

**ការទទួលទានផ្ទៃឈើ
និងបន្ថែមបានកាន់តែច្រើនជារៀងរាល់ថ្ងៃ**

- ✔ ធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកប្រសើរឡើង
- ✔ ជួយអ្នករក្សាទម្ងន់សុខភាព
- ✔ កាត់បន្ថយហានិភ័យរបស់អ្នកពីជម្ងឺជាច្រើនដូចជា ជម្ងឺមហារីក ជម្ងឺទឹកនោមផ្អែម ជម្ងឺបេះដូង និងសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់
- ✔ ធ្វើឱ្យស្បែក និងសក់របស់អ្នកមើលទៅមានសុខភាពល្អ

ឆ្ងល់ពីតម្លៃដែលមុខម្ហូបផ្ទៃឈើ ឬបន្ថែមសំពត់ប្រាកដប៉ុន្មាន?

ទំហំម្ហូបអាហារសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម 5 ឆ្នាំ៖

- ផ្ទៃឈើ / បន្ថែម៖
1/4 ទៅ 1/2 តែង
- ផ្ទៃឈើ / បន្ថែមតាមច្បាប់៖
1/4 ទៅ 1/2 ដុំ

ទំហំអាហារសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារដែលមានអាយុ 6 ឆ្នាំ និងច្រើនជាងនេះ៖

- ផ្ទៃឈើ / បន្ថែមទំហំមធ្យមចំនួន 1
- ផ្ទៃឈើ / បន្ថែម 1/2 តែង
- បន្ថែមស្លឹកឆៅ 1 តែង

តើ WIC និង Senior FMNPs គឺជាអ្វី?

កម្មវិធីស្ត្រី ទារក និងកុមារ (WIC) ផ្តល់នូវអាហារបំប៉នទៅដល់បណ្តាក្រសួងមានប្រាក់ចំណូលទាប។ ដើម្បីអាចមានសិទ្ធិទទួលបាន FMNP ក្រសួងមួយនឹងត្រូវតែចូលរួមកម្មវិធី WIC។

កម្មវិធីអាហារបំប៉នទីផ្សារកសិករវ័យចំណាស់ (SFMNPs) ផ្តល់នូវអាហារបំប៉នទៅដល់មនុស្សពេញវ័យមានប្រាក់ចំណូលទាប ដែលមានអាយុលើសពី 60 ឆ្នាំ។ ដើម្បីអាចមានសិទ្ធិទទួលបាន មនុស្សចាស់ត្រូវតែមានប្រាក់ចំណូលប្រចាំឆ្នាំទាបជាង 185 ភាគរយនៃកម្រិតភាពក្រីក្រសហព័ន្ធ។

កម្មវិធីដែលបង្កើនដោយក្រសួងកសិកម្មអាមេរិក; ក្រសួងសុខុមាលភាពរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន និងការិយាល័យសេវា អាហារបំប៉ន និងក្រសួងសេវាសង្គម និងសុខុមាលភាពរដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន រដ្ឋបាលគាំទ្រចាស់ជរា និងរយៈពេលវែង។

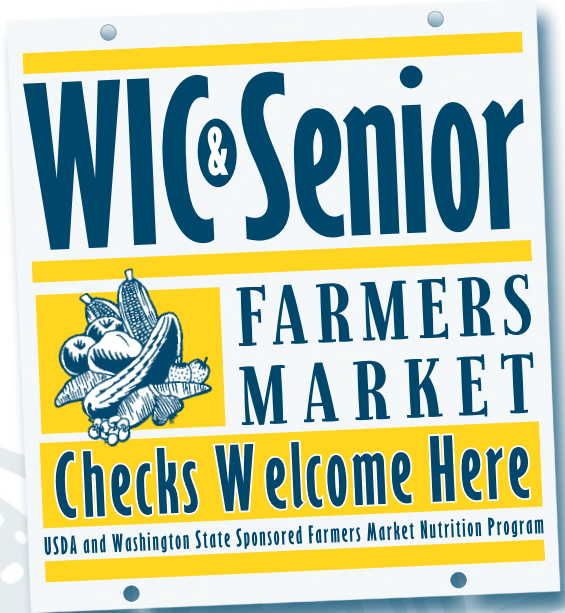
ព័ត៌មានទំនាក់ទំនង៖

- គេហទំព័រ FMNP មនុស្សចាស់៖**
www.adsa.dshs.wa.gov/professional/AAAInfo.htm
លេខទូរស័ព្ទ FMNP មនុស្សចាស់៖ 1-800-422-3263
- គេហទំព័រ WIC FMNP ៖**
www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx
លេខទូរស័ព្ទ WIC FMNP៖ 1-800-841-1410
អ៊ីមែល WIC FMNP៖ FMNPteam@doh.wa.gov

