ምግቦች እና ቀላል ምግቦች ላይ አትክልቶችን እና ፍራፍሬዎችን የመጨመር ጉርሻዎች

- ✓ 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።
- ✓ በምሳ ሰአት ምግብዎ ላይ ሰላጣ ይጨምሩ!
- ✓ የፍራርፍሬ ጎድጓዳ ሰሀን ያስቀምጡ። በማንኛውም ጎድጓዳ ሰሀን ላይ ትኩስ ፍራፍሬ ይጨምሩ። በጠረጴዛዎ ላይ ያስቀምጡት!
- ✓ የእራስዎን ሰላጣ ይስሩ ምሽት ይኑርዎት! የተቆራረጡ አትክልቶችን፣ የበሰለ ዶሮ ወይም ባቄላ፣ የተቆራረጠ አይብ፣ እና የተቆራረጠ ፖም የመሳሰሉ አዳዲስ ነገሮችን ያቅርቡ።
- ✓ ለፈጣን ጐን ለጐን 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 እየበሰሉ 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።

ተጨማሪ 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 ዕድሜዎች ጤንነትዎን ያሻሽሉ!
በፍራፍሬዎች ውስጥ የሚገኙት ኃይለኛ ንጥረ ነገሮች ጉልበትዎን ከፍ ለማድረግ እና ክብደትዎን ለመቈጣጠር ይረዳሉ። ፋይበር የተሻለ የምግብ መፈጨት 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 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። Senior Nutrition Program ከ 60 ዓመት ዕድሜ በላይ ያሉ ዝቅተኛ ገቢ ያላቸውን ጎልማሶች አመጋገብ በቡድን ቅንብሮች የተመጣጠኑ ምግቦች እና ቤት ድረስ በሚመጡ ምግቦች ያሻሽላል።

የማግኛ 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 ቅርጸት 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 ጥቅማ ጥቅሞችን ይጠቀሙ።
- የ QR ኮድዎን በ WIC ወይም SFMNP ካርድዎ ወይም በመተግበሪያው ውስጥ ያግኙ።
- ምንም ምንዛሬ ወይም ቶክኖች ከእርስዎ ጥቅማጥቅሞች ጋር አይሰጡም።
- አርሶ አደሩ የ QR ኮድን በመቃኘት የግዢውን መጠን ያስገባል።
- መጠኑን ያረጋግጡ እና ፒንዎን ያስገቡ
- QR ኮድ ያለው የጠፋ ወይም የተሰረቀ ካርድ ጥቅሞቹን ለሰጥዎት ኤጀንሲ ሪፖርት ያድርጉ።
- የእርስዎን ቼኮች ከ ጁን 1 እስከ ኦክቶበር 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 ማቀዝቀዣ ውስጥ ያስቀምጡ!
- ትኩስ ምርቶችን እንደ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች እና እንጆሪዎችን ሳያጥቡ በማድረቂያው 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። ማቀዝቀዣ ወይም ፍሪጅ ውስጥ አይደለም! ሽንኩርቶችን እና ድንቾችን አብረው አያከማቹ።
- ቲማቲሞችን እና ያልበሰሉ ፍራፍሬዎችን በክፍል ሙቀት ላይ ያስቀምጡ፣ ብዙ ጊዜ በመደርደሪያ ወይም ጠረቤዛ ላይ።
- ለረዥም ጊዜ ለማቆየት፣ የቀዘቀዙ ወይም በጣሳ የታሸጉ ምርቶችን ከግንዛቤዎ ይጨምሩ።

በእርሻ ገበያ ጥቅማጥቅሞች ምን መግዛት ይችላሉ?

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

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

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

ቅጠላ ቅጠል
ባሲል፣ ሲላንትሮ፣ ፓርስሊ፣ የጥብስ ቅጠል

እባክዎ ያስታውሱ፦
ማር መግዛት የሚችሉት በSenior FMNP ተሳታፊዎች ብቻ ናቸው።

በገበያው ላይ እነዚህን ምልክቶች ያሏቸውን እጽዋት አሳዳጊን ይፈልጉ!

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

የገበሬዎች ገበያ የወቅቱ የጊዜ ሰንጠረዥ

ጸደይ
- 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 ጥቅማ ጥቅሞቻቸውን በክፍት የገበሬዎች ገበያዎች እና የግብርና መደብሮች ውስጥ በየአመቱ መጠቀም ይችላሉ።

በገበሬዎች ገበያ ላይ አዲስ ነገር ይሞክሩ!