

ПОРАДИ ЩОДО ДОДАВАННЯ ОВОЧІВ І ФРУКТІВ У СТРАВИ ТА ЗАКУСКИ



- ✓ Не ховайте овочі далеко. Тримайте нарізані свіжі овочі, зокрема моркву, броколі, цвітну капусту або цукровий горох, під рукою.
- ✓ Під час приймання їжі покладіть на стіл тарілку з нарізаними свіжими овочами або фруктами.
- ✓ Ягоди й персики роблять йогурт і пластівці апетитнішими та смачнішими!
- ✓ На обід додавайте салат до страв.
- ✓ Нехай у вас на столі завжди стоїть тарілка з фруктами. Ставте на стіл свіжі фрукти, коли їсте. Залишайте їх на стільниці!
- ✓ Готуйте вечерю під девізом «Приготуй унікальний салат». Візьміть подрібнені овочі, приготовану курку або боби, тертий сир і додайте щось нове, наприклад подрібнені яблука.
- ✓ Майже будь-який овоч можна швидко запекти в духовці та додати до основної страви. Просто збризніть його олією, додайте спеції – і смачне доповнення до будь-якої страви готове.
- ✓ Літні фрукти досягають одночасно? Можна приготувати джем або смузі, а також нарізати їх і зварити, додавши трохи води, а потім подавати як поливку для млинців! Пошукайте прості рецепти джему на своєму улюбленому кулінарному вебсайті.

ЧУДОВІ ПРИЧИНИ ЇСТИ БІЛЬШЕ ФРУКТІВ І ОВОЧІВ

СЬЯЙТЕ ЗДОРОВ'ЯМ!

Їсти більше овочів корисно для вашої шкіри.

ВАШІ ДІТИ БЕРУТЬ ІЗ ВАС ПРИКЛАД!

Якщо ви їстимете фрукти та овочі, вони повторюватимуть за вами.

ЗМІЦНЮЙТЕ СВОЄ ЗДОРОВ'Я В БУДЬ-ЯКОМУ ВІЦІ!

Продукти, які містять поживні речовини, допоможуть вам бути енергійнішими та контролювати свою вагу. Клітковина допомагає покращити травлення.

ПРО WIC FMNP Й SENIOR FMNP

Farmers Market Nutrition Program (FMNP, Програма пільгового придбання харчових продуктів на фермерських ринках) від WIC є частиною Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Спеціальна програма додаткового харчування для жінок, дітей і немовлят) – програми, яка допомагає малозабезпеченим людям. У межах програми WIC надаються продукти здорового харчування, пропонується навчання щодо правильного харчування й підтримка грудного вигодовування, а також надаються направлення для отримання медичних та інших соціальних послуг.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Програма пільгового придбання харчових продуктів на фермерських ринках для літніх людей) є частиною Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA, Управління з питань довгострокової підтримки та допомоги літнім людям) при Department of Social and Health Services (DSHS, Департамент соціальних і медичних послуг). Програма Senior Nutrition Program покликана покращити харчування малозабезпечених літніх людей віком понад 60 років шляхом надання поживної їжі в заклади спільного харчування для літніх людей і її доставляння додому.

КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

WIC FMNP



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

ТЕЛЕФОН: 1-800-841-1410, натисніть 0

ЕЛ. ПОШТА: FMNPteam@doh.wa.gov

Маєте скаргу щодо FMNP? Надішліть нам лист, електронний лист або факс, скориставшись формою подання скарги за посиланням <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>



ВЕБСАЙТ: <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 UK
April 2025 Ukrainian

U.S. Department of Agriculture (USDA, Міністерство сільського господарства США) надає рівні можливості, зокрема щодо працевлаштування. Senior FMNP й WIC FMNP в штаті Вашингтон забороняють дискримінацію.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-841-1410. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.



WIC & SENIOR FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

ЇЖТЕ СВІЖІ ПРОДУКТИ!
КУПУЙТЕ В МІСЦЕВИХ
ВИРОБНИКІВ!
ПІДТРИМУЙТЕ ФЕРМЕРІВ!

