

ສົດ. ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ. ແຊບ.

ເຫດຜົນອັນໜ້າມະຫັດສະຈັນໃນການກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ:



ຮັບຄວາມເຕີບໂຕທີ່ມີສຸຂະພາບດີ!
ຜິວໜັງຂອງທ່ານຈະໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດເມື່ອທ່ານກິນຜັກຫຼາຍຂຶ້ນ.

ລູກຂອງທ່ານຈະຢູ່ພາຍໃຕ້ການນຳພາຈາກທ່ານ!
ເມື່ອທ່ານກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກ, ພວກເຂົາກໍຈະກິນ ເຊັ່ນກັນ.

ປັບປຸງສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃນທຸກຊ່ວງອາຍຸ!
ສານອາຫານທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແມ່ນ ພົບເຫັນຢູ່ໃນຜະລິດຕະພັນທີ່ຊ່ວຍເພີ່ມພະລັງງານຂອງທ່ານ ແລະ ຈັດການນ້ຳໜັກຂອງທ່ານ. ເສັ້ນໄຍອາຫານຊ່ວຍໃນການຍ່ອຍອາຫານໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ການແລກປ່ຽນຂອງບັນດາຄອບຄົວກ່ຽວກັບວິທີການເພີ່ມຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນ:

“ຂ້ອຍເຮັດນ້ຳປັ້ນໃນທຸກໆເຊົ້າດ້ວຍນົມ, ເບີຣີ ແລະ ຜັກກະຫຼໍ່າ ຫຼື ຜັກຫົມ. ຂ້ອຍເພີ່ມເນີຍຖົ່ວດິນຈຳນວນໜຶ່ງສໍາລັບທາດໂປຼຕິນພິເສດ.”

“ເມື່ອກັບຮອດບ້ານຈາກຕະຫຼາດຊາວກະສິກອນ, ຂ້ອຍຈະລ້າງໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຕ່າງໆທີ່ພວກເຮົາຈະກິນໃນທັນທີ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຂ້ອຍກໍຍັງຊອຍຜັກຈຳນວນໜຶ່ງໄວ້ເປັນອາຫານຫວ່າງໄວໃນອາທິດອີກດ້ວຍ.”

“ເດັກໆຂອງຂ້ອຍມັກທຸກຢ່າງທີ່ເປັນອາຫານປຶ້ງ, ສະນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງປັ້ງຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ໝາກພິຈ.”



ກ່ຽວກັບໂຄງການ FMNP ສໍາລັບ WIC ແລະ ໂຄງການ FMNP ສໍາລັບຜູ້ສູງອາຍຸ

ໂຄງການ Farmers Market Nutrition Program (ໂຄງການໂພຊະນາການຕະຫຼາດຊາວກະສິກອນ, FMNP) ສໍາລັບ WIC ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງ ໂຄງການໂພຊະນາການເສີມພິເສດ ສໍາລັບ Women, Infants, and Children (ແມ່ຍິງ, ເດັກອ່ອນ ແລະ ເດັກນ້ອຍ, WIC) ທີ່ມີລາຍໄດ້ຕໍ່າ. ໂຄງການ WIC ໃຫ້ອາຫານທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ, ໃຫ້ຄວາມຮູ້ດ້ານໂພຊະນາການ ແລະ ການນຳສົ່ງໄປຍັງການບໍລິການສຸຂະພາບ ແລະ ການບໍລິການສັງຄົມອື່ນໆ.

ໂຄງການ Senior Farmers Market Nutrition Program (ໂຄງການໂພຊະນາການຕະຫຼາດຊາວກະສິກອນສໍາລັບຜູ້ສູງອາຍຸ, SFMNP) ແມ່ນເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງອົງການ Aging and Long-Term Support Administration (ອົງການຄຸ້ມຄອງການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອໄລຍະຍາວ, AL TSA) ຂອງ DSHS. ໂຄງການ FMNP ສໍາລັບຜູ້ສູງອາຍຸ ຈະຊ່ວຍປັບປຸງໂພຊະນາການສໍາລັບຜູ້ໃຫຍ່ອາຍຸເກີນ 60 ປີຂຶ້ນໄປທີ່ມີລາຍໄດ້ຕໍ່າ ດ້ວຍການໃຫ້ອາຫານທີ່ມີໂພຊະນາການໃນການສະຖານທີ່ຢູ່ແບບເປັນກຸ່ມ ແລະ ການສົ່ງອາຫານເຖິງເຮືອນ.

U.S. Department of Agriculture (ກະຊວງກະສິກໍາ) ແຫ່ງສະຫະລັດ, Department of Health (ພະແນກສຸຂະພາບ) ປະຈໍາລັດ Washington - ຫ້ອງການບໍລິການໂພຊະນາການ ແລະ Department of Social and Health Services (ພະແນກການບໍລິການສັງຄົມ ແລະ ສຸຂະພາບ) ປະຈໍາລັດ Washington - ອົງການຄຸ້ມຄອງການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ສູງອາຍຸ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອໄລຍະຍາວ ເປັນຜູ້ໃຫ້ການອຸປະກຳແກ່ໂຄງການ WIC ແລະ SFMNP.

