

CONSEILS POUR AJOUTER DES FRUITS ET LÉGUMES À VOS REPAS ET COLLATIONS



D'EXCELLENTE RAISONS DE MANGER PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES

- ✓ Ayez toujours des légumes à portée de main. Gardez à portée de main des légumes crus coupés, comme des carottes, des brocolis, des pois mange-tout ou du chou-fleur.
- ✓ À l'heure du repas, mettez sur la table un plat de légumes ou de fruits crus coupés en morceaux.
- ✓ Les fruits rouges et les pêches sont une excellente façon d'agrémenter les céréales et les yaourts !
- ✓ À l'heure du déjeuner, ajoutez une salade à votre repas !
- ✓ Ayez une corbeille de fruits toujours remplie. Ajoutez des fruits frais à n'importe quelle corbeille de fruits. Laissez-la sur le plan de travail !
- ✓ Prévoyez une soirée salade maison ! Proposez des légumes coupés, du poulet ou des haricots cuits, du fromage râpé et ajoutez un ingrédient nouveau, comme des pommes coupées en morceaux.
- ✓ Faites cuire au four presque n'importe quel légume pour obtenir un accompagnement rapide à préparer. Mélangez simplement vos légumes avec un filet d'huile et des aromates afin d'obtenir un accompagnement délicieux pour n'importe quel repas.
- ✓ Des fruits d'été qui mûrissent tous en même temps ? Faites-en un smoothie, ou découpez-les en tranches et faites-les cuire dans un peu d'eau et servez-les comme garniture sur des crêpes, ou faites de la confiture ! Recherchez des recettes de confiture faciles sur votre site de recettes préféré.

AYEZ BONNE MINE !

Plus de légumes pour une peau en bonne santé.

VOS ENFANTS SUIVENT VOTRE EXEMPLE !

Quand vous mangez des fruits et légumes, eux aussi en mangent.

AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ À TOUT ÂGE !

Les fruits et légumes contiennent des nutriments puissants qui vous donnent de l'énergie et vous aident à gérer votre poids. Les fibres facilitent la digestion.

À PROPOS DE WIC FMNP ET SENIOR FMNP

Le WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, programme de nutrition des marchés de producteurs) fait partie du Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, programme spécial de nutrition supplémentaire pour les femmes, les nourrissons et les enfants à faibles revenus). Le WIC Program fournit des aliments sains, une éducation nutritionnelle, un accompagnement à l'allaitement maternel et une orientation vers des services de santé et services sociaux.

Le Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, programme de nutrition des marchés de producteurs pour les personnes âgées) fait partie de l'Aging and Long-Term Support Administration (ALISA, administration pour le vieillissement et le soutien à long terme) du Department of Social and Health Services (DSHS, ministère des Services Sociaux et de la Santé) Le Senior Nutrition Program améliore la nutrition des adultes âgés de plus de 60 ans à faibles revenus en leur proposant des repas nutritifs en collectivité et en livraison à domicile.

COORDONNÉES
WIC FMNP



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

TÉLÉPHONE : 1-800-841-1410, option 0

E-MAIL : FMNPteam@doh.wa.gov

Vous avez une réclamation à propos de FMNP ? Adressez-la par courrier, e-mail ou télécopie grâce au formulaire de plainte, disponible ici : <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>

SENIOR FMNP



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

TÉLÉPHONE : 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 ENG
April 2025 French

L'United States Department of Agriculture (USDA, ministère de l'Agriculture des États-Unis) est un prestataire et un employeur qui adhère au principe de l'égalité des chances.

Washington Senior FMNP et WIC FMNP ne font pas de discrimination.

Pour demander ce document dans un autre format, appelez le 1-800-841-1410. Nos clients sourds ou malentendants peuvent composer le 711 (Washington Relay) ou nous écrire à l'adresse WIC@doh.wa.gov.



WIC & SENIOR

FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

MANGEZ FRAIS ! ACHETEZ LOCAL !
SOUTENEZ LES PRODUCTEURS !

