

ትኩስ። ጤናማ። ጣፋጭ።

ተጨማሪ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ለመብላት አስገራሚ ምክንያቶች፡-



ያንን ጤናማ ፍካት ያግኙ!

ተጨማሪ አትክልቶችን ሲመገቡ ቆዳዎ ጥቅሞችን ያገኛል።

ልጆችዎ የሚከተሉት እርስዎን ነው!

እርስዎ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን ሲበሉ፣ እነርሱም፣ ይበላሉ።

በሁሉም እድሜዎች ላይ ጤናዎን ያሻሽሉ!

ኃይለኛ ንጥረ ነገሮች የእርስዎን አቅም ለማዳበር በሚረዱ እና የሰውነት ክብደትዎን በሚቆጣጠር ምርት ውስጥ ይገኛሉ። ፋይበር የተሻለ የምግብ መፈጠሪያ እንዲኖር ይረዳል።

በተሰባዎት ተጨማሪ አትክልቶችን እና ፍራፍሬዎችን እንደሚጨምሩ ያጋራሉ፡-

“ወተት፣ እንጅራ፣ እና ካል ወይም ስፒናች በመጠቀም ሁልጊዜ ጠዋት ላይ ስሙዚ እሰራለሁ። ለተጨማሪ ፕሮቲን ትንሽ የለውዝ ቅቤ እጨምራለሁ።”

“ከገበሬዎች ገበያ ወደ ቤት ስመለስ፣ የምንበላቸውን

ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች ወዲያው አጥባለሁ።

በሳምንቱ ውስጥ አንዳንዶቹን

አትክልቶች ለፈጣን ምግብነት

እቆርጣቸዋለሁ።

“ልጆቼ መጥበሻው ላይ ያለ

የትኛውንም ነገር ይወዳሉ፣

ስለሆነም አትክልቶችን እና

ፍራፍሬዎችንም፣ እንደ ኮክ፣

እንጠብቃለን።



ስለ WIC FMNP እና SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (FMNP፣ የገበሬዎች ገበያ የአመጋገብ መርህ ግብር) የ Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC፣ እስተኛ ገቢ ላላቸው ሴቶች፣ ሕፃናት፣ እና ልጆች የ ልዩ ልዩ አመጋገብ መርህ ግብር) አካል ነው። የ WIC መርህ ግብር ጤናማ ምግቦችን፣ የአመጋገብ ትምህርቶችን፣ እና ለጤና እና ሌሎች ማህበራዊ አገልግሎቶች ሪፈራል ያቀርባል።

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP፣ የአዋቂ ገበሬዎች ገበያ የአመጋገብ መርህ ግብር) የ DSHS Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA፣ የእርጅና እና የረዥም-ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር) አካል ነው። የአዋቂ FMNP ከ 60 ዓመት ዕድሜ በላይ ያሉ ዝቅተኛ ገቢ ያላቸውን ጎልማሶች አመጋገብ በቡድን ቅንብሮች የተመጣጠኑ ምግቦች እና ቤት ድረስ በሚመጡ ምግቦች ያሻሽላል።

የ U.S. Department of Agriculture (የዩ.ኤስ. የግብርና ክፍል)፣ የ Washington State Department of Health – Office of Nutrition Services (የዋሺንግተን ስቴት የጤና ክፍል - የአመጋገብ አገልግሎቶች ጽ/ቤት)፣ እና የ Washington State Department of Social and Health Services – Aging and Long-Term Supports Administration (የዋሺንግተን ስቴት የማህበራዊ እና ጤና አገልግሎቶች ክፍል - የእርጅና እና የረዥም-ጊዜ ድጋፍ አስተዳደር) WIC ን እና SFMNP ን ስፖንሰር ያደርጋል።

የማግኛ መረጃ

WIC FMNP



ድህረ ገጽ፡- www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx

ስልክ፡- 1-800-841-1410

ኢሜይል፡- FMNPteam@doh.wa.gov

ስለ FMNP ቅሬታ አለዎት? በሚከተለው ላይ በሚገኘው የቅሬታ ቅፅ ደብዳቤ መጻፍ፣ ኢሜይል፣ ወይም ፋክስ ማድረግ ይችላሉ፡- <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket>.

SENIOR FMNP



ድህረ ገጽ፡- www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program

ስልክ፡- 1-800-422-3263



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

USDA የእኩል ፍላጎት አቅራቢ እና ቀጣሪ ነው።

Washington Senior FMNP እና WIC FMNP እድልዎ እያደርጉም።

ደህንን ሰነድ በሌላ ቅርጽ ለመጠየቅ፣ 1-800-841-1410 ላይ ይደውሉ። መስማት የተሳናቸው ወይም መስማት የሚቸገሩ ደንበኞች፣ አባክዎ በስልክ ቁጥር 711 (Washington Relay) ይደውሉ ወይም ኢሜይል በ WIC@doh.wa.gov ኢሜይል ይላኩ።



