

# ПОРАДИ ЩОДО ДОДАВАННЯ ОВОЧІВ І ФРУКТІВ У СТРАВИ ТА ЗАКУСКИ



- ✓ Не ховайте овочі далеко. Тримайте нарізані свіжі овочі, зокрема моркву, броколі, цвітну капусту або цукровий горох, під рукою.
- ✓ Під час приймання їжі покладіть на стіл тарілку з нарізаними свіжими овочами або фруктами.
- ✓ Ягоди й персики роблять йогурт і пластівці апетитнішими та смачнішими!
- ✓ На обід додавайте салат до страв.
- ✓ Нехай у вас на столі завжди стоїть тарілка з фруктами. Ставте на стіл свіжі фрукти, коли їсте. Залишайте їх на стільниці!
- ✓ Готуйте вечерю під девізом «Приготуй унікальний салат». Візьміть подрібнені овочі, приготовану курку або боби, тертий сир і додайте щось нове, наприклад подрібнені яблука.
- ✓ Майже будь-який овоч можна швидко запекти в духовці та додати до основної страви. Просто збризніть його олією, додайте спеції – і смачне доповнення до будь-якої страви готове.
- ✓ Літні фрукти досягають одночасно? Можна приготувати джем або смузі, а також нарізати їх і зварити, додавши трохи води, а потім подавати як поливку для млинців! Пошукайте прості рецепти джему на своєму улюбленому кулінарному вебсайті.

## ЧУДОВІ ПРИЧИНИ ЇСТИ БІЛЬШЕ ФРУКТІВ І ОВОЧІВ

### СЬЯЙТЕ ЗДОРОВ'ЯМ!

Їсти більше овочів корисно для вашої шкіри.

### ВАШІ ДІТИ БЕРУТЬ ІЗ ВАС ПРИКЛАД!

Якщо ви їстимете фрукти та овочі, вони повторюватимуть за вами.

### ЗМІЦНЮЙТЕ СВОЄ ЗДОРОВ'Я В БУДЬ-ЯКОМУ ВІЦІ!

Продукти, які містять поживні речовини, допоможуть вам бути енергійнішими та контролювати свою вагу. Клітковина допомагає покращити травлення.

### ПРО WIC FMNP Й SENIOR FMNP

Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Програма пільгового придбання харчових продуктів на фермерських ринках) від WIC є частиною Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Спеціальна програма додаткового харчування для жінок, дітей і немовлят) – програми, яка допомагає малозабезпеченим людям. У межах програми WIC надаються продукти здорового харчування, пропонується навчання щодо правильного харчування й підтримка грудного вигодовування, а також надаються направлення для отримання медичних та інших соціальних послуг.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Програма пільгового придбання харчових продуктів на фермерських ринках для літніх людей) є частиною Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA, Управління з питань довгострокової підтримки та допомоги літнім людям) при Department of Social and Health Services (DSHS, Департамент соціальних і медичних послуг). Програма Senior Nutrition Program покликана покращити харчування малозабезпечених літніх людей віком понад 60 років шляхом надання поживної їжі в заклади спільного харчування для літніх людей і її доставляння додому.

## КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

### WIC FMNP



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

**ТЕЛЕФОН:** 1-800-841-1410, натисніть 0

**ЕЛ. ПОШТА:** FMNPteam@doh.wa.gov

Маєте скаргу щодо FMNP? Надішліть нам лист, електронний лист або факс, скориставшись формою подання скарги за посиланням <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>



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

**ТЕЛЕФОН:** 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 UK  
April 2025 Ukrainian

U.S. Department of Agriculture (USDA, Міністерство сільського господарства США) надає рівні можливості, зокрема щодо працевлаштування. Senior FMNP й WIC FMNP в штаті Вашингтон забороняють дискримінацію.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-841-1410. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.



# WIC & SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

ЇЖТЕ СВІЖІ ПРОДУКТИ!  
КУПУЙТЕ В МІСЦЕВИХ  
ВИРОБНИКІВ!  
ПІДТРИМУЙТЕ ФЕРМЕРІВ!

