

လတ်ဆတ်သော၊ ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော၊ အရသာရှိသော

အသီးအနှံနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ပိုမိုစားသုံးသင့်သည့် အကြောင်းရင်းများ-



ဒီလို ကျန်းမာစေတဲ့အရာကို ရယူပိုင်ဆိုင်လိုက်ပါ။
ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပိုမိုစားသုံးရင် သင့်အသားအရေကို အကျိုးဖြစ်စေပါတယ်။

သင့်ကလေးငယ်များက သင့်ရဲ့ ဦးဆောင်မှုနောက်ကို လိုက်လေ့ရှိပါတယ်။
သင် အသီးအနှံနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ စားသုံးသည့်အခါမှာ သူတို့လည်း လိုက်စားပါလိမ့်မယ်။

အသက်အရွယ်မရွေး ကျန်းမာရေး တိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ပါ။
အားကောင်းသော အာဟာရဓာတ်များ သည် သင့်၏ စွမ်းအင် မြှင့်တင်ပေးရန် နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် ကို စီမံခန့်ခွဲပေးရာတွင် ထုတ်လုပ်ရာတွင် ရှာတွေ့နိုင်ပါသည်။ အမျှင်ဓာတ်က အစာချေဖျက်မှုကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကူညီပေးပါတယ်။

အသီးအနှံတွေ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ ပိုမိုစားသုံးဖြစ်အောင် မည်သို့ သုံးဆောင်ကြလဲဆိုတာ မိသားစုများက မျှဝေပေးပါတယ်-

“မနက်တိုင်းမှာ နို့၊ ဘယ်ရီသီးနှင့် ကိုက်လန်ရွက် သို့မဟုတ် ဟင်းနုနွယ်ရွက်တွေကိုရောပြီး ဖျော်ရည် လုပ်ပေးပါတယ်။ အခြားပရိုတိန်း ဓာတ်ရဖို့အတွက် ပဲထောပတ်အချို့ကို ထပ်ထည့်ပေးတယ်။”

“တောင်သူဈေးကွက်ကနေ အိမ်ကိုပြန်လာတဲ့ အခါ ခုပဲစားတော့မယ့် အသီးအရွက်တွေကို ချက်ချင်း ရေဆေးလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ ဒီအပတ်တွင်းမှာ အဆာပြေအနေနဲ့စားနိုင်ဖို့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်ချို့ကိုလည်း ပြင်ဆင်ထားလိုက်တယ်။”

“ကြိတ်ထားတဲ့အစာဆိုရင် ကလေးတွေက ကြိုက်တယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ကြိတ်လေ့ရှိတယ်။ သစ်သီးဖြစ်တဲ့ မက်မွန်သီးကိုတောင် ကြိတ်ပါတယ်။”



WIC FMNP နှင့် SENIOR FMNP အကြောင်း

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, တောင်သူဈေးကွက် အာဟာရ အစီအစဉ်) သည် Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC, ဝင်ငွေနည်းသည့် အမျိုးသမီးများ၊ မွေးကင်းစများနှင့် ကလေးငယ်များ အတွက် အထူးပြုလုပ်ထားသော အစီအစဉ်) ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းသော အစီအစဉ် တစ်ခုဖြစ်သည်။ WIC အစီအစဉ် မှနေ၍ ကျန်းမာသည့် အစားအစာများ၊ အစာအာဟာရ ဆိုင်ရာ ပညာပေးခြင်းများနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ လွှဲပြောင်းမှုများနှင့် အခြား လူမှုရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, သက်ကြီးတောင်သူ ဈေးကွက် အာဟာရ အစီအစဉ်) သည် Department of Social and Health Services (DSHS, လူမှုရေးနှင့် ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုများဌာန) Aging and Long-Term Support Administration (ALSA၊ သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် ရေရှည်ပံ့ပိုးမှုစီမံခန့်ခွဲမှု) ၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်သည်။ သက်ကြီးရွယ်အို FMNP သည် ဝင်ငွေနည်းသော အသက် 60 နှစ်အထက် လူကြီးများအတွက် အာဟာရဖြစ်စေသော အစားအစာများနှင့်အတူ အုပ်စုလိုက် ရှိနေသောနေရာများနှင့် အိမ်အရောက်ပို့ဆောင်ပေးသည့် အစားအစာများကို အာဟာရတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင် ထောက်ပံ့ဆောင်ရွက်ပေးသည်။

U.S. Department of Agriculture (အမေရိကန် စိုက်ပျိုးမွေးမြူရေးဌာန)၊ Washington State Department of Health (ဝါရှင်တန် ပြည်နယ် ကျန်းမာရေးဌာန) - Office of Nutrition Services (အာဟာရဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့်ရုံး) နှင့် Washington State Department of Social and Health Services (ဝါရှင်တန် ပြည်နယ် လူမှုရေးနှင့် ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဝန်ဆောင်မှုပေးသည့် ဌာန)- Aging and Long-Term Supports Administration တို့ကနေ WIC နှင့် SFMNP အား ထောက်ပံ့ပေးပါသည်။

