



Farmers Market Nutrition Program (Программа приобретения пищевых продуктов на фермерских рынках) от WIC: пробуйте новые продукты на фермерском рынке!

Употребляйте больше разнообразных фруктов и овощей во время основных приемов пищи и перекусов.
Начните с идей, предложенных ниже.



Макайте овощи во вкусные дипы, например
в хумус или соус ранч.

* Попробуйте:

- брокколи;
- морковь;
- цветную капусту;
- сельдерей;
- огурцы;
- перец.



Замените сладкие напитки полезной
водой с добавлением фруктов и овощей.

* Попробуйте добавить:

- чернику и шалфей;
- огурец и мяту;
- клубнику и базилик.

Для более выраженного вкуса можно
добавить свежесрезанную зелень.
Подойдут любые фрукты, кроме бананов.



Ищите продукты, которые можно приготовить на гриле:

- овощи (спаржа, морковь, грибы, чеснок,
лук, перец, помидоры, цукини);
- фрукты (яблоки, персики и груши).

Все очень просто! Нанижите продукты на шампур и
смажьте небольшим количеством масла, чтобы они
не засохли.

Добавляйте в сэндвичи или ролл-сэндвичи:

- салат латук;
- лук;
- шпинат;
- помидоры.

Добавляйте в салат-сэндвичи
с тунцом или курицей тертую
морковь, салат латук, лук
и сельдерей.



УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ
МЕСТНО ВЫРАЩЕННЫХ
ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЯ
ЛьГОТЫ НА ПОКУПКУ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА
ФЕРМЕРСКИХ РЫНКАХ

Farmers Market Nutrition Program (Программа приобретения пищевых продуктов на фермерских рынках) от WIC: пробуйте новые продукты на фермерском рынке!

Добавляйте фрукты к кашам, овсянке, оладьям или йогурту.

* Попробуйте добавить:

- чернику;
- голубику;
- вишню;
- ежевику Марион;
- малину;
- клубнику.



Сделайте омлет более ярким и придайте ему насыщенный вкус.

* Попробуйте добавить:

- болгарский перец;
- чеснок;
- капусту Кейл;
- грибы;
- лук;
- шпинат.



Просто нарежьте продукты и добавьте их к яйцам, пока те готовятся, или сделайте яичные кексы с овощами.

Сделайте тако еще более вкусными, добавив домашнюю сольсу.

* Попробуйте добавить:

- свежесрезанную кинзу;
- лук;
- перец;
- физалис овощной;
- помидоры.

Их также можно добавлять в фахиты и кесадильи.



*
Участники программы WIC могут воспользоваться льготами на покупку продуктов на фермерских рынках с 1 июня по 31 октября.



Офис WIC:

Номер телефона:

Контактные данные:

Следующий визит:

Цель:

Примечания.

Это учреждение предоставляет равные возможности. Программа WIC в штате Вашингтон является недискриминационной. Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте WIC@doh.wa.gov.