

SARIWA. PAMPALUSOG. MASARAP.

Mga kamangha-manghang dahilan para kumain ng mas maraming prutas at gulay:



Magkaroon ng makinis na balat!
Nabebenipisyuhan ang iyong balat kapag kumakain ka ng mas maraming gulay.

Gagayahin ka ng iyong mga anak!
Kapag kumakain ka ng mga prutas at gulay, kakain rin sila ng gulay.

Pinapabuti ang iyong kalusugan anuman ang edad!
Tumutulong ang nakakapagpalusog na nutrinang nakukuha sa ani na palakasin ang enerhiya moat pamahalaan ang iyong timbang. Tumutulong ang fiber sa mas mahusay na panunaw.

Pagbabahagi ng mga pamilya kung paano sila nakapagdaragdag ng mas maraming gulay at prutas:

“ Gumagawa ako ng smoothie tuwing umaga gamit ang gatas, berries, at kale o spinach. Naglalagay din ako ng kaunting peanut butter para sa dagdag na protina.”

“ Pagkarating ko sa bahay galing farmers market, hinuhugasan ko ang prutas at mga gulay at kinakain ko kaagad. Hinihiwa ko na rin ang ilang mga gulay para sa mabilisang meryenda sa buong linggo.”

“ Gustong-gusto ng mga anak ko ang pag-ihaw, kaya iniihaw namin ang mga gulay at pati na ang mga prutas, tulad ng peaches.”



TUNGKOL SA WIC FNMP AT SENIOR FNMP

Ang WIC Farmers Market Nutrition Program (Programa sa Nutrisyon ng Farmers Market, FMNP) ay bahagi ng Special Supplemental Nutrition Program (Especyal na Karagdagang Programa sa Nutrisyon) para sa Women, Infants, and Children (Mga Kababaihan, Sanggol, at Mga Bata, WIC) na nasa mas mababang kita. Ang WIC na Programa ay nagbibigay ng masusustansyang pagkain, kaalaman sa nutrisyon, at mga sanggunian sa kalusugan at iba pang mga serbisyong panlipunan.

Ang Senior Farmers Market Nutrition Program (Programa sa Nutrisyon ng Senior Farmers Market, SFMNP) ay bahagi ng DSHS Aging and Long-Term Support Administration (Pangangasiwa sa Pagtanda at Pangmatagalang Suporta, AL TSA). Pinapabuti ng Senior FMNP ang nutrisyon para sa mga matatanda na higit sa 60 taong gulang na nasa mababang kita gamit ang mga masusustansyang pagkain sa pangkatang setting at paghahatid ng mga pagkain sa tahanan.

Ang Department of Agriculture (Kagawaran ng Agrikultura) ng US, ang Department of Health (Kagawaran ng Kalusugan) ng Estado ng Washington – Tanggapan ng Mga Serbisyong Pangnutrisyon, at Department of Social and Health Services (Kagawaran ng Mga Serbisyong Panlipunan at Kalusugan) ng Estado ng Washington – Aging and Long-Term Supports Administration (Pangangasiwa sa Pagtanda at Pangmatagalang Suporta), ang nag-iisponsor sa WIC at SFMNP

IMPORMASYON SA PAKIKIPAG-UGNAYAN WIC FNMP



WEBSITE: doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket

TELEPONO: 1-800-841-1410

EMAIL: FMNPteam@doh.wa.gov

Mayroon ka bang reklamo tungkol sa FMNP? Mag-mail, Email o Fax gamit ang form para sa Pagreklamo na matatagpuan sa doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

SENIOR FNMP



AL TSA Aging and Long-Term Support Administration

WEBSITE: www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program

TELEPONO: 1-800-422-3263



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

Ang USDA ay nagbibigay ng patas na pagkakataon sa provider at employer.

Hindi nandiskrima ang Washington Senior FMNP at WIC FNMP
Para hilingin ang dokumentong ito sa iba pang format, tumawag sa 1-800-841-1410. Para sa mga customer na hindi nakakarinig o may kahirapan sa pandinig, mangyaring tumawag sa 711 (Washington Relay) o mag-email sa WIC@doh.wa.gov.



