

健康生活! 月刊

十二月2024 | Vol. 3

健康生活! 活动将暂停



接下来的几周, 大家都健康生活! 活动暂停, 敬请期待我们的回归日期!

询问我们的 FoodMD 计划!

我们的 Food MD 计划旨在为来自 Ryan Health、Settlement Health、Ryan Health Mobile 的患者提供支持。EHHOP 和社区健康网络通过营养研讨会和获取新鲜农产品!



延长您的节日食品预算 这个假期

这个月会带来许多欢乐的节日庆祝活动, 但当您预算紧张时, 也会给准备营养美味的饭菜带来挑战。

提前计划。首先检查一下您家里有什么, 计划您的膳食, 然后列出您需要的东西 - 这可以节省时间和金钱!



自己做吧。虽然购买即食菜肴很容易, 但如果自己制作, 成本会更低, 而且会更健康。您控制盐、糖和脂肪的量。



灵活选择肉类。荤菜几乎占小型聚会成本的40%, 整只烤鸡或烤瘦猪肉是美味但更便宜的选择。



十二月份有什么蔬菜水果呢?



在我们位于 8 E 109th、788 Southern Blvd 或 1290 Hoe Ave 的三个地点购买 Farm Share 套餐中的新鲜农产品!

参加我们的 食谱俱乐部

食谱俱乐部暂停
本月!
查看或访问网站查看食谱俱乐部过去的录音。



www.livehealthycooks.com



浏览我们的
网页



变成我们的会员!



SNAP-Ed 由美国农业部补充营养援助计划 (SNAP) 资助

该机构是平等机会提供者



联系方式!

电话: (646) 891-7670
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd