

ស្រស់ៗ នាំមកនូវសុខភាពល្អៗ ឆ្ងាញ់ៗ

ហេតុផលដ៏អស្ចារ្យដែលត្រូវទទួលបានផ្លែឈើ និងបន្លែច្រើន៖



ទទួលបានស្បែកក្លឺថ្លាដែលមានសុខភាពល្អ!
ស្បែករបស់អ្នកទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍នៅពេលអ្នកទទួលបានបន្លែច្រើន។

កូនរបស់អ្នករៀនតាមគំរូពីអ្នក!
នៅពេលអ្នកទទួលបាន ផ្លែឈើ និងបន្លែ កូនរបស់អ្នកក៏នឹងញ៉ាំដែរ។

ពង្រឹងសុខភាពរបស់អ្នកគ្រប់វ័យ!
សារធាតុចិញ្ចឹមដ៏មានឥទ្ធិពល ត្រូវ បានរកឃើញនៅក្នុងកសិផលដែលជួយបង្កើនថាមពលរបស់អ្នក និងគ្រប់គ្រងទម្ងន់ របស់អ្នក។ ជាតិសរសៃជួយឱ្យការរំលាយអាហារកាន់តែប្រសើរឡើង។

ក្រុមគ្រួសារចែករំលែកពីរបៀបដែលពួកគេបន្ថែមបន្លែ និងផ្លែឈើបន្ថែមទៀត៖

“ខ្ញុំធ្វើទឹកក្រឡករៀងរាល់ព្រឹកជាមួយទឹកដោះគោ ផ្លែប៊ឺរី និងខាត់ណាខៀវ ឬស្ពៃពូយឡេង។ ខ្ញុំបន្ថែមប៊ឺរីសណ្តែកដ៏ខ្លះដើម្បីបានប្រូតេអ៊ីនបន្ថែម”។

“ពេលខ្ញុំត្រឡប់មកពីផ្សារកសិករដល់ផ្ទះវិញ ខ្ញុំលាងផ្លែឈើ និងបន្លែ ហើយយើងហូបភ្លាមៗ។ ខ្ញុំក៏កាត់បន្លែខ្លះសម្រាប់រៀបចំអាហារសម្រន់ភ្លាម ក្នុងអំឡុងពេលមួយសប្តាហ៍”។

“កូនរបស់ខ្ញុំចូលចិត្តអាាំង ដូច្នេះយើងអាាំងបន្លែ ថែមទាំងផ្លែឈើផងដែរ ដូចជាផ្លែប៊ឺរីស”។



អំពីកម្មវិធី WIC FMNP និង SENIOR FMNP
Farmers Market Nutrition Program (កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភទីផ្សារកសិករ, FMNP) របស់ WIC គឺជាផ្នែកមួយនៃកម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភបន្ថែមពិសេសសម្រាប់ Women, Infants, and Children (ស្ត្រី ទារក និងកុមារ, WIC) ដែលមានចំណូលទាប។ កម្មវិធី WIC ផ្តល់អាហារសុខភាព ការអប់រំអាហារូបត្ថម្ភ និងការបញ្ជូនទៅទទួលសេវាសុខភាព និងសង្គមកិច្ចផ្សេងទៀត។

Senior Farmers Market Nutrition Program (កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភទីផ្សារកសិករជាន់ខ្ពស់, SFMNP) គឺជាផ្នែកមួយនៃ Aging and Long-Term Support Administration (កម្មវិធីគ្រប់គ្រងការគាំពារមនុស្សវ័យចំណាស់ និងរយៈពេលវែង, ALTA) របស់ DSHS។ កម្មវិធី Senior FMNP ធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវអាហារូបត្ថម្ភសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យដែលមានប្រាក់ចំណូលទាបដែលមានអាយុលើសពី 60 ឆ្នាំទទួលបានអាហារដែលមានជីវជាតិនៅក្នុងបរិបទក្រុម និងការដឹកជញ្ជូនអាហារដល់ផ្ទះ។

