СВІЖІСТЬ. ЗДОРОВ'Я. ПРИЄМНИЙ СМАК.

Переконливі причини, чому слід вживати більше фруктів і овочів:

Бережіть свій здоровий вигляд!
Коли ви вживаєте більше овочів, це йде на користь вашій шкірі.

Ваші діти беруть із вас приклад!
Якщо ви їсте овочі та фрукти, то й вони це робитимуть.

Бережіть своє здоров'я в будь-якому віці!
У овочах і фруктах містяться дієві поживні речовини, які допомагають вам залишатися енергійними та підтримувати вагу в нормі. Клітковина поліпшує травлення.

Сім'ї розповідають про те, як їм вдається вживати більше овочів і фруктів:

«Я щоранку роблю коктейль із молока, ягід, листів капусти або шпинату. І додаю трохи арахісового масла, щоби збільшити вміст білка».

«Коли я повертаюся із базару, то мию фрукти й овочі, і ми одразу ж їх їмо. Деякі овочі я нарізаю шматочками та залишаю для швидкого перекусу протягом тижня».

«Мої діти обожнюють страви на грилі, тому ми готуємо на грилі овочі та навіть фрукти, наприклад, персики».

ПРОГРАМИ WIC FMNP І SENIOR FMNP

Програма WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, програма харчування у співпраці з ринками сільськогосподарської продукції) є частиною програми Special Supplemental Nutrition Program (спеціальна програма додаткового харчування) для Women, Infants, and Children (WIC, жінок, немовлят і дітей із групи з низьким доходом). Програма WIC передбачає забезпечення здорового харчування, навчання раціональному харчуванню та направлення до організацій охорони здоров'я або інших соціальних служб.

За програму Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, програма харчування людей похилого віку у співпраці з ринками сільськогосподарської продукції) відповідає DSHS Aging and Long-Term Support Administration (ALTSA, управління з питань довгострокової підтримки й допомоги людям похилого віку). Програма Senior FMNP поліпшує харчування літніх людей із низьким доходом віком від 60 років завдяки додаванню до їхнього раціону поживних страв із доставкою в групи або додому.

Спонсорами програм WIC і SFMNP виступають U.S. Department of Agriculture (USDA, міністерство сільського господарства США), Washington State Department of Health (міністерство охорони здоров'я штату Вашингтон) — Office of Nutrition Services (відділ служби харчування), і Washington State Department of Social and Health Services (департамент соціальних і медичних послуг штату Вашингтон) — Aging and Long-Term Support Administration.

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

WIC FMNP

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

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

ТЕЛЕФОН: 1-800-841-1410

ЕЛЕКТРОННА ПОШТА: FMNPteam@doh.wa.gov

У вас є скарга щодо FMNP? Надішліть її поштою, електронною поштою або факсом у формі, яку можна знайти за посиланням: https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

SENIOR FMNP

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

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

ТЕЛЕФОН: 1-800-422-3263

Washington State Department of Health

Ukranian
DOH 961-275 June 2020
DSHS 22-1064 June 2018

USDA є організацією, що надає рівні можливості всім учасникам і співробітникам.

Програми Senior FMNP і WIC FMNP у штаті Вашингтон не проводять політику дискримінації.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-841-1410. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.

WIC та програма харчування у співпраці з ринками сільськогосподарської продукції

ЇЖТЕ СВІЖІ ПРОДУКТИ!
КУПУЙТЕ ПРОДУКТИ В МІСЦЕВИХ ПОСТАЧАЛЬНИКІВ!
ПІДТРИМУЙТЕ ФЕРМЕРІВ!