WIC & SENIOR

Farmers Market Nutrition Program

**ትኩስ ይመገቡ!
ከአካባቢዎ ይግዙ!
ገበሬዎችን ያግዙ!**

የእርስዎን የገበሬዎች ገበያ ጥቅሞች መጠቀም

- የ WIC እና Senior FMNP ተሳታፊዎች ጅኮች ትኩስ ፍራፍሬዎችን፣ ትኩስ አትክልቶችን፣ እና ትኩስ የተቆረጡ ቅጠላ ቅጠሎችን ለመግዛት የእራሳቸውን ጥቅማጥቅሞች መጠቀም ይችላሉ።
- በገበሬዎች ገበያ ላይ የ Farmers Market benefits (የገበሬዎች ገበያ ጥቅሞች) ብቻ ይጠቀሙ። QR ኮድ ያላቸው WIC ካርዶች በገበሬዎች ገበያዎች ወይም በእርሻ መደብሮች ውስጥ መጠቀም ይቻላል።
- የ Senior FMNP ተሳታፊዎች ብቻ በተጨማሪም የእራሳቸውን ጥቅማጥቅሞች በመጠቀም ማር መግዛት ይችላሉ።
- ምንም ምንጫ ወይም ቶክኖች ከእርስዎ ጥቅማጥቅሞች ጋር አይሰጡም።
- የጠፋውን ወይም የተሰረቀ ካርድ የQR code ለኤጀንሲው ጥቅሞቹን የሰጠህን ሪፖርት አድርጉ።
- የእርስዎን ጅኮች ከ ሰኔ 1 እስከ ጥቅምት 31 ባለው ጊዜ ውስጥ መጠቀም ይኖርበዎታል።
- የእርስዎን ጥቅማ ጥቅሞች በ አብቃዮች እነዚህን ምልክቶች ብቻ ይጠቀሙ፡-



ምግቦች እና ቀላል ምግቦች ላይ አትክልቶችን እና ፍራፍሬዎችን የመጨመር ጉርሻዎች

- ✓ አትክልት ለመድረስ ቀላል ያድርጉት። የተቆረጡ ጥሬ አትክልቶችን፣ ለምሳሌ ካሮቶች፣ ብሮኮሊ፣ አተር፣ ወይም አበባ ጎመን አጠገብዎ ያድርጉ።
- ✓ በምግብ ሰዓት የተቆረጡ ጥሬ አትክልቶችን ወይም ፍራፍሬዎችን በሰህን ላይ አድርገው ጠረጴዛ ላይ ያስቀምጡ።
- ✓ ምሳ ሰዓት ላይ ምግብዎ ላይ ሰላጣ ይጨምሩ!
- ✓ እንጆሪና እና ኮክ ሴሪያልን እና እርጎን የበለጠ አሪፍ እና ጣፋጭ ያደርጋሉ።
- ✓ የፍራፍሬ ጎድጓዳ ሰህን ያስቀምጡ። በማንኛውም ጎድጓዳ ሰህን ላይ ትኩስ ፍራፍሬ ይጨምሩ። መደርደሪያ ላይ ያስቀምጡት!
- ✓ ሰላጣ የሚሰሩበት ምሽት ይኑርዎት! በጠረጴዛዎ ላይ ያስቀምጡት። የተቆረጡ አትክልቶችን፣ የበሰለ ዶሮ ወይም ባቄላዎች፣ የተላጠ ጅዥ፣ እና እንደ የተቆረጡ ፖሞች ያሉ አዲስ ነገሮችን ይጨምሩ።
- ✓ ፈጣን የሆነ ማባያ እየፈለጉ ይሆን? የፍራፍሬ ሰላጣ ይስሩ። ለተጨማሪ ጣእም አንድ ሙሉ ማንኪያ የቀዘቀዘ የብርቱካን ጭማቂ ጨምረው ያማስሉ።
- ✓ የበጋ ፍራፍሬዎች በሙሉ በአንድ ጊዜ አየበሰሉ ነው? ስሙዚ ይስሩ። ወይም በትንሽ ውሃ ውስጥ ቆራርጠው ያብሰሉ እና ለፓንኬኮች እላያቸው ላይ መቀባት ወይም ማርማላት ይስሩ! የሚወዱት ድህረ-ገጽ ላይ ቀላል ያሉ የማርማላት አሰራሮችን ይፈልጉ።

የእኔን ፍራፍሬዎች እና አትክልቶች አንዴት ማስቀምጥ አለብኝ?

- አብዛኞቹን አትክልቶች በእርስዎ ማቀዘቅዣ ውስጥ ያስቀምጡ! ትኩስ ምርቶችን እንደ አረንጓዴ ቅጠላ ቅጠሎች እና እንጆሪዎችን ሳያጥቡ በማድረቂያው ክፍል ውስጥ ያስቀምጡ። ሁሉንም ምርቶች ከመጠቀም በፊት ይጠቡ። አረንጓዴ አትክልቶችን ሲንክ ውስጥ ቀዝቃዛ ውሃ እየቀያየሩ ማጠብ ይቻላል።
- እንደ ሽንኩርት እና ድንች የመሳሰሉ አትክልቶችን በቀዝቃዛ እና ጨለማ ስፍራ ያስቀምጡ። ማቀዘቅዣ ወይም ፍሪጅ ውስጥ አይደለም! ማቀዘቅዣ ወይም ፍሪጅ ውስጥ አይደለም!
- ቲማቲሞችን እና ያልበሰሉ ፍራፍሬዎችን በክፍል ሙቀት ላይ ያስቀምጡ። ብዙ ጊዜ በመደርደሪያ ወይም ጠረጴዛ ላይ።
- ለረዥም ጊዜ ለማቆየት፣ የቀዘቀዘ ወይም በጣሳ የታሸጉ ምርቶችን ከግንዛቤዎ ይጨምሩ። ተጨማሪ ለመማር፣ እንዲሁ ብለው ይፈልጉ፡- ተጨማሪ ለመማር፣ እንዲሁ ብለው ይፈልጉ፡-



ለተሻለ አማራጭ በገበያ ስፍራ ላይ ቀደም ብለው ይደረሱ!