Department of Agriculture (ក្រសួងកសិកម្ម) សហរដ្ឋអាមេរិក
Department of Health (ក្រសួងសុខាភិបាល) នៃរដ្ឋ Washington – ការិយាល័យសេវាអាហារូបត្ថម្ភ និង Department of Social and Health Services (ក្រសួងសេវាសង្គមកិច្ច និងសុខាភិបាល) នៃ Washington – កម្មវិធីគ្រប់គ្រងការគាំពារមនុស្សវ័យចំណាស់ និងរយៈពេលវែងឧបត្ថម្ភកម្មវិធី WIC និង SFMNP។

ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង

WIC FMNP

គេហទំព័រ៖ doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket
ទូរសព្ទ៖ 1-800-841-1410
អ៊ីមែល៖ FMNPteam@doh.wa.gov
មានពាក្យបណ្តឹងអំពី FMNP ឬ? ផ្ញើតាមសំបុត្រ អ៊ីមែល ឬទូរសារ ដោយប្រើទម្រង់ពាក្យបណ្តឹងដែលរកឃើញនៅគេហទំព័រ doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket។

SENIOR FMNP

ALTA Aging and Long-Term Support Administration
គេហទំព័រ៖ www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program
ទូរសព្ទ៖ 1-800-422-3263

DOH 961-275 | DSHS 22-1064 Cambodian January 2023
USDA គឺជាអ្នកផ្គត់ផ្គង់ និងនិយោជកផ្គត់ផ្គង់ឱកាសសមស្រប ភាគីដៃ Washington FMNP ជាន់ខ្ពស់ និង WIC FMNP មិនរើសអើងទេ។
ឯស្នើសុំសេវាសុខភាពសម្រាប់អ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាព ឬបញ្ហាផ្សេងៗទៀត សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-841-1410។ អ្នកមិនចង់ចូលរួម ឬផ្ទេរការងារឱ្យអ្នកដទៃ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 711 (Washington Relay) ឬផ្ញើសារអ៊ីមែលទៅ WIC@doh.wa.gov។



WIC & SENIOR
Farmers Market Nutrition Program (កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភទីផ្សារកសិករជាន់ខ្ពស់)
ទទួលបានស្រស់ៗ! ទិញក្នុងស្រុក! តាមទ្រកសិករ!

ការប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍ ទីផ្សារកសិកររបស់អ្នក

- អ្នកចូលរួមកម្មវិធី WIC និងកម្មវិធី Senior FMNP អាចប្រើប្រាស់អត្ថប្រយោជន៍របស់ពួកគេដើម្បីទិញតែផ្លែឈើស្រស់ បន្លែស្រស់ និងឱសថវត្ថុជាតិស្រស់ៗ។
- ប្រើតែអត្ថប្រយោជន៍ទីផ្សារកសិករនៅទីផ្សារកសិករប៉ុណ្ណោះ។ កាត WIC ដែលមានលេខកូដ QR អាចប្រើបាននៅទីផ្សារកសិករ ឬហាងលក់កសិផល។
- អ្នកចូលរួមកម្មវិធី FMNP ជាន់ខ្ពស់ ក៏អាចប្រើអត្ថប្រយោជន៍របស់ពួកគេដើម្បីទិញតែទឹកឃ្មុំផងដែរ។
- គ្មានការផ្លាស់ប្តូរ ឬសញ្ញាសម្ងាត់នឹងធ្វើឡើងលើអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកទេ។
- រាយការណ៍កាត ដែលបាត់ឬត្រូវបានបាត់ជាមួយលេខកូដ QR ទៅទីភ្នាក់ងារដែលផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់អ្នក។
- អ្នកត្រូវតែប្រើអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកនៅចន្លោះពីថ្ងៃទី 1 ខែមិថុនា ដល់ថ្ងៃទី 31 ខែតុលា។
- ប្រើអត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នកតែជាមួយកសិករ ដែលមានសញ្ញាទាំងនេះ៖



