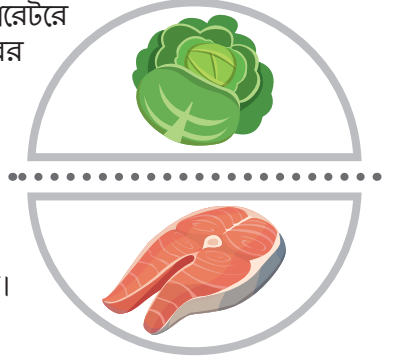
## প্রায়ই আপনার হাত এবং খাবার জায়গা পরিষ্কার করুন।

- 20 সেকেন্ড ধরে সাবান ও হালকা গরম পানি/জল দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন।
- বাসনপত্র ও কাটিং বোর্ড নিয়মিতভাবে ধুয়ে রাখুন।
- ট্যাপের পানি/জলে খাদ্য সামগ্রী ধুয়ে রাখুন।



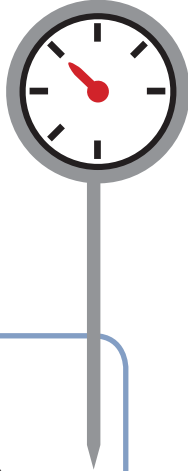
## কাঁচা মাংস, হাস এবং সীফুড পৃথক রাখুন।

- সেগুলিকে আপনার রেফ্রিজারেটরে খাওয়ার জন্য প্রস্তুত খাবারের থেকে দূরে রাখুন।
- পৃথক কাটা এবং প্রস্তুতের পৃষ্ঠতল ব্যবহার করুন।
- সেগুলিকে আপনার কেনাকাটার অন্যান্য খাবার থেকে আলাদা রাখুন।



## নিরাপদ তাপমাত্রায় খাবার রাখুন।

- আপনাকে অসুস্থ করে দিতে পারে এমন জীবাণু নষ্ট করতে খাবার গরম করে নিন।
- রান্নার সময় খাবারের তাপমাত্রা পরীক্ষা করতে একটি ফুড থার্মোমিটার ব্যবহার করুন।



### রন্ধনের নিরাপদ তাপমাত্রা:

- পোল্ট্রি: **165 ডিগ্রী ফারেনহাইট**
- খেঁতো করা মাংস: **160 ডিগ্রী ফারেনহাইট**
- পুরো কাটা গোমাংস, শূরুর মাংস, বাছুরের বা ভেড়ার মাংস **145 ডিগ্রী ফারেনহাইট**

## ঠান্ডা খাবার।

- আপনার রেফ্রিজারেটরের তাপমাত্রা 40 বা তার কম ফারেনহাইট রাখুন।
- রান্না করার বা রেফ্রিজারেটর থেকে বের করার দুই ঘন্টার মধ্যে খাবার রেফ্রিজারেটরে রাখুন।
- বরফে জমাট বাধা খাবারের ঠাণ্ডা ভাঙতে রেফ্রিজারেটরে রাখুন।



স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনার পরামর্শ পেতে Eat Healthy, Be Active NYC (ইট হেলদি, বি অ্যাক্টিভ এনওয়াইসি) এর Facebook পেজ লাইক করুন [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) ঠিকানায়।

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং [farmers markets](https://www.farmersmarkets.org) (ফার্মার্স মার্কেটস) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপিদের জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূরক সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP)। SNAP যা আগে নিউ ইয়র্ক ফুড স্ট্যাম্প প্রোগ্রাম (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল, স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনাকে তারা সুষ্ঠু খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009-এ যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিরপেক্ষ। ফেডারেল আইন এবং USDA নীতি অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, কোন দেশ থেকে আসা, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার বিরোধিতা করে তেদাভেদ করতে পারবে না। বৈষম্যের কোন অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস ও TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to... Make a Shopping List



1. Record your meals and snacks below. Try to include all five food groups in each meal, and at least two of the five food groups in every snack.

Day/Meal	Menu	Fruits	Veggies	Grains	Protein	Low-Fat Dairy
Monday, dinner	Zucchini Pasta Salmon Plums	Plums	Zucchini Onions Garlic Tomatoes	Whole wheat pasta	Salmon	1% milk

2. Look in your cabinets and refrigerator for ingredients. Make a shopping list of what you need to buy.

**Example:**

1. Plums	1. _____	5. _____
2. Zucchini	2. _____	6. _____
3. Garlic	3. _____	7. _____
4. Tomatoes	4. _____	8. _____
5. Salmon		
6. 1% Milk		

For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://facebook.com/eatinghealthynyc)  
 For more information about Stellar Farmers Markets, visit [nyc.gov](https://nyc.gov) and search for “farmers markets.”  
 For healthy recipes, visit [jsyfruitveggies.org](https://jsyfruitveggies.org).



*Just Say Yes* to Fruits and Vegetables

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# শপিংয়ের তালিকা বানানোর সহজ উপায় ...



- আপনার ভোজন ও জলখাবারের বিবরণ নিচে লিখুন। প্রতিটি ভোজনে পাঁচটি খাদ্য উপকরণের সবকটি অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করুন এবং অন্তত দুটি খাদ্য উপকরণ প্রতিটি জলখাবারে অন্তর্ভুক্ত করুন।

দিন/ভোজন	মেনু	ফল	শাকসবজি	দানা শস্য	প্রোটিন	কম চর্বি দুগ্ধজাত খাবার
সোমবার, ডিনার	জুকিনি পাস্তা স্যামন আলুবোথারা	আলুবোথারা	জুকিনি পেঁয়াজ রসুন টমেটো	গমের পাস্তা	স্যামন	1% দুধ

- উপাদানের জন্য আপনার ভাঁড়ার ঘর ও ফ্রিজ দেখুন। আপনাকে কি কিনতে হবে তার তালিকা তৈরি করুন।

## উদাহরণ:

1. আলুবোথারা	1. _____	5. _____
2. জুকিনি	2. _____	6. _____
3. রসুন	3. _____	7. _____
4. টমেটো	4. _____	8. _____
5. স্যামন		
6. 1% দুধ		

স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য Facebook-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) দেখুন, যেমন স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্ম, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পর্কিত পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারোর মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ডেফস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to... Read an Ingredients List

## Choose items with a list that...

### ✓ Is short

As a general rule, the fewer ingredients a product has, the healthier it is.