យោងតាមច្បាប់សហព័ន្ធ និងក្រសួងគោលនយោបាយ USDA កសិកម្មស្ថាប័នទាំងនេះត្រូវបានហាមឃាត់ការរើសអើងលើ មូលដ្ឋានភូមិសាស្ត្រ ពណ៌សម្បុរ ប្រភពជនជាតិភេទ អាយុ ឬ ពិការភាព។ ដើម្បីដាក់បណ្តឹងនៃការរើសអើង សរសេរទៅកាន់' USDA, នាយក, ការិយាល័យវិទ្យាសាស្ត្រនយោបាយ, 1400 Independence Avenue SW, Washington, D.C. 20250-9410 ឬហៅទូរស័ព្ទឥតគិតថ្លៃទៅ 866-632-9992 (ជាសម្លេង)។ មត្តលម្នាក់ដែលពិបាកស្តាប់ ឬនិយាយមិនបាន អាចទាក់ទង USDA តាមរយៈសេវាបញ្ជូនចម្លងសំឡេងតាមលេខ 800-877-8339, ឬ 800-845-6136 (តាមសារអេស៊ីម៉េន)។ USDA គឺជាអ្នកផ្តល់ឱកាសស្មើភាព និងជាវិធានការធានាសុខភាព។

FMNP មនុស្សចាស់រដ្ឋវ៉ាស៊ីនតោន និង WIC FMNP មិនមានការរើសអើងឡើយ។

សម្រាប់ព័ត៌មាន ឯកសារនេះគឺជាឯកសារយោងតាមការស្នើសុំក្នុងទម្រង់ផ្សេង ទៀត។ ដើម្បីដាក់សំណើនេះ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)។



កម្មវិធីអាហារបំប៉នទីផ្សារកសិករមនុស្សចាស់ និង WIC

ធ្វើឱ្យមានភាពកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការបន្ថែមផ្ទៃឈើ និងបន្ថែមស្រស់ៗទៅដល់របបអាហាររបស់អ្នក និងគាំទ្រដល់កសិករក្នុងតំបន់ផងដែរ!

ការប្រើប្រាស់សែកទិផ្សារកសិកររបស់អ្នក

- អ្នកចូលរួមក្នុង WIC និង Senior FMNP អាចប្រើប្រាស់សែករបស់ពួកគេដើម្បីទិញផ្លែឈើស្រស់ៗ បន្លែស្រស់ៗ និងកំណាត់មើមស្រស់ៗ (ប៉ុណ្ណោះ)។
- អ្នកចូលរួមក្នុង Senior FMNP (ប៉ុណ្ណោះ) អាចប្រើប្រាស់សែករបស់ពួកគេផងដែរដើម្បីទិញទឹកឃ្មុំ។
- គ្មានការផ្លាស់ប្តូរនិងត្រូវបានផ្តល់ឱ្យជាមួយសែករបស់អ្នកឡើយ។
- រាយការណ៍ពីសែកដែលបាត់ ឬត្រូវបានគេលួចទៅកាន់ទីភ្នាក់ងារដែលបានឱ្យសែកអ្នក។ សែកទាំងនេះនឹងមិនត្រូវបានជំនួសឡើយ។
- អ្នកត្រូវតែប្រើប្រាស់សែករបស់អ្នកនៅចន្លោះថ្ងៃទី 1 ខែមិថុនា និងថ្ងៃទី 31 ខែតុលា។
- ប្រើប្រាស់សែករបស់អ្នកជាមួយកសិករដែលមានសញ្ញានេះប៉ុណ្ណោះ៖



