신선합니다. 건강합니다. 맛있습니다.

과일과 채소를 많이 먹어야 할 이유가 많습니다.

건강한 광채를 되찾으세요!
채소를 많이 먹으면 피부가 반짝반짝 윤이 납니다.

아이들이 보고 배울 수 있습니다!
어른들이 과일과 채소를 먹어야 아이들도 따라 먹습니다.

나이와 상관없이 건강이 좋아집니다!
농산물에는 활력을 증진시키고 체중 관리에 도움이 되는 강력한 영양소가 많습니다.
섬유질이 소화를 도와줍니다.

식단에 채소와 과일을 더하는 방법을 나눠준 가족들의 이야기입니다.

"저는 매일 아침 우유와 베리, 케일과 시금치로 스무디를 만들어요. 단백질을 보강하기 위해 땅콩버터도 조금 넣죠."

"저는 파머스 마켓에 다녀오면 과일과 채소를 씻어서 바로 먹습니다. 또 채소를 잘라 그 주에 먹을 간편 간식을 준비하죠."

"우리 아이들은 그릴에 구운 음식을 좋아해서 우리는 채소와 심지어 복숭아 같은 과일도 그릴에 굽습니다."

WIC FMNP 및 SENIOR FMNP 소개

WIC Farmers Market Nutrition Program(FMNP, 파머스 마켓 영양 프로그램)은 저소득 Women, Infants, and Children(WIC, 여성, 유아 및 아동)을 위한 Special Supplemental Nutrition Program(특별 보충 영양 프로그램)입니다. WIC 프로그램은 건강한 식품과 영양 교육, 그리고 보건 및 기타 사회복지 서비스에의 의뢰를 제공합니다.

Senior Farmers Market Nutrition Program(SFMNP, 시니어 파머스 마켓 영양 프로그램)은 Aging and Long-Term Support Administration(ALTSA, 노화 및 장기 지원 관리국)이 시행하는 사업의 일환입니다. Senior FMNP는 60세 이상의 저소득 성인을 대상으로 단체 환경에서의 영양가 있는 식사와 가정 배달 식사를 제공합니다.

WIC 및 SFMNP는 U.S. Department of Agriculture(미국 농무부), Washington State Department of Health – Office of Nutrition Services(워싱턴 주 보건부 - 영양 서비스 사무실) 및 Washington State Department of Social and Health Services(워싱턴 주 보건복지부) – Aging and Long-Term Supports Administration이 후원합니다.

연락처

WIC FMNP

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

웹 사이트: www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx

전화: 1-800-841-1410

이메일: FMNPteam@doh.wa.gov

FMNP에 대해 불만이 있으십니까? https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket에 나와 있는 Complaint form(민원 제기 양식)을 이용해 우편, 이메일 또는 팩스를 보내주십시오.

SENIOR FMNP

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

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

전화: 1-800-422-3263

Washington State Department of Health

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

USDA는 균등기회 제공자 및 고용주입니다.
워싱턴 주 Senior FMNP 및 WIC FMNP는 차별행위를 하지 않습니다.
본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-841-1410로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 WIC@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.

WIC 및 시니어 파머스 마켓 영양 프로그램

신선 농산물을 섭취하세요!
현지 농산물을 구입하세요!
농부들을 지원하세요!

