

하루에 과일과 야채를 더 많이 섭취할 경우

- ✔ 건강이 증진됨
- ✔ 건강체중을 유지하는데 도움이 됨
- ✔ 암, 당뇨병, 심장질환 및 고혈압 등, 여러 질병에 걸릴 위험이 줄어듦
- ✔ 피부와 모발 상태를 건강하게 유지함

과일이나 야채의 1회 섭취량은 실제 얼마나 될까요?

5세 이하 아동의 1회 섭취량:

- 익힌 과일/야채: 1/4 ~ 1/2 컵
- 중간 크기의 생 과일/야채: 1/4 ~ 1/2개

성인과 6세 이상 아동의 1회 섭취량:

- 중간 크기의 야채 또는 과일 1개
- 익힌 야채 또는 과일 1/2 컵
- 생 야채-푸성귀 1 컵

WIC 및 노인 FMNP란?

여성, 영유아 및 어린이(Women, Infants and Children, WIC) 프로그램은 저소득층 가족들에게 영양 보충 식품을 제공하는 프로그램입니다. WIC 프로그램에 참여하고 있는 가족일 경우 FMNP(농민 농산물 시장 영양 프로그램)를 수혜할 수 있습니다.

노인 농민 농산물 영양 프로그램(SFMNP)은 60세 이상의 저소득층 성인에게 영양 보충 식품을 제공합니다. 이 프로그램은 연간 소득이 연방 빈곤 수준의 185% 미만에 속하는 노인일 경우 수혜할 수 있습니다.

이들 프로그램은 미농무부(U.S. Department of Agriculture), 워싱턴주 보건부(Washington State Department of Health) 산하 영양 서비스 사무소(Office of Nutrition Services) 및 워싱턴주 보건사회부(Washington State Department of Social and Health Services) 산하 노인 및 장기 지원 행정국(Aging and Long-Term Supports Administration)에서 후원합니다.

연락처:

노인 FMNP 웹사이트:

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

노인 FMNP 전화번호: 1-800-422-3263

WIC FMNP 웹사이트:

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

WIC FMNP 전화번호: 1-800-841-1410

WIC FMNP 이메일: FMNPteam@doh.wa.gov

연방법과 미 농무부 USDA 정책에 따라 본 기관은 인종, 피부색, 국적, 성별, 나이 혹은 장애 여부로 인해 차별 대우를 해서는 안 됩니다. 차별 대우에 대해 이의를 제기하려면 USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue SW, Washington, D.C. 20250-9410 주소지로 서신을 보내거나 무료전화, 866-632-9992 (음성)번으로 전화하십시오. 청각 장애인 또는 언어 장애인은 연방 통계 서비스, 800-877-8339 또는 800-845-6136(스페인어)번을 통해 USDA에 연락하실 수 있습니다. USDA는 서비스 제공과 고용에 있어 평등한 기회를 보장합니다.

워싱턴 주 노인 FMNP 및 WIC FMNP는 차별 대우를 하지 않습니다.

장애인의 경우, 요청하시면 본 문서를 다른 형식으로 제공해 드립니다. 요청하실 분들은 1-800-841-1410(TDD/TTY 711)번으로 전화하십시오.



WIC 및 노인 농민 농산물 영양 프로그램

신선한 과일과 야채 섭취량을 손쉽게 늘리고 지역의 농민들도 도와주세요!



ALTA 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 Korean

농산물 시장 수표 사용

- WIC FMNP 수표로는 사이다, 꿀, 계란, 견과류, 빵과 과자, 잼 및 젤리, 꽃 또는 화분 등을 살 수 없습니다.
- 노인 FMNP 수표로는 꿀을 살 수 있습니다.
- 거스름 돈은 돌려주지 않습니다.
- 수표를 분실 또는 도난 당한 경우, 수표를 제공한 기관에 신고하십시오. 분실 또는 도난 당한 수표는 재발행해 드리지 않습니다.
- 수표는 반드시 6월 1일 ~ 10월 31일 사이에 사용해야 합니다.
- 다음 표지판이 있는 농산물 판매자에게만 수표를 사용하십시오.



일찌감치 시장에 가서 최상의 농산물을 구입하십시오.

과일과 야채를 쉽게 더 많이 섭취하는 방법

- 당근, 브로콜리, 스넵완두 또는 컬리플라워 등, 생 야채를 잘라 가까이 두고 간식으로 먹습니다.
- 식사 시간 때, 자른 야채나 과일을 접시에 담아 식탁에 올려 놓습니다.
- 요구르트, 씨리얼 또는 저지방 아이스크림에 딸기류나 신선한 자른 과일을 얹어 먹습니다.
- 점심 또는 저녁 식단에 야채 샐러드나 야채 수프를 포함시킵니다.
- 언제든지 먹을 수 있도록 과일을 씻어 그릇에 담아 주방 조리대에 둡니다.
- 저녁 식사 때, 잘게 썬 야채를 많이 넣고 샐러드를 만듭니다. 여기에 익힌 닭이나 콩, 잘게 썬 치즈 또는 견과류와 같이 섭취해 단백질을 보충합니다.
- 샐러드에 과일을 넣어도 맛있습니다. 다음에 샐러드를 만들 때 사과를 썰어 넣거나 건포도를 첨가해 봅니다.
- 신선한 또는 냉동 과일을 우유나 100% 과일 주스와 섞어 스무디를 만들어 먹습니다. 얼음이나 요구르트를 넣어도 좋습니다.

건강한 식생활로 활력 넘치는 삶을 영위하세요!

신선한 과일과 야채 보관 및 준비

- 다음을 제외한 과일과 야채는 냉장고 야채실에 보관하십시오. 양파, 감자 등, 뿌리 채소는 서늘하고 어두운 찬장이나 식료품 저장실에 보관해야 합니다. 토마토와 익지 않은 과일은 실온에 보관해 두었다가 먹습니다.
- 과일과 채소는 씻지 않고 보관해 두었다가 흐르는 물에 항상 씻은 후 먹습니다.
- 녹색 채소는 큰 그릇이나 싱크대 안에 찬물에 담겨 씻어야 합니다. 여러 번 헹굽니다.
- 신선도와 영양소 보존을 위해 빠른 시간 내에 찌거나 익힙니다. 찌는 경우 냄비에 소량의 물을 넣고 뚜껑을 닫습니다. 부드러워질 때까지 익힙니다.

생소한 과일이나 채소가 있으면 조금 달라고 해 맛을 보십시오.