



ትምህርት፡-
በገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች
በተጨማሪም በአካባቢ ምርት ይደሰቱ

የWIC Farmers Market Nutrition Program (የWIC ገበሬዎች ገበያ የተመጣጠነ ምግብ ፕሮግራም)፡- በገበሬዎች ገበያ ላይ አዲስ ነገር ይሞክሩ!

ምግቦች እና መክሰሶች ውስጥ የእርስዎን የፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ዓይነት ያስፉ።
ከታች ባሉት አንዳንድ ሐሳቦች ይጀምሩ!



አዲስ አትክልቶችን እንደ ኸመስ ወይም ራኝች ካሉ ጣፋጭ
መንከሪያዎች ጋር ያጣምሩ።

* ይሞክሩት

- * ብሮክሊ
- * ካሮቶች
- * አበባ ጎመን
- * ሴለሪ
- * ኪያሮች
- * ቃሪያዎች



መጥበስ የሚችሉትን ምርት ይፈልጉ፡-

- * አትክልቶች፡- አስፓራገስ፣ ካሮቶች፣ እንጉዳዮች፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ሽንኩርቶች፣ ቃሪያዎች፣ ቲማቲሞች፣ ዝኩኒ
- * ፍራፍሬዎች፡- ፖሞች፣ ኮከዎች፣ ፔሮች

ቀላል ነው! ቀጭን እንጨት እና ይጠቀሙ እና እንዳይደርቁ ትንሽ ቂቤ ወይም ዘይት በብሩሽ ይቀጧቸው።

ስኳራማ መጠጦችን ትተው እና የራስዎን ጤናማ ፍራፍሬ
ወይም አትክልት የገባበት ውሃ ይስሩ።

* ይሞክሩት

- * ብላክቤሪ እና ሴጅ
- * ኪያሮ እና ናና ቅጠል
- * ኢንጆሪ እና ቤዝል

ለተጨማሪ ጣዕም እዚያው የተቆረጡ እፅዋትን ማከል ይችላሉ!
ከመዝ ሌላ ማንኛውንም ፍራፍሬ ይጠቀሙ።



የተለመደውን ሳንድዊች ወይም ራፕ በሚከተሉት ያልቁ፡-

- * ሰላጣ
- * ሽንኩርት
- * ስፒናች
- * ቲማቲም

የተፈቀፈቀ ካሮት፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት እና ሴለሪን የቱና እና የዶሮ ሰላጣ ሳንድዊቾች ላይ ይጨምሩ።





የWIC Farmers Market Nutrition Program (የWIC ገበሬዎች ገበያ የተመጣጠነ ምግብ ፕሮግራም):- በገበሬዎች ገበያ ላይ አዲስ ነገር ይሞክሩ!

የእርስዎ ጥራጥሬ፣ የአጃ ምግብ፣ ፓንኬኬዎች ወይም እርጉ ላይ ፍራፍሬ ያክሉ።

* በሚከተሉት ይሞክሩ

- * ብላክቤሪዎች
- * ብሉቤሪዎች
- * ፔሪዎች
- * ማሪየንቤሪዎች
- * ራስቤሪዎች
- * ኢንጆሪዎች



የእንቁላሎችዎን ቀለም እና ጣዕም ይጨምሩ።

* በሚከተሉት ይሞክሩ

- * የፈረንጅ ቃሪያ
- * ነጭ ሽንኩርት
- * ቆስጣ
- * እንጉዳይዎች
- * ሽንኩርቶች
- * ስፒናች



በቀላሉ ይከትፏቸው እና እየበሰሉ ሳለ እንቁላሉ ላይ ይጨምሯቸው ወይም የአትክልት እንቁላል መፍን ይስሩ!

በቤት ውስጥ በተሰራ ሳልሳ የታኮ ምሽትን የበለጠ ጣፋጭ ያድርጉ።

* በሚከተሉት ይሞክሩ

- * አዲስ የተቆረጠ የሾርባ ቅጠል
- * ሽንኩርቶች
- * ቃሪያዎች
- * ቶማቲኦች
- * ቲማቲሞች

እነዚህ ለፋሂታዎች እና ኬሲዲላዎች ጥሩ ጭማሪዎች ናቸው!



*
የWIC ተሳታፊዎች የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞችን ከጁን 1 እስከ አክቶበር 31 ድረስ መጠቀም ይችላሉ።



በገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች በተጨማሪም በአካባቢ ምርት ይደሰቱ

የእኔ WIC ቢሮ:-

ስልክ ቁጥር:-

ዕውቂያ:-

የእኔ ቀጣይ ቀጠር:-

የእኔ ግብ:-

ማስታወሻዎች:-

ይሄ ተቋም ሁሉንም ደንበኛ በእኩሌታ የሚመለከት ነው። WIC መድልዎ አያደርግም።

ይህንን ሰነድ በሌላ ቅርጽ ለመጠየቅ፣ 1-800-841-1410 ላይ ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም በ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩ።