လတ်ဆတ်သော၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော၊ အရသာရှိသော၊

အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များပိုမိုစားသုံးသင့်သည့် အကြောင်းရင်းများ-

ဒီလိုကျန်းမာစေတဲ့အရာကို ရယူပိုင်ဆိုင်လိုက်ပါ!
ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပိုမိုစားသုံးရင် သင့်အသားအရေကို အကျိုးဖြစ်စေပါတယ်။

သင့်ကလေးငယ်က သင့်ဆီကနေ အာဟာရကို ရယူပါတယ်!
သင်အသီးအနှံနဲ့ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေစားသုံးသည့်အခါမှာလည်း၊ ဒီလိုပါပဲ။

သင်၏အသက်အရွယ်တိုင်းမှာ ပိုမိုကျန်းမာအောင်လုပ်ဆောင်ပါ!
ကြီးမားသည့်အစာအာဟာရတွေကနေ သင်၏စွမ်းအင်ကိုမြှင့်တက်စေပြီး သင့်ကိုယ်အလေးချိန်အားလည်း ပြောင်းလဲပြေပြေစေတဲ့ ၄င်းထုတ်ကုန်တွေ မှာတွေ့နိုင်ပါတယ်။ အမျှင်ဓါတ်က အစာချေဖျက်မှုကို ပိုကောင်းမန်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။

အသီးအနှံတွေဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေပိုစားအောင် မိသားစုတွေက လုပ်ကြသလဲဆိုရင်-

"ကျွန်ုပ် မနက်တိုင်းမှာ နို့၊ ဘယ်ရီသီးနှင့် ကိုက်လန်ရွက် သို့မဟုတ် ဟင်းနနွယ်ရွက်တွေကိုရောပြီး ခရင်ကို လုပ်ပေးပါတယ်။ အခြားပရိုတီမ်းဓာတ်ရဖို့အွတက် ပဲထောပတ်အချို့ကို ထပ်ထည့်ပေးတယ်။"

"တောင်သူဈေးကကော်ကန အိမ်ကိုပြန်လာတဲ့အခါ ကျွန်ုပ်တို့ ခုပဲစားတတ့်မယ့်အသီးအွရက်ွတကို ကျွန်ုပ်ရေဆေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဒီအပွတ်တင်းမှာ အဆာပြေအေနနဲ့စားနိုင်ဖို့ ဟင်းသီးဟင်ွးရက်တစ်ချို့ကိုလည်းကျွန်ုပ်ပြင်ဆင်ထားလိုက်တယ်။"

"ကြိတ်ထားတဲ့အစာဆိုရင် ကျွန်ပေ်ကလေးတတက ကြိုက်တယ်၊ ဒါကြောင့် ဟင်းသီးဟင်ွးရက်ွတကို ကြိတ်လေ့ရှိတယ်၊ သစ်သီးဖြစ်တဲ့ မွက်မန်သီးကိုတောင် ကြိတ်ပါတယ်။"

WIC FMNP နှင့် SENIOR FMNP အကြောင်း

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP၊ တောင်သူဈေးကွက် အာဟာရပရိုဂရမ်) သည် ဝင်ငွေနည်းသည့် Women, Infants, and Children (WIC၊ အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစများနှင့် ကလေးငယ်များ) အတွက် Special Supplemental Nutrition Program (SSNP၊ အထူးဖြည့်စွက်အာဟာရပရိုဂရမ်) ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသော ပရိုဂရမ်တစ်ခုဖြစ်သည်။ WIC Program ကနေ ကျန်းမာသည့်အစားအစာများ၊ အစာအာဟာရဆိုင်ရာပညာပေးခြင်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာလှုံ့ဆြော်မှုများနှင့်အခြားလူမှုဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးဆောင်ပေးပါသည်။

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP၊ စီနီယာတော ၁င်သူဈေးကွက်အစာအာဟာရ ပရိုဂရမ်) သည် DSHS Aging and Long-Term Support Administration (ALTSA၊ အသက်အရွယ်ဆိုင်ရာနှင့်ရေရှည် ထောက်ပံ့မှုဆိုင်ရာအုပ်ချုပ်ရေး) ၏ ပရိုဂရမ်တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ဖြစ်သည်။ Senior FMNP ကနေ အသက် 60 ကျော်အရွယ်ရှိဝင်ငွေနည်းသည့်သူများအား အုပ်စုဖွဲ့ပြီး အာဟာရပြည့်ဝသည့်အစားအစာများပေးခြင်း။ အိမ်သို့အရောက်မျှဝေပေးခြင်းစသော အာဟာရဆိုင်ရာများကို လုပ်ဆောင်ပေးသည်။

