ស្រស់ៗ មានសុខភាពល្អ ឆ្ងាញ់ពិសារ

ហេតុផលល្អបំផុតដែលត្រូវបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែ៖

ទទួលបានសុខភាពល្អ!
ស្បែករបស់អ្នកទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍នៅពេលដែលអ្នកបរិភោគបន្លែកាន់តែច្រើនឡើង។

កូនរបស់អ្នកយកគំរូតាមអ្នក!
នៅពេលអ្នកបរិភោគផ្លែឈើ និងបន្លែ ពួកគេក៏នឹងបរិភោគតាមអ្នកដែរ។

លើកកម្ពស់សុខភាពរបស់អ្នកគ្រប់វ័យទាំងអស់!
គេបានរកឃើញជីវជាតិបំប៉នមាននៅក្នុងកសិផល ដែលជួយបង្កើនថាមពល និងគ្រប់គ្រងទម្ងន់របស់អ្នក។
សារជាតិសរសៃ ជួយក្នុងការរំលាយអាហារបានល្អប្រសើរ។

ក្រុមគ្រួសារចែករំលែកអំពីរបៀបដែលពួកគេដាក់បន្ថែមបន្លែ និងផ្លែឈើ៖

"ខ្ញុំធ្វើទឹកក្រឡុករៀងរាល់ព្រឹកជាមួយទឹកដោះគោ ផ្លែឈើ សាលាដ ឬស្ពៃ។ ខ្ញុំបន្ថែមប៊ីសណ្តែកដីខ្លះ ៗសម្រាប់ប្រ្ញូតេអ៊ីនបន្ថែម។"

"នៅពេលដែលខ្ញុំត្រឡប់ពីផ្សារកសិករទៅដល់ផ្ទះវិញ ខ្ញុំ លាងសម្អាតផ្លែឈើ និងបន្លែដែលយើងត្រូវបរិភោគ ភ្លាមៗ។ ខ្ញុំក៏ត្រូវចិតបន្លែ មួយចំនួនជាចំណិតៗផងដែរ សម្រាប់អាហារសម្រន់អំឡុងថ្ងៃក្នុងសប្តាហ៍។"

"កូនរបស់ខ្ញុំចូលចិត្តអ្វីៗដែលអាំងលើចង្អើរ ដូច្នេះយើងអាំងបន្លែ និងអាំងសូម្បីតែផ្លែឈើដូចជាផ្លែប៉ែសជាដើម។"

អំពីកម្មវិធី WIC FMNP និង FMNP សម្រាប់មនុស្សចាស់

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ របស់ផ្សារកសិករ) គឺជាផ្នែកមួយនៃSpecial Supplemental Nutrition Program (កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភបំប៉នពិសេស) សសម្រាប់ Women, Infants, and Children (WIC, ស្ត្រី ទារក និងកុមារ) ដែលមានចំណូលទាប។ កម្មវិធី WIC ផ្តល់នូវអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព ការអប់រំស្តីពីអាហារូបត្ថម្ភ និងការបញ្ជូនបន្ត ទៅកាន់សេវាសុខភាព និងសេវាកម្មពិសេសៗនានា។

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភផ្សារកសិករមនុស្សចាស់) គឺជាផ្នែកនៃ DSHS Aging and Long-Term Support Administration (ALTSA, រដ្ឋបាលគាំទ្ររយៈពេលវែង និងសម្រាប់មនុស្សចាស់ជរា)។ កម្មវិធី Senior FMNP សម្រាប់មនុស្សចាស់ លើកកម្ពស់អាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យមានប្រាក់ចំណូលទាប ដែលមានអាយុលើសពី 60 ឆ្នាំតាមរយៈអាហារមានជីវជាតិផ្តល់ជូនជាក្រុម និងអាហារផ្តល់ជូនតាមផ្ទះ។

The U.S. Department of Agriculture (ក្រសួងកសិកម្មសហរដ្ឋអាមេរិក) - Office of Nutrition Services (ការិយាល័យសេវាអាហារូបត្ថម្ភ) និង the Washington State Department of Social and Health Services (ក្រសួងសេវាសុខភាព និងសង្គមរបស់រដ្ឋ Washington) - រដ្ឋបាលគាំទ្ររយៈពេ Aging and Long-Term Supports Administration ឧបត្ថម្ភដល់កម្មវិធី WIC និង SFMNP។

ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង

WIC FMNP

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

គេហទំព័រ៖
www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx
ទូរសព្ទ៖ 1-800-841-1410
អ៊ីម៉ែល៖ FMNPteam@doh.wa.gov

តើមានបណ្តឹងអំពី FMNP ដែរឬទេ? ផ្ញើតាមប្រៃសណីយ៍ ផ្ញើអ៊ីម៉ែល ឬផ្ញើទូរសារដោយប្រើទម្រង់ពាក្យបណ្តឹងដែលរកបានតាមរយៈ www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket។

SENIOR FMNP

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

គេហទំព័រ៖
www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program
ទូរសព្ទ៖ 1-800-422-3263

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

USDA គឺជាអ្នកផ្តល់ឱកាសស្មើៗគ្នា និងជានិយោជកម្នាក់។

កម្មវិធី Senior FMNP សម្រាប់មនុស្សចាស់ និងកម្មវិធី WIC FMNP គឺមិនមានការរើសអើងឡើយ។

ដើម្បីស្នើសុំឯកសារនេះជាទម្រង់ផ្សេងទៀត សូមហៅទូរសព្ទមកលេខ 800-841-1410។ អតិថិជនដែលពិការត្រចៀកឬស្តាប់មិនសូវឮ សូមទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើអ៊ីម៉ែលទៅ WIC@doh.wa.gov.

កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ ផ្សារកសិករសម្រាប់ មនុស្សចាស់ និង WIC

បរិភោគស្រស់ៗ! ទិញក្នុងស្រុក! គាំទ្រកសិករ!

សូមប្រើប្រាស់មូលប្ប ទានបត្រផ្សារកសិករ របស់អ្នក

- អ្នកចូលរួមកម្មវិធី Senior FMNP និង WIC អាចប្រើប្រាស់ មូលប្បទានបត្ររបស់ពួកគេដើម្បីទិញផ្លែឈើស្រស់ៗ បន្លែ ស្រស់ៗ និងជីគ្រាប់មុខ ស្រស់ៗ (តែប៉ុណ្ណោះ)។
- សូមប្រើប្រាស់តែមូលប្បទានបត្រ (សែក) របស់ Farmers Market ប៉ុណ្ណោះនៅទីផ្សារកសិករ។ កាត WIC មិនអាចប្រើប្រាស់នៅទីផ្សារកសិករ ឬហាងលក់ផលិតផលពីកសិដ្ឋានបានឡើយ។
- អ្នកចូលរួមកម្មវិធី Senior FMNP ក៏អាចប្រើប្រាស់ មូលប្ប ទានបត្ររបស់ពួកគេ ដើម្បីទិញទឹកឃ្មុំបានផងដែរ។
- លុយអាប់ ឬលុយនៅសេសសល់នឹងមិនមានផ្តល់ជូនវិញ ឡើយនៅពេលអ្នកចាយមូលប្ប ទានបត្ររបស់អ្នក។
- សូមរាយការណ៍អំពីមូលប្ប ទានបត្រដែលបាត់ ឬត្រូវចោរលួច ទៅកាន់ទីភ្នាក់ងារ ដែលផ្តល់មូលប្ប ទានបត្រដល់អ្នក។ មូលប្ប ទានបត្រទាំងនេះ នឹងមិនត្រូវផ្តល់ថ្មីឡើយ។
- អ្នកត្រូវតែប្រើប្រាស់មូលប្ប ទានបត្ររបស់អ្នកនៅចន្លោះ ថ្ងៃទី1 ខែមិថុនា និងថ្ងៃទី31 ខែតុលា។
- ប្រើប្រាស់មូលប្ប ទានបត្ររបស់អ្នកបានតែជាមួយអ្នកដាំដុះ ដែលមានស្លាកសញ្ញានេះតែប៉ុណ្ណោះ៖

ទៅដល់

ផ្សារ

ឲ្យបានមុនម៉ោងដើម្បីទទួលបាន

ជម្រើសល្អបំផុត!

