TƯƠI MỚI. LÀNH MẠNH. NGON LÀNH.

Các lý do tuyệt vời để ăn nhiều trái cây và rau củ hơn:

Có một làn da căng mịn khỏe khoắn!
Làn da của quý vị khỏe đẹp hơn khi quý vị ăn nhiều rau củ hơn.

Con cái quý vị học từ quý vị!
Khi quý vị ăn trái cây và rau củ, trẻ cũng sẽ ăn.

Cải thiện sức khỏe của quý vị ở tất cả các độ tuổi!
Các chất dinh dưỡng bổ dưỡng có trong sản phẩm giúp thúc đẩy năng lượng và quản lý cân nặng của quý vị. Chất xơ giúp tiêu hóa tốt hơn.

Các gia đình chia sẻ cách họ bổ sung thêm rau củ và trái cây:

"Mỗi sáng, tôi làm sinh tố với sữa, dâu và rau cải xoăn hay cải bó xôi. Tôi thêm một chút bơ lạc để bổ sung protein."

"Khi từ chợ nông sản về, tôi rửa trái cây và rau củ mà chúng tôi sẽ ăn ngay. Tôi cũng cắt một chút rau để ăn nhẹ nhanh trong tuần."

"Con tôi rất thích đồ nướng, vì vậy chúng tôi nướng rau củ và thậm chí cả trái cây như đào."

GIỚI THIỆU VỀ WIC FMNP VÀ SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Chương Trình Dinh Dưỡng Chợ Nông Sản WIC) là một phần trong Special Supplemental Nutrition Program (Chương Trình Dinh Dưỡng Bổ Sung Đặc Biệt) dành cho Women, Infants, and Children (WIC, Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ) có thu nhập thấp. Chương Trình WIC cung cấp thực phẩm lành mạnh, hướng dẫn về dinh dưỡng và giới thiệu đến các dịch vụ sức khỏe và xã hội khác.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Chương Trình Dinh Dưỡng Chợ Nông Sản Cho Người Cao Tuổi) là một phần trong Aging and Long-Term Support Administration (AAA, Quản Lý Hỗ Trợ Dài Hạn Cho Người Cao Tuổi). Senior FMNP cải thiện chế độ dinh dưỡng cho người trên 60 tuổi có thu nhập thấp với các bữa ăn giàu dinh dưỡng tại nơi ăn theo nhóm hoặc các bữa ăn chuyển đến nhà.

U.S. Department of Agriculture (Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ), Washington State Department of Health (Sở Y Tế Tiểu Bang Washington) – Office of Nutrition Services (Văn Phòng Các Dịch Vụ Dinh Dưỡng), và Washington State Department of Social and Health Services (Sở Dịch Vụ Xã Hội và Y Tế Tiểu Bang Washington) – Aging and Long-Term Supports Administration tài trợ cho WIC và SFMNP.

THÔNG TIN LIÊN HỆ:

WIC FMNP

WIC WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

TRANG WEB: www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx

ĐIỆN THOẠI: 1-800-841-1410

EMAIL: FMNPteam@doh.wa.gov

Quý vị có khiếu nại về FMNP? Hãy gửi thư, email hoặc fax bằng cách sử dụng biểu mẫu Khiếu Nại có tại: https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

SENIOR FMNP

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

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

ĐIỆN THOẠI: 1-800-422-3263

Washington State Department of Health

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

USDA là nhà tuyển dụng và nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

Washington State Senior FMNP và WIC FMNP không phân biệt đối xử.

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-841-1410. Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay) hoặc gửi email đến WIC@doh.wa.gov.

CHƯƠNG TRÌNH DINH DƯỠNG CHỢ NÔNG SẢN CHO NGƯỜI CAO TUỔI WIC

ĂN THỰC PHẨM TƯƠI NGON!
MUA THỰC PHẨM ĐỊA PHƯƠNG!
HỖ TRỢ NÔNG DÂN!

SỬ DỤNG PHIẾU CHỢ NÔNG SẢN CỦA QUÝ VỊ

- Người tham gia WIC và Senior FMNP có thể sử dụng phiếu của mình để mua (chỉ mua) trái cây tương, rau củ tươi, và thảo mộc mới cắt.
- Chỉ sử dụng séc Farmers Market tại chợ nông sản. Không thể sử dụng Thẻ WIC tại các chợ nông sản hoặc cửa hàng nông sản.
- Người tham gia Senior FMNP chỉ có thể sử dụng thẻ của mình để mua mật ong.
- Không trả lại hoặc có thẻ đổi hàng cho phiếu của quý vị.
- Báo cáo việc bị thất lạc hoặc mất cắp phiếu cho cơ quan cấp phiếu cho quý vị. Các phiếu này sẽ không được cấp lại.
- Quý vị phải sử dụng phiếu trong giai đoạn từ ngày 1 tháng 6 đến ngày 31 tháng 10.
- Chỉ sử dụng phiếu của quý vị với các nông dân có biển hiệu sau:

Đến chợ sớm để chọn được thực phẩm tươi ngon nhất!

GỢI Ý BỔ SUNG RAU CỦ VÀ TRÁI CÂY VÀO CÁC BỮA ĂN VÀ ĂN NHẸ

- ✓ Chuẩn bị sẵn sàng rau củ để ăn. Chuẩn bị rau củ sống được cắt sẵn như cà rốt, bông cải xanh, đậu xanh hoặc súp lơ.
- ✓ Vào giờ ăn, để một đĩa rau củ hoặc trái cây sống được cắt sẵn trên bàn.
- ✓ Dâu và đào cùng ngũ cốc và sữa chua sẽ ngon hơn!
- ✓ Vào giờ ăn trưa, thêm salad vào bữa ăn!
- ✓ Có một đĩa trái cây. Thêm trái cây vào bát. Để trái cây ra ngoài!
- ✓ Thử Tự Chế Biến Salad! Có rau củ cắt sẵn, gà hoặc đậu nấu sẵn, pho mát vụn và thêm món gì đó mới mẻ như táo thái nhỏ.
- ✓ Quý vị đang tìm kiếm món gì đó làm món phụ? Hãy làm salad trái cây. Khuấy một thìa nước cam động lạnh thể hương vị thơm ngon hơn.
- ✓ Trái cây mùa hè chín cùng một lúc? Hãy làm sinh tố hoặc cắt nhỏ và nấu với một chút nước làm nước sốt cho bánh rán, hoặc làm mứt! Tìm công thức là mứt đơn giản trên trang web hướng dẫn nấu ăn ưa thích của quý vị.

TÔI BẢO QUẢN TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ NHƯ THẾ NÀO?

- **Bảo quản rau củ trong tủ lạnh!** Không rửa và đặt các sản phẩm tươi sống như rau xanh và dâu vào ngăn để rau củ trong tủ lạnh. Chỉ rửa trái cây và rau củ trước khi sử dụng. Có thể rửa rau xanh trong nước lạnh vài lần.
- Để rau củ như hành tây và khoai tây trong tủ hoặc ngăn kéo mát, tốt. Không để vào tủ lạnh!
- Để cà chua và trái cây chưa chín ở nhiệt độ phòng, thường là trên một chiếc hộp hoặc bàn.
- Để bảo quản được lâu hơn, cân nhắc các sản phẩm đông lạnh hoặc đóng hộp. Để tìm hiểu thêm, hãy tìm kiếm: Seasonal Tips for Food Storage (Gợi Ý Bảo Quản Thực Phẩm Theo Mùa).