

СОВЕТЫ ПО ДОБАВЛЕНИЮ В РАЦИОН ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



- ✓ Овощи всегда должны быть в пределах досягаемости. Держите нарезанные сырые овощи, например морковь, брокколи, цветную капусту или очищенный горох, под рукой.
- ✓ Во время приема пищи на столе должны быть нарезанные сырые овощи или фрукты.
- ✓ Ягоды и персики делают йогурт и хлопья аппетитнее и вкуснее!
- ✓ Во время обеда добавляйте к своему блюду салат.
- ✓ Заведите чашу с фруктами. Добавляйте свежие фрукты при каждом случае. Держите их на столе!
- ✓ Готовьте салаты сами! Используйте рубленые овощи, отварную курицу или бобы, тертый сыр. Добавьте что-то новое, например тертые яблоки.
- ✓ Почти любой овощ можно быстро запечь в духовке и подать вместе с основным блюдом. Просто сбрызните его растительным маслом, добавьте специи — и вкусное дополнение к любому блюду готово.
- ✓ Летом фрукты созревают в одно и то же время? Сделайте варенье или смузи. Порежьте фрукты дольками, отварите в небольшом количестве воды и используйте с блинами. Найдите простые рецепты варенья на любимом кулинарном сайте.

ПОЧЕМУ ТОЧНО СТОИТ ЕСТЬ БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ?

ЗДОРОВЫЙ ВНЕШНИЙ ВИД!

Употребление овощей способствует здоровью кожи.

ДЕТИ БЕРУТ С ВАС ПРИМЕР!

Если вы едите фрукты и овощи, они будут повторять за вами.

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!

Полезные вещества в овощах и фруктах помогают оставаться энергичными и поддерживать вес в норме. Клетчатка улучшает пищеварение.

О ПРОГРАММАХ WIC FMNP И SENIOR FMNP

Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Программа покупки продуктов питания на фермерских рынках) в рамках WIC — часть Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Специальная программа дополнительного питания для женщин, детей и младенцев) для людей с низким доходом. WIC Program предлагает полезные продукты, обучение рациональному питанию и поддержку при грудном вскармливании, а также направления за социальными и медицинскими услугами.

Программу Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Программа питания с фермерских рынков для пожилых) предоставляет Aging and Long-Term Support Administration (ALSA, Управление по вопросам долгосрочной поддержки и помощи пожилым людям) при Department of Social and Health Services (DSHS, Департамент здравоохранения и социального обеспечения). Senior Nutrition Program позволяет добавить в питание людей старше 60 лет с низким доходом полезные блюда с доставкой на дом и в помогающие им учреждения.

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

WIC FMNP



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

ТЕЛЕФОН: 1-800-841-1410, нажмите 0

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА:

FMNPteam@doh.wa.gov

Есть жалоба по поводу FMNP? Отправьте по почте, электронной почте или факсу форму жалобы, которую можно найти по ссылке: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>.

SENIOR FMNP



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

ТЕЛЕФОН: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 RU
April 2025 Russian

U.S. Department of Agriculture (USDA, Министерство сельского хозяйства США) предоставляет равные возможности при обслуживании и трудоустройстве. Программы Senior FMNP и WIC FMNP в штате Вашингтон являются недискриминационными.

Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410.

Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте WIC@doh.wa.gov.

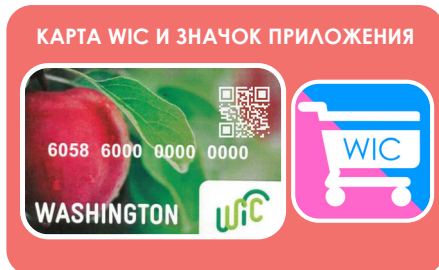


WIC & SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

ЕШЬТЕ СВЕЖЕЕ! ПОКУПАЙТЕ
МЕСТНОЕ! ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
ФЕРМЕРОВ!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЬГОТ ДЛЯ ФЕРМЕРСКИХ РЫНКОВ

- Сканируйте свой QR-код, чтобы пользоваться льготами на фермерских рынках и в фермерских магазинах, прошедших авторизацию.
- QR-код можно найти на карте WIC или SFMNP, а также в приложении.
- Сдача и талоны при использовании льгот не выдаются.
- Фермер отсканирует QR-код и введет сумму покупки.
- Проверьте сумму и введите PIN-код.
- Сообщайте о потере или краже карты с QR-кодом в организацию, выдавшую вам льготы.
- Льготы необходимо использовать с 1 июня по 31 октября.



КАК ХРАНИТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

- Большинство овощей нужно хранить в холодильнике!
- Кладите свежие продукты, такие как зелень и ягоды, в контейнеры немывыми.
- Промывайте продукты проточной водой уже перед употреблением. Зелень также можно промыть несколько раз в раковине с холодной водой.
- Храните овощи, такие как лук и картофель, в прохладном темном месте — в шкафу или кладовой. Не в холодильнике! Не храните лук и картофель вместе.
- Храните помидоры и несозревшие фрукты при комнатной температуре, например на кухонной стойке или столе.
- Для длительного хранения продукты можно замораживать или консервировать.

НА ЧТО МОЖНО ПОТРАТИТЬ ЛЬГОТЫ ДЛЯ ФЕРМЕРСКИХ РЫНКОВ?

Используйте льготы на фермерских рынках для приобретения свежих и необработанных фруктов, овощей и свежесрезанных трав, выращенных в Вашингтоне и приграничных округах Айдахо и Орегона. Вот несколько примеров того, что можно купить на льготы для фермерских рынков.

ОВОЩИ:

спаржа, свекла, брокколи, брюссельская капуста, морковь, цветная капуста, капуста кейл, лук-порей, салат латук, репчатый лук, картофель, тыква, шпинат, зимняя тыква, ямс, цукини

ФРУКТЫ:

яблоки, голубика, вишня, нектарины, персики, груша, малина, клубника

ТРАВЫ:

базилик, кориандр, петрушка, розмарин

ПРИМЕЧАНИЕ.

Только участники Senior FMNP могут тратить льготы на мед.

Полный список доступных продуктов см. по ссылке

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



ИЩИТЕ НА РЫНКЕ ФЕРМЕРОВ С ЭТИМИ ЗНАКАМИ!

ХРОНОЛОГИЯ СЕЗОНА ФЕРМЕРСКИХ РЫНКОВ

○ --- ВЕСНА

- ▶ Участники Senior FMNP подают заявки на получение льгот для фермерских рынков.
- ▶ Организации начинают выдавать карты Senior FMNP.

○ --- 1 ИЮНЯ

- ▶ Начало сезона фермерских рынков.
- ▶ Первый день, когда можно воспользоваться льготами для фермерских рынков.

○ --- 30 СЕНТЯБРЯ

- ▶ Последний день, когда можно получить льготы для фермерских рынков (при доступности).

○ --- 31 ОКТЯБРЯ

- ▶ Последний день, когда можно воспользоваться льготами для фермерских рынков.

Примечание. Участники программы WIC могут использовать ежемесячные льготы на покупку фруктов и овощей на открытых фермерских рынках и в фермерских магазинах в течение всего года.



ПРОБУЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ НОВОЕ НА ФЕРМЕРСКОМ РЫНКЕ!