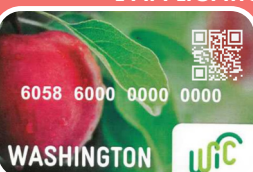
COMMENT UTILISER VOS PRESTATIONS FARMERS MARKET

- Avec votre code QR, utilisez vos prestations du marché des producteurs sur les marchés et dans les magasins de produits agricoles agréés.
- Trouvez votre code QR sur votre carte WIC ou SFMNP ou dans l'application.
- Il n'y aura aucun rendu d'argent ou de jetons sur vos prestations.
- Le producteur scannera le code QR et saisira le montant de vos achats.
- Confirmez le montant et saisissez votre code secret
- Signalez la perte ou le vol de votre carte grâce au QR à l'organisme qui vous a délivré les prestations.
- Vous devez utiliser vos prestations entre le 1er juin et le 31 octobre.

CARTE SENIOR FMNP ET ICÔNE DE L'APPLICATION



CARTE WIC ET ICÔNE DE L'APPLICATION



COMMENT CONSERVER VOS FRUITS ET LÉGUMES

- Conservez la plupart des légumes au réfrigérateur !
- Rangez les produits frais comme les légumes verts à feuilles et les fruits rouges dans le bac à légumes sans les laver.
- Lavez tous les fruits et légumes à l'eau courante juste avant de les utiliser. Les légumes verts peuvent également être lavés dans un évier rempli d'eau froide en changeant l'eau eux fois.
- Conservez les légumes comme les oignons et les pommes de terre dans un placard ou un garde-manger, au frais et à l'abri de la lumière. Pas au réfrigérateur ! Ne conservez pas les oignons et les pommes de terre ensemble.
- Conservez les tomates et les fruits non mûrs à température ambiante, généralement sur le plan de travail ou la table.
- Pour une durée de conservation plus longue, pensez à congeler ou à mettre en conserve vos fruits et légumes.

QUE POUVEZ-VOUS ACHETER AVEC VOS PRESTATIONS DU MARCHÉ DES PRODUCTEURS ?

Grâce à vos prestations du marché des producteurs, achetez des fruits, des légumes et des aromates frais, locaux et non transformés, cultivés dans l'État de Washington et dans les comtés limitrophes de l'Idaho et de l'Oregon. Les articles que vous pouvez acheter avec vos prestations du marché des producteurs incluent, sans s'y limiter :

LÉGUMES

Asperges, betteraves, brocolis, chou de Bruxelles, carottes, choux-fleurs, choux frisés, poireaux, laitue, oignons, pommes de terre, citrouilles, épinards, potiron, ignames, courgettes

FRUITS

Pommes, myrtilles, cerises, nectarines, pêches, poires, framboises, fraises

AROMATES

Basilic, coriandre, persil, romarin

À NOTER :

Seuls les participants au programme Senior FMNP peuvent acheter du miel.

Pour une liste complète des fruits et légumes concernés, consultez :

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



AU MARCHÉ, TROUVEZ DES PRODUCTEURS QUI AFFICHENT CES PANCARTES !

MARCHÉ DES PRODUCTEURS CHRONOLOGIE DE LA SAISON

PRINTEMPS

- ▶ Les participants au programme Senior FMNP déposent une demande pour recevoir des prestations du marché des producteurs.
- ▶ Les centres locaux comment à distribuer les cartes du programme Senior FMNP.

1ER JUIN

- ▶ Début de la saison du marché des producteurs
- ▶ Premier jour pour utiliser vos prestations du marché des producteurs.

30 SEPTEMBRE

- ▶ Dernier jour pour recevoir les prestations du marché des producteurs, selon disponibilité.

31 OCTOBRE

- ▶ Dernier jour pour utiliser vos prestations du marché des producteurs.

Remarque : Les participants WIC peuvent utiliser leurs prestations mensuelles pour l'achat de fruits et légumes sur les marchés de producteurs ouverts et dans les magasins de produits agricoles toute l'année.



ESSAYEZ UN PRODUIT NOUVEAU
AU MARCHÉ DES PRODUCTEURS !