

NOURISH NEWSLETTER

September 2024 | Vol. 4

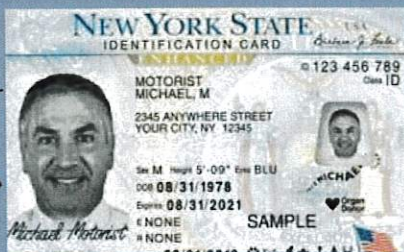
In this Issue:

- Photo Identification
- 2024 Senior Farmer's Market Information
- Refusal of Commodities
- Program Expectations
- Saturday Schedule
- Program Reminders
- Break in Visits

Photo Identification

- Participant must provide valid not expired photo identification at pantry pick-up.
- Proxy must also provide valid not expired photo identification.
- Home Health Aide Work Identification are not acceptable.

Samples:



2024 Senior Farmer's Market Information

The season will be coming to an end. The last day to use the farmers' market checks are November 30th.

Saturday Schedule

We are open monthly on the 2nd Saturday.

- September 14th- 9 AM- 1 PM
- October 12th- 9 AM- 1 PM
- November 9th- 9 AM- 1 PM
- December 14th - 9 AM- 1 PM

Refusal of Commodities

A participant is entitled to decline foods from their package. Please inform a staff member of the items you want to removed from your package.

Program Reminders

Participants are expected to inform the agency of any changes to your income and/or household within ten (10) days of when the change becomes known to the economic unit (household).

Program Expectation

It is a **program violation** if you are picking up from **more than one** agency such as Food Bank or Kings County in **one month**. Those who do not adhere to the program policies will be subject to suspension/removal of the program.

Break in Visits

Participants who have not picked up their monthly package for 2 consecutive months will be removed from the program and placed on a waitlist. **Contact our office if you will miss a visit at 917-982-2564.**

This institution is an equal opportunity provider.



Contact Us!
 Telephone: (917) 982-2564
 788 Southern Blvd
 Next to El Valle
 Bronx, NY 10455

NOURISH BOLETÍN

Septiembre 2024 | Vol. 4

En esta edición:

- Traiga una identificación con foto
- Información sobre el Mercado de Agricultores
- Rechazade las commordidades
- Expectativas del programa
- Horario del Sábado
- Recordatorios del programa
- Pausa en visitas

Identificación con foto

Incluso si proporcionó una identificación cuando se registró o en su visita anterior, aún debe mostrar una identificación con fotografía adecuada en cada distribución para poder obtener su paquete.

Samples:



Mercado de Agricultores para Adultos Mayores 2024

La temporada está llegando a su fin, con el 30 de noviembre marcado como el último día para canjear los controles de mercado de los agricultores.

Horario del Sábado

Abrimos mensualmente el segundo sábado.
Septiembre 14- 9 AM- 1 PM
Octubre 12- 9 AM- 1 PM
Noviembre 9- 9 AM- 1 PM
Diciembre 14 - 9 AM- 1 PM

Refusal of Commodities

Un participante tiene derecho a rechazar la comida de su paquete. Por favor, informe al personal de los artículos que desea eliminar.

Recordatorios

Se espera que los participantes informen a la agencia de cualquier cambio en sus ingresos y/o hogar dentro de los diez (10) días posteriores a cuando el cambio se conozca a la unidad económica (hogar).

Expectativas

Es una **violación del programa** si usted está recogiendo de **más de una** agencia como el Banco de Alimentos o el condado de Kings en **un mes**. Los que no cumplen las políticas del programa serán sujeto a suspensión o eliminación del programa.

Pausa en visitas

Los participantes que no hayan recogido su paquete mensual durante 2 meses consecutivos serán automáticamente eliminados del programa y colocados en una lista de espera. **Comuníquese con nuestra oficina si se perderá una visita al: 917-982-2564.**

This institution is an equal opportunity provider.



¡Contáctenos!
Teléfono: (917) 982-2564
788 Southern Blvd
Al lado de: El Valle
Bronx, NY 10455

NOURISH 月刊

9月 2024 | Vol. 4

在这个期刊上上:

- 照片识别
- 2024 老年农贸市场信息
- 拒绝共同体
- 项目预期
- 周六日程
- 项目提醒
- 中断领取

照片识别

即使您在注册时或之前提供了身份证明访问，您仍然必须在每次分发时出示适当的带照片的身份证明，以便拿到你的包裹。

Samples:



2024 老年农贸市场信息

季节即将结束。使用农贸市场支

票的最后日期是 11月 30日

周六日程

为了您的方便，我们每月的第二个星期六开放。

- 9月14日 - 上午9点 - 下午1点
- 10月12日 - 上午9点 - 下午1点
- 11月9日 - 上午9点 - 下午1点
- 12月14日 - 上午9点 - 下午1点

拒绝共同体

参与者有权拒绝从包裹中取出食物。
请告知工作人员您要从包裹中取出的物品。

项目提醒

参与者应在经济单位（家庭）获悉收入和/或家庭变化后的十(10)天内通知该机构

项目预期

如果您在**一个月**内从不同地方领取食物，这样做则属于**程序违规**例如也从食品银行（Food Bank）或 Kings County 领取食物。那些不遵守的人该计划的政策将是 你可能会被暂停/删除会员。

中断领取

连续 2 个月未领取包月套餐的参与者将自动从该计划中移除并放入候补名单。如果您将错过访问，请联系您的网站。

如果您错过参观，请联系我们的办公室 917-982-2564

该机构是平等机会提供者



联系我们!