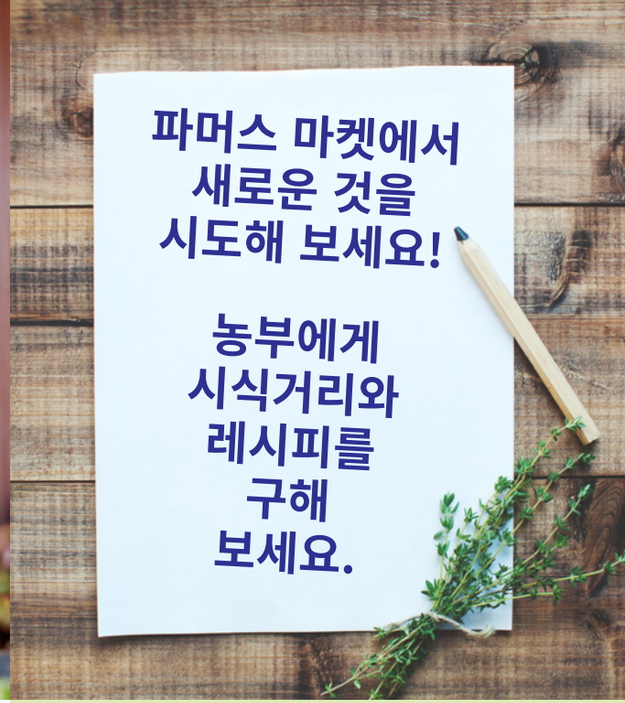
파머스 마켓 수표 사용하기

- WIC 및 Senior FMNP 참여자는 (오로지) 신선한 과일, 신선한 채소, 신선한 허브를 구입하는 데 수표를 사용할 수 있습니다.
- 농산물 시장에서는 Farmers Market 체크만 사용하세요. WIC 카드는 농산물 시장이나 농가 매장에서 사용하실 수 없습니다.
- Senior FMNP 참여자에 한해 꿀을 구입할 때도 수표를 사용할 수 있습니다.
- 수표 사용 시 거스름돈이나 토큰은 없습니다.
- 수표를 분실하거나 도난당한 경우 해당 수표를 제공한 기관에 신고하십시오. 이러한 수표는 새로 발행해드리지 않습니다.
- 6월 1일과 10월 31일 사이에 수표를 사용하셔야 합니다.
- 아래와 같은 표지판이 있는 재배자에게만 수표를 사용하시기 바랍니다.

마켓에 일찍 나오시면 좋은 농산물을 구할 수 있습니다!

식사와 간식에 채소와 과일을 더하는 팁

- ✓ 채소를 손에 닿기 쉽게 하세요. 당근, 브로콜리, 스냅피, 콜리플라워 같은 생채소를 잘라 손 닿기 쉬운 곳에 두세요.
- ✓ 식사 시간에 자른 생채소와 과일을 접시에 담아 식탁에 올리세요.
- ✓ 베리와 복숭아를 넣으면 시리얼과 요거트가 더 맛있고 재미있어집니다!
- ✓ 점심시간에는 샐러드를 식사에 더해 보세요!
- ✓ 항상 과일 보울을 준비해 두세요. 어떤 보울이든 신선한 과일을 담기만 하면 됩니다. 이 과일 보울을 카운터에 올려두세요!
- ✓ '나만의 샐러드 만들기의 밤'을 즐겨보세요! 자른 채소, 익힌 닭고기와 콩, 슈레드 치즈를 내고 자른 사과 같이 무언가 새로운 것을 더해 보세요.
- ✓ 곁들임 요리처럼 간편한 무언가를 찾고 계신가요? 과일 샐러드를 만들어 보세요. 냉동 오렌지 과즙 농축액 한 스푼을 넣으면 한층 풍미를 더할 수 있습니다.
- ✓ 여름철 과일이 한꺼번에 숙성하고 있나요? 스무디를 만들거나, 슬라이스로 잘라 물을 약간 넣고 익혀 팬케이크 토핑을 만들거나, 혹은 잼을 만들어 보세요! 좋아하는 레시피 사이트에서 간단한 잼 레시피를 찾아 보세요.



과일과 채소는 어떻게 보관하시나요?

- **대부분의 과일은 냉장고에 보관하세요!** 녹색 잎채소와 베리 같은 신선한 농산물은 씻지 않고 보관하면 더 아삭합니다. 모든 농산물을 사용하기 바로 전에 흐르는 물에 씻어 주세요. 녹색 채소는 찬물에 담아 두세 번 물을 갈아주면서 씻어도 됩니다.
- 양파와 감자 같은 채소는 시원하고 어두운 선반이나 식료품 저장실에 보관하세요. 냉장 보관은 안 돼요!
- 토마토와 덜 익은 과일은 일반적으로 카운터나 식탁 등, 실온에 보관하세요.
- 장기 보관을 위해서는 냉동이나 통조림으로 만드는 것도 고려할 수 있습니다. 자세히 알아보시려면 '계절별 음식 보관 방법(Seasonal Tips for Food Storage)'을 검색하십시오.