### ✓ Is easy to understand

Choose foods with ingredients that have uncomplicated names.

### ✓ Includes whole grains

In breakfast cereals, crackers, pastas and breads, the word “whole” should appear as the first or second ingredient.

### ✓ Includes no or low sugar

Choose foods that do not have a lot of sugar (see Bread #2 below, where common names for sugar are shown in **bold**).

## Avoid items with a list that...

### X Is long

As a general rule, long ingredients lists mean more sugars and additives.

### X Is hard to understand

Avoid ingredients you do not recognize or cannot pronounce.

### X Includes trans fat or partially hydrogenated oils

Trans fat increases your risk of heart disease by increasing “bad” cholesterol (LDL) and decreasing “good” cholesterol (HDL).

### X Includes many sugars

Common names for sugars include cane sugar, honey, sucrose, glucose, fructose, dextrose, high fructose corn syrup, fruit juice concentrate, molasses and invert sugar.

## Bread #1: Healthier Choice

**INGREDIENTS:** 100% WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, SOYBEAN OIL, **MOLASSES**, YEAST, WHEAT GLUTEN, CALCIUM PROPIONATE (TO PREVENT SPOILAGE), NON FAT MILK, SALT

## Bread #2: Less Healthy Choice

**INGREDIENTS:** ENRICHED WHEAT FLOUR, **CORN SYRUP, SUGAR**, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN AND PALM OIL, **SUCROSE, DEXTROSE, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, FRUCTOSE**, GLYCERIN, **POLYDXTROSE**, MODIFIED CORN STARCH, SALT, SODIUM STEAROLY LACTYLALATE, PYRIDOXINE HYDROCHOLRIDE, RED #40, YELLOW #5

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

# উপকরণগুলির কোন তালিকা পড়ার সহজ উপায়...

আইটেমগুলি থাকা একটি তালিকা বাছুন যেটি...

- ✓ **সংক্ষিপ্ত**  
সাধারণ নিয়ম হিসাবে, কোন রান্নায় যত কম উপকরণ থাকে পরে সেটি তত বেশি স্বাস্থ্যকর হয়।
- ✓ **সহজে বোঝা যায়**  
এমন উপকরণ সমেত খাবার বাছুন যেগুলি নাম জটিল নয়।
- ✓ **গোটা শস্য অন্তর্ভুক্ত করে**  
প্রাতরাশের সিরিয়াল, ক্র্যাকার, পাস্তা এবং পাউরুটিতে প্রথম বা দ্বিতীয় উপাদান হিসেবে “গোটা” (দানাশস্য) শব্দটি উঠে আসা উচিত।
- ✓ **চিনি মুক্ত অথবা কম আছে**  
এমন খাবার বাছুন যেটিতে অনেক চিনি নেই (পাউরুটি #2 দেখুন যেখানে চিনির জন্য জনপ্রিয় নামগুলি মোটা হরফে দেখানো হয়েছে।)

আইটেমগুলি থাকা একটি তালিকা এড়িয়ে যান যেটি...

- ✗ **বড়**  
সাধারণ নিয়ম হিসাবে, উপকরণের বড় তালিকা মানে বেশি চিনি এবং অতিরিক্ত সংযোজন।
- ✗ **বোঝা কঠিন**  
এমন উপকরণগুলি এড়িয়ে চলুন যেগুলি আপনি চেনেন না অথবা উচ্চারণ করতে পারেন না।
- ✗ **ট্রান্স ফ্যাট অথবা আংশিকভাবে হাইড্রোজেন মিশ্রিত তেল অন্তর্ভুক্ত**  
ট্রান্স ফ্যাট “থারাপ” কোলেস্টেরল (LDL) বাড়িয়ে ও “ভাল” কোলেস্টেরল (HDL) কমিয়ে আপনার হৃদরোগের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়।
- ✗ **অনেক চিনি থাকে**  
চিনির জনপ্রিয় নামগুলির মধ্যে রয়েছে আখ, মধু, সুক্রোজ, ফ্লুকোজ, ফ্রুক্টোজ, ডেক্সট্রোজ, উচ্চ ফ্রুক্টোজ কর্ন সিরাপ, ফলের ঘন রস, গুড় এবং রূপান্তরিত চিনি।

## পাউরুটি #1: বেশি স্বাস্থ্যকর পছন্দ

**উপকরণ:** 100% WHOLE WHEAT FLOUR (গমের আটা), WATER (জল), SOYBEAN OIL (সোয়াবিন তেল), **MOLASSES (গুড়)**, YEAST (ইস্ট), WHEAT GLUTEN (গমের আঠা), CALCIUM PROPIONATE (ক্যালসিয়াম প্রোপিওনেট) (নষ্ট হওয়া রোধ করার জন্য), NON FAT MILK (চর্বিবিহীন দুধ), SALT (নুন)

