



# WIC Farmers Market Nutrition Program (برنامج التغذية من أسواق المزارعين التابع لبرنامج WIC): جرب شيئا جديداً في سوق المزارعين!

وسَّعي خياراتك من الفاكهة والخضراوات في الوجبات والوجبات الخفيفة،  
وابدئي ببعض هذه الأفكار:



ابحثي عن أنواع المنتجات التي يمكن شئها:

- الخضراوات: الهليون، الجزر، الفطر، الثوم، البصل، الفلفل، الطماطم، الكوسة
- الفاكهة: التفاح، الخوخ، الكمثرى

الأمر بسيط! فقط استخدمي أسياخ شواء، وادهنيها بقليل من الزبدة أو الزيت لمنعها من الجفاف أثناء الشوي.



امزجي الخضراوات الطازجة مع تغميسات لذيذة،  
مثل الحمص أو صلصة الرانش:

\* جربي

- البروكلي
- الجزر
- القرنبيط
- الكرفس
- الخيار
- الفلفل



أضيفي إلى شطيرتك أو لفافتك  
المعتادة:

- الخس
- البصل
- السبانخ
- الطماطم

كما يمكنك إضافة الجزر المبشور،  
والخس، والبصل، والكرفس إلى  
شطائر سلطة التونة أو الدجاج.



تجنبي المشروبات السكرية، وحضري بنفسك ماءً  
صحيّاً مُنكَّهاً بالفواكه أو الخضراوات.

\* جربي

- التوت الأسود مع المريمية
- الخيار مع النعناع
- الفراولة مع الريحان

يمكنك إضافة أعشاب طازجة مُقطَّعة لإضفاء نكهة  
إضافية. استخدم أي نوع من الفواكه عدا الموز.



عيادة WIC التابعة لها:

رقم الهاتف:

جهة التواصل:

موعدى التالي:

هدفي:

ملاحظات:

هذه المؤسسة هي مؤسسة توفر تكافؤ  
الفرص. لا يمارس برنامج WIC في واشنطن  
أي نوع من أنواع التمييز.

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل  
بالرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء  
الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال  
بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة  
عنوان البريد الإلكتروني WIC@doh.wa.gov.

# WIC Farmers Market Nutrition Program (برنامج التغذية من أسواق المزارعين التابع لبرنامج WIC): جربي شيئاً جديداً في سوق المزارعين!



أضيفي لوناً ونكهة إلى البيض.  
\* جربي ذلك مع  
• الفلفل الرومي  
• الثوم  
• الكالي  
• الفطر  
• البصل  
• السبانخ

ببساطة قطّعيها وأضيفيها إلى  
البيض أثناء الطهي، أو حضّري  
بها مافن البيض بالخضار!



أضيفي الفاكهة إلى حبوب  
الإفطار، أو الشوفان، أو  
الفطائر، أو الزبادي.  
\* جربي ذلك مع  
• التوت الأسود  
• التوت الأزرق  
• الكرز  
• توت الماريون  
• توت العليق  
• الفراولة



اجعلي ليلة التاكو ألد بإعداد صلصة منزلية  
\* جربي ذلك مع  
• الكزبرة الطازجة المُقطّعة  
• البصل  
• الفلفل  
• الطماطم الخضراء  
• الطماطم

هذه المكونات رائعة أيضاً  
للفاهيتا والكساديا!



\*  
يمكن للمشاركين في  
برنامج WIC الاستفادة  
من مخصصات سوق  
المزارعين خلال الفترة  
من 1 يونيو حتى 31  
أكتوبر.

