

# СВІЖІ. КОРИСНІ. СМАЧНІ.

Чудові причини їсти більше фруктів і овочів



## Сяйте здоров'ям!

Їсти більше овочів корисно для вашої шкіри.

## Ваші діти можуть брати з вас приклад!

Якщо ви будете їсти фрукти й овочі, будуть і вони.

## Зміцнюйте своє здоров'я в будь-якому віці!

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

Родини розповідають, як вони додали у свій раціон більше овочів і фруктів:

«Я щоранку готую смузі з молоком, ягодами та капустою або шпинатом. Я додаю трохи арахісового масла, щоб збільшити кількість білків».

«Коли я повертаюся додому з фермерського ринку, я мію фрукти й овочі, які ми їстимемо відразу. Крім того, я нарізаю деякі овочі для швидкого перекусу протягом тижня».

«Мої діти обожають їжу, приготовану на грилі, тому ми готуємо на грилі овочі й навіть фрукти, зокрема персики».



## ПРО WIC FMNP Й SENIOR FMNP

WIC Farmers Market Nutrition Program (WIC FMNP, Програма придбання продуктів харчування на фермерських ринках) 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 та надаються направлення для отримання послуг з охорони здоров'я та інших соціальних послуг.

Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP, Програма придбання продуктів харчування на фермерських ринках для літніх людей) є частиною програми Aging and Long-Term Support Administration (AL TSA, Управління довгострокової підтримки та допомоги літнім людям) при Department of Social and Health Services (DSHS, Департамент соціальних послуг і охорони здоров'я). Програма Senior FMNP покликана покращити харчування малозабезпечених дорослих людей віком понад 60 років шляхом надання поживної їжі в гериатричні пансіонати або пункти продовольчого забезпечення, а також доставки їжі додому.

WIC і SFMNP отримують фінансування від U.S. Department of Agriculture (Міністерство сільського господарства США), Office of Nutrition Services (Управління продовольчого забезпечення) при Washington State Department of Health (Департамент охорони здоров'я штату Вашингтон), а також Aging and Long-Term Supports Administration при Department of Social and Health Services штату Вашингтон.

## КОНТАКТНА ІНФОРМАЦІЯ

### WIC FMNP



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

**ТЕЛЕФОН:** 1-800-841-1410

**ЕЛЕКТРОННА ПОШТА:** [FMNPteam@doh.wa.gov](mailto:FMNPteam@doh.wa.gov)

Маєте скаргу щодо FMNP? Надішіть нам лист, електронний лист або факс, скориставшись формою подання скарги на вебсайті [doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket](https://doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket).

### SENIOR FMNP



AL TSA Aging and Long-Term Support Administration

**ВЕБСАЙТ:** [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 Ukrainian

USDA надає рівні можливості, зокрема щодо працевлаштування.

У межах Senior FMNP й WIC FMNP в штаті Вашингтон заборонено 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](mailto:WIC@doh.wa.gov).



# WIC & SENIOR

## Farmers Market Nutrition Program

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

# ВИКОРИСТАННЯ ПІЛЬГ ДЛЯ ФЕРМЕРСЬКОГО РИНКУ

- Учасники програм WIC FMNP й Senior FMNP можуть використовувати свої пільги лише для купівлі свіжих фруктів, свіжих овочів і свіжозібраної зелені.
- Використовуйте пільги для фермерського ринку лише на фермерських ринках. Картки WIC із QR-кодом можна використовувати на фермерських ринках або у фермерських крамницях.
- Учасники програми Senior FMNP також можуть використовувати свої пільги, щоб купувати мед.
- У разі розрахунку пільгами ви не отримуватимете решту або талони.
- Повідомте про втрату або викрадення картки з QR-кодом у відомство, яке надало вам пільги.
- Ви маєте використати свої пільги в період з 1 липня до 31 жовтня.
- Використовуйте свої пільги лише у фермерів, які мають такі знаки:



*Приходьте на ринок раніше, щоб вибрати найкраще!*



*Спробуйте щось нове на фермерському ринку!*

*Попросіть фермера дати рецепт і скуштувати продукцію.*

## ПОРАДИ ЩОДО ДОДАВАННЯ ОВОЧІВ І ФРУКТІВ У СТРАВИ ТА ЗАКУСКИ

- ✓ Не ховайте овочі далеко. Тримайте нарізані свіжі овочі, зокрема моркву, броколі, солодкий горох або цвітну капусту, 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 додайте салат до своїх страв!
- ✓ Нехай у вас на столі завжди стоїть тарілка з фруктами. Ставте на стіл свіжі фрукти, коли їсте. Залишайте їх на стільниці!
- ✓ Улаштуйте вечірку під девізом «Приготуйте свій салат»! Візьміть подрібнені овочі, приготовану курку або боби, тертий сир і додайте щось нове, наприклад подрібнені яблука.
- ✓ Думаєте, що можна швидко приготувати як додаткову страву? Зробіть фруктовий салат. Змішайте його зі столовою ложкою замороженого концентрату апельсинового соку, щоб додати аромату.
- ✓ Усі 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.

## ЯК ЗБЕРІГАТИ ФРУКТИ Й ОВОЧІ?

- **Зберігайте більшість овочів у холодильнику!**  
Кладіть свіжі продукти, зокрема листову зелень і ягоди, у контейнер немитими. Мийте свіжі фрукти й 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 недозрілі фрукти за кімнатної температури, зазвичай для цього підходить стільниця або стіл.
- Для тривалішого зберігання розгляньте можливість заморожування або консервації фруктів і овочів. Додаткову інформацію шукайте в пошукових системах за запитом «поради для зберігання сезонних продуктів харчування».