## পাউরুটি #2: তুলনামূলক কম স্বাস্থ্যকর পছন্দ

**উপকরণ:** ENRICHED WHEAT FLOUR (উন্নতমানের গমের আটা), **CORN SYRUP (ভুট্টার সিরাপ)**, **SUGAR (চিনি)**, PARTIALLY HYDROGENATED SOYBEAN (আংশিকভাবে হাইড্রোজেন মিশ্রিত সোয়াবিন) ও PALM OIL (পাম তেল), **SUCROSE (সুক্রোজ)**, **DEXTROSE (ডেক্সট্রোস)**, **HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP (উচ্চ ফ্রুক্টোজ ভুট্টার সিরাপ)**, **FRUCTOSE (ফ্রুক্টোজ)**, GLYCERIN (গ্লিসারিন), **POLYDEXTROSE (পলিডেক্সট্রোস)**, MODIFIED CORN STARCH (পরিমিত পরিমাণ ভুট্টার কাই), SALT (নুন), SODIUM STEAROLY LACTYLATE (সোডিয়াম স্টিরোলি ল্যাকটিলেট), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (পাইরিডক্সিন, হাইড্রোক্লোরাইড), RED (লাল) #40, YELLOW (হলুদ) #5

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন Facebook-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)  
স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।  
স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্ম, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণ পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্টাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, পিস, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারোর মধ্যে বৈষম্যসূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ডেইস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।



# 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

# মরশুমি কেনাকাটায় অর্থ বাঁচানোর সহজ উপায়...

নিউ ইয়র্ক স্টেটে হওয়া ফল এবং শাকসব্জীগুলি দেখুন।



## বসন্ত

### ফল

আপেল

### শাকসব্জী

অ্যাসপারাগাস

বিট

ব্রোকোলি

বাঁধাকপি

ফুলকপি

কোলার্ড গ্রিনস

পাতাকপি

লেটুস

মাসরুম

সরিষা শাক

পার্সনিপ

মটর

মূলা

রেউচিনি

পালং শাক

স্প্রাউট

## গ্রীষ্ম

### ফল

চেরি

খরমুজা

স্ট্রবেরি

পীচ

### শাকসব্জী

বিট

ব্রোকোলি

বাঁধাকপি

ফুলকপি

সেলারি

ভুট্টা

শশা

রসুন

সবুজ বিন

লেটুস

মাসরুম

ওকরা (ভেড়ি)

পেঁয়াজ

গোলমরিচ

আলু

সামার স্কায়াশ

টমেটো

জুকিনি

## শরৎ

### ফল

আপেল

আঙুর

নাশপাতি

রাস্পবেরি

তরমুজ

### শাকসব্জী

বিট

ব্রোকোলি

বাঁধাকপি

রসুন

সবুজ বিন

লেটুস

মাসরুম

পেঁয়াজ

গোলমরিচ

আলু

কুমড়া

মূলা

রাঙালু

শালগম

শীতকালীন স্কায়াশ

## শীত

### ফল

আপেল

### শাকসব্জী

বিট

বাঁধাকপি

গাজর

রসুন

মাসরুম

পেঁয়াজ

আলু

রাঙা আলু

শীতকালীন স্কায়াশ

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য

দেখুন Facebook-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং "ফার্মার্স মার্কেটস" (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপিগুলির জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পর্কিত পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্টাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [mybenefits.ny.gov](https://www.mybenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিষেধকর্তা। ফেডেরাল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারোর মধ্যে বৈষম্যসূচক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখ জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy ways to... Save Money on Healthy Food



## Home

**Plan** your meals and snacks for the week and **make a grocery list**.

**Keep your kitchen cabinets organized and take inventory** to avoid buying foods you already have.



**Reduce waste.** Cook with all parts of fruits and vegetables.



**Use leftovers.** Make a soup, stir-fry or casserole using leftover vegetables, grains, meats or beans.

## Farmers Markets

**Buy fruits and vegetables in season.** The prices are lower and the produce tastes better when it is the right time of year.



**Stock up** on fruits and vegetables when they are in season and freeze or can them for later use.



**Use your EBT/SNAP benefits.** For every \$2 spent at a New York City farmers market using EBT/SNAP get \$2 in Health Bucks, up to \$10 per day, to buy fresh fruits and vegetables.

## Supermarket

**Buy fresh, frozen or canned** fruits and vegetables.

**Buy dried beans, peas and lentils** instead of more expensive proteins.



**Buy whole foods** instead of convenience items. For example, buy whole apples instead of pre-cut apples.

**Buy less-expensive store brands** instead of name brands.

**Buy items** such as oatmeal, rice, beans and flour **in bulk or in family packs**.



Instead of buying sweetened beverages, **try tap water infused with citrus!**

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

# সহজ উপায়ে...

# টাকা বাঁচিয়ে স্বাস্থ্যকর খাবার খান



## বাড়ি

আপনার সারা দিনের প্ল্যান খাবার এবং স্ন্যাকসের জন্য সারা সপ্তাহের জন্য **মুদিখানার লিস্ট** বানান।

আপনার যেসব খাবার আগে থেকেই আছে সেগুলি যাতে না কিনে ফেলেন সেইজন্য **আপনার রান্নাঘরের ক্যাবিনেট** এবং **ইনভেন্টরি** সাজিয়ে রাখুন।



**জিনিসপত্র কম নষ্ট করুন।** ফল ও সবজির সমস্ত অংশ রান্না করুন।



**পড়ে থাকাগুলো ব্যবহার করে নিন।** উদ্বৃত্ত শাকসব্জী, দানাশস্য, মাংস বা বিন দিয়ে কোনও স্যুপ, স্টির-ফ্রাই বা ক্যাসেরোল তৈরি করুন।

