

健康生活! 月刊

2026年8月 | 第5卷

农贸市场开始啦!



在我们的绿色市集季期间,我们将提供营养教育讲座、食谱俱乐部和农贸市场之旅,以展示当季蔬菜。

咨询我们的 FoodMD 项目

我们的“食物医生”项目旨在通过营养讲座和提供新鲜农产品,为来自 Ryan Health/Mobile、Settlement Health、EHHOP 和 Community Health Network 的患者提供支持!想了解更多信息?请发送短信“Food MD”至 332-242-5858 获取更多信息!



让家人保持凉爽、活力充沛和健康

补水很重要



- 保持水分充足有助于保持身体凉爽,提高精力,并促进整体健康。
- 水是最好的。富含水分的食物(例如水果和蔬菜)也有助于补充水分。

夏季保持活力秘诀



- 清晨或傍晚锻炼。
- 穿浅色、透气的衣服。
- 涂抹防晒霜,戴帽子。
- 倾听身体的反应,注意中暑的迹象,例如头晕、恶心或肌肉痉挛,以防止中暑。

和家人一起体验“尝试日”



- 每周五品尝一种不同的水果或蔬菜。
- 去农贸市场逛逛,寻找当地特色商品。
- 在夏季餐食网站上寻找蔬菜和水果配菜。
- 桌上放一碗新鲜水果,方便随时享用。

八月 有什么当季蔬果了!



FoodMD 食品包里就能买到像这样的新鲜农产品。

和我们一起烹饪吧!

食谱俱乐部
我们一起烹饪



蔬菜面

8月18号早上11点

www.livehealthycooks.com



探索我们的
网站!



加入健康生活!



SNAP-Ed 由美国农业部的补充营养援助计划 (SNAP) 提供资金。

本机构提供平等机会。



联系我们!

电话: (646) 891-7640

曼哈顿: 8 E 109th St

布朗克斯: 788 Southern Blvd

布朗克斯: 1290 Hoe Ave.