ຂໍ້ມູນຕິດຕໍ່

ໂຄງການ FMNP ສໍາລັບ WIC



ເວັບໄຊ: doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket
ໂທລະສັບ: 1-800-841-1410
ອີເມວ: FMNPteam@doh.wa.gov

ມີຄໍາຮ້ອງທຸກກ່ຽວກັບໂຄງການ FMNP ບໍ່? ສົ່ງຈົດໝາຍ, ອີເມວ ຫຼື ແຟັກ ໂດຍໃຊ້ແບບຟອມການຮ້ອງທຸກທີ່ຫາໄດ້ຢູ່ທີ່: doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.

ໂຄງການ FMNP ສໍາລັບຜູ້ສູງອາຍຸ



ເວັບໄຊ: www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program
ໂທລະສັບ: 1-800-422-3263



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

USDA ແມ່ນຜູ້ໃຫ້ບໍລິການ ແລະ ນາຍຈ້າງທີ່ໃຫ້ໂອກາດເທົ່າທຽມກັນ. ໂຄງການ FMNP ສໍາລັບຜູ້ອາວຸໂສ ແລະ ໂຄງການ FMNP ສໍາລັບ WIC ຂອງລັດ Washington ບໍ່ມີການຈໍາແນກ. ເພື່ອຮ້ອງຂໍເອກະສານນີ້ໃນຮູບແບບອື່ນ, ໃຫ້ໂທຫາ 1-800-841-1410. ບັນດາລູກຄ້າທີ່ທຸກໆ ຫຼື ຫຼຸດຖືກ, ກະລຸນາໂທຫາ 711 (ບໍລິການຖ່າຍທອດຂອງລັດ Washington) ຫຼື ສົ່ງອີເມວຫາ WIC@doh.wa.gov.



WIC ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸ

Farmers Market Nutrition Program
(ໂຄງການໂພຊະນາການຕະຫຼາດຊາວກະສິກອນ)

ກິນຂອງສົດ! ຊີ້ໃນທ້ອງຖິ່ນ!
ອຸດໜູນບັນດາຊາວກະສິກອນ!

ການນຳໃຊ້ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອຕະຫຼາດ ຊາວກະສິກອນຂອງທ່ານ

- ບັນດາຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການ FMNP ສຳລັບ WIC ແລະ ຜູ້ສູງອາຍຸ ສາມາດນຳໃຊ້ ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອ ຂອງຕົນ ເພື່ອຊື້ສະເພາະພຽງແຕ່ໝາກໄມ້ສີດ, ຜັກສີດ ແລະ ສະໝຸນໄພສິດເທົ່ານັ້ນ.
- ໃຊ້ສະເພາະພຽງແຕ່ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອຕະຫຼາດຊາວກະສິກອນ ຢູ່ຕະຫຼາດຊາວກະສິກອນເທົ່ານັ້ນ. ບັດ WIC ທີ່ມີລະຫັດ QR ແມ່ນສາມາດນຳໃຊ້ຢູ່ຕະຫຼາດຊາວກະສິກອນ ຫຼື ຮ້ານຄ້າກະສິກຳ.
- ມີພຽງບັນດາຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການ FMNP ສຳລັບຜູ້ສູງອາຍຸເທົ່ານັ້ນ ຈຶ່ງສາມາດໃຊ້ ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອ ຂອງຕົນເພື່ອຊື້ນ້ຳເຜິ້ງໄດ້.
- ຈະບໍ່ມີການປ່ຽນແປງ ຫຼື ໃຫ້ໂທເຄັນ ແກ່ ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອຂອງທ່ານ.
- ລາຍງານບັດ ເສຍ ຫຼື ຖືກລັກ ດ້ວຍລະຫັດ QR ແກ່ໜ່ວຍງານທີ່ໃຫ້ ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ທ່ານ.
- ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອ ຂອງທ່ານລະຫວ່າງວັນທີ 1 ມິຖຸນາ ຫາ ວັນທີ 31 ຕຸລາ.
- ໃຊ້ ເງິນຊ່ວຍເຫຼືອ ຂອງທ່ານສະເພາະກັບ ບັນດາຜູ້ປຸກຝັງ ທີ່ມີ ປ້າຍເຫຼົ່ານີ້ເທົ່ານັ້ນ:



ມາຮອດຕະຫຼາດ
ແຕ່ເຊົ້າ ເພື່ອໃຫ້
ເລືອກໄດ້ສິ່ງທີ່ດີ
ທີ່ສຸດ!



