ትኩስ። ጤናማ። ጣፋጭ።

በርካታ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ለመብላት አስገራሚ ምክንያቶች፡-

ያንን ጤናማ ፍካት ያግኙ!
ተጨማሪ አትክልቶችን ሲመገቡ ቆዳዎ ጥቅሞችን ያገኛል።

ልጆችዎ የሚከተሉት እርስዎን ነው!
እርስዎ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ሲበሉ፣ እነርሱም፣ ይበላሉ።

በሁሉም የዕድሜ እርከን ላይ ጤናዎትን ያሻሽሉ!
ኃይለኛ ንጥረ ነገሮች የእርስዎን አቅም ለማዳበር በሚረዳ እና የሰውነት ክብደትዎን በሚቆጣጠር ምርት ውስጥ ይገኛሉ።
ቃጫነት ያለውፋይበር የተሻለ የምግብ መፈጨት እንዲኖር ይረዳል።

ቤተሰቦች ተጨማሪ አትክልቶችን እና ፍራፍሬዎችን እንዴት እንደሚጨምሩ ያጋራሉ፡-

“ወተት፣ እንጆሪ፣ እና ካል ወይም ስፒናች በመጠቀም ሁልጊዜ ጠዋት ላይ ጭማቂ እሰራለሁ። ለተጨማሪ ፕሮቲን ትንሽ የለውዝ ቅቤ እጨምራለሁ።”

“ከገበሬዎች ገበያ ወደ ቤት ስመለስ፣ የምንበላቸውን ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ወዲያው አጥባለሁ። በሳምንቱ ውስጥ አንዳንዶቹን አትክልቶች ለፈጣን ምግብነት እቆርጣቸዋለሁ።”

“ልጆቼ መጥበሻው ላይ ያለ የትኛውንም ነገር ይወዳሉ፣ ስለሆነም አትክልቶችን እና ፍራፍሬዎችንም፣ እንደ ኮክ ያሉትን እንጠብሳለን።”

ስለ WIC FMNP እና SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP፣ የገበሬዎች ገበያ የአመጋገብ መርሀ ግብር) አነስተኛ ገቢ ላላቸው Women, Infants, and Children (WIC, ሴቶች፣ ሕፃናት፣ እና ልጆች) የ Special Supplemental Nutrition Program (ልዩ ደጋፊ አመጋገብ መርሀ ግብር) አካል ነው። የ WIC መርሀ ግብር ጤናማ ምግቦችን፣ የአመጋገብ ትምህርቶችን፣ እና ለጤና እና ሌሎች ማኅበራዊ አገልግሎቶች ሪፈራል ያቀርባል።

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

የ U.S. Department of Agriculture (የዩ.ኤስ የግብርና ክፍል)፣ የ Washington State Department of Health – Office of Nutrition Services (የዋሺንግተን ስቴት የጤና መምሪያ ክፍል - የአመጋገብ አገልግሎቶች ጽህፈት ቤት)፣ እና የ Washington State Department of Social and Health Services (የዋሺንግተን ስቴት የማኅበራዊ እና ጤና አገልግሎቶች ክፍል) – Aging and Long-Term Supports Administration WIC ን እና SFMNP ን ስፖንሰር ያደርጋሉ።

የማግኛ መረጃ

WIC FMNP

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

ድህረ ገጽ፡- www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx
ስልክ፡- 1-800-841-1410
ኢሜይል፡- FMNPteam@doh.wa.gov

ስለ FMNP ቅሬታ አለዎት? በሚከተለው ላይ በሚገኘው የቅሬታ ቅፅ ደብዳቤ መጻፍ፣ ኢሜይል፣ ወይም ፋክስ ማድረግ ይችላሉ፡- https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

SENIOR FMNP

Washington State Department of Social & Health Services
ALTSA Aging and Long-Term Support Administration

ድህረ ገጽ፡- www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program
ስልክ፡- 1-800-422-3263

