

# 為您的膳食和小吃添加蔬菜和水果的小貼士



- ✓ 把蔬菜放在更容易獲取的地方。準備隨時可食用的生蔬菜粒，如胡蘿蔔、花椰菜、豌豆或菜花。
- ✓ 在用餐時，在餐桌上放一盤切好的生蔬菜或水果。
- ✓ 把漿果或桃子與穀物和優格一同食用會更有趣也更美味！
- ✓ 為午餐添加一份沙拉！
- ✓ 經常放一個果盤。把新鮮水果放在任何碗裡。把它放在櫥櫃上！
- ✓ 嘗試一個「自己動手製作沙拉」之夜！提供切塊蔬菜、煮熟的雞肉或者豆子、切碎的奶酪並且添加些新元素，比如切塊蘋果。
- ✓ 在烤箱中烘烤幾乎所有蔬菜，可作為快速配菜。只需將蔬菜與少許油和調味料混合，就能成為任何餐點的美味配菜
- ✓ 夏季水果都在同一時間成熟？製作一份奶昔，或者把它們切片並放入少許水煮熟，製成煎餅配料或者是做成果醬！在您最喜歡的食譜網站上尋找簡單的果醬食譜。

## 多吃水果和蔬菜的神奇理由

### 讓您煥發活力！

多吃蔬菜對皮膚有好處。

### 您的孩子會以您為榜樣！

當您吃水果和蔬菜時，他們也會一起吃。

### 在各個年齡階段改善您的健康水平！

蘊藏在農產品中的強效營養成分可以幫助您增強體質並控制您的體重。纖維有助於更好地消化。

### 關於 WIC FMNP 和 SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, 農貿市場營養計劃) 是一項「Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC, 針對低收入婦女、嬰兒和兒童的特別補充營養計劃)」的一部分。WIC Program 提供健康的食物、營養教育、母乳/母乳餵養支持以及健康和社會服務的轉介。

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, 長者農貿市場營養計劃) 是 Department of Social and Health Services (DSHS, 社會和健康服務部) 的「Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA, 老齡化和長期支援管理計劃)」的一部分。Senior Nutrition Program 為超過 60 歲的低收入成年人改善營養，並以群體的形式提供營養餐或家庭送餐服務。

### 聯絡資訊

WIC FMNP



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

電話： 1-800-841-1410，按 0

電子郵件： [FMNPteam@doh.wa.gov](mailto:FMNPteam@doh.wa.gov)

如何向 FMNP 投訴？透過郵寄、電子郵件或傳真的方式發送投訴表格，投訴表格在此提供：<https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>

### SENIOR FMNP



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

電話： 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 ZH(Trd)  
April 2025 Traditional Chinese

U.S. Department of Agriculture (USDA, 美國農業部) 是機會均等服務提供者和僱主。華盛頓州 Senior FMNP 和 WIC FMNP 不會歧視。

如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-841-1410。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov)。



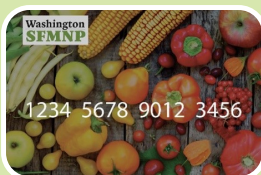
# WIC & SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

吃新鮮食物！購買當地食材！  
支持農民！

# 使用您的農貿市場福利

- 憑 QR 碼在經授權的農貿市場和農貿商店使用農貿市場福利。
- 在您的 WIC 或 SFMNP 卡上或應用程式中找到您的 QR 碼。
- 不會為您的福利提供找零或者代幣。
- 種植戶會掃描 QR 碼並輸入購買金額。
- 確認金額並輸入您的 PIN 碼
- 向為您發放福利的機構報告帶有 QR 碼的卡丟失或被盜的事件。
- 您必須在 6 月 1 日到 10 月 31 日之間使用您的福利。

## SENIOR FMNP 卡和應用程式圖標



## WIC 卡和應用程式圖標



# 如何儲存您的水果和蔬菜

- 在您的冰箱裡儲存大部分蔬菜！
- 把新鮮的農產品，如綠葉蔬菜和漿果等在不清洗的情況下放在保鮮盒裡。
- 在食用所有農產品之前使用自來水沖洗。綠葉蔬菜也可以在冷水槽中反覆清洗。
- 把洋蔥以及馬鈴薯等蔬菜放置在陰涼的櫥櫃或儲藏室裡。不要放在冰箱裡！切勿將洋蔥和馬鈴薯放在一起儲存。
- 把番茄以及未成熟的水果放在室溫下儲存，通常放在櫃檯或者桌子上。
- 想要長期儲存，考慮冷凍或把農產品做成罐頭。

## 您可以使用農貿市場福利購買什麼？

在農貿市場購買華盛頓州以及位於愛達荷州和俄勒岡州相鄰的縣所出產的當地新鮮、未經加工的水果、蔬菜和香草。您可以使用農貿市場福利購買的商品包括但不限於：

### 蔬菜

蘆筍、甜菜、西蘭花、球芽甘藍、胡蘿蔔、花椰菜、羽衣甘藍、韭蔥、生菜、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、菠菜、冬瓜、山藥、西葫蘆

### 水果

蘋果、藍莓、櫻桃、油桃、桃子、梨、覆盆子、草莓

### 香草

羅勒、香菜、歐芹、迷迭香

### 請注意：

僅 Senior FMNP 參與者才能購買蜂蜜。

針對符合資格的農產品的完整清單，請參閱：

<https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>

# 農貿市場季節性時間表

## 春季

- Senior FMNP 參與者可以申請領取農貿市場福利。
- 當地機構開始分發 Senior FMNP 卡。

## 6 月 1 日

- 農貿市場季節開始。
- 使用農貿市場福利的第一天。

## 9 月 30 日

- 領取農貿市場福利的最後一天，具體視供應情況而定。

## 10 月 31 日

- 使用農貿市場福利的最後一天。

注意：WIC 參與者可以全年在開放的農貿市場和農貿商店使用每月的水果和蔬菜福利。



在市場上尋找有這些標誌的種植戶！



嘗試購買些農貿市場的新食物！