# ВИКОРИСТАННЯ ПІЛЬГ ДЛЯ ФЕРМЕРСЬКИХ РИНКІВ

- Скануйте QR-код, щоб використати пільги на схвалених фермерських ринках і у схвалених фермерських крамницях.
- QR-код можна знайти на вашій картці WIC чи SFMNP або в додатку.
- У разі розрахунку пільгами ви не отримуватимете решту або талони.
- Фермер сканує ваш QR-код і введе суму покупки на пристрої.
- Підтвердьте суму та введіть PIN-код.
- Повідомте про втрату або викрадення картки з QR-кодом у відомство, яке надало вам пільги.
- Ви маєте використати пільги в період з 1 червня до 31 жовтня.



## ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРІГАННЯ ФРУКТІВ І ОВОЧІВ

- Більшість овочів потрібно зберігати в холодильнику.
- Кладіть свіжі продукти, зокрема листову зелень і ягоди, у контейнер немитими.
- Мийте свіжі фрукти та овочі під проточною водою тільки перед уживанням. Зелень також можна мити в мийці з холодною водою, міняючи її кілька разів у процесі.
- Зберігайте овочі, зокрема цибулю та картоплю, у темній прохолодній шафі або в коморі. Не в холодильник! Не зберігайте цибулю та картоплю разом.
- Зберігайте помідори й недостиглі фрукти за кімнатної температури, зазвичай для цього підходить стільниця або стіл.
- Для тривалішого зберігання розгляньте можливість заморожування або консервування фруктів і овочів.

## НА ЩО МОЖНА ВИТРАТИТИ ПІЛЬГИ ДЛЯ ФЕРМЕРСЬКИХ РИНКІВ?

Скористайтесь пільгами на фермерських ринках для придбання свіжих і необроблених фруктів, овочів і свіжезрізаних трав, вирощених у штаті Вашингтон і прилеглих округах у штатах Айдахо та Орегон. Нижче наведені деякі продукти, які можна купити на пільги для фермерських ринків.

### ОВОЧІ

Спаржа, буряк, броколі, брюсельська капуста, морква, цвітна капуста, капуста кейл, пор, латук, цибуля, картопля, гарбуз, шпинат, зимовий гарбуз, ямс, цукіні.

### ФРУКТИ

Яблука, лохина, вишня, нектарини, персики, груші, малина, полуниця.

### ТРАВИ

Базилік, коріандр, петрушка, розмарин.

### ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Лише учасники Senior FMNP можуть придбати на пільги мед.

Повний список доступних продуктів див. за посиланням  
<https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>



## ШУКАЙТЕ НА РИНКУ ФЕРМЕРІВ ІЗ ЦИМИ ПОЗНАЧКАМИ.

## ХРОНОЛОГІЯ СЕЗОНІВ ФЕРМЕРСЬКИХ РИНКІВ

- --- **ВЕСНА**
    - ▶ Учасники Senior FMNP подають заявки на отримання пільг для фермерських ринків.
    - ▶ Місцеві відомства починають розповсюджувати картки Senior FMNP.
  - --- **1 ЧЕРВНЯ**
    - ▶ Початок сезону фермерських ринків.
    - ▶ Перший день витрат пільг для фермерських ринків.
  - --- **30 ВЕРЕСНЯ**
    - ▶ Останній день, коли можна отримати пільги для фермерських ринків (залежно від їхньої наявності).
  - --- **31 ЖОВТНЯ**
    - ▶ Останній день, коли можна використати пільги для фермерських ринків.
- Примітка. Учасники програми WIC можуть використовувати щомісячні пільги на купівлю фруктів і овочів на відкритих фермерських ринках і у фермерських магазинах упродовж усього року.



## СПРОБУЙТЕ ЩОСЬ НОВЕ НА ФЕРМЕРСЬКОМУ РИНКУ!