ສົດ. ເພື່ອສຸຂະພາບ. ແຊບ.

ເຫດຜົນອັນເຫຼືອເຊື່ອທີ່ກິນຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຫຼາຍຂຶ້ນ:

ໄດ້ການເປັ່ງປະກາຍມີສຸຂະພາບດີນັ້ນ!
ເມື່ອທ່ານກິນຜັກຫຼາຍຂຶ້ນ ຜິວໜັງຂອງທ່ານໄດ້ຮັບປະໂຫຍດ.

ລູກຂອງທ່ານເຮັດນຳສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດ!
ເມື່ອທ່ານກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ, ພວກເຂົາຈະ, ຄືກັນ.

ປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃນທຸກອາຍຸ!
ທາດອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດແມ່ນພົບຢູ່ໃນຜະລິດຕະພັນ ທີ່ຊ່ວຍເສີມພະລັງງານຂອງທ່ານ ແລະ ຄວບຄຸມນ້ຳໜັກຂອງທ່ານ. ເສັ້ນໄຍຊ່ວຍການຍ່ອຍໄດ້ດີຂຶ້ນ.

ຄອບຄົວຕ່າງໆມາແລກປ່ຽນນຳກັນວ່າ ພວກເຂົາຕື່ມຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ໃສ່ເພີ່ມແນວໃດ:

"ຂ້ອຍເຮັດສະມູດຕີ້ກິນທຸກໆເຊົ້າໃສ່ນົມ, ໝາກເບີຣີ ແລະ ຜັກຄະນ້າ ຫຼື ຜັກໂຂມ. ຂ້ອຍໃສ່ເນີຍໝາກຖົ່ວເປັນໂປຣຕີນເສີມ."

"ເມື່ອຂ້ອຍໄປຕະຫຼາດກະສິກຳກັບມາຮອດເຮືອນ, ຂ້ອຍ ລ້າງຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ ທີ່ພວກ ເຮົາຈະກິນທັນທີ. ຂ້ອຍຕັດ ຜັກຈຳນວ ນໜຶ່ງເປັນຕ່ອນສຳ ລັບກິນເປັນອາຫານຫວ່າງໄດ້ ສະດວກໃນລະຫວ່າງອາທິດ."

"ລູກຂອງຂ້ອຍມັກອັນທີ່ເປັນ ປີ້ງ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາ ປີ້ງຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ກິນເຊັ່ນ: ໝາກ ຄາຍ."

ກ່ຽວກັບ WIC FMNP ແລະ SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP) ໂຄງການໂພຊະນາການຕະຫຼາດກະສິກຳ WIC) ເປັນສ່ວນຂອງ Special Supplemental Nutrition Program (ໂຄງການໂພຊະນາການເສີມພິເສດ) ສຳລັບ Women, Infants, and Children (WIC, ແມ່ຍິງ, ເດັກແດງ ແລະ ເດັກນ້ອຍ) ທີ່ມີລາຍໄດ້ຕ່ຳ. ໂຄງການ WIC ໃຫ້ອາການເພື່ອສຸຂະພາບ, ການສຶກສາທາງດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ການແນະນຳຕໍ່ໄປ ຫາໜ່ວຍບໍລິການສຸຂະພາບ ແລະ ສັງຄົມອື່ນໆ.

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP) ໂຄງການໂພຊະນາ ການຕະຫຼາດກະສິກຳອາວຸโส) ເປັນສ່ວນຂອງ DSHS Aging and Long-Term Support Administration (ALTSA, ອົງການສະໜັບສະໜູນໄລຍະຍາວ ແລະ ສູງ ອາຍຸ). Senior FMNP ປັບປຸງโพຊະນາການໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ມີລາຍຮັບຕ່ຳທີ່ມີອາຍຸເກີນ 60 ປີ ດ້ວຍການໃຫ້ອາຫານທີ່ມີโพຊະນາການຢູ່ໃນສະຖານທີ່ຢູ່ເປັນກຸ່ມ ແລະ ອາຫານທີ່ສົ່ງ ໃຫ້ເຖິງບ້ານ.

U.S. Department of Agriculture (ກະຊວງກະເສດສະຫະລັດ), Washington State Department of Health (ກະຊວງສາທາລະນະສຸກລັດວໍຊິຕັນ) – Office of Nutrition Services (ຫ້ອງການບໍລິການโพຊະນາການ) ແລະ Washington State Department of Social and Health Services (ກະຊວງບໍລິການ ສັງຄົມ ແລະ ສຸຂະພາບລັດວໍຊິຕັນ) – Aging and Long-Term Supports Administration ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ WIC ແລະ SFMNP.

ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່

WIC FMNP

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

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

ໂທລະສັບ: 1-800-841-1410

ອີເມວ: FMNPteam@doh.wa.gov

ມີຄຳຮ້ອງຮຽນກ່ຽວກັບ FMNP ບໍ? ທາງໄປສະນີ, ອີເມວ ຫຼື ແຟັກດ້ວຍ ການໃຊ້ແບບຟອມຄຳຮ້ອງຮຽນທີ່ມີຢູ່ທີ່: https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

SENIOR FMNP

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

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

ໂທລະສັບ: 1-800-422-3263

Washington State Department of Health

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

USDA ເປັນນາຍจ้าง ແລະ ຜູ້ໃຫ້ໂອກາດເທົ່າທຽມກັນ.
Senior FMNP ລັດວໍຊິງຕັນ ແລະ WIC FMNP ບໍ່ເລືອກປະຕິບັດ.
ຢາກໄດ້ເອກະສານນີ້ເປັນໄฟรอื่น,โทเข้าเบิ 1-800-841-1410. ຄົນຫູໜວກຫຼືຄົນທີ່ຈະໄດ້ຍິນສຽງຍາກจากลูกค้า, ກະລຸນາໂທເຂົ້າເບີ 711 (Washington Relay) ຫຼື email WIC@doh.wa.gov.

ໂຄງການໂພຊະນາການ ຕະຫຼາດຊາວກະສິກອນ WIC ແລະ ຜູ້ອາວຸโส

ກິນສົດ!
ຊື້ໃນທ້ອງຖິ່ນ!
ສະໜັບສະໜູນຊາວກະສິກອນ!

ການໃຊ້ໃບເຊັກ ຕະຫຼາດກະສິກຳຂອງທ່ານ

- ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ WIC ແລະ Senior FMNP ສາມາດໃຊ້ໃບເຊັກຂອງພວກເຂົາຊື້ໝາກໄມ້ສົດ (ເທົ່ານັ້ນ), ຜັກສົດ ແລະ ຜັກສະໝຸນໄພຕັດສົດໄດ້.
- ໃຊ້ພຽງແຕ່ການກວດກາ Farmers Market ທີ່ຕະຫຼາດຊາວກະສິກອນ. ບັດ WIC ບໍ່ສາມາດຖືກນຳໃຊ້ໃນ ຕະຫລາດຊາວກະສິກອນ ຫລື ຮ້ານຄ້າກະສິກຳ.
- ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ Senior FMNP ເທົ່ານັ້ນທີ່ຍັງສາມາດໃຊ້ ໃບ ເຊັກຂອງພວກເຂົາຊື້ນ້ຳເຜິ້ງໄດ້.
- ຈະບໍ່ມີເງິນທອນ ຫຼື ຫຼຽນທອນໃຫ້ກັບໃບເຊັກຂອງທ່ານ.
- ລາຍງານໃບເຊັກທີ່ເສຍ ຫຼື ຖືກລັກໃຫ້ພາກສ່ວນທີ່ ເອົາໃບເຊັກໃຫ້ທ່ານ. ໃບເຊັກເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຈະບໍ່ແທນ ຄືນໃຫ້ໄດ້.
- ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ໃບເຊັກຂອງທ່ານໃນລະຫວ່າງວັນທີ 1 ມິ ຖຸນາ ຫາ 31 ຕຸລາ.
- ໃຊ້ໃບເຊັກຂອງທ່ານກັບຜູ້ປູກ ຜູ້ທີ່ມີປ້າຍນີ້ເທົ່ານັ້ນຄື:

ມາ
ຕະຫຼາດ
ແຕ່ເຊົ້າ ເພື່ອ
ໃຫ້ເລືອກໄດ້ສິ່ງ
ດີທີ່ສຸດ!

