

每天多吃水果和蔬菜

- ✔ 可改善健康狀態
- ✔ 有助於保持健康的體重
- ✔ 可降低罹患多種疾病的風險，例如癌症、糖尿病、心臟病和高血壓
- ✔ 可使皮膚和頭髮顯得更健康

您是否想知道一份水果或蔬菜到底是多少？

不足5歲兒童的飯食份量：

- 煮熟的水果/ 蔬菜：
1/4 至 1/2 杯
- 中等大小的水果/生菜：
1/4 至 1/2 塊

成人及年滿6歲兒童的飯食份量：

- 1 份中等份量的水果或蔬菜
- 1/2 杯煮熟的水果或蔬菜
- 1 杯帶葉的生菜

甚麼是WIC和老年人FMNP？

婦女、嬰兒和兒童 (WIC) 營養計畫旨在為低收入家庭提供營養食品。要符合FMNP資格，家庭必須參加WIC 營養計畫。

老年人農產品市場營養計畫 (SFMNP) 旨在為 60 歲以上低收入成人提供營養食品。要符合資格，老年人的年收入必須低於聯邦貧困水準的185%。

這些計畫由美國農業部、華盛頓州健康部營養服務處以及華盛頓州社會健康服務部老年人與長期支援管理處資助。

聯絡資訊

Senior FMNP Website:

www.adsa.dshs.wa.gov/professional/AAAInfo.htm

Senior FMNP Phone: 1-800-422-3263

WIC FMNP Website:

www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx

WIC FMNP Phone: 1-800-841-1410

WIC FMNP Email: FMNPteam@doh.wa.gov

這些機構遵守聯邦法律及美國農業部的政策，禁止以種族、膚色、原國籍、性別、年齡或身體殘障為由歧視任何人。若要投訴歧視，請致函美國農業部仲裁辦公室主任，地址是USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410；或者打免費電話聯絡，電話號碼是 (866) 632-9992 (語音)。患有聽障或語障的人士可透過聯邦中繼服務聯絡美國農業部，電話號碼是 (800) 877-8339 或者 (800) 845-6136 (西班牙語)。美國農業部是提供平等機會與平等就業的僱主。

華盛頓州老年人 FMNP 和 WIC FMNP 禁止任何歧視。

此文件還備有其他版本格式，可供殘障人士索取。

請打電話索取，電話號碼是 1-800-841-1410 (TDD/TTY專線號碼是 711)。



ALISA Aging and Long-Term Support Administration

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

DSHS 22-1064 July 2013
DOH 961-275 July 2013 Chinese

WIC & Senior



FARMERS MARKET

Checks Welcome Here

USDA and Washington State Sponsored Farmers Market Nutrition Program

WIC與老年人 農產品市場 營養計畫

為您的飲食添加
新鮮水果和蔬菜，
方法簡單且可
支持本地農民！

使用農產品市場食品票

- WIC FMNP 食品票不可用來購買蘋果汁、蜂蜜、蛋、果仁、烘烤食物、果醬和果凍、花或盆花。
- 老年人 FMNP 食品票可用來購買蜂蜜。
- 使用食品券不予找零。
- 若您的食品票丟失或被盜，請向食品票頒發機構報告。食品票不能更換。
- 您必須於6月1日和10月31日期間使用這些食品票。
- 僅可在有此標牌的農場使用食品票：



待市場開門後，儘早去
挑選最新鮮的食品。

多吃水果和蔬菜的簡便方式

- 將新鮮生菜切好，以便隨時食用，例如胡蘿卜、花椰菜、豌豆或菜花。
- 吃飯時，在餐桌上擺放一盤切好的蔬菜或水果。
- 在盛有酸奶、早餐穀片或低脂冰淇淋的碗內加一些草莓或切好的新鮮水果片。
- 為午飯或晚飯增加一碗綠菜沙拉或蔬菜湯。
- 在桌上放一碗可以隨時吃的水果。
- 晚飯時可以用各種切碎的蔬菜做一碗沙拉。加入煮熟的雞肉或豆類、碎乾酪或切碎的堅果，以補充蛋白質。
- 在沙拉中添加水果也非常美味。下次做沙拉時，可添加蘋果片或葡萄乾。
- 可用新鮮或冷凍水果加牛奶和（或）純果汁攪拌成冰沙飲料。還可以加冰塊或酸奶。您可以試一試。

使自己精力充沛 - 飲食健康，經常健身！

新鮮水果和蔬菜的 貯存與備製

- 其中大多數可以儲存在冰箱保鮮盒中，但是以下蔬果除外：

塊根類蔬菜應存放在涼爽、避光的碗廚或食品室，例如洋蔥和土豆。番茄及尚未成熟的水果應在室溫下保存，直至食用。
- 貯存時無須沖洗，但食用前須用流水沖洗水果和蔬菜。
- 綠色蔬菜可放在大盆或水槽中用冷水沖洗。沖洗時需要換幾次水。
- 為了儘量保留新鮮食品的营养成份，蒸、炒時間不宜過長。將食品放在鍋中，加少量水，蓋上蓋子蒸熟。炒熟即可。

對於不熟悉的水果和蔬菜，
可以索取樣品。