

ምግቦች እና ቀለል ምግቦች ላይ አትክልቶችን እና ፍራፍሬዎችን የመጨመር ጉርሻዎች



ተጨማሪ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ለመብላት አስገራሚ ምክንያቶች

- ✓ አትክልት ለመድረስ ቀለል ያድርጉት። የተቆረጡ ጥሬ አትክልቶችን፣ ለምሳሌ ካሮቶች፣ ብሮኮሊ፣ አተር፣ ወይም አበባ ጎመን አጠገብ ያድርጉ።
- ✓ በምግብ ሰዓት የተቆረጡ ጥሬ አትክልቶችን ወይም ፍራፍሬዎችን በሰህን ላይ አድርገው ጠረጴዛ ላይ ያስቀምጡ።
- ✓ እንጂሪና እና ኮክ ሴሪያልን እና እርጎን የበለጠ አራፍ እና ጣፋጭ ያደርጋሉ።
- ✓ በምሳ ሰአት ምግብ ላይ ሰላጣ ይጨምሩ!
- ✓ የፍራፍሬ ጎድጓዳ ሰህን ያስቀምጡ። በማንኛውም ጎድጓዳ ሰህን ላይ ትኩስ ፍራፍሬ ይጨምሩ። በጠረጴዛ ላይ ያስቀምጡት!
- ✓ የእራስዎን ሰላጣ ይስሩ ምሽት ይኑርዎት! የተቆረጡ አትክልቶችን፣ የበሰለ ዶሮ ወይም ባጭላ፣ የተቆረጠ አይብ፣ እና የተቆረጠ ፖም የመሳሰሉ አዳዲስ ነገሮችን ያቅርቡ።
- ✓ ለፈጣን ጎን ለጎን ምግብ ለማብሰል ማንኛውንም አትክልት በምድጃ ውስጥ ይጋግሩ። በየትኛውም ምግብ ላይ ጣፋጭ ምግብ ለመጨመር አትክልቱን ከዘይትና ከቅመማ ቅመም ጋር መቀላቀል ብቻ በቂ ነው።
- ✓ የበጋ ፍራፍሬዎች በሙሉ በአንድ ጊዜ አየበሰሉ ነው? ስሙዚ ይስሩ፣ ወይም በትንሽ ውሃ ውስጥ ቆራርጠው ያብሰሉ እና ለፓንኬኮች እላያቸው ላይ መቀጣት ወይም ማርማላት ይስሩ! የሚወዱት ድህረ-ገጽ ላይ ቀለል ያሉ የማርማላት አሰራሮችን ይፈልጉ።

ያንን ጤናማ ፍካኑ ያግኙ!

ተጨማሪ አትክልቶችን ሲመገቡ ቆዳዎ ጥቅሞችን ያገኛል።

ልጆችዎ የሚከተሉት እርስዎን ነው!

እርስዎ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ሲበሉ፣ እነርሱም ይበላሉ።

በሁሉም ዕድሜዎች ጤንነትዎን ያሻሽሉ!

በፍራፍሬዎች ውስጥ የሚገኙት ኃይለኛ ንጥረ ነገሮች ጉልበትዎን ከፍ ለማድረግ እና ክብደትዎን ለመቁጣጠር ይረዳሉ። ፍይበር የተሻለ የምግብ መፈጠት እንዲኖር ይረዳል።

ስለ WIC FMNP እና SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP፣ የገበሬዎች ገበያ የአመጋገብ መርሀ ግብር) የ Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC፣ አነስተኛ ገቢ ላላቸው ሴቶች፣ ሕፃናት፣ እና ልጆች የ ልዩ ደጋፊ አመጋገብ መርሀ ግብር) አካል ነው። የ WIC Program ጤናማ ምግቦችን፣ የአመጋገብ ትምህርቶችን፣ የጡት/የደረት ምግብ ድጋፍ እና ለጤና እና ማህበራዊ አገልግሎቶች ሪፈራል ያቀርባል።

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP፣ የአዋቂ ገበሬዎች ገበያ የአመጋገብ መርሀ ግብር) የ DSHS Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA፣ የእርጅና እና የረዥም-ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር) አካል ነው። Senior Nutrition Program ከ 60 ዓመት ዕድሜ በላይ ያሉ ዝቅተኛ ገቢ ያላቸውን ጎልማሶች አመጋገብ በቡድን ቅንብሮች የተመጣጡ ምግቦች እና ቤት ድረስ በሚመጡ ምግቦች ያሻሽላል።

የምግብ መረጃ

WIC FMNP



ድህረ ገጽ፡- <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market>

ስልክ፡- 1-800-841-1410፣ 0 ን ይጫኑ

ኢሜይል፡- FMNPteam@doh.wa.gov

ስለ FMNP ቅሬታ አለዎት? በሚከተለው ላይ በሚገኘው የቅሬታ ቅፅ ደብዳቤ መጻፍ፣ ኢሜይል፣ ወይም ፋክስ ማድረግ ይችላሉ፡- <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>

SENIOR FMNP



ድህረ ገጽ፡- <https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program>

ስልክ፡- 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 AM

April 2025 Amharic

United States Department of Agriculture (USDA፣ የዩናይትድ ስቴትስ የግብርና መምሪያ) የእኩል ፍላጎት አቅራቢ እና ቀጣሪ ነው። ዋሺንግተን Senior FMNP እና WIC FMNP አድልዎ አያደርጉም።

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።



WIC & SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

ትኩስ ይመገቡ! ከአካባቢዎ ይግዙ! ገበሬዎችን ያግዙ!