**មកដល់ទីផ្សារ
មុនគេ ដើម្បី
ជ្រើសរើសយក
របស់ល្អបំផុត!**



**សាកល្បងរបស់ថ្មីនៅ
ទីផ្សារកសិករ!**

**សុំផលិតផលគំរូ និង
រូបមន្តពីកសិករ។**

គន្លឹះក្នុងការបន្ថែមបន្ថែម និងផ្លែឈើទៅក្នុងអាហារ និង អាហារសម្រន់

- ✓ បង្កលក្ខណៈងាយស្រួលក្នុងការស្វែងរកបន្លែ។ បន្តហាន់បន្លែនៅ ដូចជាការ៉ុត ផ្កាខាត់ណាខៀវ សណ្តែក ឬផ្កាខាត់ណា។
- ✓ នៅពេលទទួលទានអាហារ ដាក់បន្លែនៅ ឬផ្លែឈើមួយបានលើតុ។
- ✓ ផ្លែប៊ឺរី និងផ្លែប៉ែសធ្វើឱ្យធូលីជាតិ និងទឹកដោះគោជូរកាន់តែមានរសជាតិឆ្ងាញ់ និងជាប់ចិត្ត!
- ✓ នៅពេលអាហារថ្ងៃត្រង់ ត្រូវបន្ថែមញាំទៅក្នុងអាហាររបស់អ្នក!
- ✓ ទុកបានផ្លែឈើ។ បន្ថែមផ្លែឈើស្រស់ដាក់បានណាមួយ។ ទុកវានៅលើតុរបស់អ្នក!
- ✓ ទទួលទានញាំដែលធ្វើដោយផ្ទាល់ដៃនាពេលរាត្រី! ផ្តល់ជូនបន្លែដែលហាន់រួច សាច់មាន់ឆ្អិន ឬសណ្តែក ឈើសចិត្រញាំ ហើយបន្ថែម បន្ថែមអ្វីដែលថ្មី ដូចជា ផ្លែប៉ោមចិត្ត។
- ✓ កំពុងរកមើលអ្វីដែលរហ័សជាមួយបន្ទាប់បន្សំឬ? ធ្វើផ្លែឈើក្រឡក។ កូរទឹកក្រូចកកមួយស្លាបព្រាសម្រាប់បន្ថែមរសជាតិ។
- ✓ ផ្លែឈើដូរក្តៅទុំទាំងអស់ក្នុងពេលតែមួយ? ធ្វើទឹកក្រឡក ឬចិត ហើយចម្អិនក្នុងទឹកបន្តិច ហើយធ្វើរោយដាក់លើនំត្រៀប ឬធ្វើដំណាប់ផ្លែឈើ! រកមើលរូបមន្តធ្វើដំណាប់ផ្លែឈើងាយៗនៅលើគេហទំព័ររូបមន្តដែលអ្នកចូលចិត្ត។

តើខ្ញុំរក្សាទុកផ្លែឈើ និង បន្លែដោយរបៀបណា?

- **រក្សាទុកបន្លែភាគច្រើននៅក្នុងទូរទឹកកករបស់អ្នក!**
ដាក់កសិផលស្រស់ៗដូចជា បន្លែស្លឹកបៃតង និងផ្លែប៊ឺរីនៅក្នុងថតរក្សាទុកផ្លែឈើនិងបន្លែនៃទូរទឹកកកដោយមិនចាំបាច់លាង។ លាងសម្អាតកសិផលទាំងអស់ជាមួយទឹកម៉ាស៊ីនមុនពេលប្រើប្រាស់។ បន្លែបៃតងក៏អាចលាងសម្អាតក្នុងឡាប៊ូទឹកត្រជាក់ដែលបានប្តូរទឹកពីរបីដងបានដែរ។
- ទុកបន្លែដូចជាខ្លឹមបារាំង និងដំឡូងបារាំងនៅក្នុងទូបានឬបន្ទប់រក្សាទុកអាហារដែលត្រជាក់ និងងងឹត។ មិនដាក់នៅក្នុងទូរទឹកកកទេ! កុំទុកខ្លឹមបារាំង និងដំឡូងជាមួយគ្នា។
- ទុកប៉េងប៉ោះ និងផ្លែឈើខ្លីនៅសីតុណ្ហភាពបន្ទប់ ជាធម្មតានៅលើតុធ្វើម្ហូប ឬតុបាយ។
- សម្រាប់រក្សាទុកបានយូរ សូមពិចារណាការបង្កក ឬច្រកក្នុងកំប៉ុង។ ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមស្វែងរក៖គន្លឹះណែនាំតាមរដូវសម្រាប់ការរក្សាទុកអាហារ។