

健康生活! 月刊

2026年7月 | 第5卷

农贸市场开市啦!



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!



在农贸市场精明购物

购买当季商品更省钱

当季蔬果更新鲜、更实惠——多买一些冷冻起来,以后再吃。

采摘新鲜农产品

挑选色泽鲜亮、质地紧实的蔬果。避免购买有碰伤的,检查新鲜度,易碎物品少量购买。

长寿之选

绿叶蔬菜、浆果和香草要放在冰箱里保存。西红柿、桃子和土豆则在室温下存放。切好的蔬果要用密封容器盛放,这样可以保持更长时间的新鲜。



七月 什么正是当季的?



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

食谱俱乐部本月暂停活动!
请访问我们的网站,获取更多美味营养的食谱。



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.