



معلومات الاتصال

WIC FMNP



الموقع الإلكتروني: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market>  
رقم الهاتف: 1-800-841-1410، ثم ضغط الرقم 0  
البريد الإلكتروني: [FMNPteam@doh.wa.gov](mailto:FMNPteam@doh.wa.gov)

هل لديك شكوى بشأن FMNP؟ أرسلني شكواك باستخدام نموذج الشكاوى الموجود على: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants> عبر البريد الإلكتروني، أو الفاكس.

SENIOR FMNP



الموقع الإلكتروني:

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

الهاتف: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 AR  
April 2025 Arabic

United States Department of Agriculture (USDA)، وزارة الزراعة الأمريكية هي مقدم خدمات وصاحب عمل يلتزم بمبدأ الفرص المتكافئة. برنامجا WIC FMNP و Senior FMNP في واشنطن لا يمارسان أي شكل من أشكال التمييز. لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).

# نصائح لإضافة الخضراوات والفواكه إلى الوجبات الأساسية والوجبات الخفيفة

## أسباب رائعة لتناول فواكه وخضراوات أكثر

تمتعي بمظهر متألق صحي!

تستفيد البشرة عند تناول خضراوات أكثر.

أطفالك يحذون حذوك!

عندما تأكلين الفواكه والخضراوات، سيأكلونها هم أيضاً.

عززي صحتك في أي مرحلة عمرية!

توجد عناصر غذائية فعالة في المنتجات الزراعية مما يساعد على تعزيز طاقتك والتحكم في وزنك. كما تساعد الألياف في تحسين عملية الهضم.

### نبذة عن برنامجي WIC FMNP و SENIOR FMNP

يُعد Farmers Market Nutrition Program (FMNP)، برنامج التغذية التابع لسوق المزارعين) من WIC جزءاً من Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC)، برنامج التغذية التكميلية الخاصة لمحدودي الدخل من النساء، والرضع، والأطفال). يوفر برنامج WIC Program الأغذية الصحية، والتثقيف الغذائي، ودعم الرضاعة الطبيعية/الصدرية، والإحالة إلى الخدمات الصحية والاجتماعية الأخرى.

يُعد Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP)، برنامج تغذية كبار السن التابع لسوق المزارعين جزءاً من Aging and Long-Term Support Administration (ALTSA)، إدارة الشيخوخة والدعم طويل الأجل) التابع لـ Department of Social and Health Services (DSHS)، وزارة الخدمات الاجتماعية والصحية). ويعمل برنامج Senior Nutrition Program على تحسين التغذية للبالغين ذوي الدخل المنخفض الذين يتجاوز عمرهم 60 عاماً من خلال تقديم وجبات مغذية ضمن مجموعات ووجبات يتم توصيلها للمنازل.



جّهزي الخضراوات حتى تسهل إضافتها. احتفظي بالخضراوات النيئة؛ مثل الجزر أو البروكلي أو البازلاء أو القرنبيط مُقطّعة وجاهزة للاستخدام.

عندما يحين وقت تناول الطعام، ضعي طبقاً من الخضراوات أو الفواكه النيئة المُقطّعة على الطاولة.

التوت والخوخ يجعلان حبوب الإفطار والزبادي أكثر متعة ولذة!

في وقت الغداء، أضيفي السلطة إلى وجبتك!

جّهزي طبقاً للفاكهة. أضيفي الفواكه الطازجة إلى أي طبق. واتركيه بالخارج على طاولة المطبخ!

احرصي على تخصيص ليلة لتحضير السلطة التي تروق لك! قِمي خضراوات مُقطّعة، ودجاجاً مطهياً أو أحد البقوليات المطهية، وجبناً مبشوراً، وأضيفي شيئاً جديداً؛ مثل قطع التفاح.

اطهي أي نوع من الخضراوات في الفرن لتحضير طبق جانبي سريع. ما عليك سوى خلط الخضراوات مع رشّة زيت وبعض التوابل لإضافة نكهة لذيذة إلى أي وجبة.

هل تنضج جميع الفواكه الصيفية في الوقت نفسه؟ أعدي مشروباً بارداً من الفاكهة، أو قِطّعها شرائح واطهيها في قليل من الماء، وقدميها كطبقة لتزيين الفطائر، أو أعدي المربي! ابحثي عن وصفات مربى سهلة على الموقع الإلكتروني الذي تفضلينه للوصفات.