ВИКОРИСТАННЯ ПІЛЬГ ДЛЯ ФЕРМЕРСЬКИХ РИНКІВ

- Скануйте QR-код, щоб використати пільги на схвалених фермерських ринках і у схвалених фермерських крамницях.
- QR-код можна знайти на вашій картці WIC чи SFMNP або в додатку.
- У разі розрахунку пільгами ви не отримуватимете решту або талони.
- Фермер сканує ваш QR-код і введе суму покупки на пристрої.
- Підтвердьте суму та введіть PIN-код.
- Повідомте про втрату або викрадення картки з QR-кодом у відомство, яке надало вам пільги.
- Ви маєте використати пільги в період з 1 червня до 31 жовтня.



ОСОБЛИВОСТІ ЗБЕРІГАННЯ ФРУКТІВ І ОВОЧІВ

- Більшість овочів потрібно зберігати в холодильнику.
- Кладіть свіжі продукти, зокрема листову зелень і ягоди, у контейнер немитими.
- Мийте свіжі фрукти та овочі під проточною водою тільки перед уживанням. Зелень також можна мити в мийці з холодною водою, міняючи її кілька разів у процесі.
- Зберігайте овочі, зокрема цибулю та картоплю, у темній прохолодній шафі або в коморі. Не в холодильнику! Не зберігайте цибулю та картоплю разом.
- Зберігайте помідори й недостиглі фрукти за кімнатної температури, зазвичай для цього підходить стільниця або стіл.
- Для тривалішого зберігання розгляньте можливість заморожування або консервування фруктів і овочів.

НА ЩО МОЖНА ВИТРАТИТИ ПІЛЬГИ ДЛЯ ФЕРМЕРСЬКИХ РИНКІВ?

Скористайтесь пільгами на фермерських ринках для придбання свіжих і необроблених фруктів, овочів і свіжезрізаних трав, вирощених у штаті Вашингтон і прилеглих округах у штатах Айдахо та Орегон. Нижче наведені деякі продукти, які можна купити на пільги для фермерських ринків.

ОВОЧІ

Спаржа, буряк, броколі, брюсельська капуста, морква, цвітна капуста, капуста кейл, пор, латук, цибуля, картопля, гарбуз, шпинат, зимовий гарбуз, ямс, цукіні.

ФРУКТИ

Яблука, лохина, вишня, нектарини, персики, груші, малина, полуниця.

ТРАВИ

Базилік, коріандр, петрушка, розмарин.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

Лише учасники Senior FMNP можуть придбати на пільги мед.

Повний список доступних продуктів див. за посиланням
<https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/farmers-market/wic-fmnp-wic-participants>



ШУКАЙТЕ НА РИНКУ ФЕРМЕРІВ ІЗ ЦИМИ ПОЗНАЧКАМИ.

ХРОНОЛОГІЯ СЕЗОНІВ ФЕРМЕРСЬКИХ РИНКІВ

- --- **ВЕСНА**
 - ▶ Учасники Senior FMNP подають заявки на отримання пільг для фермерських ринків.
 - ▶ Місцеві відомства починають розповсюджувати картки Senior FMNP.
 - --- **1 ЧЕРВНЯ**
 - ▶ Початок сезону фермерських ринків.
 - ▶ Перший день витрат пільг для фермерських ринків.
 - --- **30 ВЕРЕСНЯ**
 - ▶ Останній день, коли можна отримати пільги для фермерських ринків (залежно від їхньої наявності).
 - --- **31 ЖОВТНЯ**
 - ▶ Останній день, коли можна використати пільги для фермерських ринків.
- Примітка. Учасники програми WIC можуть використовувати щомісячні пільги на купівлю фруктів і овочів на відкритих фермерських ринках і у фермерських магазинах упродовж усього року.



СПРОБУЙТЕ ЩОСЬ НОВЕ НА ФЕРМЕРСЬКОМУ РИНКУ!