新鮮。健康。美味。

多吃水果和蔬菜的神奇理由：

讓您煥發活力！
多吃蔬菜對皮膚有好處。

您的孩子會以您為榜樣！
當您吃水果和蔬菜時，他們也會一起吃。

在各個年齡階段改善您的健康水平！
蘊藏在農產品中的強大營養成分可以幫助您增強體質並控制您的體重。纖維有助更好的消化。

各家庭分享他們如何在膳食中添加更多的蔬菜和水果：

「我每天早晨都用牛奶、漿果、洋白菜或菠菜製作奶昔，並會添加一些花生醬來補充額外的蛋白質。」

「當我從農貿市場回家後，我會立即清洗我們要吃的水果和蔬菜。我還會每週把蔬菜切成碎塊當零食吃。」

「我的孩子喜歡一切燒烤的東西，所以我們會烤蔬菜甚至是水果，比如桃子。」

關於 WIC FMNP 及 SFMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program（FMNP，婦女、嬰兒及兒童農貿市場營養計劃）是一項針對低收入Women, Infants, and Children (WIC,婦女、嬰兒及兒童) 的「Special Supplemental Nutrition Program（特殊補充營養計劃）」的一部分。WIC 計劃提供健康的食物、營養教育，以及健康和其他社會服務的轉介。

Senior Farmers Market Nutrition Program（SFMNP，長者農貿市場營養計劃）是 DSHS 的「Aging and Long-Term Support Administration（ALTSA，老齡化和長期支援管理計劃）」的一部分。SFMNP 為超過 60 歲的低收入成年人改善營養，並以群體的形式提供營養餐或家庭送餐。

U.S. Department of Agriculture（美國農業部）、Washington State Department of Health – Office of Nutrition Services（華盛頓州衛生部 – 營養服務辦公室）以及 Washington State Department of Social and Health Services（華盛頓州社會和衛生服務部）– Aging and Long-Term Supports Administration 發起了 WIC 和 SFMNP。

聯繫信息

WIC FMNP

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

網站： www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx

電話： 1-800-841-1410

電子郵件： FMNPteam@doh.wa.gov

如何向 FMNP 投訴？透過郵寄、電子郵件或傳真的方式發送投訴表格，投訴表格在此提供：https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket。

SENIOR FMNP

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

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

電話： 1-800-422-3263

Washington State Department of Health

DOH 961-275 June 2020
DSHS 22-1064 June 2020
Chinese (Traditional)

USDA 是機會均等服務提供者和雇主。
華盛頓州 SFMNP 和 WIC FMNP 不會歧視。
如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-841-1410。聽障或聽不清的客戶，請致電711（Washington Relay）或寄電子郵件至 WIC@doh.wa.gov。

WIC 與長者農貿市場營養計劃

吃新鮮食物！
購買當地食材！
支持農民！

使用您的農貿市場購物票

- WIC 和 SFMNP 參與者可以使用他們的購物票購買（僅限）新鮮水果、蔬菜，以及切碎的草藥。
- 在農貿市場僅可使用 Farmers Market 支票。農貿市場或農貿商店內不得使用 WIC 卡。
- SFMNP 參與者也可以使用他們的購物票購買蜂蜜。
- 不會為您的購物票找零或者代幣。
- 向為您發放購物票的機構報告購物票丟失和被盜事件。這些購物票不會補發。
- 您必須在 6 月 1 日到 10 月 31 日之間使用您的購物票。
- 僅在帶有此標誌的種植戶那裡使用您的購物票：

盡早
到達市場
能選購到
最好的
食物！

為您的膳食和小吃添加蔬菜和水果的小貼士

- ✓ 把蔬菜放在更容易獲取的地方。準備隨時可食用的生蔬菜粒，如胡蘿蔔、花椰菜、豌豆或菜花。
- ✓ 在用餐時，在餐桌上放一盤切好的生蔬菜或水果。
- ✓ 把漿果或桃子與穀物和酸奶一同食用會更美味！
- ✓ 為午餐添加一份沙拉！
- ✓ 經常放一個果盤。把新鮮水果放在任何碗裡。把它放在櫥櫃上！
- ✓ 嘗試一個「自己動手製作沙拉」之夜！提供切塊蔬菜、煮熟的雞肉或者豆子、切碎的奶酪並且添加些新元素，比如切塊蘋果。
- ✓ 尋找一些製作簡單的食物當做配菜？製作一份水果沙拉。加入一匙冷凍橙汁以增加其風味。
- ✓ 夏季水果都在同一時間成熟？製作一份奶昔，或者把它們切片並放入少許水煮熟，製成煎餅配料或者是做成果醬！在您最喜歡的食譜網站上尋找簡單的果醬食譜。

如何儲存蔬菜和水果？

- **在您的冰箱裡儲存大部分蔬菜！**把新鮮的農產品，如綠葉蔬菜和漿果等不清洗放在保鮮盒裡。在食用所有農產品之前使用自來水沖洗。綠葉蔬菜可以在冷水槽中反覆清洗。
- 把像洋蔥以及土豆等蔬菜放置在陰涼的櫥櫃或儲藏室裡。不要放在冰箱裡！
- 把西紅柿以及未成熟的水果放在室溫下儲存，通常放在櫃檯或者桌子上。
- 想要長期儲存，考慮冷凍或把農產品做成罐頭。如需獲取更多資訊，搜索：食物儲存時令小貼士。