



WIC & SENIOR

Farmers Market Nutrition Program

تناولي أطعمة طازجة! اشترى منتجات محلية!

ادعمي المزارعين!

نبذة عن برنامجي WIC FMNP و SENIOR FMNP

يُعد WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP)، برنامج تغذية النساء والرضع والأطفال التابع لسوق المزارعين) جزءًا من Special Supplemental Nutrition Program (برنامج التغذية التكميلية الخاصة) للمحدودي الدخل من النساء والرضع والأطفال. يوفر برنامج WIC الأطعمة الصحية، والتثقيف الغذائي، والإحالة إلى الخدمات الصحية والخدمات الاجتماعية الأخرى.

يُعد Farmers Market Nutrition Program (FMNP)، برنامج تغذية سوق المزارعين) لكبار السن جزءًا من إدارة الخدمات الاجتماعية والصحية وAdministration Long-Term Support (ALTSA)، إدارة الشيخوخة والدعم طويل الأجل). ويعمل برنامج FMNP لكبار السن على تحسين التغذية للبالغين ذوي الدخل المنخفض الذين يتجاوز عمرهم 60 عامًا من خلال وجبات مغذية ضمن مجموعات ووجبات يتم توصيلها للمنازل.

ترعى كل من U.S. Department of Agriculture (USDA)، وزارة الزراعة الأمريكية) و-Washington State Department of Health (Washington State Department of Health و-Office of Nutrition Services (DOH ONS)، مكتب خدمات التغذية لوزارة الصحة بولاية واشنطن) و-Washington State Department of Social and Health Services - Aging and Long-Term Supports Administration برنامجي WIC و SFMNP.

معلومات الاتصال

WIC FMNP



الموقع الإلكتروني: doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket

الهاتف: 1-800-841-1410

البريد الإلكتروني: FMNPteam@doh.wa.gov

هل لديك شكوى بشأن SFMNP؟ يُرجى إرسال بريد عادي، أو بريد الكتروني، أو فاكس باستخدام نموذج الشكوى الموجود على: doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

SENIOR FMNP



الموقع الإلكتروني: 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
January 2023 Arabic

USDA هي مُقدم خدمات وصاحب عمل يلتزم بمبدأ الفرض المتكافئة، برنامجا Senior FMNP و WIC 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، يرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني WIC@doh.wa.gov

طازجة. صحية. لذيذة.

أسباب رائعة لتناول فواكه وخضراوات أكثر:

فلتحظي بتألق صحي!

تستفيد البشرة عند تناول خضراوات أكثر.

أطفالك يحذون حذوك!

عندما تأكلين الفواكه والخضراوات، سيأكلونها هم أيضًا.

ابدئي الاهتمام بتحسين صحتك في أي مرحلة عمرية! توجد المواد الغذائية الفعالة في المحاصيل الزراعية التي تساعد على تعزيز الطاقة والتحكم في الوزن. وتساعد الألياف في تحسين عملية الهضم.



تبادل الأسر طُرق إضافة خضراوات وفواكه أكثر:

"أعدُّ عصيرًا كل صباح من الحليب، والتوت، والكرنب أو السبانخ. وأضيف بعض زبدة الفول السوداني للحصول على كمية أكبر من البروتين".

"عندما أعود إلى المنزل من سوق المزارعين، أغسل الفواكه والخضراوات التي سنأكلها على الفور. وأيضًا أقطع بعض الخضراوات من أجل الوجبات الخفيفة السريعة التي أعدها خلال الأسبوع".

"يجب أطفالتي أي شيء يُعد على الشواية، لذلك نشوي الخضراوات وحتى الفواكه؛ مثل الخوخ".