WIC & SENIOR

Farmers Market Nutrition Program (Programang Nutrisyon ng Farmers Market)

**KUMAIN NANG SARIWA! LOKAL ANG BILHIN!
SUPORTAHAN ANG MGA MAGSASAKA!**

PAGGAMIT SA IYONG MGA BENEPISYO SA FARMERS MARKET

- Magagamit ng mga kalahok ng WIC at Senior FMNP ang kanilang mga benepisyo para bumili lang ng mga sariwang prutas, sariwang gulay, at mga bagong aning herb.
- Magagamit lang ang mga benepisyo ng Farmers Market sa farmers market. Puwedeng gamitin ang mga WIC Card na may QR code sa mga farmers market o farm store.
- Puwede ring gamitin ng mga kalahok ng Senior FMNP ang kanilang mga benepisyo para bumili ng honey.
- Walang sukli o mga token na ibibigay sa iyong mga benepisyo.
- Iulat ang isang nawala o nanakaw na card na may QR code sa ahensyang nagbigay sa iyo ng mga benepisyo.
- Dapat mong gamitin ang iyong mga benepisyo sa pagitan ng Hunyo 1 at Oktubre 31.
- Gamitin lang iyong mga benepisyo sa mga magsasaka na may mga ganitong karatula:



Pumunta nang mas maaga sa market para sa mas magagandang mapagpipilian!



Sumubok ng bago sa farmers market!

Humingi ng sample at recipe sa magsasaka.

MGA TIP PARA SA PAGDAGDAG NG MGA GULAY AT PRUTAS SA MGA PAGKAIN AT MERYENDA

- ✓ Padaliin ang pagkuha ng gulay. Laging magkaroon ng mga magagamit o makakain nang hiwang mga gulay, tulad ng mga carrot, broccoli, snap peas, o cauliflower.
- ✓ Sa oras ng pagkain, maghain ng mga hiwa nang gulay o prutas sa mesa.
- ✓ Ginagawang mas makulay at mas masarap ng mga berry at peaches ang cereal at yogurt!
- ✓ Sa oras ng pananghalian, magdagdag ng salad sa iyong pagkain!
- ✓ Laging magkaroon ng isang mangkok para sa prutas. Maglagay ng sariwang prutas sa anumang mangkok. Ilagay ito sa iyong counter!
- ✓ Gawin ang Make Your Own Salad Night! Mag-alok ng mga hiwa nang gulay, lutong manok o beans, ginagadgad na keso, at magdagdag ng isang bagay na bago, tulad ng mga hiwa nang mansanas.
- ✓ Naghahanap ng isang mabilisang gawin na side dish? Gumawa ng fruit salad. Lagyan ito ng isang kutsarang frozen na orange juice concentrate para sa dagdag na flavor.
- ✓ Sabay-sabay nahihinog ang mga prutas ng tag-araw? Gumawa ng smoothie, o hiwain at lutuin sa kaunting tubig at ihanda bilang topping para sa mga pancake, o gumawa ng jam! Maghanap ng mga madaling recipe ng jam sa paborito mong recipe web site.

PAANO KO ITATAGO ANG AKING MGA PRUTAS AT GULAY?

- Itago ang karamihan ng mga gulay sa iyong fridge! Ilagay sa crisper ang sariwang ani tulad ng mga madadahong berdeng gulay at berries nang hindi hinuhugasan. Hugasan ang lahat ng ani sa tumutulung tubig bago gamitin ang mga ito. Puwede ring hugasan ang mga gulay sa lababong may malamig na tubig na ilang beses pinalitan.
- Itago ang mga gulay tulad ng mga sibuyas at patatas sa isang malamig, hindi naaarawan na cupboard o pantry. Hindi sa loob ng fridge! Huwag itago ang mga sibuyas at patatas nang magkasama.
- Ilagay ang mga kamatis at hindi pa hinog na prutas sa temperatura ng silid, kadalasan sa counter o mesa.
- Para sa mas matagal na pagtatago, isaalang-alang na ilagay ito sa freezer o idelata. Para matuto pa, hanapin ang: Mga Seasonal na Tip para sa Pagtatago ng Pagkain