## ফার্মার্স মার্কেট

**সিজনের ফল এবং সবজি কিনুন।** করুন, কড়া করে ফ্রাই করুন বা বাকি থাকা সবজি, গ্রেন, মাংস বা বিন্স ক্যাস্টরলএ রাখুন।



ফল বা সবজি **স্টক করে** রাখুন যখন এগুলির সিজন থাকবে, ফ্রিজে রাখুন বা পরে খাবার জন্য তুলে রাখুন।



**আপনার EBT/SNAP সুবিধা ব্যবহার করুন।** ফ্রেশ ফল এবং সবজি কিনতে EBT/SNAP ব্যবহার করে নিউ ইয়র্ক চাষিদের মার্কেটে \$2 খরচ করলে পাবেন \$2 Health Bucks, প্রতিদিন \$10 অবধি।

## সুপারমার্কেট

**ফ্রেশ, ফ্রাজেন বা ক্যান করা ফল এবং সবজি কিনুন।**

দামি প্রোটিনের বদলে **শুকনো বিন্স, পিয়াস, লেন্টিস** কিনুন।



সুবিধা প্রদানকারী জিনিসপত্রের পরিবর্তে **গোটা খাবার কিনুন।** যেমন আগে থেকে কাটা আপেল কেনার বদলে গোটা আপেল কিনুন।

দামি ব্র্যান্ড কেনার বদলে **কমদামী স্টোর ব্র্যান্ড** কিনুন।

ওট, চাল, বিন্স এবং ময়দা **অনেকটা এক সাথে বা ফ্যামিলি প্যাক হিসেবে** কিনুন।



মিষ্টি ড্রিঙ্ক কেনার বদলে **সাইট্রাস দিয়ে ট্যাপ কলের জল বানানো ড্রিঙ্ক** খেয়ে দেখুন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার টিপস, Eat Healthy, Be Active NYC-তে Facebook -এ [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)-এ দেখুন।

স্টেলার চাষিদের মার্কেট সম্পর্কে আরও জানতে [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-এ গিয়ে "farmers markets (চাষিদের মার্কেট)" খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর ডায়েট পেতে [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org)-এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

মুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সাপ্লিমেন্টাল নিউট্রিশন অ্যাসিস্ট্যান্স প্রোগ্রাম (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্যে বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to... Store Fruits and Vegetables

Properly stored fruits and vegetables stay fresh longer, taste better, maintain nutrients and save you money by reducing food waste.

## Cool, dark and dry place: 1 to 3 months



Potatoes  
Sweet potatoes  
Winter squash

Garlic  
Onions  
Shallots



## Counter: 3 to 10 days (refrigerate when ripe)



Apples  
Grapes  
Peaches  
Plums

Cherries  
Melons  
Pears  
Tomatoes



## Refrigerator: 3 to 14 days

Asparagus*	Berries	Beets
Broccoli	Brussels sprouts	Cabbage
Carrots	Cauliflower	Celery*
Chili peppers	Corn	Cucumbers
Eggplant	Green onions	Green beans
Herbs*	Leafy greens*	Leeks
Mushrooms	Okra	Peas
Peppers	Radishes	Summer squash
Zucchini		<i>*keep in plastic bag</i>



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](http://nyc.gov) and search for "farmers markets."

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

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# ফল ও শাকসবজি ফ্রিজে রাখার সহজ উপায়...

উপযুক্তভাবে সংরক্ষণ করে রাখা ফল ও শাকসবজী দীর্ঘসময় সতেজ থাকে, স্বাদ বেশি ভাল হয়, পুষ্টি ধরে রাখে আর খাদ্য অপচয় কমিয়ে আপনার অর্থ বাঁচায়।

## ঠান্ডা, অন্ধকার এবং শুষ্ক স্থানে: 1 থেকে 3 মাস



আলু  
রাঙালু  
শীতকালীন স্কোয়াশ

রসুন  
পেঁয়াজ  
গন্ধপিঁয়াজ



## কাউন্টারে: 3 থেকে 10 দিন (খোসা পেকে গেলে ফ্রিজে রাখুন)



আপেল  
আঙুর  
পীচ  
আলুবোখারা

চেরিফল  
তরমুজ  
নাশপাতি  
টমেটো



## রেফ্রিজারেটেবে: 3 থেকে 14 দিন

অ্যাসপারাগাস\*  
ব্রোকোলি  
গাজর  
লক্ষা মরিচ  
বেগুন  
গুন্না-লতাপাতা\*  
মাসরুম  
গোলমরিচ  
জুকিনি

বেরি  
ব্রাসেলস স্প্রাউট  
ফুলকপি  
ভুট্টা  
সবুজ পেঁয়াজ  
সবুজ পাতার শাক\*  
ওকরা (ভেড়ি)  
মুলা

বিট  
বাঁধাকপি  
সেলারি\*  
শশা  
সবুজ বিন  
লিক  
কড়াইশুটি  
সামার স্কোয়াশ (একপ্রকার লাউ)  
\*প্লাস্টিকের ব্যাগে রাখুন



স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য দেখুন

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

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্ম, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes  
to Fruits and  
Vegetables

যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনাকে এটি পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিরোপকার্য। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্যে বৈষম্যসূচক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ডেইস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Easy Ways to... Understand Signs of Hunger and Fullness



## Do...

- ✓ Eat at a table.
- ✓ Start with small servings.
- ✓ Chew slowly. It takes 20 minutes to know that you are full.
- ✓ Pay attention to how you feel and try to stop eating before you feel full.
- ✓ Enjoy your meals!

## Don't...

- ✗ Eat standing up.
- ✗ Overfill your plate.
- ✗ Eat too fast.
- ✗ Skip meals. This makes you more likely to overeat at the next meal.
- ✗ Eat in front of a screen.

