SARIWA. MASUSTANSIYA. MASARAP.

Mga kamangha-manghang dahilan para kumain ng mas maraming prutas at gulay:

Magkaroon ng nagniningning na kutis!
Maganda ang benepiso sa iyong balat kapag kumakain ka ng mas maraming gulay.

Tutularan ka ng iyong mga anak!
Kapag kumakain ka ng mga prutas at gulay, kakain din sila.

Pagbutihin ang iyong kalusugan anuman ang edad!
Natatagpuan ang mga mabibisang sustansiya sa mga produkto na tumutulong palakasin ang iyong enerhiya at pangasiwaan ang iyong timbang.
Tumutulong ang fiber o hibla para sa mas mabuting pagtunaw ng pagkain.

Ibinahagi ng mga pamilya kung paano sila nagdadagdag ng higit pang mga gulay at prutas:

"Tuwing umaga, gumagawa ako ng smoothie na may kasamang gatas, mga berry, at kale o spinach. Nagdadagdag ako ng kaunting peanut butter para sa karagdagang protina."

"Kapag umuuwi ako galing sa pamilihan ng mga magsasaka (farmers market), hinuhugasan ko agad ang mga prutas at gulay na aming kakainin. Hinihiwa ko rin ang ilang mga gulay para maging mabilisang meryenda sa buong linggo."

"Gusto ng mga anak ko ang kahit na anong inihaw na luto, kaya nag-iihaw kami ng mga gulay at kahit pa mga prutas, tulad ng mga peach."

TUNGKOL SA WIC FMNP AT SENIOR FMNP

Ang WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Programang Pang-nutrisyon ng Pamilihan ng Mga Magsasaka para sa Kababaihan, Mga Sanggol at Mga Bata) ay bahagi ng Special Supplemental Nutrition Program (Espesyal na Programa sa Nutrisyon) para sa Women, Infants, and Children (WIC, Kababaihan, Mga Sangool at Mga Bata). Nagbibigay ang WIC Program ng mga masusustansiyang pagkain, edukasyon sa nutrisyon, at mga referral sa mga serbisyong pangkalusugan at iba pang mga serbisyong panlipunan.

Ang Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Programang Pang-nutrisyon ng Pamilihan ng Mga Magsasaka para sa May-Edad) ay bahagi ng DSHS Aging and Long-Term Support Administration (ALTSA, Administrasyon para sa Pangmatagalang Suporta). Pinapabuti ng Senior FMNP ang nutrisyon para sa mga nasa hustong gulang na may edad 60 pataas na mas mababa ang kita, sa pamamagitan ng mga masusustansiyang pagkain sa mga grupo at mga pagkain na inihahatid sa tahanan.

Ang WIC at SFMNP ay itinataguyod ng U.S. Department of Agriculture (Departamento ng Agrikultura ng U.S.), Washington State Department of Health – Office of Nutrition Services (Departamento ng Kalusugan sa Estado ng Washington – Tanggapan ng Mga Serbisyo sa Nutrisyon), at ng Washington State Department of Social and Health Services – Aging and Long-Term Supports Administration (Departamento ng Mga Serbisyong Panlipunan at Pangkalusugan – Administrasyon para sa Mga Suporta sa Pagtanda at Pangmatagalan).

IMPORMASYON SA PAKIKIPAG-UGNAYAN

WIC FMNP

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

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

TELEPONO: 1-800-841-1410

EMAIL: FMNPteam@doh.wa.gov

May reklamo tungkol sa FMNP? Magpadala ng Sulat, Email, o Fax gamit ang form para sa Reklamo na makikita sa: https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

SENIOR FMNP

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

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

TELEPONO: 1-800-422-3263

Washington State Department of Health

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

Ang USDA ay provider at employer na nagbibigay ng patas na oportunidad.

Hindi nandidiskrima ang Washington State Senior FMNP at WIC FMNP.

Upang hilingin ang dokumentong ito sa ibang anyo o format, tumawag sa 1-800-841-1410. Mangyaring tumawag ang mga customer na may kapansanan o kahirapan sa pandinig sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa WIC@doh.wa.gov.