**WIC & SENIOR**  
Farmers Market Benefits  
WELCOME HERE!  
WELCOME HERE ALL YEAR!  
WIC Fruit & Vegetable Benefits  
WELCOME HERE ALL YEAR!  
WIC HEALTH

تناولي أطعمة طازجة! اشترى منتجات محلية!

ادعمي المزارعين!

# الجدول الزمني لموسم سوق المزارعين

## فصل الربيع

يتقدم المشاركون في برنامج Senior FMNP بطلبات للحصول على مخصصات سوق المزارعين.

تبدأ الوكالات المحلية في توزيع بطاقات Senior FMNP.

## 1 يونيو

يبدأ موسم سوق المزارعين.  
أول يوم لصرف مخصصات سوق المزارعين.

## 30 سبتمبر

آخر يوم لتلقي طلبات مخصصات سوق المزارعين حسب التوفر.

## 31 أكتوبر

آخر يوم لصرف مخصصات سوق المزارعين.

ملاحظة: يمكن أن يستخدم المشاركون في برنامج WIC المخصصات الشهرية المخصصة لهم من الفاكهة والخضراوات في أسواق المزارعين المفتوحة ومتاجر المزارع على مدار العام.



جربي شيئاً جديداً في سوق المزارعين!

# كيفية تخزين الفواكه والخضراوات

- خزنّي أغلب الخضراوات في الثلاجة!
- ضعي المنتجات الزراعية الطازجة، مثل الخضراوات الورقية والتوت في درج الثلاجة دون غسلها.
- اغسلي جميع المنتجات الزراعية بالماء الجاري قبل استخدامها مباشرةً.
- يمكن أيضاً غسل الخضراوات في حوض مملوء بالماء البارد مع تغيير الماء عدة مرات.
- احتفظي بالخضراوات، مثل البصل والبطاطس في خزانة أو حجرة تخزين مُظلمة وباردة، وليس في الثلاجة! لا تُخزني البصل والبطاطس معاً.
- احتفظي بالطماطم والفواكه غير الناضجة في درجة حرارة الغرفة؛ على طاولة المطبخ أو الطاولة العادية عادةً.
- للتخزين لفترة أطول، فكري في تجميد المنتجات الزراعية أو تعليبها.

## ما الذي يمكنكِ شراؤه باستخدام مخصصات سوق المزارعين؟

يمكنك الاستفادة من مخصصات سوق المزارعين من خلال شراء فواكه، وخضراوات، وأعشاب مُقطّعة، محلية، وطازجة، وغير معالجة، مزروعة في واشنطن والمقاطعات القريبة منها في أيداهو وأوريغون. تشمل المنتجات التي يمكنكِ شراؤها باستخدام مخصصات سوق المزارعين، على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

### الخضراوات

الهلين، والبنجر، والبروكلي، وكرنب بروكسل، والجزر، والقرنبيط، والكرنب الأجدع، والكراث، والخس، والبصل، والبطاطس، والقرع، والسبانخ، والقرع الشتوي، والبطاطا، والكوسة

### الفواكه

التفاح، والتوت، والكرز، والنكتارين، والخوخ، والكمثرى، وتوت العليق، والفاولة

### الأعشاب

الريحان، والكزبرة، والبقدونس، وإكليل الجبل

يُرجى ملاحظة ما يلي:

المشاركون في برنامج Senior FMNP هم فقط من يمكنهم شراء العسل.

للحصول على قائمة كاملة بالمنتجات الزراعية الصالحة للشراء، يُرجى الاطلاع على:

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

# الاستفادة من مخصصات سوق المزارعين

- باستخدام رمز الاستجابة السريعة (QR) الخاص بك، يمكنك الاستفادة من مخصصات سوق المزارعين في أسواق المزارعين ومتاجر المزارع المعتمدة.
- ابثني عن رمز الاستجابة السريعة الخاص بك في بطاقة WIC أو SFMNP لديك أو في التطبيق.
- لن تُقدّم عملات نقدية صغيرة أو عملات رمزية مع المخصصات.
- سيمسح المزارع رمز الاستجابة السريعة الخاص بك ضوئياً ويُدخل مبلغ الشراء.
- أكدي المبلغ وأدخلي رقم التعريف الشخصي الخاص بك.
- يجب الإبلاغ عن البطاقة ذات رمز الاستجابة السريعة عند فقدانها أو سرقتها إلى الجهة التي قَدّمت المخصصات.
- يجب الاستفادة من الإعانات في الفترة بين 1 يونيو و31 أكتوبر.

### بطاقة Senior FMNP وأيقونة التطبيق



### بطاقة WIC وأيقونة التطبيق

