

GỢI Ý BỔ SUNG RAU CỦ VÀ TRÁI CÂY VÀO BỮA ĂN CHÍNH VÀ BỮA ĂN NHÉ



- ✓ Chuẩn bị sẵn sàng rau củ để ăn. Chuẩn bị rau củ sống được cắt sẵn như cà rốt, bông cải xanh, đậu Hà Lan hoặc súp lơ.
- ✓ Vào giờ ăn, hãy để một đĩa rau củ hoặc trái cây tươi được cắt sẵn trên bàn.
- ✓ Các loại quả mọng và đào làm cho ngũ cốc và sữa chua thêm phần thú vị và ngon miệng hơn!
- ✓ Thêm món salad vào bữa ăn trưa!
- ✓ Chuẩn bị một bát đựng trái cây. Thêm trái cây tươi vào bát. Hãy để ngay trên quầy bếp của quý vị!
- ✓ Thử Làm Món Salad Cho Bữa Tối! Chuẩn bị rau củ cắt sẵn, gà hoặc đậu đã nấu chín, pho mát vụn và thêm nguyên liệu gì đó mới mẻ như táo thái nhỏ.
- ✓ Nướng hầu hết mọi loại rau củ trong lò để có món ăn kèm nhanh chóng. Chỉ cần trộn rau củ với một ít dầu và một ít gia vị để tăng thêm vị ngon cho món ăn.
- ✓ Trái cây mùa hè chín cùng một lúc? Hãy làm sinh tố hoặc cắt lát rồi nấu với một ít nước để dùng làm lớp phủ lên bánh kếp hoặc làm mứt nhé! Tìm công thức là mứt đơn giản trên trang web hướng dẫn nấu ăn ưa thích của quý vị.

NHỮNG LÝ DO TUYỆT VỜI ĐỂ ĂN NHIỀU TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ HƠN:

CÓ MỘT LÀN DA CĂNG MỊN KHỎE KHOẺ!

Làn da sẽ khỏe đẹp hơn khi quý vị ăn nhiều rau củ hơn.

CON CÁI SẼ HỌC TỪ QUÝ VỊ!

Khi quý vị ăn trái cây và rau củ, trẻ cũng sẽ ăn.

CẢI THIỆN SỨC KHỎE Ở MỌI LỨA TUỔI!

Các chất dinh dưỡng mạnh mẽ có trong rau củ sẽ giúp tăng năng lượng và kiểm soát cân nặng của quý vị. Chất xơ giúp tiêu hóa tốt hơn.

GIỚI THIỆU VỀ WIC FMNP VÀ SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Chương Trình Dinh Dưỡng Chợ Nông Sản) là một phần trong Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC, Chương Trình Dinh Dưỡng Bổ Sung Đặc Biệt dành cho Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Nhỏ) có thu nhập thấp. WIC Program 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 (AL TSA, Quản Lý Hỗ Trợ Dài Hạn Cho Người Cao Tuổi) của Department of Social and Health Services (DSHS, Sở Dịch Vụ Xã Hội và Y Tế). Senior Nutrition Program sẽ cải thiện chế độ dinh dưỡng cho người trên 60 tuổi có thu nhập thấp với các bữa ăn giàu dinh dưỡng tại các buổi sinh hoạt nhóm và bữa ăn giao tận nhà.

THÔNG TIN LIÊN HỆ WIC FMNP



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

ĐIỆN THOẠI: 1-800-841-1410, nhấn phím 0

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

SENIOR FMNP



TRANG WEB:

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

ĐIỆN THOẠI: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 VI

April 2025 Vietnamese

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



WIC & SENIOR

FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

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

SỬ DỤNG PHÚC LỢI CHỢ NÔNG SẢN

- Với mã QR, hãy sử dụng các phúc lợi chợ nông sản tại các chợ nông sản và cửa hàng nông sản được ủy quyền.
- Tìm mã QR trên thẻ WIC hoặc SFMNP trong ứng dụng.
- Không có tiền thừa hoặc token sẽ được trả lại kèm theo phúc lợi của quý vị.
- Người trồng nông sản sẽ quét mã QR và nhập số tiền mua.
- Xác nhận số tiền và nhập mã PIN của quý vị
- Báo cáo việc bị thất lạc hoặc mất cắp thẻ có mã QR cho cơ quan cấp phúc lợi cho quý vị.
- Quý vị phải sử dụng phúc lợi trong thời gian từ ngày 1 tháng 6 đến ngày 31 tháng 10.

