

FRAIS. SAINS. DÉLICIEUX.

D'excellentes raisons de manger plus de fruits et légumes :



Ayez bonne mine !

Plus de légumes pour une peau en bonne santé.

Vos enfants suivent votre exemple !

Quand vous mangez des fruits et des légumes, eux aussi en mangent.

Améliorez votre santé à tout âge !

Les fruits et légumes contiennent des nutriments puissants qui vous donnent de l'énergie et vous aident à gérer votre poids. Les fibres contribuent à une meilleure digestion.

Des familles partagent leurs astuces pour ajouter des fruits et légumes dans leur quotidien :

« Je me fais un smoothie tous les matins avec du lait, des fruits rouges et du chou frisé ou des épinards. J'ajoute du beurre de cacahuète pour les protéines ».

« Quand je rentre du marché des producteurs, je lave les fruits et légumes que nous allons manger tout de suite. Je coupe aussi certains légumes pour des collations rapides en semaine ».

« Mes enfants adorent tout ce qui sort du grill, alors nous faisons griller des légumes et même des fruits, comme les pêches ».



À PROPOS DE WIC FMNP ET SENIOR FMNP

Le WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, programme de nutrition sur les marchés de producteurs) fait partie du Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, programme spécial de nutrition supplémentaire pour les femmes, les nourrissons et les enfants) à faibles revenus. Le programme WIC fournit des aliments sains, une éducation nutritionnelle et une orientation vers des services de santé et autres services sociaux.

Le Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, programme de nutrition sur les marchés de producteurs pour les personnes âgées) fait partie de l'Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA, administration pour le vieillissement et le soutien à long terme) du Department of Social and Health Services (DSHS, ministère des Services Sociaux et de la Santé). Le programme Senior FMNP améliore la nutrition des adultes de plus de 60 ans à faibles revenus en leur proposant des repas nutritifs collectifs et des repas livrés à domicile.

L'U.S. Department of Agriculture (ministère de l'Agriculture des États-Unis), le Washington State Department of Health (ministère de la Santé de l'État de Washington) – Office of Nutrition Services (bureau des services de nutrition) et le Washington State Department of Social and Health Services – Aging and Long-Term Supports Administration parrainent les programmes WIC et SFMNP.

COORDONNÉES

WIC FMNP



SITE INTERNET : doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket

TÉLÉPHONE : 1-800-841-1410

E-MAIL : FMNPteam@doh.wa.gov

Vous avez une réclamation à propos de FMNP ? Adressez-la par courrier, e-mail ou télécopie grâce au formulaire de plainte : doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

SENIOR FMNP



AL TSA Aging and Long-Term Support Administration

SITE INTERNET : www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program

TÉLÉPHONE : 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 January 2023 French
L'USDA est un prestataire et un employeur qui pratique l'égalité des chances. Le Washington Senior FMNP et le WIC FMNP ne font pas de discrimination. Pour demander ce document dans un autre format, appelez le 1-800-841-1410. Nos clients sourds ou malentendants peuvent composer le 711 (Washington Relay) ou nous écrire à l'adresse WIC@doh.wa.gov.



WIC & SENIOR

Farmers Market Nutrition Program

**MANGEZ DU FRAIS !
ACHETEZ LOCAL !
SOUTENEZ LES AGRICULTEURS !**

COMMENT UTILISER VOS PRESTATIONS FARMERS MARKET

- Les participants aux programmes WIC et Senior FMNP peuvent utiliser leurs prestations pour acheter des fruits frais, des légumes frais et des herbes fraîches coupées uniquement.
- Utilisez uniquement les prestations Farmers Market (marché des producteurs) au marché des producteurs. Les cartes WIC munies d'un code QR peuvent être utilisées sur les marchés de producteurs ou dans les magasins agricoles.
- Les participants de Senior FMNP uniquement peuvent également utiliser leurs prestations pour acheter du miel.
- Il n'y aura aucun rendu d'argent ou de jetons sur vos prestations.
- Signalez la perte ou le vol de votre carte grâce au QR à l'organisme qui vous a délivré les prestations.
- Vous devez utiliser vos prestations entre le 1er juin et le 31 octobre.
- Utilisez vos prestations uniquement avec des producteurs qui affichent ces pancartes :



Arrivez tôt au marché pour bénéficier d'un meilleur choix !



Essayez un produit nouveau au marché des producteurs !

Demandez à goûter et demandez une recette.

CONSEILS POUR AJOUTER DES FRUITS ET LÉGUMES AUX REPAS ET AUX COLLATIONS

- ✓ Ayez toujours des légumes à portée de main. Gardez à portée de main des légumes crus coupés, comme des carottes, des brocolis, des pois mange-tout ou du chou-fleur.
- ✓ À l'heure du repas, mettez sur la table un plat de légumes ou de fruits crus coupés en morceaux.
- ✓ Les fruits rouges et les pêches sont une excellente façon d'agrémenter les céréales et les yaourts !
- ✓ À l'heure du déjeuner, ajoutez une salade à votre repas !
- ✓ Ayez une corbeille de fruits toujours remplie. Ajoutez des fruits frais à n'importe quelle corbeille de fruits. Laissez-la sur le plan de travail !
- ✓ Prévoyez une soirée salade maison ! Proposez des légumes coupés, du poulet ou des haricots cuits, du fromage râpé et ajoutez un ingrédient nouveau, comme des pommes coupées en morceaux.
- ✓ Vous cherchez un accompagnement qui se prépare rapidement ? Préparez une salade de fruits. Incorporez une cuillerée de concentré de jus d'orange congelé pour plus de saveur.
- ✓ Des fruits d'été qui mûrissent tous en même temps ? Faites-en un smoothie, ou découpez-les en tranches et faites-les cuire dans un peu d'eau et servez-les comme garniture sur des crêpes, ou faites de la confiture ! Recherchez des recettes de confiture faciles sur votre site de recettes préféré.

COMMENT CONSERVER MES FRUITS ET LÉGUMES ?

- **Conservez la plupart des légumes au réfrigérateur !** Rangez les produits frais comme les légumes verts à feuilles et les fruits rouges dans le bac à légumes sans les laver. Lavez tous les fruits et légumes à l'eau courante juste avant de les utiliser. Les légumes verts peuvent également être lavés dans un évier rempli d'eau froide en changeant l'eau eux fois.
- Conservez les légumes comme les oignons et les pommes de terre dans un placard ou un garde-manger, au frais et à l'abri de la lumière. Pas au réfrigérateur ! Ne conservez pas les oignons et les pommes de terre ensemble.
- Conservez les tomates et les fruits non mûrs à température ambiante, généralement sur le plan de travail ou la table.
- Pour une durée de conservation plus longue, pensez à congeler ou à mettre en conserve vos fruits et légumes. Pour en savoir plus, recherchez : Conseils saisonniers pour la conservation des aliments.