U.S. Department of Agriculture (စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဌာန၊) Washington State Department of Health – Office of Nutrition Services (Washington ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန - အာဟာရဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ရုံး) နှင့် Washington State Department of Social and Health Services (DSHS၊ Washington ပြည်နယ် လူမှုရေးနှင့်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ဌာန)– Aging and Long-Term Supports Administration တို့ကေန WIC နှင့် SFMNP အား ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန်အချက်အလက်

WIC FMNP

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

ဝက်ဆိုဒ်- www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx

ဖုန်း- 1-800-841-1410

အီးမေးလ်- FMNPteam@doh.wa.gov

FMNP နှင့်ပက်သက်၍ မကျေနပ်သည်များ ရှိပါသလား။ တိုင်ကြားစာပုံစံကိုသုံးသည့် စာ၊ အီးမေးလ်၊ သို့မဟုတ် ဖက်စ်အား https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket တွင် တွေ့နိုင်ပါသည်။

SENIOR FMNP

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

ဝက်ဆိုဒ်- www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program

ဖုန်း- 1-800-422-3263

Washington State Department of Health
DOH 961-275 June 2020
DSHS 22-1064 June 2020
Burmese

USDA သည် တန်းတူအခွင့်အရေးဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးသူ အလုပ်ရှင် ဖြစ်သည်။
Washington ပြည်နယ် Senior FMNP နှင့် WIC FMNP သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။
မတန်စွမ်းသူများအနေနှင့် ဤစာရွက်စာတမ်းအား အခြားသောဖောင်ပုံစံဖြင့် တောင်းဆိုလို့ ရပါပြီ။ တောင်းဆိုမှုအား တင်ပြဖို့ရာ ဖုန်း 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711) ကို ခေါ်ဆိုလိုက်ပါ။

WIC နှင့် စီနီယာတော ၁င်သူဈေးကွက်အစာအာဟာရ ပရိုဂရမ်

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားပါ!
ဒေသထက်ွတ ဝယ်စားပါ!
တောင်သူွတကို ကူညီပါ!

သင်၏တောင်သူစျေးကွက် ချက်လက်မှတ်များကို အသုံးပြုခြင်း

- WIC နှင့် Senior FMNP ၏ပါဝင်သူများသည် လတ်ဆတ်သည့်သစ်သီးများ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် ဖြတ်ထားသောဆေးဖက်ဝင်ပင်များ (သာဝယ်ယူရန် ၄င်းတို့၏ချက်လက်မှတ်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- Senior FMNP ၏ပါဝင်သူများသည် ပျားရည်ကိုဝယ်ယူရန် ၄င်းတို့၏ချက်လက်မှတ်များကို လည်း အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- သင်၏ချက်လက်မှတ်များကို ပြန်အမ်းငွေ သို့မဟုတ် ဘောင်ချာပြန်ရမည်မဟုတ်ပါ။
- ချက်လက်မှတ်ပျောက်ဆုံးသွားပါက သင့်အားချက်လက်မှတ်များ ကိုပေးသည့်အေဂျင်စီအား သတင်းပို့ပေးပါ။ ဤ ချက်လက်မှတ်များကို ပြန်လည် အစားထိုးပေးမည်မဟုတ်ပါ။
- သင်၏ချက်လက်မှတ်များအား ဇွန်လ 1 ရက်ကနေ အောက်တိုဘာ 31 ရက်တွင်းတွင် သုံးရပါမည်။
- သင်၏ချက်လက်မှတ်များအား ဤလက်မှတ်မှာလက်မှတ်ထိုးပေးသည့် သူ နှင့်သာ အသုံးပြုပါ-

အကောင်းဆုံးကို ရှာဖွေရရှိနိုင်ဖို့ စျေးကို စောစောသွားပါ!

