

لوست:
د بزگرانو د مارکېټ له ګټو سره له
ډیرې سیمه ییزو تولیداتو څخه
خوند واخلي



WIC Farmers Market Nutrition Program (د WIC بزگرانو د مارکېټ د تغذیې پروګرام): د بزگرانو په مارکېټ کې نوي شیان تجربه کړئ!

په خوړو او سپکو خوړو کې د مېوو او سبزیجاتو تنوع ته پراختیا ورکړئ.
په ځینو لاندې نظرونو سره یې پیل کړئ!



د داسې مېوو او سبزیجاتو په لټه کې شئ چې کولای شئ
کباب یې کړئ:

- سبزیجات: کورکمن، گازرې، مرخېرې، اوږه،
پیاز، شنه مرچ، رومیان، کدوګک
- مېوې: منې، شفتالو، ناک

دا آسانه دی! یوازې یو سیخ وکاروئ او لږ کوچ یا غوړي
ورباندې ووهئ تر څو له وچېدو څخه یې مخنیوی وشي.



تازه سبزیجات له خوندورو ډیپونو لکه هوموس
یا رنچ سره یو ځای کړئ.

* تجربه یې کړئ

- بروکلي
- گازرې
- گلپي
- پیازه ډوله سبزي
- بادرنګ
- مرچ



خپل معمولي ساندوېچ یا بسته
په لاندې شیانو سره ښه کړئ:

- کاهو
- پیاز
- پالک

• رومي بانجان

ټوټه شوې گازرې، کاهو، پیاز او
کشنیز د ټونا او چرګ سلاد ته
ور اضافه کړئ.



شکر لرونکي مشروبات پرېږدئ او خپله د مېوو یا
سبزیجاتو سالمې اوبه چمتو کړئ.

* تجربه یې کړئ

- تور توت او مریم گل
- بادرنګ او نعنا

• ځمکنی توت او ریحان

د اضافي طعم لپاره کولای شئ تازه میډه شوې
سبزی- اضافه کړئ!

له کېلو پرته، کولای شئ هر ډول مېوه وکارئ.



د بزگرانو د مارکېټ له گټو
سره له ډیرې سیمه ییزو
توليداتو څخه خوند واخلي

زما د WIC دفتر:

د ټلیفون شمېره:

اړیکه:

زما راتلونکې لیدنه:

زما موخه:

یادښتونه:

دغه اداره د مساوي فرصتونو برابرولو اداره ده.
د واشنگټن ایالت WIC اداره تبعیض نه کوي.
په بل فارمېټ کې د دغه سند د غوښتلو لپاره
1-800-841-1410 شمېرې ته زنگ ووهئ.
کانه یا هغه پیروونکي چې په اورېدو
کې ستونزه ولري، په مهرباني سره 711
(Washington Relay) ته زنگ ووهئ.
یا wic@doh.wa.gov برېښنالیک ته واستوئ.

WIC Farmers Market Nutrition Program

(د WIC بزگرانو د مارکېټ د تغذیې پروگرام):

د بزگرانو په مارکېټ کې نوي شیان تجربه کړئ!

د خپلو هگیو رنګ او خوند ښه کړئ.

* تجربه یې کړئ

- دووله مرچ
- هورده
- کپل
- مرخېري
- پیاز
- پالک

یوازې هغوی میډه کړئ او د هگیو په
پخولو کې یې اضافه کړئ یا له سبزیجاتو
سره د هگیو مافینونه جوړ کړئ!

د ټاکو شپې ته په کور کې د جوړې شوې
سالسا په واسطه ډېر خوند ورکړئ.

* تجربه یې کړئ

- تازه ټوټې شوې دانی
- پیاز
- مرچ
- ټوماتیلوس
- رومي بانجان

دغه فجیتا او کویسډیلاس لپاره
غوره اضافه کېدونکي شیان دي!

خپلو سیریلو، فیرنی،
پنکېکونو یا مستو ته
مېوه اضافه کړئ.

* تجربه یې کړئ

- تور ټوتان
- نیلي بیړي
- گیلان یا سرکې
- ماریون بیړي
- راسبیري
- ځمکنی ټوتان

د WIC کېدونوال کولای
شي د جون له 1 د
اكتوبر تر 31 پورې د
بزگرانو د مارکېټ له گټو
څخه کار واخلي.