ເຄັດລັບສຳລັບການເພີ່ມຜັກ ແລະ ໝາກໄມ້ເຂົ້າໃສ່ໃນ ອາຫານ ແລະ ອາຫານຫວ່າງ

- ✓ ເຮັດສາມາດຢື່ນເຖິງຜັກໄດ້ງ່າຍ. ຈັບຜັກດິບຊອຍ ເຊັ່ນ: ແຄລອດ, ບຣັອກໂຄລີ, ຖົ່ວລັນເຕົາ ຫຼື ຜັກກະຫຼໍ່າດອກຢູ່ໃນມື.
- ✓ ໃນເວລາກິນເຂົ້າ ໃຫ້ເອົາ ຈານ ຜັກສີດ ຫຼື ໝາກໄມ້ຊອຍມາວາງໄວ້ເທິງໂຕະ.
- ✓ ໝາກເບີຣີ້ ແລະ ໝາກພິຈ ເຮັດໃຫ້ທັນຍາພິດ ແລະ ໂຢເກີດສະໝຸກ ແລະ ແຊບຍິ່ງຂຶ້ນ!
- ✓ ໃນຕອນທ່ຽງ ເພີ່ມສະຫຼັດໃສ່ອາຫານຂອງທ່ານ!
- ✓ ກຽມຖາດໃສ່ໝາກໄມ້. ເພີ່ມໝາກໄມ້ສີດໃສ່ໃນຖາດໃດໜຶ່ງ. ວາງໄວ້ເທິງເຄົາເຕີຂອງທ່ານ!
- ✓ ແຕ່ງສະຫຼັດໄວ້ກິນຕອນກາງຄືນຂອງທ່ານເອງ! ໃສ່ຜັກຟັກ, ໄກ່ ຫຼື ໝາກຖົ່ວສຸກ, ເນີຍຝອຍ ແລະ ເພີ່ມ ບາງສິ່ງໃໝ່ໆ ເຊັ່ນ: ໝາກແອັບເປັນຟັກ.
- ✓ ກຳລັງຊອກຫາບາງສິ່ງເປັນເຄື່ອງຄຽງແບບວ່ອງໄວແມ່ນບໍ່? ເຮັດສະຫຼັດໝາກໄມ້. ຄົນປະສົມນ້ຳໝາກກ້ຽງແຊ່ແຂງເຂັ້ມຂຶ້ນໜຶ່ງບ່ວງ ເພື່ອເພີ່ມລົດຊາດພິເສດ.
- ✓ ໝາກໄມ້ລະດູຮ້ອນກຳລັງສຸກພ້ອມໆກັນແລ້ວແມ່ນບໍ່? ເຮັດນ້ຳປັ້ນ ຫຼື ຊອຍບາງໆ ແລະ ປຸງໃນນ້ຳໜ້ອຍໜຶ່ງ ແລະ ເຊີບເປັນໜ້າເຂົ້າໜົມປັງ ຫຼື ເຮັດກວນໝາກໄມ້! ຊອກຫາສູດກວນໝາກໄມ້ໄດ້ງ່າຍໆຢູ່ໃນເວັບໄຊສູດອາຫານທີ່ທ່ານມັກ.

ຂ້າພະເຈົ້າຈະເກັບຮັກສາໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຂອງຕົນຄືແນວໃດ?

- ເກັບຮັ ກສາຜັ ກສ່ວນໃຫຍ່ໄວ້ ໃນ ຕູ້ຢືນຂອງທ່ານ! ເອົາຜະລິດຕະພັນສີດໆ ເຊັ່ນ: ຜັກໃບຂຽວ ແລະ ໝາກເບີຣີ້ເຂົ້າໃສ່ໃນຄຣີສ໌ເບີທີ່ຍັງບໍ່ໄດ້ລ້າງ. ລ້າງຜະລິດຕະພັນທັງໝົດດ້ວຍນ້ຳໄຫຼກ່ອນນຳໄປໃຊ້ບໍລິໂພກ. ນອກຈາກນັ້ນ, ຜັກສີຂຽວກໍຍັງສາມາດລ້າງຢູ່ໃນອ່າງນ້ຳເຢັນໄດ້ ໂດຍປ່ຽນນ້ຳໃໝ່ສອງສາມເທື່ອ.
- ເກັບຮັກສາຜັກຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຜັກປົວ ແລະ ມັນຝຣັງໄວ້ໃນຕູ້ຖ້ວຍ ຫຼື ຕູ້ທີ່ເຢັນ ແລະ ມືດ. ບໍ່ແມ່ນເກັບໄວ້ໃນຕູ້ເຢັນ! ຢາເກັບຜັກປົວ ແລະ ມັນຝຣັງໄວ້ຮ່ວມກັນ.
- ເກັບຮັກສາໝາກເລັ່ນ ແລະ ໝາກໄມ້ທີ່ຍັງບໍ່ທັນສຸກໄວ້ຢູ່ໃນອຸ່ນຫະພູມຫ້ອງ, ປົກກະຕິແລ້ວວາງຢູ່ຄາວເຕີ ຫຼື ໂຕະ.
- ເພື່ອໃຫ້ເກັບຮັກສາໄດ້ດົນກວ່າ, ໃຫ້ພິຈາລະນາຜະລິດຕະພັນແຊ່ແຂງ ຫຼື ກະປ່ອງ. ເພື່ອຮຽນຮູ້ເພີ່ມຕື່ມ, ໃຫ້ຄົ້ນຫາ: ເຄັດລັບສຳລັບການເກັບຮັກສາອາຫານຕາມລະດູການ.

