

تازه. صحتمند. مزه دار.

دلایل شگفت انگیز بیشتر برای خوردن میوه و سبزیجات:



درخشش سالم را بدست آورید!
وقتی ترکاری بیشتری بخورید، این کار برای پوست شما مفید است.

اطفال تان از شما رهبری را میگیرند!
وقتی شما میوه و سبزیجات می‌خورید، آنها هم می‌خورند.

صحت خود را در تمام سنین بهبود بخشید!
مواد مغذی مؤثری در محصولات یافت می‌شوند که به افزایش انرژی و مدیریت وزن شما کمک می‌کنند.
فیبر به هضم بهتر کمک می‌کند.

خانواده ها نحوه افزودن ترکاری و میوه های بیشتر را به اشتراک می گذارند:

«من هر روز صبح با شیر، انواع توت ها و کرم یا پالک جوس درست می‌کنم.
برای پروتئین بیشتر مقداری از مسکه بادام اضافه می‌کنم.»

«وقتی از مارکیت دهقان ها به خانه می‌روم، میوه‌ها و ترکاری های را که قرار است بخوریم بلافاصله می‌شویم. همچنین مقداری از ترکاری را برای میان وعده‌های سریع در طول هفته تکه تکه می‌کنم.»

«اطفال من هر چیزی کباب شده را خوش دارند، بنابراین ما ترکاری و حتی میوه‌هایی مانند شفتالو را کباب می‌کنیم.»



درباره WIC FMNP و SENIOR FMNP

برنامه تغذیه بازار دهقان ها، WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP) بخشی از Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC) برنامه تغذیه مکمل ویژه برای زنان، نوزادان و اطفال کم) است. برنامه WIC غذاهای سالم، آموزش تغذیه و ارجاع به صحت و سایر خدمات اجتماعی را فراهم می‌کند.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP)، برنامه Aging and Long-Term Support بخشی از بخش از (ALTS) Administration Department of Social and Health Services (DSHS)، وزارت خدمات اجتماعی و صحت) است. Senior FMNP تغذیه را برای بزرگسالان کم درآمد بالای 60 سال و با عده از غذای های مغذی در محیط های گروهی و وعده های غذایی تحویل در خانه بهبود می بخشد.

U.S. Department of Agriculture (وزارت زراعت ایالت متحده است)، Washington State Department of Health (اداره صحت ایالت واشنگتن) - Office of Nutrition Services (دفتر خدمات تغذیه)، و Washington State Department of Social and Health Services (اداره خدمات اجتماعی و صحت ایالت واشنگتن) - Aging and Long-Term Supports Administration از WIC و SFMNP حمایت می‌کنند.

معلومات تماس

WIC FMNP



وبسایت: doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket

تلفون: 1-800-841-1410

ایمیل: FMNPteam@doh.wa.gov

آیا شکایتی از FMNP دارید؟ از فورم شکایت موجود در: doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket استفاده کنید و آن را پست، ایمیل، یا فکس نمایید.

SENIOR FMNP



Washington State Department of Social & Health Services

وبسایت: www.dshs.wa.gov/alts/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program

تلفون: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064
January 2023 Dari

USDA ارائه دهنده فرصت‌های برابر و کارمند است.

Senior FMNP واشنگتن و WIC FMNP تبعیض قائل نمی‌شوند.

برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفاً به این شماره 1-800-841-1410 زنگ بزنید. مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفاً به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا به این آدرس WIC@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.



WIC & SENIOR

Farmers Market Nutrition Program

**تازه بخورید! خرید محلی!
حمایت از کشاورزان!**

چیزهای جدید را در مارکیت دهقانان امتحان کنید!

از دهقان نمونه
بخواهید و در
باره دستور پخت
پرسان کنید.



استفاده از مزایای مارکیت دهاقین

- WIC و شرکت‌کنندگان Senior FMNP می‌توانند از مزایای خود فقط برای خرید میوه‌ها، ترکاری و گیاهان تازه استفاده کنند.
- فقط از مزایای مارکیت دهقان‌ها در مارکیت دهقان‌ها استفاده کنید. کارت‌های WIC با کد QR را می‌توان در مارکیت‌های دهقان‌ها یا فروشگاه‌های مزرعه استفاده کرد.
- فقط شرکت‌کنندگان Senior FMNP می‌توانند برای خرید عسل از مزایای خود استفاده کنند.
- هیچ پیسه خریدی ژتونی با مزایای شما داده نمی‌شود.
- مفقودیا دزدیده شدن کارت را با کد QR به آژانسی که به شما مزایا داده گزارش دهید.
- باید از مزایای خود بین 1 جون تا 31 اکتوبر استفاده کنید.
- از مزایای خود فقط با دهقان‌هایی که این علائم را دارند استفاده کنید:

چگونه میوه‌ها و سبزیجات را نگهداری کنم؟

- **بیشتر از سبزیجات‌ها را در یخچال خود نگهداری کنید!** محصولات تازه مانند ترکاری برگدار و انواع توت‌ها را بدون شستن در قسمت پایین یخچال قرار دهید. تمام محصولات را قبل از استفاده، با آب جاری بشویید. ترکاری‌ها را می‌توان در سینک آب سرد که چند بار آب آن تعویض شده، شست.
- سبزیجاتی مانند پیاز و کچالو را در الماری یا انباری خنک و تاریک نگهداری کنید. آنها را در یخچال نگذارید! پیاز و کچالو را در کنار هم نگهداری نکنید.
- بادنجان رومی و میوه‌های نارس را در دمای اتاق، معمولاً روی پیشخوان یا میز نگهداری کنید.
- برای نگهداری طولانی‌تر، محصولات را فریز یا کنسرو کنید. برای کسب معلومات بیشتر، جستجو کنید: نکات فصلی برای نگهداری مواد غذایی

نکاتی برای افزودن ترکاری و میوه‌ها به وعده‌های غذایی و میان وعده‌ها

- ✓ دسترسی به سبزیجات را آسان کنید. سبزیجات خام مانند هویج، کلم بروکلی، نخود فرنگی یا گل کلم را نزدیک دست‌تان نگه دارید.
- ✓ هنگام صرف غذا، ظرفی از سبزیجات خام یا میوه‌های خرد شده را روی میز قرار دهید.
- ✓ توت‌ها و شفتالو غلات و ماست را سرگرم‌کننده‌تر و لذیذتر می‌کنند!
- ✓ هنگام نان چاشت، سلاد را به غذایی خود اضافه کنید!
- ✓ یک کاسه میوه نگه دارید. میوه تازه را در کاسه بندازید. آن را در کاونتر خود نگه دارید!
- ✓ یک شب سلاد برای خودتان داشته باشید! سبزیجات خرد شده، مرغ یا لوبیا پخته شده، پنیر رنده شده را پیشنهاد دهید و چیز جدیدی مانند سیب خرد شده به آن اضافه کنید.
- ✓ پشت یک خوردنی فوری برای کنار غذای خودهستید؟ سلاد میوه تیار کنید. یک قاشق غذاخوری آب مالته یخ زده را برای طعم بیشتر با سلاد مخلوط کنید.
- ✓ میوه‌های تابستانی به طور همزمان می‌رسند؟ با آنها جوس درست کنید یا آنها را خرد کنید و در کمی آب بپزید. سپس به عنوان رویه پنکیک سرو کنید یا مربا درست کنید! در یک ویب‌سایت دستور پخت مورد علاقه‌تان، به دنبال طرز العمل‌های مربای آسان باشید.



برای داشتن
بهترین انتخاب،
زودتر به
مارکیت برسید!

