

# 健康生活! 月刊

一月2025 | Vol. 4

农场份额遗嘱  
尽快回来!



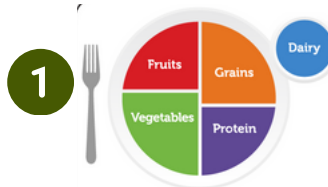
健康生活! 团队期待在年底恢复农场共享本月。如果您有任何疑问, 请随时与我们交谈我们的健康生活员工之一!

## 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!



## 今年快速开始健康饮食!



1

### 平衡: 五类食物

如果您一顿饭中含有蔬菜、乳制品和蛋白质, 那么下一餐中应包括水果和谷物, 以涵盖一天中的所有 5 类食物。



2

### 促进: 水果和蔬菜

储备不添加酱汁或黄油的冷冻蔬菜。冷冻蔬菜和新鲜蔬菜一样对您有益, 而且成本可能更低。



3

### 预备: 准备饭菜!

列出您一周计划吃的饭菜并将其作为指导。一定要列出饮料和零食!

## 一月 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。



LIVE HEALTHY!  
COOKS

[www.livehealthycooks.com](http://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