የእርስዎን የገበሬዎች ገበያ ጥቅሞች መጠቀም

- በ QR ኮድዎ አማካኝነት በተፈቀደላቸው የገበሬዎች ገበያዎች እና የእርሻ ሱቆች የገበሬዎች ገበያ ጥቅም ጥቅሞችን ይጠቀሙ።
- የ QR ኮድዎን በ WIC ወይም SFMNP ካርድዎ ወይም በመተግበሪያው ውስጥ ያግኙ።
- ምንም ምንጫ ወይም ቶክኖች ከእርስዎ ጥቅማጥቅሞች ጋር አይሰጡም።
- አርሶ አደሩ የ QR ኮድን በመቃኘት የግዢውን መጠን ያስገባል።
- መጠኑን ያረጋግጡ እና ጊዜዎን ያስገቡ
- QR ኮድ ያለው የጠፋ ወይም የተሰረቀ ካርድ ጥቅምቱን ለሰጣዎት ኤጀንሲ ሪፖርት ያድርጉ።
- የእርስዎን ቼኮች ከ ጁን 1 እስከ አክቶበር 31 ባለው ጊዜ ውስጥ መጠቀም ይኖርበዎታል።

SENIOR FMNP ካርድ እና መተግበሪያ አዶ



WIC ካርድ እና መተግበሪያ አዶ



ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን እንዴት ማከማቸት እንደሚቻል

- አብዛኞቹን አትክልቶች በእርስዎ ማቀዘቅዣ ውስጥ ያስቀምጡ!
- ትኩስ ምርቶችን እንደ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች እና አንጅሪዎችን ሳያጥቡ በማድረቁያው ክፍል ውስጥ ያስቀምጡ።
- ሁሉንም ምርቶች ከመጠቀምዎ በፊት ይጠቡ። አረንጓዴ አትክልቶችን ሲንክ ውስጥ ቀዝቃዛ ውሃ እየቀያየሩ ማጠብ ይቻላል።
- እንደ ሽንኩርት እና ድንች የመሳሰሉ አትክልቶችን በቀዝቃዛ እና ጨለማ ስፍራ ያስቀምጡ። ማቀዘቅዣ ወይም ፍሪጅ ውስጥ አይደለም! ሽንኩርቶችን እና ድንችን አብረው አያከማቹ።
- ቲምቲዎችን እና ያልበሰሉ ፍራፍሬዎችን በክፍል ሙቀት ላይ ያስቀምጡ። ብዙ ጊዜ በመደርደሪያ ወይም ጠረጴዛ ላይ።
- ለረዥም ጊዜ ለማቆየት፣ የቀዘቀዙ ወይም በጣሳ የታሸጉ ምርቶችን ከግንዛቤዎ ይጨምሩ።

በእርሻ ገበያ ጥቅማጥቅሞች ምን መግዛት ይችላሉ?

በዋሽንግተን እና በአይዳሆ እና በአሪገን በሚያዋስኑ ግዛቶች ውስጥ ያደጉ በገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞች በአካባቢያዊ፣ ትኩስ እና ያልተሰሩ ፍራፍሬዎችን፣ አትክልቶችን እና የተቈረጡ እፅዋትን ይግዙ። በእርሻ ገበያ ጥቅማጥቅሞችዎ ሊገዙዎቸው የሚችሏቸው ዕቃዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ ነገር ግን አይገደቡም፡-

አትክልቶች
 አስፓራገስ፣ ቀይ ስር፣ ብሮኮሊ፣ ብረስል ስፕራውት፣ ካሮት፣ የአበባ ሳሙን፣ ቆስጣ፣ ባሮ ሽንኩርት፣ ሰላጣ፣ ሽንኩርት፣ ድንች፣ ዱባ፣ ሳሙን፣ የክረምት ስኳሽ፣ ስኳር ድንች፣ ዝኩኒ

ፍራፍሬዎች
 ፖም፣ ብሉቤሪዎች፣ ቼሪዎች፣ የአበባ ማር፣ ፒቾች፣ ፒሮች ራዝቤሪዎች፣ ኢንጅሪዎች

ቅጠላ ቅጠል
 ባሲል፣ ሲላንትሮ፣ ፓርሲሊ፣ የጥብስ ቅጠል

እባክዎ ያስታውሱ፡-
 ማር መግዛት የሚችሉት በSenior FMNP ተሳታፊዎች ብቻ ናቸው።

ሙሉውን የብቁ ምርቶች ዝርዝር ለማግኘት እባክዎን ይህን ይመልከቱ፡-
<https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>



በገበያው ላይ እነዚህን ምልክቶች ያሏቸውን እጽዋት አሳዳጊን ይፈልጉ!

የገበሬዎች ገበያ የወቅቱ የጊዜ ሰንጠረዥ

- ጁን 1**
 - ▶ የSenior FMNP ተሳታፊዎች የገበሬ ገበያ ጥቅማጥቅሞችን ለመቀበል ያመለክታሉ።
 - ▶ የአካባቢው ኤጀንሲዎች የSenior FMNP ካርዶችን ማሰራጨት ጀምረዋል።
 - ጁን 1**
 - ▶ የገበሬዎች ገበያ ወቅት ይጀምራል።
 - ▶ የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞችን ላይ ወጪ ለማውጣት የመጀመሪያ ቀን።
 - ሴፕቴምበር 30**
 - ▶ በመገኘት ላይ በመመስረት የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞችን ለመቀበል የመጨረሻው ቀን።
 - ኦክቶበር 31**
 - ▶ የገበሬዎች ገበያ ጥቅማጥቅሞችን ላይ ወጪ ለማውጣት የመጨረሻ ቀን።
- ማስታወሻ፡- የWIC ተሳታፊዎች የወርሃዊ የፍራፍሬ እና አትክልት ጥቅማጥቅሞቻቸውን በክፍት የገበሬዎች ገበያዎች እና የግብርና መደብሮች ውስጥ በየአመቱ መጠቀም ይችላሉ።