THẺ SENIOR FMNP VÀ BIỂU TƯỢNG ỨNG DỤNG



THẺ WIC VÀ BIỂU TƯỢNG ỨNG DỤNG



CÁCH BẢO QUẢN TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

- Bảo quản rau củ trong tủ lạnh!
- Hãy đặt rau tươi như rau lá xanh và các loại quả mọng vào ngăn rau củ mà không rửa trước.
- Chỉ rửa trái cây và rau củ trước khi sử dụng. Rau xanh cũng có thể được rửa trong bồn nước lạnh và thay nước vài lần.
- Hãy bảo quản các loại rau củ như hành và khoai tây trong một tủ đựng đồ khô hoặc phòng chứa thức ăn mát mẻ, tránh ánh sáng. Không để vào tủ lạnh! Không bảo quản hành tây và khoai tây cùng nhau.
- Để cà chua và trái cây chưa chín ở nhiệt độ phòng, thường là trên quầy hoặc bàn.
- Để bảo quản được lâu hơn, hãy cân nhắc các sản phẩm đông lạnh hoặc đóng hộp.

QUÝ VỊ CÓ THỂ MUA ĐƯỢC GÌ VỚI PHÚC LỢI CHỢ NÔNG SẢN?

Mua trái cây, rau củ và thảo mộc tươi, chưa qua chế biến tại địa phương với các sản phẩm được trồng tại Washington và các quận giáp ranh ở Idaho và Oregon. Các mặt hàng quý vị có thể mua bằng phúc lợi chợ nông sản bao gồm nhưng không giới hạn ở:

RAU CỦ

Măng tây, Củ dền, Bông cải xanh, Bắp cải Brussels, Cà rốt, Súp lơ, Cải xoăn, Hành lá, Xà lách, Hành tây, Khoai tây, Bí ngô, Rau chân vịt, Bí mùa đông, Khoai lang, Bí ngòi.

TRÁI CÂY

Táo, Việt quất, Anh đào, Quả mơ, Đào, Lê, Mâm xôi, Dâu tây

THẢO MỘC:

Húng quế, Ngò, Mùi tây, Hương thảo

VUI LÒNG LƯU Ý:

Chỉ người tham gia Senior FMNP mới có thể mua mặt ong.

Để biết danh sách đầy đủ các sản phẩm đủ điều kiện, vui lòng tham khảo:

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



HÃY TÌM NGƯỜI TRỒNG NÔNG SẢN TẠI CHỢ CÓ NHỮNG BIỂU HIỆU NÀY!

THỜI GIAN THEO MÙA CỦA CHỢ NÔNG SẢN

MÙA XUÂN

- ▶ Người tham gia Senior FMNP sẽ đăng ký để nhận phúc lợi chợ nông sản.
- ▶ Các cơ quan địa phương bắt đầu phân phối thẻ Senior FMNP.

NGÀY 1 THÁNG 6

- ▶ Mùa chợ nông sản bắt đầu.
- ▶ Ngày đầu tiên chi tiêu phúc lợi chợ nông sản.

NGÀY 30 THÁNG 9

- ▶ Ngày cuối cùng để nhận phúc lợi chợ nông sản tùy theo tình trạng sẵn có.

NGÀY 31 THÁNG 10

- ▶ Ngày cuối cùng để sử dụng phúc lợi chợ nông sản.

Lưu ý: Người tham gia WIC có thể sử dụng phúc lợi trái cây và rau củ hàng tháng của mình tại các chợ nông sản và cửa hàng nông sản mở quanh năm.



HÃY THỬ MÓN GÌ ĐÓ MỚI TẠI CHỢ NÔNG SẢN!