ဆက်သွယ်ရန် အချက်အလက်

WIC FMNP



- ဝက်ဆိုဒ်:** doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket
- ဖုန်းနံ:** 1-800-841-1410
- အီးမေးလ်:** FMNPTeam@doh.wa.gov

FMNP နှင့် ပတ်သက်၍ တိုင်ကြားလိုသည့်အချက်ရှိပါသလား။ ဤ နေရာတွင် တွေ့ရှိသော တိုင်ကြားစာပုံစံကို အသုံးပြု၍ မေးလ်၊ အီးမေးလ် သို့မဟုတ် ဖက်စ် ပေးပို့နိုင်ပါသည်။ doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

SENIOR FMNP



- ဝက်ဆိုဒ်:** www.dshs.wa.gov/alsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program
- ဖုန်းနံ:** 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064
January 2023 Burmese

USDA သည် တန်းတူအခွင့်အရေးဖြင့် ထောက်ပံ့ပေးသူ အလုပ်ရှင် ဖြစ်သည်။
ဝါရှင်တန် ပြည်နယ် သက်ကြီးရွယ်အို Senior FMNP နှင့် WIC FMNP သည် ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း မရှိပါ။
ဤစာရွက်စာတမ်းကို အခြားဖောမက်တစ်ခုဖြင့် ရယူလိုပါက 1-800-841-1410 ကိုဖုန်းခေါ်ပါ။ နားမကြားသူများနှင့် အကြားအာရုံ ချို့ယွင်းနေသည့် ဖောက်သည့်များအတွက် 711 (Washington Relay) သို့ခေါ်ဆိုပါ သို့မဟုတ် WIC@doh.wa.gov သို့ အီးမေးလ်ပေးပို့ပါ။



WIC & SENIOR

Farmers Market Nutrition Program

လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို စားပါ!
ဒေသထွက်တွေ ဝယ်စားပါ!
တောင်သူတွေကို ကူညီပါ!

သင်၏ တောင်သူလယ်သမား ဈေးကွက် အကျိုးခံစားခွင့်များ ကို အသုံးပြုခြင်း။

- WIC နှင့် Senior FMNP ပါဝင်သူများသည် လတ်ဆတ်သော သစ်သီးများ၊ လတ်ဆတ်သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များနှင့် လတ်ဆတ်သော ပျိုးပင်များကိုသာ ဝယ်ယူရန် ၎င်းတို့၏ အကျိုးကျေးဇူးများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- တောင်သူလယ်သမားဈေးကွက် အကျိုးခံစားခွင့်များကိုသာ အသုံးပြုပါ။ QR ကုဒ်ပါသော WIC ကတ်များကို တောင်သူလယ်သမားများ၏ ဈေးများသို့မဟုတ် လယ်ယာစတိုးဆိုင်များတွင် အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- သက်ကြီးရွယ်အို FMNP ပါဝင်သူများသည်သာ ပျားရည်ဝယ်ခြင်းအတွက် ၎င်းတို့၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များနှင့် အတူ ငွေအကြွေးလဲပေးခြင်း သို့မဟုတ် တိုက်ခန်းများကို ပေးမည်မဟုတ်ပါ။
- အကျိုးခံစားခွင့်များ ပေးသော အေဂျင်စီထံ QR ကုဒ်ဖြင့် ပျောက်ဆုံးသို့ မဟုတ် အခိုးခံရသည့်ကတ်ကို တိုင်ကြားပါ။
- ဇွန်လ 1 ရက်မှ အောက်တိုဘာလ 31 ရက်ကြားတွင် သင်၏ အကျိုးခံစားခွင့်များကို အသုံးပြုရပါမည်။
- ဤအချက်အလက်များရှိသည့် စိုက်ပျိုးသူများ နှင့်သာ သင့်အကျိုးခံစားခွင့်များ ကို အသုံးပြုပါ။



တောင်သူဈေးကွက်တွင်
အသစ်သောအရာများကို
ရှာယူကြည့်ပါ!