Washington State Department of Health

DOH 961-275 June 2020
DSHS 22-1064 June 2020
Amharic

USDA የእኩል ፍላጎት አቅራቢ እና ቀጣሪ ነው።

የዋሺንግተን ስቴት Senior FMNP እና WIC FMNP መድሎ አያደርጉም። ይህን ሰነድ በሌላ ቅርጸት ለማግኘት፣ ወደ 1-800-841-1410 ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸግራቸው ደንበኞች ወደ 711 (Washington Relay) መደወል ወይም ወደ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ማድረግ ይችልሉ።

WIC እና የአዋቂ ገበሬዎች ገበያ የአመጋገብ መርሀ ግብር

ትኩስ ይመገቡ!
ከአካባቢዎ ይግዙ!
ገበሬዎችን ያግዙ!

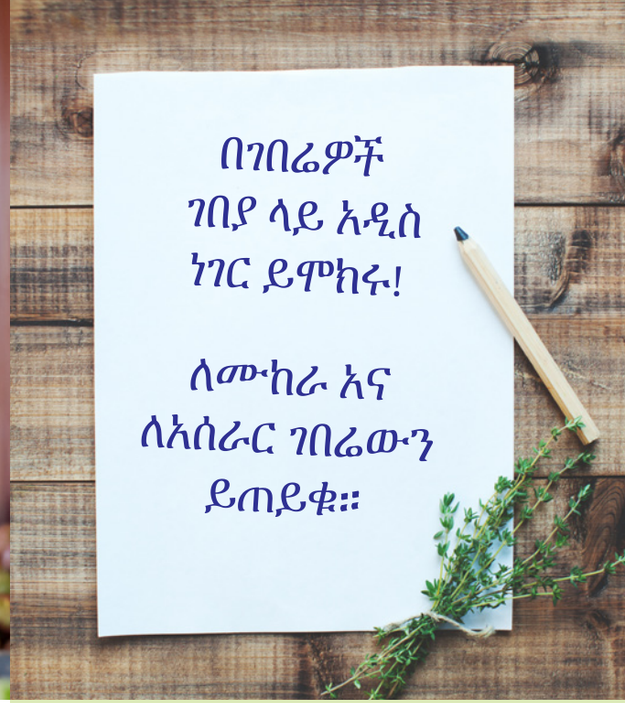
የእርስዎን የገበሬዎች ገበያ ቼኮች መጠቀም

- የ WIC እና Senior FMNP ተሳታፊዎች የራሳቸውን ቼኮች ትኩስ ፍራፍሬዎችን፣ ትኩስ አትክልቶችን፣ እና ትኩስ የተቆረጡ ቅጠላ ቅጠሎችን ለመግዛት (ብቻ) መጠቀም ይችላሉ።
- በገበሬዎች ገበያ ላይ የ Farmers Market ቼኮችን ብቻ ይጠቀሙ። በገበሬዎች ገበያ ወይም በግብርና ምርት መደብሮች ላይ WIC ካርዶችን መጠቀም አይቻልም።
- የ Senior FMNP ተሳታፊዎች በተጨማሪም የእራሳቸውን ቼኮች በመጠቀም ማር መግዛት ይችላሉ።
- ምንም ምንዛሬወይም ቶክኖች ከእርስዎ ቼኮች ጋር አይሰጡም።
- የጠፉ ወይም የተሰረቁ ቼኮችን ቼኮቹን ለሰጠዎት ወኪል ድርጅት ያመልክቱ። እነዚህ ቼኮች በሌላ አይተኩም።
- የእርስዎን ቼኮች ከ ጁን 1 እስከ ኦክቶበር 31 ባለው ጊዜ ውስጥ መጠቀም ይኖርበዎታል።
- የእርስዎን ቼኮች ይህ ምልክት ካላቸው ከአምራቾች ጋር ብቻ ይጠቀሙ :-

ለተሻለ አማራጭ በገበያ ስፍራ ላይ ቀደም ብለው ይድረሱ!