គន្លឹះសម្រាប់ការបន្ថែមបន្លែ និងផ្លែឈើ ទៅក្នុងអាហារ និងអាហារសម្រន់

- ✓ ទុកបន្លែក្បែរដៃដើម្បីងាយស្រួលយក។ រក្សាបន្លែឆៅចិតហើយដូចជាការ៉ុត ប្រូកូលី សណ្តែកខៀវ ឬខាត់ណាផ្កាជាដើមឲ្យមានជានិច្ច។
- ✓ នៅពេលទទួលទានអាហារ សូមដាក់មុខម្ហូបធ្វើពីបន្លែ ឬផ្លែឈើដែលបានចិតជាចំណិតៗហើយនៅលើតុ។
- ✓ ផ្លែបឺរីនិងផ្លែប៉ែស ធ្វើឲ្យធញ្ញជាតិ និងយ៉ាអួ មើលទៅគួរឲ្យចង់ទទួលទាន និងមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់ពិសារ។
- ✓ នៅពេលបរិភោគអាហារថ្ងៃត្រង់ សូមបន្ថែមសាលាដទៅក្នុងអាហាររបស់អ្នក!
- ✓ ទុកផ្លែឈើមួយចាន។ បន្ថែមផ្លែឈើស្រស់ៗទៅក្នុងចានណាមួយ។ ទុកវានៅខាងក្រៅនៅលើតុរបស់អ្នក!
- ✓ បរិភោគសាលាដធ្វើដោយដៃឯងនាពេលយប់! ផ្តល់នូវបន្លែហាន់ជាចំណិតៗ សាច់មាន់ឬសណ្តែកឆ្អិនស្រាប់ ចំណិតឈីស និងបន្ថែមអ្វីថ្មីដូចជាចំណិតផ្លែប៉ោមជាដើម។
- ✓ កំពុងរកមើលមុខម្ហូបរហ័សទាន់ចិត្តដូចជាអាហារសម្រន់ មែនទេ? សូមធ្វើសាលាដផ្លែឈើ។ បន្ថែមទឹកក្រូចខាប់ដែលបានបង្ករកចំនួនមួយស្លាបព្រាសម្រាប់រស់ជាតិបន្ថែម។
- ✓ ផ្លែឈើរដូវក្តៅកំពុងទុំក្នុងពេលតែមួយ មែនទេ? សូមធ្វើទឹកក្រឡុក ឬហាន់ជាចំណិតៗ និងចម្អិនលាយទឹកបន្តិច ហើយយកវាធ្វើជាគ្រឿងបន្ថែមរស់ជាតិពីលើនំផែនខេក ឬធ្វើជាដំណាប់ក៏បាន! សូមរកមើលរូបមន្តធ្វើដំណាប់ងាយៗនៅលើគេហទំព័ររូបមន្តធ្វើម្ហូបរបស់អ្នក។

តើខ្ញុំរក្សាទុកផ្លែឈើ និងបន្លែយ៉ាងដូចម្តេច?

- **រក្សាទុកបន្លែភាគច្រើននៅក្នុងទូរទឹកកករបស់អ្នក!** ដាក់កសិកផលស្រស់ៗដូចជាបន្លែស្លឹកបៃតង និងផ្លែឈើ ដោយពុំចាំបាច់លាងសម្អាតឡើយ នៅក្នុងថតទូទឹកកក។ លាងសម្អាតកសិផលទាំងអស់ដោយទឹកបង្ហូរពីក្បាលរ៉ូប៊ីណេ ភ្លាមៗមុនពេលប្រើប្រាស់វា។ បន្លែបៃតងអាចត្រូវបានលាងសម្អាតនៅក្នុងឡាបូទឹកត្រជាក់ដោយប្តូរទឹកនោះចេញច្រើនដង។
- រក្សាទុកបន្លែដូចជាខ្ទឹមបារាំង និងដំឡូងនៅក្នុងទូ ឬបន្ទប់ដាក់ចានឆ្នាំងដែលងងឹត ហើយត្រជាក់។ ហាមដាក់ក្នុងទូទឹកកក!
- ទុកដំឡូង និងផ្លែឈើដែលមិនទាន់ទុំនៅក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតាដូចជានៅលើតុ ឬ តុផ្ទះបាយជាដើម។
- សម្រាប់ការរក្សាទុករយៈពេលយូរ សូមគិតអំពីការបង្ករ ឬការដាក់ស្បៀងអាហារទាំងនោះក្នុងកំប៉ុង។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមរកមើល៖ គន្លឹះតាមរដូវកាលសម្រាប់ការរក្សាទុកស្បៀងអាហារ។