တောင်သူအား
ရိုးရှင်းလွယ်ကူသည့်
ဖော်စပ်နည်း
အား မေးကြည့်ပါ။



အစားအစာနှင့် အဆာပြေအစာများတွင် အသီးအရွက် များ ထပ်ပေါင်းဖို့ရာ အကြံပေးချက်များ

- ✓ ဟင်းသီးဟင်းရွက် ပါနိုင်ဖို့ လွယ်ကူသည့်နည်းဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။ အသီးအရွက်စိမ်း ဖြစ်သည့် မုန်လာဥ၊ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ ပဲပြား သို့မဟုတ် မုန်လာပွင့်များကို လက်ဖြင့် ခြေပါ။
- ✓ ထမင်းစားချိန်တွေမှာ ဒီခြေထားသည့် အသီးအရွက်စိမ်းတစ်ခွက်အား စားပွဲမှာ ပါဝင်ပါစေ။
- ✓ ဘယ်ရီသီးနှင့် မက်မွန်သီးများနဲ့အတူ စားဖွယ်နှင့် ဒိန်ချဉ်ရောကာ ပိုကောင်းသည့် စားဖွယ်ဖြစ်အောင် ပြင်ဆင်လိုက်ပါ။
- ✓ နေ့လည်စာစားချိန်မှာ သင့်အစားအစာတွင် အသုပ်တစ်ခု ပါဝင်ပါစေ။
- ✓ သစ်သီးတစ်ပန်းကန် ပြင်ဆင်ထားပါ။ လတ်ဆတ်သည့်သစ်သီးအား မည်သည့်ခွက်တွင်မဆို ထည့်ပါစေပါ။ ၎င်းတို့အား သင်၏ ကောင်တာအပြင်တွင် ထားပါ။
- ✓ ကိုယ်ပိုင်အသုပ်သုပ်စားသည့် သတ်မှတ်ထားပါ။ စဉ်းပြီးသားဟင်းသီးဟင်းရွက်များ၊ ချက်ထားသည့်ကြက်သား သို့မဟုတ် ပဲစေ့များ၊ ချေထားသည့်ဒိန်ခဲနှင့် အခြားထူးခြားသည့် စဉ်းထားသည့်ပန်းသီးများ စသည်ကို ပြင်ဆင်ထားပေးပါ။
- ✓ အပိုဟင်းလျာအနေနဲ့ အမြန်ရနိုင်မည့်အရာတစ်ခုခုကို ရှာနေပါသလား။ သစ်သီးသုပ်တစ်ပွဲကို ပြင်ဆင်လိုက်ပါ။ အပိုအရသာထွက်ရှိစေဖို့ ခဲနေသည့်လိမ္မော်ရည်အားတစ်ဇွန်းစာလောက် ထည့်မွှေလိုက်ပါ။
- ✓ နွေတွင် သီးသည့် သစ်သီးများသည် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ အကုန်မည့်ပါသလား။ ခရင်တစ်ခုကိုပြင်ဆင်ပါ။ သို့မဟုတ် အချပ်လိုက်လွှာပြီး ရေအနည်းငယ်နှင့်ချက်ကာ ဘိန်းမုန့်ပေါ်တွင် ဖြူးပါ သို့မဟုတ် ယိုလို လုပ်လိုက်ပါ။ သင်နှစ်သက်သည့် လွယ်ကူသည့် ယိုပါဝင်ပစ္စည်းများကို ဝက်ဆိုင်တွင် ရှာဖွေလိုက်ပါ။

ကျွန်ုပ်၏ သစ်သီးများ နှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ အား မည်သို့ သိုလှောင်ထား နိုင်ပါသလဲ?

- **ဟင်းသီးဟင်းရွက်များအား သင်၏ရေခဲသေတ္တာထဲတွင်သိုလှောင်ထားပါ။** လတ်ဆတ်သည့် အရွက်ပါသောအရွက်စိမ်းများ၊ ဘယ်ရီသီးများအား ဖွဖွလေးဖြင့်ရေမဆေးပဲ သိမ်းထားပါ။ ဘယ်ဟင်းရွက်များကို မဆို အသုံးမပြုမီ ဘုံဘိုင်ရေဖြင့် ရေဆေးချပါ။ အရွက်စိမ်းများအား ရေအေးတွင် နှစ်ခါသုံးခါလောက် စိမ်ပြီးဆေး၍လည်း ရပါသည်။
- ကြက်သွန်နီ၊ အာလူးလိုအသီးအရွက်များကို အေးပြီး မှောင်သည့်မိရိတ်သို့မဟုတ် အသီးအရွက်သိမ်းသည့်အခန်းတွင် သိမ်းထားပါ။ ရေခဲသေတ္တာထဲမှာ မထားပါနဲ့၊ ကြက်သွန်နီနဲ့ အာလူးတွေကို တွဲမသိမ်းပါနဲ့။
- ခရမ်းချဉ်သီးနှင့် မမှည့်သေးသည့်သစ်သီးများအား အပြင်တွင်ထားပါ။ အများအားဖြင့် ကောင်တာမှာ သို့မဟုတ် စားပွဲပေါ်မှာ ထားနိုင်ပါတယ်။
- ပိုမိုကြာရှည်စွာ သိမ်းဆည်းနိုင်ရန် အေးခဲထားသည့် သို့မဟုတ် စည်သွတ်ထားသည့် သီးနှံထုတ်ကုန်ကို အသုံးပြုရန် စဉ်းစားပါ။ ပိုမိုလေ့လာနိုင်ဖို့ ရာသီအလိုက် အစားအစာများသိုလှောင်မှုဆိုင်ရာအကြံပြုချက်များ မှာ ရှာဖွေလိုက်ပါ။



အကောင်းဆုံးကို
ရှာဖွေ
ရရှိနိုင်ဖို့
ဈေးကို စောစော
သွားပါ!