ຄຳແນະນຳສຳລັບການຕື່ມຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ ໃສ່ອາຫານ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ

- ✓ ເຮັດມັນໄດ້ງ່າຍ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ອາຫານຜັກ. ຊອຍຜັກດິບເປັນຕ່ອນເຊັ່ນ: ແຄຣອດ, ບຣັອກໂຄລີ, ຖົ່ວເຂີນ ຫຼື ຜັກກາດດອກທີ່ ມີຢູ່ໃນມື.
- ✓ ໃນເວລາກິນອາຫານໃຫ້ເອົາຈານຜັກດິບທີ່ຊອຍ ຫຼື ໝາກໄມ້ຂຶ້ນມາຕັ້ງໂຕະ.
- ✓ ເອົາເບີຣີ ແລະ ໝາກຄາຍເຮັດເປັນຊີຣຽວ ແລະ ໂຍເກີດໄປນຳມ່ວນໄປນຳ ແລະ ແຊບພ້ອມ!
- ✓ ໃນເວລາກິນອາຫານທ່ຽງ ເພີ່ມສະຫຼັດໃສ່ອາຫານຂອງທ່ານ!
- ✓ ໃຫ້ມີຈານໝາກໄມ້ຢູ່ນຳ. ໃສ່ໝາກໄມ້ສົດລົງໄປໃນຖ້ວຍໃດກໍ່ໄດ້. ເອົາມັນອອກມາໄວ້ຢູ່ເຄົ້າເຕີຂອງທ່ານ!
- ✓ ເຮັດໃຫ້ເປັນຄືນກິນສະຫຼັດຂອງຕົນເອງ! ມີຜັກຊອຍ, ໄກ່ ຫຼື ຖົ່ວຕົ້ມ, ຊີດຊອຍ ແລະ ຕື່ມອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ໃໝ່ໃສ່ເຊັ່ນ: ແອັບເປີ້ນຊອຍ.
- ✓ ກຳລັງຊອກຫາອັນໃດອັນໜຶ່ງກິນເປັນອາຫານຈານດ່ວນເສີມບໍ? ເຮັດສະຫຼັດໝາກໄມ້. ຄົນນ້ຳໝາກກ້ຽງແຊ່ເຢັນເຕັມບ່ວງ ເຂັ້ມຂຸ້ນໃຫ້ເປັນລົດແຊບພິເສດ.
- ✓ ໝາກໄມ້ລະດູຮ້ອນສຸກໝົດໃນເວລາດຽວກັນບໍ? ເຮັດສະມູດຕີ້ ຫຼື ຊອຍ ຫຼື ຕົ້ມໃນນ້ຳເລັກນ້ອຍ ແລະ ເສີບເປັນອັນແຕ່ງໜ້າ ແພນເຄັກ ຫຼື ເຮັດແຢມ! ຊອກຫາສູດເຮັດແຢມງ່າຍໆຢູ່ໃນເວັບໄຊສູດແຕ່ງອາຫານທີ່ມັກຂອງທ່ານ.

ຂ້ອຍເກັບຮັກສາໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຂອງຂ້ອຍໄວ້ແນວໃດ?

- **ເກັບຮັກສາຜັກເກືອບທຸກຢ່າງໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນຂອງທ່ານ**! ເອົາຜະລິດຕະພັນສົດເຊັ່ນ: ພືດໃບຂຽວ ແລະ ເບີຣີໄວ້ ສົດບໍ່ຕ້ອງລ້າງ. ລ້າງຜະລິດຕະພັນທັງໝົດດ້ວຍນ້ຳໄຫຼ ພຽງແຕ່ກ່ອນນຳໃຊ້ເທົ່ານັ້ນ. ຜັກໃບຂຽວແມ່ນຍັງສາ ມາດລ້າງຢູ່ໃນອ່າງນ້ຳເຢັນທີ່ປ່ຽນນ້ຳສອງສາມເທື່ອໄດ້.
- ເກັບຮັກສາພືດຜັກເຊັ່ນ: ຫອມບົ່ວ ແລະ ມັນຝຣັ່ງໄວ້ ໃນຕູ້ ຫຼື ຫ້ອງເກັບທີ່ເຢັນມືດ. ບໍ່ແມ່ນໃນຕູ້ເຢັນ!
- ເກັບຮັກສາໝາກເດັ່ນ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ຍັງບໍ່ສຸກໄວ້ ທີ່ອຸນຫະພູມຫ້ອງ, ປົກກະຕິແມ່ນປະໄວ້ຢູ່ເຄົ້າເຕີ ຫຼື ໂຕະ.
- ສຳລັບການຮັກສາໄວ້ດົນ, ພິຈາລະນາເຮັດການແຊ່ ແຂງ ຫຼື ອັດກະປ໋ອງຜະລິດຕະພັນໄວ້. ເພື່ອຮຽນຮູ້ ເພີ່ມຕື່ມ, ຊອກຫາ: ຄຳແນະນຳສຳລັບການເກັບຮັກສາ ອາຫານຕາມລະດູການ.