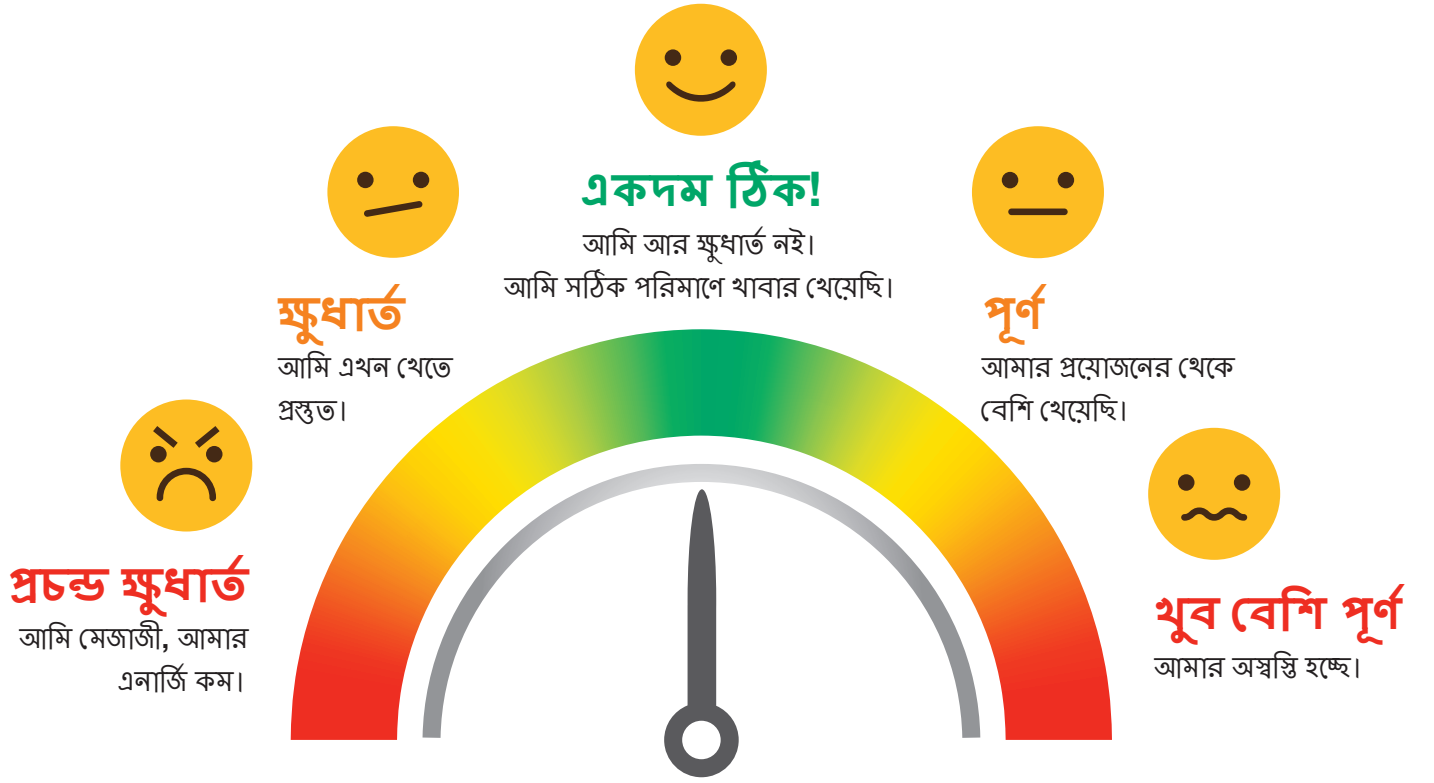
For healthy eating tips, like Eat Healthy, Be Active NYC on Facebook at [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

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).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# ক্ষুধা এবং পেট ভরে যাওয়া বোঝার সহজ উপায়...



## যা করবেন...

- ✓ টেবিলে খান।
- ✓ অল্প খাবার দিয়ে শুরু করুন।
- ✓ আস্তে আস্তে চিবোন। আপনার পেট ভরেছে কিনা তা জানতে 20 মিনিট সময় লাগবে।
- ✓ আপনার কেমন বোধ হচ্ছে সেদিকে মন দিন এবং পেট ভরে যাওয়ার আগে খাবার খাওয়া বন্ধ করার চেষ্টা করুন।
- ✓ আপনার খাবার আনন্দে খান!

## যা করবেন না...

- ✗ দাঁড়িয়ে খাবার খাওয়া।
- ✗ প্লেটে মাত্রাতিরিক্ত খাবার নেওয়া।
- ✗ দ্রুত খাওয়া।
- ✗ খাবার না খাওয়া। এর ফলে পরের বার খাবার সময় আপনি অনেক বেশি খাবেন।
- ✗ কিছু দেখতে দেখতে খাবেন না।

স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনার পরামর্শ পেতে Eat Healthy, Be Active NYC (ইট হেলদি, বি অ্যাক্টিভ এনওয়াইসি) এর Facebook পেজ লাইক করুন [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) ঠিকানায়।

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং [farmers markets](https://www.farmersmarkets.org) (ফার্মার্স মার্কেটস) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্ম, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP)। SNAP যা আগে নিউ ইয়র্কে ফুড স্ট্যাম্প প্রোগ্রাম (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল, স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনাকে তারা পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009-এ যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন এবং USDA নীতি অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান আদি, বর্ণ, কোন দেশ থেকে আসা, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার বিরুদ্ধে কারো মধ্যে ভেদাভেদ করতে পারবে না। বৈষম্যের কোন অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস ও TDD) নম্বরে ফোন করুন।



# Easy Ways to... Use the Nutrition Facts Label

## 1. Start with serving size.

Check the number of servings per container and the size of each serving. The Nutrition Facts are based on one serving.