WIC & PROGRAMANG PANG-NUTRISYON NG PAMILIHAN NG MGA MAGSASAKA PARA SA KABABAIHAN, MGA SANGGOL AT MGA BATA

KUMAIN NG SARIWA!
BUMILI NG LOKAL!
SUPORTAHAN ANG MGA MAGSASAKA!

PAGGAMIT NG IYONG MGA TSEKE PARA SA PAMILIHAN NG MAGSASAKA

- Maaaring gamitin ng mga kalahok ng WIC at Senior FMNP ang kanilang mga tseke upang bumili (lamang) ng mga sariwang prutas, sariwang gulay, at mga sariwang hiwa na mga halamang-gamot.
- Gumamit lamang ng mga tseke ng Farmers Market sa pamilihan ng magsasaka. Hindi magagamit ang mga WIC Card sa mga pamilihan ng magsasaka o mga tindahan ng produkto mula sa bukid.
- Maaari din gamitin ng mga senior na kalahok ng FMNP ang kanilang mga tseke para bumili ng pulot-pukyutan (honey).
- Walang sukli o mga token na ibibigay kasama ng iyong mga tseke.
- Iulat ang mga nawala o nanakaw na tseke sa ahensiya na nagbigay sa iyo ng mga tseke. Hindi papalitan ang mga tseke na ito.
- Kailangan mong magamit ang mga tseke mula Hunyo 1 hanggang Oktubre 31.
- Gamitin lamang ang mga tseke sa mga tagapagtanim na mayroon ng simbolong na ito:

Pumunta sa pamilihan nang maaga para sa pinakamainam na pagpipilian!

MGA TIP SA PAGDADAGDAG NG MGA GULAY AT PRUTAS SA MGA PAGKAIN AT MERYENDA

- ✓ Gawing madali ang pagkain ng gulay. Panatalihing may nakahandang mga hilaw na gulay, tulad ng mga karot, broccoli, snap peas, o cauliflower.
- ✓ Sa oras ng pagkain, maglagay ng plato ng mga hiniwang hilaw na gulay o prutas sa lamesa.
- ✓ Mas makulay at masarap ang cereal at yogurt kung may mga berry at peach!
- ✓ Magdagdag ng salad sa iyong pagkain sa tanghalian.
- ✓ Panatilihing may mangkok ng prutas. Maglagay ng sariwang prutas sa kahit na anong mangkok. Ilagay ito sa counter!
- ✓ Magkaroon ng Gabi para Maghanda ng Sarili mong Salad! Mag-alok ng mga hiniwang gulay, lutong manok o mga patani (bean), hiniwang keso, at magdagdag ng bago, tulad ng mga hiniwang mansanas.
- ✓ Naghahanap ng madaling ihanda bilang side dish? Gumawa ng fruit salad. Maghalo ng isang kutsara ng pinalamig na purong orange juice para sa dagdag na lasa.
- ✓ Sabay-sabay na nahihinog ang lahat ng mga prutas sa tag-init? Gumawa ng smoothie, o maghiwa at lutuin sa kaunting tubig at ilagay sa ibabaw ng pancake, o gumawa ng jam! Maghanap ng mga madaling recipe para sa jam sa iyong paboritong web site ng recipe.

PAANO KO DAPAT ITAGO ANG AKING MGA PRUTAS AT GULAY?

- **Ilagay ang halos lahat ng iyong mga gulay sa refrigerator!** Ilagay ang mga sariwang produkto tulad ng mga berde at madahong gulay at mga berry sa lalagyan ng mga gulay sa refrigerator nang hindi hinuhugasan. Hugasan lamang ang lahat ng mga produkto gamit ang tubig mula sa gripo bago gamitin. Ang mga gulay ay maaari ding hugasan sa lababo na may malamig na tubig na hinugasan ng ilang beses.
- Ilagay ang mga gulay tulad ng sibuyas at patatas sa malamig, madilim na aparador o pantry. Hindi sa refrigerator!
- Panatilihing nasa katamtamang temperatura ang mga kamatis at mga prutas na hindi pa hinog, maaaring sa counter o sa lamesa.
- Para sa mas matagal na pagtatago, isaalang-alang ang paglagay sa freezer o ang paglalata ng produkto. Upang matuto nang higit pa, hanapin ang: Seasonal Tips for Food Storage (Mga Payong Napapanahon para sa Pagtago ng Pagkain).