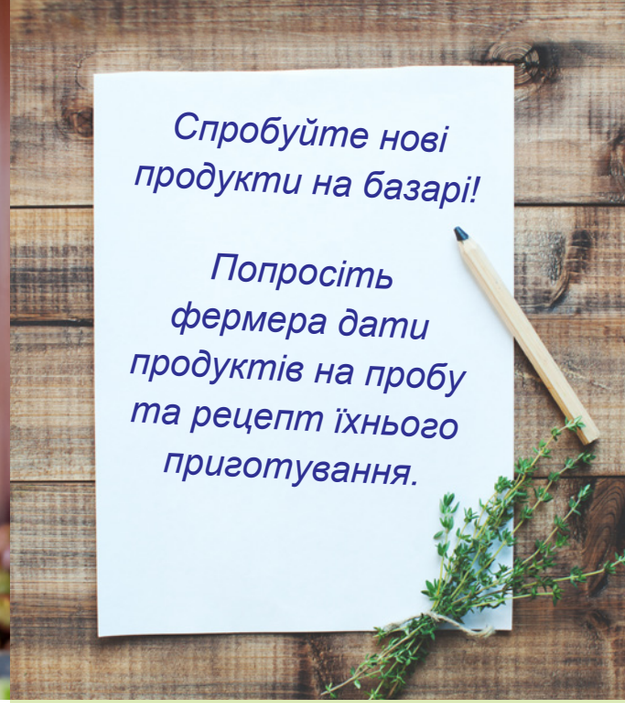
ВИКОРИСТАННЯ ЧЕКІВ ДЛЯ РИНКУ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКОЇ ПРОДУКЦІЇ

- Учасники програм WIC і Senior FMNP можуть використовувати свої чеки для купівлі (виключно) свіжих фруктів, свіжих овочів і свіжозібраних трав.
- На фермерських ринках дозволяється використовувати тільки купони Farmers Market. На фермерських ринках або в фермерських магазинах не можна використовувати картки програми WIC.
- Учасники Senior FMNP можуть також використовувати чеки для купівлі меду.
- Отримання здачі з чеків або талонів не передбачено.
- Про втрату або крадіжку чеків слід повідомляти організацію, що видала їх. Ці чеки не заміняються.
- Чеки слід використати з 1-го червня по 31-е жовтня.
- Використовуйте чеки тільки під час купівлі сільськогосподарської продукції у виробників, що мають такий знак:

Щоб вибрати найкращі продукти, приходьте на базар рано вранці!

ПОРАДИ ПРО ТЕ, ЯК ВВЕСТИ У СВІЙ РАЦІОН БІЛЬШЕ ОВОЧІВ І ФРУКТІВ

- ✓ Нехай овочі завжди будуть в межах досяжності. Тримайте під рукою нарізані сирі овочі, наприклад, моркву, броколі, горох або цвітну капусту.
- ✓ Під час прийому їжі поставте на стіл нарізані сирі овочі або фрукти.
- ✓ Ягоди та персики роблять йогурт чи сніданок із кукурудзяних або вівсяних пластівців апетитнішим і веселішим!
- ✓ Під час обіду їжте салат!
- ✓ Завжди тримайте на столі вазу з фруктами. Під час будь-якого застілля ставте на стіл свіжі фрукти. Залишайте їх на столі!
- ✓ Влаштовуйте вечері із салатами власного приготування! Приготуйте салат із нашинкованими овочами, відвареним курячим м'ясом або бобами, тертим сиром і додайте до нього щось нове, наприклад, дрібно нарізані яблука.
- ✓ Думаєте, що можна швидко приготувати на гарнір? Зробіть фруктовий салат. Щоби зробити смак більш насиченим, додайте столову ложку концентрованого замороженого апельсинового соку.
- ✓ Влітку всі фрукти достигають одночасно? Зробіть смузі або поріжте фрукти, відваріть їх у невеликій кількості води та додайте їх до млинців, або ж зробіть варення! Знайдіть прості рецепти варення на своєму улюбленому кулінарному сайті.



ПРАВИЛЬНЕ ЗБЕРІГАННЯ ОВОЧІВ І ФРУКТІВ

- **Більшість овочів слід зберігати в холодильнику!** Кладіть свіжі продукти, такі як зелень і ягоди, у контейнери немитими. Промивайте продукти проточною водою вже перед самим уживанням. Зелень також можна кілька разів промити в мисці з холодною водою.
- Зберігайте овочі, такі як цибуля й картопля, не в холодильнику, а в прохолодному темному місці — шафі чи коморі!
- Зберігайте помідори та недозрілі фрукти за кімнатної температури, зазвичай, на столі.
- Для тривалого зберігання овочі та фрукти слід заморожувати або консервувати. Щоби дізнатися більше, виконайте пошук за запитом «поради щодо зберігання сезонних продуктів».