ምግቦች እና ቀላል ምግቦች ላይ አትክልቶችን እና ፍራፍሬዎችን የመጨመር ጠቃሚ ሀሳቦች

- ✓ አትክልት ለመድረስ ቀላል ያድርጉት። የተቆረጡ ጥሬ አትክልቶችን፣ ለምሳሌ ካሮቶች፣ ብሮኮሊ፣ አተር፣ ወይም አበባ ጎመን አጠገብዎ ያድርጉ።
- ✓ በምግብ ሰዓት የተቆረጡ ጥሬ አትክልቶችን ወይም ፍራፍሬዎችን በሰሀን ላይ አድርገው ጠረጴዛ ላይ ያስቀምጡ።
- ✓ እንጆሪና እና ኮክ ሴሪያልን እና እርጎን የበለጠ አሪፍ እና ጣፋጭ ያደርጋሉ።
- ✓ ምሳ ሰዓት ላይ ምግብዎ ላይ ሰላጣ ይጨምሩ።
- ✓ የፍራፍሬ ጎድጓዳ ሰሀን ያስቀምጡ። በማንኛውም ጎድጓዳ ሰሀን ላይ ትኩስ ፍራፍሬ ይጨምሩ። በጠረጴዛዎ ላይ ያስቀምጡት!
- ✓ የእራስዎን ሰላጣ የሚሰሩበት ምሽት ይኑርዎት! የተከተፉ አትክልቶችን፣ የበሰለ ዶሮ ወይም ባቄላ፣ የተገረደፈ ቺዝ፣ እና አዲስ ነገር ይጨምሩ ለምሳሌ የተከተፈ ፖም።
- ✓ ፈጣን የሆነ ማባያ እየፈለጉ ይሆን? የፍራፍሬ ሰላጣ ይስሩ። ለተጨማሪ ጣእም አንድ ሙሉ ማንኪያ የቀዘቀዘ የብርቱካን ጭማቂ ጨምረው ያማስሉ።
- ✓ የበጋ ፍራፍሬዎች በሙሉ በአንድ ጊዜ አየበሰሉ ነው? ስሙዚ ይስሩ፣ ወይም በትንሽ ውሃ ውስጥ ቆራርጠው ያብስሉ እና ለፓንኬኮች እላያቸው ላይ መቀባት ወይም ማርማላት ይስሩ! የሚወዱት ድህረ-ገጽ ላይ ቀለል ያሉ የማርማላት አሰራሮችን ይፈልጉ።



የእኔን ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች እንዴት ማስቀምጥ አለብኝ?

- **አብዛኞቹን አትክልቶች በእርስዎ ማቀዝቀዣ ውስጥ ያስቀምጡ!** ትኩስ ምርቶችን እንደ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች እና አንጀሪዎችን ሳያጥቡ በማድረቂያው ክፍል ውስጥ ያስቀምጡ። ሁሉንም ምርቶች ከመጠቀምዎ በፊት ይጠቡ። አርንጓዴ አትክልቶችን ሲንክ ውስጥ ቀዝቃዛ ውሃ እየቀያየሩ ማጠብ ይቻላል።
- እንደ ሽንኩርት እና ድንች የመሳሰሉ አትክልቶችን በቀዝቃዛ እና ጨለማ ስፍራ ያስቀምጡ። ማቀዝቀዣ ወይም ፍሪጅ ውስጥ አይደለም!
- ቲማቲሞችን እና ያልበሰሉ ፍራፍሬዎችን በክፍል ሙቀት ላይ ያስቀምጡ፣ ብዙ ጊዜ በመደርደሪያ ወይም ጠረቤዛ ላይ።
- ለረዥም ጊዜ ለማቆየት፣ የቀዘቀዙ ወይም በጣሳ የታሸጉ ምርቶችን ከግንዛቤዎ ይጨምሩ። ተጨማሪ ለመማር፣ እንዲህ ብለው ይፈልጉ፡- ምግብ ለማከማቸት ወቅታዊ ጉርሻዎች