电话: (917) 982-2564
788 Southern Blvd
Next to El Valle
Bronx, NY 10455

LIVE HEALTHY! NEWSLETTER

September 2024 | Vol. 4

SMALL CHANGES WITHOUT LOSING FLAVOR

Latin traditional dishes are rich in fruits, vegetables, grains, and protein, creating well balanced meals! Below are some tips to make traditional recipes even healthier:

- 

1 If you enjoy your meal with tortillas, **CHOOSE** corn tortillas or whole wheat tortillas for the fiber content!
- 

2 **ADD** different spices to your foods! Sofrito is a perfect example of adding flavor to your dishes instead of using salt!
- 

3 **SUBSTITUTE** a couple ingredients for lean meats or brown rice to have a filling and less saturated fat meal
- 

4 Try **NEW** cooking methods! Cook with olive oil if the recipe calls for lard. Instead of pan frying use an air fryer for the same results!

JOIN OUR FARMERS MARKET TOURS!



For this month, our Live Healthy! nutritionists will lead more farmers market tours! Do not miss out on this opportunity to earn health bucks! Check our activities calendar on our website for scheduled tours!

Recipe of the Month

Chicken and Rice

Chicken and rice is a popular dish across Latin America. It includes some of the important food groups for a balanced meal! This recipe provides instructions with a different cooking method for a healthier version



What fruits and vegetables are in season for September?



Get fresh produce like these in your farmshare packages distributed on September 12 and September 26!

This month in Recipe Club

Learn how to make:



Pupusas and Coleslaw
Tuesday,
September 5
@ 12:30pm!

Sopa de Capirotadas

Tuesday,
September 19
@ 12:30pm!



Explore our **BRAND NEW** website!



Become a **Live Healthy!** member



Contact Us!
Telephone: (917) 982-2564
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd

LIVE HEALTHY!

BOLETIN INFORMATIVO

Septiembre 2024 | Vol. 4

PEQUEÑOS CAMBIOS SIN PERDER SABOR

¡Los platos tradicionales latinos son ricos en frutas, verduras, granos y proteínas creando comidas bien equilibradas! A continuación se ofrecen algunos consejos para que las recetas tradicionales sean aún más saludables:

1



Si disfrutas tu comida con tortillas, ¡ELIGE tortillas de maíz o tortillas de trigo integral por su contenido de fibra!

2



¡AÑADE diferentes especias a tus comidas! ¡El sofrito es un ejemplo perfecto de cómo agregar sabor a tus platos en lugar de usar sal!

3

SUSTITUYA un par de ingredientes por carnes magras o arroz integral para obtener una comida abundante y con menos grasas saturadas.



4

Pruebe NUEVOS métodos de cocción. Cocine con aceite de oliva si la receta requiere manteca de cerdo. ¡En lugar de freír en sartén, use una freidora de aire para obtener los mismos resultados!



¡PARTIPE EN NUESTROS RECORRIDOS DE MERCADOS AGRICULTORES!



Para este mes, nuestro nutricionistas de Live Healthy! dirigirán más recorridos por los mercados de agricultores ¡No pierdas esta oportunidad de ganar dinero para la salud! ¡Consulta nuestro calendario de actividades en nuestro sitio web para conocer los tours programados!

Receta del Mes

Arroz con pollo

Arroz con pollo es un plato popular en toda América Latina. ¡Incluye algunos de los grupos de alimentos importantes para una comida equilibrada! Esta receta ofrece instrucciones con un método de cocción diferente para una versión más saludable.



¿Cuales frutas y verduras están en temporada en Septiembre?



¡Consigue productos frescos como estos en sus bolsas de farmshare el 12 de Septiembre y el 26 de septiembre!

Este mes en el Club de Recetas

Aprende a hacer:



Pupusas y Curtido
Martes,
Septiembre 5
@ 12:30pm!

Sopa de Capirotadas
Martes,
Septiembre 19
@ 12:30pm!



¡Explora nuestro NUEVO sitio web!



Conviertase en Miembro de Live Healthy!



¡Contáctenos!
Teléfono: (917) 982-2564
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd

健康生活!

公告信息

九月 2024 | 第4版

加入我们的农夫市场之行!



这个月,我们的健康生活!营养师会组织更多的农夫市场之行活动。千万不要错过得到更多健康果蔬篮的机会!记得去我们的官网查看的我们活动日历确定农夫市场之行的日期

当月食谱

鸡肉饭

鸡肉饭是拉丁美洲的一道极受欢迎的美食。它的营养组成十分均衡,提供足够的膳食纤维,蛋白质,以及碳水化合物。我们的食谱会在传统鸡肉饭上做出一些更健康的改动。



小小的改动但不失风味

传统的拉丁食物营养十分均衡,包含了丰富的水果,蔬菜,谷物,以及蛋白质。这里一些小小的诀窍可以让传统的饮食更加健康!

1



如果你喜欢吃玉米饼的话,一定记得挑选玉米面或者全麦制作的,膳食纤维的含量更丰富哦

2



制作餐食时使用多种香料益处多多通常可以减少盐的使用。Sofrito,一种传统的西班牙香料是一个非常不错的选择。

3

多吃精瘦肉和糙米可以提供更强的饱腹感以及摄入更少的饱和脂肪酸

4

多尝试新的烹饪方法!比如用橄榄油替代猪油。用空气炸锅替代煎锅可以得到同样的效果。



九月份当季的蔬果有哪些呢?



您可以在九月十二号以及九月十六号的农夫分享包裹中找到这些新鲜的蔬果!

当月食谱俱乐部 学习如何制作:



洪都拉斯厚煎饼和凉拌卷心菜

周二, 9月5日 @ 12:30pm!

洪都拉斯芝士饺子汤



周二, 9月19日 @ 12:30pm!



探索我们全新的官网!



成为健康生活!的会员!



联系方式

电话: (917) 982-2564
地址: Manhattan: 8 E 109 St