## 2. Aim to meet your daily calorie goal.

Visit [choosemyplate.gov/MyPlatePlan](http://choosemyplate.gov/MyPlatePlan) to calculate your personal calorie needs.

## 3. Limit:

- Saturated fat
- Trans fat
- Cholesterol
- Sodium
- Added sugars

## 4. Eat enough:

- Fiber
- Vitamin D
- Calcium
- Iron
- Potassium

## 5. Pay attention to the % (Percent) Daily Value (DV):

- 5 percent or less is **LOW**
- 20 percent or more is **HIGH**

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	<b>6%</b>
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

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](http://nyc.gov) and search for **farmers markets**.

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

# পুষ্টি বিষয়ক তথ্যাবলীর লেবেল ব্যবহারের সহজ উপায়...

## 1. পরিবেশনের মাত্রা দিয়ে শুরু করুন।

পাত্র প্রতি পরিবেশনের সংখ্যা এবং প্রতিটি পরিবেশনের মাত্রা লক্ষ্য করুন। পুষ্টি বিষয়ক তথ্যাবলী প্রতি পরিবেশনের ওপর নির্ভর করে।

## 2. আপনার প্রাত্যহিক ক্যালরির লক্ষ্য পূরণের দিকে নজর রাখুন।

আপনার ব্যক্তিগত ক্যালরির প্রয়োজন গণনা করার জন্য [choosemyplate.gov/MyPlatePlan](http://choosemyplate.gov/MyPlatePlan) দেখুন।

## 3. সীমা:

- স্যাচুরেটেড ফ্যাট
- ট্রান্স ফ্যাট
- কোলেস্টেরল
- সোডিয়াম
- অতিরিক্ত চিনি যোগ করা চিনি

## 4. যথেষ্ট পরিমাণে খান:

- ফাইবার
- ভিটামিন ডি
- ক্যালসিয়াম
- আয়রন
- পটাসিয়াম

## 5. % (শতকরা) দৈনিক মান (DV)-এ লক্ষ্য রাখুন:

- 5% বা তার কম হচ্ছে কম
- 20% বা তার বেশি হচ্ছে বেশি

## পুষ্টি বিষয়ক তথ্যাবলী

পাত্র প্রতি 8 বার পরিবেশন  
পরিবেশনের মাত্রা 2/3 কাপ (55গ্রা)

পরিবেশন পিছু পরিমাণ  
**ক্যালরি 230**

	দৈনিক পরিমাণ %*
মোট ফ্যাট 8গ্রা	10%
স্যাচুরেটেড ফ্যাট 1গ্রা	5%
ট্রান্স ফ্যাট 0গ্রা	
কোলেস্টেরল 0মিগ্রা	0%
সোডিয়াম 160মিগ্রা	7%
মোট কার্বোহাইড্রেট 37গ্রা	13%
খাদ্যতালিকাগত ফাইবার 4গ্রা	14%
মোট চিনি 12গ্রা	
10গ্রা চিনি যোগ করে	20%
প্রোটিন 3গ্রা	6%
ভিটামিন ডি 2মাইক্রোগ্রা	10%
ক্যালসিয়াম 260মিগ্রা	20%
আয়রন 8মিগ্রা	45%
পটাসিয়াম 235মিগ্রা	6%

\*% দৈনিক মান (Daily Value, DV) আপনাকে বলে কোন প্রাত্যহিক খাদ্যাভ্যাসে একটি খাবারের পরিবেশনে কত পরিমাণ পুষ্টি থাকে। দিনে 2,000 ক্যালরি সাধারণ পুষ্টি সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য ব্যবহৃত হয়।

স্বাস্থ্যকর খাবারের পরামর্শের জন্য, ফেসবুক-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) তে স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC) -এ লাইক করুন।

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](http://nyc.gov)-দেখুন এবং [farmers markets](http://farmersmarkets) (ফার্মার্স মার্কেটস) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্ম, [jsyfruitveggies.org](http://jsyfruitveggies.org) এ যান।

মুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে।

3.19

Bengali

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# Every Sip Adds Up

Sugary drinks are linked to cavities, weight gain, type 2 diabetes and heart disease.

## 20-ounce soda



About **16** teaspoons of sugar



**240** calories

It would take 4,500 steps to burn off this drink.\*

## 20-ounce sports drink



About **9** teaspoons of sugar



**140** calories

It would take 2,500 steps to burn off this drink.\*

## 16-ounce energy drink



About **14** teaspoons of sugar

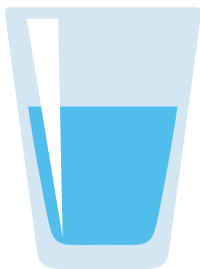


**220** calories

It would take 4,000 steps to burn off this drink.\*

\*Numbers may vary based on weight, height and the amount of energy expended.

## Choose New York City tap water!



- ✓ **0** teaspoons of sugar
- ✓ **0** calories
- ✓ **Healthy**
- ✓ **Clean**
- ✓ **Free**
- ✓ **Refreshing**



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).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

# প্রতিটি চুমুকই পরিমিত

মিষ্টি পানীয়ের ফলে ক্যাভিটি হয়, ওজন বাড়ে, টাইপ 2 ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ হয়।