အစားအစာနှင့်အဆာပြေအစာများတွင် အသီးအရွက်များထပ်ပေါင်းဖို့ရာ အကြံပေးချက်များ

- ✓ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပါနိုင်ဖို့ လွယ်ကူသည့်နည်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။ အသီးအရွက်စိမ်းဖြစ်သည့် မုန်လာဥ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပဲပြား သို့မဟုတ် မုန်လာပွင့်များကို လက်ဖြင့် ဆွဲပါ။
- ✓ ထမင်းစားချိန်တွေမှာ ဒီဆွေထားသည့် အသီးအရွက်စိမ်းတစ်ခွက်အား စားပွဲမှာ ထည့်ပါ ပါ။
- ✓ ဘယ်ရီသီးနှင့်မက်မွန်သီးများနဲ့အတူ စားဖွယ်နှင့် ဒိန်ချဉ်ရောကာ ပိုကောင်းသည့်စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်လိုက်ပါ!
- ✓ နေ့လည်စာစားချိန်မှာ သင့်အစားအစာတွင် အသုပ်တစ်ခု ပါစေပါ။
- ✓ သစ်သီးတစ်ပုဂံ ပြင်ဆင်ထားပါ။ လတ်ဆတ်သည့်သစ်သီးအား မည်သည့်ခွက်တွင်မဆို ထည့်ပါပါ။ ၄င်းတို့အား သင်၏ကောင်တာအပြင်တွင် ထားပါ။
- ✓ ကိုယ်ပိုင်အသုပ်သုပ်စားသည့်ညဉ့် သတ်မှတ်ထားပါ! စဉ်ပြီးသားဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ချက်ထားသည့်ကြက်သားသို့မဟုတ် ပဲစေ့များ၊ ချေထားသည့်ဒိန်ခဲ၊နှင့် အခြားထူးခြားသည့် စဉ်းထားသည့်ပန်းသီးများ စသည်ကို ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။
- ✓ အပိုဟင်းလျာအနေနဲ့ အမြန်ရနိုင်မည့်အရာတစ်ခုခုကို ရှာနေပါသလား? သစ်သီးသုပ်တစ်ပွဲကို ပြင်ဆင်လိုက်ပါ။ အပိုအရသာထွက်ရှိစေဖို့ ခဲနေသည့်လိမ္မော်ရည်အားတစ်ဖွန်းစာလောက် ထည့်မွှေလိုက်ပါ။
- ✓ နွေတွင်သီးသည့်သစ်သီးများသည် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အကုန်မှည့်ပါသလား? ခရင်တစ်ခုကိုပြင်ဆင်ပါ၊ သို့မဟုတ် အချပ်လိုက်လှီးပြီး ရေအနည်းငယ်နှင့်ချက်ကာ ဘိန်းမှုန့်၏အေပါ်လှီးတင်ဖြူးပါ သို့မဟုတ် ယိုလို လုပ်လိုက်ပါ! သင်နှစ်သက်သည့်လွယ်ကူသည့်ယိုပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဝက်ဆိုင်ဒီတွင် ရှာဖွေလိုက်ပါ။

ကျွန်ုပ်၏သစ်သီးများနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား မည်သို့ သိုလှောင်ထားပါသလဲ?

- **ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား သင်၏ ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်သိုလှောင်ထားပါ!** လတ်ဆတ်သည့် အရွက်ပါသောအရွက်စိမ်းများ၊ ဘယ်ရီသီးများအား ဖွဖွလေးဖြင့်ရေမေဆေးပဲ သိမ်းထားပါ။ ဘယ်ဟင်းရက်များကိုမဆို အသုံးမပြုမီ ဘုံဘိုင်ရေဖြင့် ရေဆေးချပါ။ အရွက်စိမ်းများအား ရေအေးတွင် နှစ်ခါသုံးခါလောက် စိမ်ပြီးဆေး၍လည်း ရပါသည်။
- ကြက်သွန်နီ၊ အာလူးလိုအသီးအရွက်များကို အေးပြီး မှောင်သည့်ဗီရိုထဲ သို့မဟုတ် အသီးအရွက်သိမ်းသည့်အခန်းတွင် သိမ်းထားပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ မထားပါနဲ့!
- ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် မမှည့်သေးသည့်သစ်သီးများအား အပြင်တွင်ထားပါ၊ အများအားဖြင့် ကောင်တာမှာ သို့မဟုတ် စားပွဲပေါ်မှာ ထားနိုင်ပါတယ်။
- ပိုမိုကြာရှည်ခံစွာသိမ်းဆည်းမှုအတွက် ခဲအောင်းထားသည့် သို့မဟုတ် ဘူးဖြင့်ထုတ်ပိုးသည့်ထုတ်ကုန်မျိုးကို စဉ်းစားပါ။ ပိုမိုလေ့လာနိုင်ဖို့- Seasonal Tips for Food Storage (ရာသီအလိုက် အစားအစာများသိုလှောင်မှုဆိုင်ရာအကြံပြုချက်များ) မှာ ရှာဖွေလိုက်ပါ။