

Healthy Donation Ideas

Vegetables and Fruit



- Fresh
- Canned in low/reduced/no sodium, 100% juice, light syrup
- Dried

Grains, Cereal, Rice, & Pasta



- 100% whole grain products
- Brown and wild rice
- Plain oatmeal
- Hot cereal

Poultry, Fish, & Nuts



- Canned in low-sodium
- Unsalted nuts
- Creamed soups with low-sodium, low-fat

Dairy



- Powdered
- Shelf-stable
- Fat free

Oils, Spices, & Other



- Olive, canola, & vegetable oil
- Garlic, ginger, parsley, oregano, basil, cinnamon, chill powder
- Low-sodium soy sauce & salad dressing
- No sugars added condiments

Please DO NOT donate:

- Rusty or unlabeled cans
- Open/used items
- Food in glass jars
- Sugar drinks
- Homemade items
- Candy
- Unhealthy snacks
- Alcohol
- Non-commercial canned or packaged items

Contact the food resource provider to ensure your donation can be accepted.

Ideas de donación saludable

Verduras y frutas



- Fresco
- Enlatado con bajo o ningún sodio, 100% jugo, almíbar ligero
- Seco

Granos, cereales, arroz y pasta



- 100% integrales
- Arroz integral y salvaje
- Avena simple
- Cereal caliente

Aves, pescado y frutos secos



- Bajo en sodio
- Nueces sin sal
- Sopas con bajo contenido en sodio y grasa

Lácteos



- En polvo
- Libre de grasa
- Establo de almacenamiento

Aceites, especias y otros



- Aceite de oliva, canola y vegetal
- Ajo, jengibre, perejil, orégano, albahaca, canela, chile en polvo
- Salsas y aderezos bajos en sodio
- Sin condimentos con azúcar añadido

Por favor NO done:

- Artículos caseros
- Artículos abiertos/usados
- Snacks poco saludables
- Alcohol
- Latas oxidadas o sin etiquetar
- Artículos enlatados o envasados no comerciales

Comuníquese con el proveedor de recursos alimentarios para asegurarse de que su donación pueda ser aceptada.