## 20 আউন্সের সোডা



প্রায় 16 চা চামচ চিনি



240 ক্যালোরি

এই পরিমাণ ক্যালোরি খরচ করতে  
4,500 পা হাঁটতে হবে।\*

## 20 আউন্সের স্পোর্টস ড্রিঙ্ক



প্রায় 9 চা চামচ চিনি



140 ক্যালোরি

এই পরিমাণ ক্যালোরি খরচ করতে  
2,500 পা হাঁটতে হবে।\*

## 16 আউন্সের এনার্জি ড্রিঙ্ক



প্রায় 14 চা চামচ চিনি

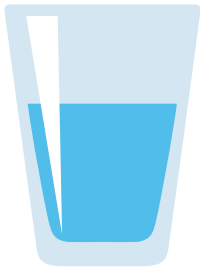


220 ক্যালোরি

এই পরিমাণ ক্যালোরি খরচ করতে  
4,000 পা হাঁটতে হবে।\*

\*ওজন, উচ্চতা এবং শক্তি খরচের ভিত্তিতে এই হিসাবে তারতম্য হতে পারে।

## নিউইয়র্ক শহরের ট্যাপের পানি/জল নিন!



- ✓ 0 চা চামচ চিনি
- ✓ 0 ক্যালোরি
- ✓ স্বাস্থ্যকর
- ✓ পরিষ্কার
- ✓ বিনামূল্যের
- ✓ তাজা



স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনার পরামর্শ পেতে  
Eat Healthy, Be Active NYC (ইট হেলদি,  
বি অ্যাক্টিভ এনওয়াইসি) এর Facebook  
পেজ লাইক করুন [facebook.com/  
eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) ঠিকানায়।

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের  
জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং [farmers  
markets](https://www.farmersmarkets.org) (ফার্মার্স মার্কেটস) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি জন্ম,  
[jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূরক সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP)। SNAP যা আগে নিউ ইয়র্কে ফুড স্ট্যাম্প প্রোগ্রাম (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল, স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনাকে তারা সুস্থিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009-এ যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন এবং USDA নীতি অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান আদি, বর্ণ, কোন দেশ থেকে আসা, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার বিরুদ্ধে কারো মধ্য ভেদাভেদ করতে পারবে না। বৈষম্যের কোন অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-V, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস ও TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# How much sugar is in your drink?

Sugary drinks—such as soda, sweetened iced tea, juice, and energy and sports drinks—are linked to weight gain, cavities, heart disease and type 2 diabetes.

## Nutrition Facts

1 servings per container  
Serving size 1 bottle

Amount Per Serving  
Calories 240

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 65g	24%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 65g	
Includes 65g Added Sugars	130%
Protein 0g	0%

Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Make better beverage choices:

- ✓ Drink and serve healthier beverages, like water or plain low-fat or fat-free milk.
- ✓ Add fresh fruit to your water.
- ✓ Check the amount of sugar in your drink by reading the Nutrition Facts label.

**65 grams of sugar =  
16 teaspoons of sugar!**



**The average adult should have  
no more than 12 teaspoons  
of added sugars per day.**

**This bottle of soda has  
too much sugar!**

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).

This material was funded by United States Department of Agriculture's (USDA) Supplemental Assistance Program (SNAP). SNAP, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low incomes. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact 800-342-3009 or go to [myBenefits.ny.gov](https://myBenefits.ny.gov). USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and USDA policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call 202-720-5964 (voice and TDD).

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

# আপনার পানীয়তে কি পরিমাণ চিনি আছে?

মিষ্টি পানীয় যেমন সোডা, মিষ্টি বরফযুক্ত চা, ফলের রস এবং এনার্জি ও স্পোর্টস ড্রিঙ্ক ওজন বাড়ায়, ক্যাভিটি, হৃদরোগ এবং টাইপ 2 ডায়াবেটিসের সঙ্গে যুক্ত।

## Nutrition Facts

1 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 bottle</b>
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 75mg	<b>3%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 65g	<b>24%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
<b>Total Sugars 65g</b>	
Includes 65g Added Sugars	<b>130%</b>
<b>Protein</b> 0g	<b>0%</b>
Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium	
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## অধিক গুণযুক্ত পানীয় বেছে নিন:

- ✓ স্বাস্থ্যকর পানীয় পান করুন ও পরিবেশন করুন যেমন পানি/জল বা স্বাভাবিক কম চর্বিযুক্ত বা চর্বিমুক্ত দুধ।
- ✓ পানি/জলে ফলের তাজা রস মেশান।
- ✓ পুষ্টির তথ্যের লেবেল দেখে আপনার পানীয়তে শর্করার পরিমাণ দেখুন।

**65 গ্রাম শর্করা =  
16 চা চামচ চিনি!**



একজন প্রাপ্তবয়স্ক লোকের উচিত নয়  
প্রতিদিন 12 চা চামচের বেশি চিনি  
মেশানো খাবার খাওয়া।

**এই বোতল সোডাতে খুব বেশি  
শর্করা আছে!**

স্বাস্থ্যকর খাবার পরিকল্পনার পরামর্শ পেতে  
Eat Healthy, Be Active NYC (ইট হেলদি,  
বি অ্যাক্টিভ এনওয়াইসি) এর Facebook  
পেজ লাইক করুন [facebook.com/  
eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc) ঠিকানায়।

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের  
জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং [farmers  
markets](https://www.farmersmarkets.org) (ফার্মার্স মার্কেটস) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপিদের জন্য,  
[jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে যুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগ (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূরক সহায়ক প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP)। SNAP যা আগে নিউ ইয়র্কে ফুড স্ট্যাম্প প্রোগ্রাম (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল, স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে। আপনাকে তারা পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009-এ যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল একটি সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডেরাল আইন এবং USDA নীতি অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান আতি, বর্ণ, কোন দেশ থেকে আসা, লিঙ্গ, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার বিরোধিতা করে তেদাভেদে পারবে না। বৈষম্যের কোন অভিযোগ দায়ের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-V, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ভয়েস ও TDD) নম্বরে ফোন করুন।

# Stock up with... Staple Foods



Store these basic foods in your pantry to make quick and easy meals and snacks.

