

식사와 간식에 채소와 과일을 곁들이는 요령



과일과 채소를 더 많이 섭취해야 하는 놀라운 이유

- ✓ 채소를 쉽게 먹을 수 있게 하세요. 당근, 브로콜리, 스넵피, 콜리플라워 같은 생채소를 잘라 먹기 쉬운 곳에 두세요.
- ✓ 식사시간에는 잘라 놓은 생채소와 과일 접시를 식탁에 놓아주세요.
- ✓ 베리류와 복숭아를 넣으면 시리얼과 요거트가 더 맛있고 즐거워집니다!
- ✓ 점심시간에는 식사에 샐러드를 추가하세요!
- ✓ 항상 과일 그릇을 준비하세요. 어떤 그릇이든 신선한 과일을 담기만 하면 됩니다. 과일 그릇을 주방 조리대에 올려주세요!
- ✓ '나만의 샐러드 만들기 밤'을 즐겨보세요! 잘게 썬 채소, 조리된 닭고기와 콩류, 채된 치즈를 담고 얇게 썬 사과 등 새로운 재료를 가미해 보세요.
- ✓ 거의 모든 채소를 오븐에 구우면 간단한 사이드 디쉬가 됩니다. 채소에 오일을 살짝 뿌리고 시즈닝만 더하면 어떤 요리에도 맛있게 곁들일 수 있습니다.
- ✓ 여름철 과일이 한꺼번에 익어가고 있나요? 스무디를 만들거나, 얇게 썰어서 살짝 물에 데쳐 팬케이크 토핑을 만들거나, 혹은 잼을 만들어 보세요! 좋아하는 레시피 웹사이트에서 간단한 잼 레시피를 찾아 보세요.

건강하게 빛나는 피부!

풍부한 채소 섭취는 피부에 좋습니다.

아이들에게 본보기가 됩니다!

어른들이 과일과 채소를 먹으면 아이들도 따라 먹습니다.

나이에 상관없이 건강이 향상됩니다!

농산물에는 활력을 증진시키고 체중 관리에 도움이 되는 중요 영양소가 많습니다. 섬유소는 소화를 도와줍니다.

WIC FMNP 및 SENIOR FMNP 소개

WIC Farmers Market Nutrition Program(FMNP, 농산물직판장영양프로그램)은 Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children(WIC, 저소득 여성, 유아 및 아동을 위한 특별보충영양프로그램)의 일환입니다. WIC Program은 건강한 식품과 영양 교육, 모유/가슴 수유 지원 그리고 보건 및 사회복지 서비스에 대한 소개를 제공합니다.

Senior Farmers Market Nutrition Program(SFMNP, 시니어 농산물직판장영양프로그램)은 Department of Social and Health Services(DSHS, 보건복지부) Aging and Long-Term Support Administration(ALTSA, 노인 및 장기지원 행정국)이 시행하는 사업의 일환입니다. Senior Nutrition Program은 60세 이상의 저소득 성인의 영양 상태를 개선하기 위해 단체 급식과 가정 배달 식사를 통해 영양이 있는 식사를 제공합니다.

연락처

WIC FMNP



웹사이트: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market>

전화: 1-800-841-1410, 0번 누름

이메일: FMNPteam@doh.wa.gov

FMNP에 대해 불만이 있으신가요? 다음 웹사이트에서 민원제기 양식을 이용해 우편, 이메일 또는 팩스를 보내주세요: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>

SENIOR FMNP



웹사이트: <https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program>

전화: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 KO
April 2025 Korean

United States Department of Agriculture(USDA, 미국 농무부)는 균등기회 제공자 및 고용주입니다. 워싱턴 Senior FMNP 및 WIC FMNP는 차별하지 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 SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

신선 농산물을 섭취하세요!
현지 농산물을 구입하세요!
농부들을 지원하세요!

농산물 직판장 지원금 사용하기

- QR 코드를 이용해 공인 농산물 직판장과 농가 매장에서 지원금을 사용하세요.
- WIC 또는 SFMNP 카드나 앱에서 QR 코드를 찾으세요.
- 지원금 사용 시 거스름돈이나 토큰은 제공되지 않습니다.
- 재배자가 QR 코드를 스캔하고 구매 금액을 입력합니다.
- 금액을 확인하고 PIN 번호를 입력하세요.
- QR 코드가 있는 카드를 분실하거나 도난당한 경우 지원금을 제공한 기관에 신고하세요.
- 6월 1일과 10월 31일 사이에 지원금을 사용해야 합니다.



과일과 채소 보관 방법

- 대부분의 과일은 냉장고에 보관하세요!
- 녹색 잎채소와 베리 같은 신선한 농산물을 씻지 않은 채로 야채칸에 보관하세요.
- 모든 농산물은 요리하기 바로 전에 흐르는 물로 씻어 주세요. 녹색 채소는 찬물에 여러 번 담가 씻어도 됩니다.
- 양파와 감자 같은 채소는 시원하고 어두운 선반이나 식료품 저장실에 보관하세요. 냉장고에 넣지 마세요! 양파와 감자는 함께 보관하지 마세요.
- 토마토와 덜 익은 과일은 일반적으로 조리대나 식탁 등 실온에 보관하세요.
- 장기 보관을 위해서는 냉동이나 통조림으로 만드는 것도 고려할 수 있습니다.

농산물 직판장 지원금으로 구입 가능한 품목

워싱턴주와 아이다호주, 오리건주 인접 카운티에서 재배된 신선하고 가공되지 않은 과일과 채소, 손질된 허브를 농산물 직판장 지원금으로 구매하세요. 농산물 직판장 지원금으로 구매 가능한 품목은 다음과 같습니다(단, 이에 국한되지 않음).

채소

아스파라거스, 비트, 브로콜리, 방울 양배추, 당근, 콜리플라워, 케일, 리크, 양상추, 양파, 감자, 호박, 시금치, 겨울호박, 마, 주키니호박

과일

사과, 블루베리, 체리, 천도복숭아, 복숭아, 배, 라즈베리, 딸기

허브

바질, 고수, 파슬리, 로즈마리

참고:

끝은 Senior FMNP 참여자만 구매할 수 있습니다.

자격 대상 농산물의 전체 목록은 다음 참조:

<https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>



직판장에 이런 표지판이 있는 재배자를 찾아보세요!

농산물 직판장 시즌 일정

- --- 봄
 - ▶ Senior FMNP 참여자, 농산물 직판장 지원금 수령 신청
 - ▶ 지역 기관에서 Senior FMNP 카드 배포 시작
 - --- 6월 1일
 - ▶ 농산물 직판장 시즌 시작
 - ▶ 농산물 직판장 지원금 사용 첫 날
 - --- 9월 30일
 - ▶ 이용 가능 여부에 따라 농산물 직판장 지원금 수령 마지막 날
 - --- 10월 31일
 - ▶ 농산물 직판장 지원금 사용 마지막 날
- 참고: WIC 참여자는 일년 내내 운영 중인 농산물 직판장과 농가 매장에서 과일 및 채소 지원금을 사용할 수 있습니다.



농산물 직판장에서 새로운 농산물을 시도해 보세요!