មកដល់ផ្សារឱ្យបានលឿន សម្រាប់ការជ្រើសរើសដ៏ល្អបំផុត។

មធ្យោបាយងាយៗក្នុងការទទួលទានផ្លែឈើ និងបន្លែបន្លែ

- ហាន់បន្លែនៅ ដូចជា ការ៉ុត ប្រូកតូលី សណែកក្រាម ឬ ផ្កាខាត់ណា ហើយរក្សាអាហារសម្រន់ជាស្រេច។
- ដាក់ចាននៃបន្លែ ឬផ្លែឈើដែលហាន់ហើយនៅលើតុ នៅពេលទទួលទានអាហារ។
- ដាក់បន្លែមនុវទឹកដោះគោជូរមួយចានគោម គ្រាប់ធញ្ញជាតិមួយចានគោម ឬការរើមដែលមានជាតិខ្លាំងទាបមួយចានគោម ឬចំណិតផ្លែឈើស្រស់ៗ មួយចានគោម។
- ដាក់បញ្ចូលទាំងសាឡាត់បៃតង ឬស៊ីបបន្លែជាមួយ អាហារពេលថ្ងៃត្រង់ និងអាហារពេលល្ងាច។
- មានផ្លែឈើមួយចានគោមដែលត្រូវជាស្រេចដើម្បីទទួលទាននៅលើតុ។
- សម្រាប់អាហារពេលល្ងាច លាយសាឡាត់ជាមួយបន្លែចិញ្ចៀន។ បន្ថែមសាច់មាន់ ឬសណែកឆ្អិន ចម្រុកប្រើម៉ា ឬគ្រាប់ណាត់ចិញ្ចៀនសម្រាប់ជាតិប្រូតេអ៊ីន។
- ផ្លែឈើគឺមានរសជាតិឆ្ងាញ់ក្នុងមួយសាឡាត់ផងដែរ។ សាកល្បងបន្ថែមចំណិតផ្លែឈើ ឬទំពាំងបាយជូរក្រៀមទៅមួយសាឡាត់បន្ទាប់របស់អ្នក។
- ធ្វើឱ្យមានឱកាសដោយលាយផ្លែឈើស្រស់ ឬភ្នាស្បែកជាមួយទឹកដោះគោ និង/ឬ ទឹកផ្លែឈើ 100 ភាគរយ។ សាកល្បងលាយវាជាមួយការរើម ឬទឹកដោះគោជូរផងដែរ។

ផ្តល់ថាមពលដល់ជីវិតរបស់អ្នក - ទទួលទានអាហារសុខភាព ចូរសកម្មឡើង!

ការរក្សាទុក និងការរៀបចំផ្លែឈើ និងបន្លែស្រស់ៗ

- រក្សាទុកផលិតផលភាគច្រើននៅក្នុងទូរកំនក់នៃទូរទឹកកករបស់អ្នក លើកលែងតែ៖ បន្លែមើម ដូចជា ខ្លឹមបារាំង និងដំឡូងបារាំងត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងទូរពែង ឬកន្លែងដាក់ចានឆ្នាំងត្រជាក់ឯង។ ដំឡូងបារាំង និងផ្លែឈើដែលមិនទាន់ស្ងួតត្រូវបានរក្សាទុកនៅ បន្ទប់សីតុណ្ហភាពរហូតដល់ពេលទទួលទាន។
- រក្សាទុកផលិតផលដោយមិនទាន់លាង ប៉ុន្តែត្រូវលាងផ្លែឈើ និងបន្លែជាទីបំផុតជាមួយទឹកម៉ាស៊ីនមុនពេលទទួលទាន។
- បន្លែបៃតងអាចត្រូវបានលាងក្នុងចានគោមធំ ឬផ្ទុកលាងចាននៃទឹកត្រជាក់។ ចូរទឹកឱ្យបានពីរដង។
- ដើម្បីទទួលបានអាហាររូបត្ថម្ភភាគច្រើនក្នុងផលិតផលស្រស់ៗ ចូរចំហុយ ឬចម្អិនឱ្យបានហ្មត់។ ដើម្បីចំហុយ ដាក់ក្នុងឆ្នាំងជាមួយបរិមាណទឹកតិច ហើយបិទតម្រប។ ចម្អិនរហូតទាល់តែផុយ។

សួររកគំរូនៃផ្លែឈើ ឬបន្លែដែលមិនស្រដៀងគ្នា។