## Fruits and Veggies



Fresh, frozen, canned and dried fruits and vegetables are all great choices. Select fresh produce when in season.

## Whole Grains



Oats, bulgur, 100 percent whole grain pasta and cornmeal are quick cooking whole grains. Make brown rice when you have more time. Use 100 percent whole grain breads, tortillas and crackers.

## Protein Foods



Add lean proteins to your meals. Choose:

- ✓ eggs
- ✓ canned fish, such as tuna or salmon
- ✓ nut butters, such as peanut butter
- ✓ dried, low-sodium or no salt added canned beans
- ✓ nuts and seeds
- ✓ legumes, such as lentils

## Low-Fat Dairy



Keep low-fat string cheese, low-fat plain yogurt and low fat milk in the refrigerator. With fresh fruit, all make great snacks.

## Herbs and Spices



Store a variety of dried herbs and spices in a cool, dark place so they last longer.

## Other Ingredients



Keep vegetable oils, vinegars, low-sodium soy sauce, low-sodium or no salt added broths, and low-sodium or no salt added canned tomatoes on hand to make meals in a hurry.

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

# প্রধান খাদ্যগুলি নিয়ে সঞ্চয় করুন...



দ্রুত এবং সহজ খাবার ও জলখাবারের জন্য আপনার ভাঁড়ার ঘরে এইসব প্রাথমিক খাবারগুলি সঞ্চয় করে রাখুন।

## ফল ও শাকসবজি



তাজা, হিমায়িত, কৌটাজাত ও শুকনো ফল ও শাকসবজী রাখা সবচেয়ে ভালো পছন্দ। যে মরশুমে যেটা তাজা পাওয়া যায় সেটাই সংগ্রহ করুন।

## গোটা শস্য



ওট, বলগার, 100 শতাংশ গোটা শস্যের পাস্তা ও কর্নমিল হল দ্রুত প্রস্তুত করা যায় এমন শস্য জাতীয় খাবার। আপনার কাছে সময় থাকলে বাদামী ভাত তৈরি করুন। 100 শতাংশ গোটা শস্যের রুটি, টরটিলা ও ক্র্যাকার ব্যবহার করুন।

## প্রোটিন খাবার



আপনার খাবারে চর্বিহীন প্রোটিন যোগ করুন। বেছে নিন:

- ✓ ডিম
- ✓ কৌটাজাত মাছ, যেমন টুনা বা স্যামন
- ✓ বাদামের মাখন, যেমন চিনাবাদামের মাখন
- ✓ শুকনো কম-সোডিয়াম বা লবণহীন কৌটাজাত বিন
- ✓ বাদাম এবং বীজ
- ✓ কলাই, যেমন-মসুর

## কম চর্বিৰ দুগ্ধজাত খাবার



কম চর্বিযুক্ত স্ট্রিং চীজ, কম চর্বিযুক্ত দই এবং কম চর্বিযুক্ত দুধ ফ্রিজে রেখে দিন। তাজা ফল দিয়ে অসাধারণ জলখাবার বানান।

## ভেষজ লতাপাতা ও মসলা



ভেষজ লতাপাতা ও মশলা যাতে দীর্ঘদিন ধরে ভালো থাকে তাই সেগুলিকে একটি শীতল, অন্ধকার জায়গায় রাখুন।

## অন্যান্য উপকরণ



খাবার তৈরির জন্য সবজি তেল, ভিনিগার, কম সোডিয়ামের সোয়াস বা লবণ ছাড়া স্যুপ এবং কম সোডিয়ামের বা লবণ ছাড়া কৌটাজাত টমেটো হাতের কাছে রাখুন।

স্বাস্থ্যকর খাবার খান, কর্মঠ নিউ ইয়র্কবাসী হোন (Eat Healthy, Be Active NYC)-এর মত স্বাস্থ্যকর খাদ্য পরিকল্পনার পরামর্শের জন্য

দেখুন Facebook-এর [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

স্টেলার ফার্মার্স মার্কেট সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য [nyc.gov](https://www.nyc.gov)-দেখুন এবং “ফার্মার্স মার্কেটস” (farmers markets) খুঁজুন।

স্বাস্থ্যকর রেসিপি'র জন্য, [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org) এ যান।

**NYC**  
Health

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

মুক্তরাষ্ট্রের কৃষি বিভাগের (United States Department of Agriculture, USDA) সম্পূর্ণক পুষ্টি সহায়তা প্রকল্প (Supplemental Assistance Program, SNAP) এই উপকরণটির জন্য অর্থ বরাদ্দ করেছে। SNAP স্বল্প আয়ের মানুষদের পুষ্টি বিষয়ক সহায়তা দিয়ে থাকে, এটা আগে New York ফুড স্ট্যাম্প প্রকল্প (Food Stamp Program, FSP) নামে পরিচিত ছিল। আপনারা এই পুষ্টিকর খাবার কিনতে সাহায্য করতে পারে। আরো জানতে 800-342-3009 নম্বরে যোগাযোগ করুন বা [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov)-এ যান। USDA হল এক সমান সুযোগ প্রদানকারী এবং নিয়োগকর্তা। ফেডারেল আইন (Federal law) এবং USDA নীতি (USDA policy) অনুসারে, এই প্রতিষ্ঠান জাতি, বর্ণ, জাতীয় মূল, পিস, বয়স, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস বা অক্ষমতার ভিত্তিতে কারো মধ্য বৈষম্যমূলক আচরণ করা থেকে নিষিদ্ধ করে। বৈষম্যের কোনও অভিযোগ দাখলের করার জন্য, এই ঠিকানায় লিখে জানান: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 বা 202-720-5964 (ডেপেস এবং TDD) নম্বরে ফোন করুন।