

# СВЕЖЕСТЬ. ЗДОРОВЬЕ. ПРИЯТНЫЙ ВКУС.

Причины, по которым вам стоит употреблять в пищу больше фруктов и овощей



## Сохраните свой здоровый вид!

Когда вы едите больше овощей, ваша кожа только выигрывает от этого.

## Ваши дети берут с вас пример!

Если вы употребляете фрукты и овощи, то дети тоже будут их есть.

## Сохраняйте здоровье в любом возрасте!

В продуктах, которые помогают оставаться энергичными и поддерживать вес в норме, много полезных питательных веществ. Клетчатка улучшает пищеварение.

Семьи рассказывают о том, как им удается употреблять в пищу больше овощей и фруктов:

«Каждое утро я делаю коктейль с молоком, ягодами, листьями капусты или шпинатом. И добавляю немного арахисового масла, ведь это дополнительный протеин».

«После похода на сельскохозяйственный рынок я мою фрукты и овощи, и мы тут же их съедаем. Некоторые овощи я режу на кусочки и оставляю для быстрого перекуса в течение недели».

«Мои дети обожают блюда на гриле, поэтому мы готовим на нем овощи и даже фрукты, например персики».



## О ПРОГРАММАХ WIC FMNP И SENIOR FMNP

Программа WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Программа питания в сотрудничестве с рынками сельскохозяйственной продукции WIC) является частью программы Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Специальная программа дополнительного питания для женщин, детей и младенцев), призванной помочь людям с низким доходом. В рамках программы WIC обеспечивается здоровое питание, предлагается обучение рациональному питанию и предоставляются направления в здравоохранительные учреждения или другие социальные службы.

Программа Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Программа питания людей пожилого возраста в сотрудничестве с рынками сельскохозяйственной продукции) является частью программы Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA, Управление по вопросам долгосрочной поддержки и помощи пожилым людям) при департаменте Department of Social and Health Services (DSHS, Департамент здравоохранения и социального обеспечения). Программа Senior FMNP позволяет добавить в питание пожилых людей старше 60 лет с низким доходом питательные блюда с доставкой домой, в дома престарелых или пункты продовольственного обеспечения.

Спонсорами программ WIC и SFMNP являются U.S. Department of Agriculture (Министерство сельского хозяйства США), Office of Nutrition Services (Управление продовольственного обеспечения) при Washington State Department of Health (Департамент здравоохранения штата Вашингтон) и Aging and Long-Term Support Administration при Department of Social and Health Services в Вашингтоне.

## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### WIC FMNP



**САЙТ:** [doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket](https://doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket)

**ТЕЛЕФОН:** 1-800-841-1410

**ЭЛЕКТРОННЫЙ АДРЕС:** [FMNPteam@doh.wa.gov](mailto:FMNPteam@doh.wa.gov)

У вас есть жалобы в отношении FMNP? Отправьте форму для жалоб, которую можно найти на сайте [doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket](https://doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket), по почте, электронной почте или факсу.

### SENIOR FMNP



**САЙТ:** [www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program](https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program)

**ТЕЛЕФОН:** 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064 ENG  
January 2023 Russian

USDA предоставляет равные возможности, в том числе касательно трудоустройства.

В программах Senior FMNP и WIC FMNP в штате Вашингтон нет дискриминации.

Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).



# WIC & SENIOR

## Farmers Market Nutrition Program

**ПИТАЙТЕСЬ СВЕЖИМИ ПРОДУКТАМИ!  
ПОКУПАЙТЕ У МЕСТНЫХ ПОСТАВЩИКОВ!  
ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ФЕРМЕРОВ!**

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЬГОТ НА РЫНКАХ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ ПРОДУКЦИИ

- Участники программ WIC FMNP и Senior FMNP могут использовать льготы для покупки исключительно свежих фруктов, свежих овощей и свежесобранных трав.
- Разрешается использовать льготы для фермерских рынков только на фермерском рынке. На фермерских рынках или в фермерских магазинах можно использовать карточки программы WIC с QR-кодом.
- Участники Senior FMNP могут также использовать льготы для покупки меда.
- Сдача и талоны при использовании льгот не выдаются.
- Сообщите о потере или краже карты с QR-кодом в организацию, выдавшую вам льготы.
- Льготы необходимо использовать в период с 1 июня до 31 октября.
- Используйте льготы только при покупке сельскохозяйственной продукции у производителей, отмеченных такими знаками:



*Чтобы выбрать самое лучшее, приходите на рынок пораньше!*



*Пробуйте новые продукты на фермерском рынке!*

*Попросите фермера дать продукты на пробу и рецепт.*

## СОВЕТЫ О ТОМ, КАК ВВЕСТИ В СВОЙ РАЦИОН БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

- ✓ Пусть овощи всегда будут в пределах досягаемости. Держите нарезанные сырые овощи, например морковь, брокколи, цветную капусту или очищенный горох, под рукой.
- ✓ Во время приема пищи пусть нарезанные сырые овощи или фрукты будут на столе.
- ✓ Ягоды и персики делают йогурт и завтрак из хлопьев аппетитнее и вкуснее!
- ✓ Во время обеда добавляйте к своему блюду салат!
- ✓ Пусть у вас на столе всегда стоит ваза для фруктов. Ставьте на стол свежие фрукты при любом застолье. Оставляйте их на столешнице!
- ✓ Устраивайте вечеринки под девизом «Сделай свой салат»! Используйте рубленые овощи, отварное куриное мясо или бобы, тертый сыр и добавьте что-то новое, например тертые яблоки.
- ✓ Думаете, что бы быстро приготовить на гарнир? Сделайте фруктовый салат. Для яркости вкуса добавьте столовую ложку концентрированного замороженного апельсинового сока.
- ✓ Летом фрукты поспевают в одно и то же время? Сделайте варенье или смузи, порежьте их дольками, отварите в небольшом количестве воды и полейте блины! Найдите простые рецепты варенья на своем любимом кулинарном сайте.

## ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

- **Храните овощи преимущественно в холодильнике!** Кладите свежие продукты, такие как зелень и ягоды, в контейнеры невымытыми. Промывайте продукты проточной водой уже перед употреблением. Зелень также можно промыть несколько раз в раковине с холодной водой.
- Храните овощи, такие как лук и картофель, в прохладном темном месте — в шкафу или кладовой. Но не в холодильнике! Не храните лук и картофель вместе.
- Храните помидоры и несозревшие фрукты при комнатной температуре, для этого подойдет столешница или стол.
- Для длительного хранения продукты следует замораживать или консервировать. Чтобы узнать больше, выполните поиск по запросу «советы по хранению сезонных продуктов».