الاستفادة من إعانات سوق المزارعين

- يمكن للمشاركات في برنامج التغذية التكميلي للنساء، والرضع، والأطفال، وبرنامج تغذية سوق المزارعين لكبار السن الاستفادة من المزايا والإعانات عن طريق شراء فواكه، وخضراوات، وأعشاب مقطعة طازجة.
- استفيدي من مزايا وإعانات سوق المزارعين فقط في سوق المزارعين. يمكن استخدام بطاقات برنامج التغذية التكميلي للنساء، والرضع، والأطفال المزودة برمز استجابة سريعة في أسواق المزارعين أو متاجر المنتجات الزراعية.
- يمكن أيضًا للمشاركات في برنامج تغذية سوق المزارعين لكبار السن استخدام المزايا والإعانات أجل شراء العسل.
- لن يتم تقديم عملات نقدية صغيرة أو عملات رمزية للشراء مع المزايا والإعانات.
- يجب الإبلاغ عن البطاقة ذات رمز الاستجابة السريعة عند فقدانها أو سرقتها للجهة التي قدمت المزايا والإعانات.
- يجب الاستفادة من المزايا والإعانات في الفترة بين 1 يونيو و 31 أكتوبر.
- يجب الاستفادة من المزايا والإعانات فقط مع المزارعين الذين يمتلكون هذه العلامات:



حاولي الوصول إلى السوق مبكرًا لتحصلي على أفضل الاختيارات!



جربي شيئًا جديدًا في سوق المزارعين!

اطلبي من المزارعين تذوق عينة ومنحك إحدى الوصفات.

كيف يمكنني تخزين الفواكه والخضراوات؟

- خزني أغلب الخضراوات في الثلاجة! ضعي المنتجات الطازجة مثل الخضراوات الورقية والتوت في درج الثلاجة دون غسلها. واغسلي جميع المنتجات بالماء الجاري قبل استخدامها مباشرة. يمكن أيضًا غسل الخضراوات الورقية في حوض مملوء بالماء البارد وتغييره عدة مرات.
- احتفظي بالخضراوات مثل البصل والبطاطس في خزانة أو حجرة تخزين مظلّمة وباردة، وليس في الثلاجة! لا تخزني البصل والبطاطس معًا.
- احتفظي بالطماطم والفواكه غير الناضجة في درجة حرارة الغرفة؛ على طاولة المطبخ أو الطاولة العادية عادةً.
- للتخزين لفترة أطول، فكري في تجميد المنتجات أو تعليبها. لمعرفة المزيد، ابحتي عن: نصائح موسمية لتخزين الطعام.

نصائح لإضافة الخضراوات والفواكه إلى الوجبات والوجبات الخفيفة

- ✓ جهّزي الخضراوات حتى تسهل إضافتها. احتفظي بالخضراوات النيئة؛ مثل الجزر أو البروكلي أو البازلاء أو القرنبيط مُقطّعة وجاهزة للاستخدام.
- ✓ عندما يحين وقت تناول الطعام، ضعي طبقًا من الخضراوات أو الفواكه النيئة المُقطّعة على الطاولة.
- ✓ التوت والخوخ يجعلان حبوب الإفطار والزبادي أكثر متعة ولذة!
- ✓ في وقت الغداء، أضيفي السلطة إلى وجبتك!
- ✓ جهّزي طبقًا للفاكهة. وأضيفي الفواكه الطازجة في أي طبق. واتركيه بالخارج على طاولة المطبخ!
- ✓ احرصي على تخصيص ليلة يحصّر فيها كل فرد السلطة التي تروق له من بين تشكيلة متنوعة من الخضراوات! قدّمي خضراوات مُقطّعة، ودجاجًا مطهيًا أو فولًا أو فاصولياء مطهية، وخبزًا مبشورًا، وأضيفي شيئًا جديدًا؛ مثل قطع التفاح.
- ✓ هل تبحثن عن شيء سريع لإعداد طبق جانبي؟ حصّري سلطة فواكه. أضيفي ملعقة من عصير البرتقال المُجمّد المُركّز للحصول على نكهة إضافية.
- ✓ هل تنضج جميع الفواكه الصيفية في نفس الوقت؟ أعدّي مشروبًا مثلجًا من الفاكهة، أو قطّعها شرائح واطهيها في قليل من الماء وقدميها كطبق لتزيين الفطائر، أو أعدّي المربى! ابحتي عن وصفات مربى سهلة على الموقع الإلكتروني الذي تفضّلينه للوصفات.