

ການກິນຫມາກໄມ້ ແລະ ຝັກຫລາຍກວ່າແຕ່ລະມື້

- ✔ ເພີ່ມພູນສຸຂະພາບຂອງທ່ານ
- ✔ ຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ຮັກສານ້ຳຫນັກໄວ້
- ✔ ລຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງຂອງທ່ານລົງໃນພະຍາດຕ່າງໆ, ເຊັ່ນວ່າມະເລງ, ເປົາຫວານ, ຫົວໃຈ, ແລະ ຄວາມດັນເລືອດສູງ.
- ✔ ຮັກສາຜິວ ແລະ ຜິມຂອງທ່ານໃຫ້ເບິ່ງວ່າມີ ສຸຂະພາບດີ

ສິ່ງສັຍວ່າການກິນຫມາກໄມ້ ຫລື ຝັກເທື່ອນຶ່ງແມ່ນເທົ່າໃດ?

ຂະນາດຂອງການກິນສຳລັບເດັກນ້ອຍ ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ **5** ປີ:

- ຫມາກໄມ້/ຝັກເຮັດໃຫ້ສຸກແລ້ວ: 1/4 ຫາ 1/2 ຈອກ
- ຫມາກໄມ້/ຝັກຍັງດິບຢູ່ປານກາງ: 1/4 ຫາ 1/2 ຕ່ອນ

ຂະນາດຂອງການກິນສຳລັບຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເດັກນ້ອຍອາຍຸ **6** ປີ ແລະ ແກ່ກວ່າ:

- 1 ຫມາກໄມ້ ຫລື ຝັກຂະນາດກາງ
- 1/2 ຈອກຝັກ ຫລື ຫມາກໄມ້ເຮັດໃຫ້ສຸກແລ້ວ
- 1 ຈອກຝັກດິບແນວເປັນໃບ

ໂຄງການ WIC ແລະ Senior FMNPs ແມ່ນຫຍັງ?

ໂຄງການແມ່ຍິງ, ເດັກທາຣິກ ແລະ ເດັກນ້ອຍ (WIC) ເຮົາອາຫານການກິນໃຫ້ແກ່ ຄອບຄົວທີ່ມີຮາຍໄດ້ຕໍ່າ. ເພື່ອຈະມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບ FMNP, ຄອບຄົວຕ້ອງເຂົ້າຮ່ວມໃນໂຄງການ WIC.

ໂຄງການອາຫານການກິນຂອງຕະລາດຊາວສວນສຳລັບຜູ້ອາວຸໂສ (SFMNP) ເຮົາອາຫານການກິນໃຫ້ແກ່ຜູ້ໃຫຍ່ອາຍຸກາຍເກີນ **60** ປີທີ່ມີຮາຍໄດ້ຕໍ່າ. ເພື່ອຈະມີເງື່ອນໄຂໄດ້ຮັບ, ຜູ້ອາວຸໂສຕ້ອງມີຮາຍໄດ້ປະຈຳປີຕໍ່າກວ່າ **185%** ເປີເຊັນຂອງລະດັບຄວາມທຸກຍາກຂອງຮັດຖະບານກາງ.

ໂຄງການໄດ້ຖືກອຸປະປະຖັມໂດຍກົມກະສິກຳຂອງ **U.S.**; ກົມອະນາໄມຂອງຮັດວິຊິຕັນ, ຫ້ອງການບໍລິການດ້ານອາຫານການກິນ; ແລະ ກົມສັງຄົມສິ່ງເລາະ ແລະ ສາທາລະນະສຸກຂອງຮັດວິຊິຕັນ, ກົມການປົກຄອງຄົນຊາຣາ ແລະ ການຊຸ້ມຊຸຍະບະຍາວ.

ຮາຍຮະວຽດຂອງການຕິດຕໍ່ຫາ:

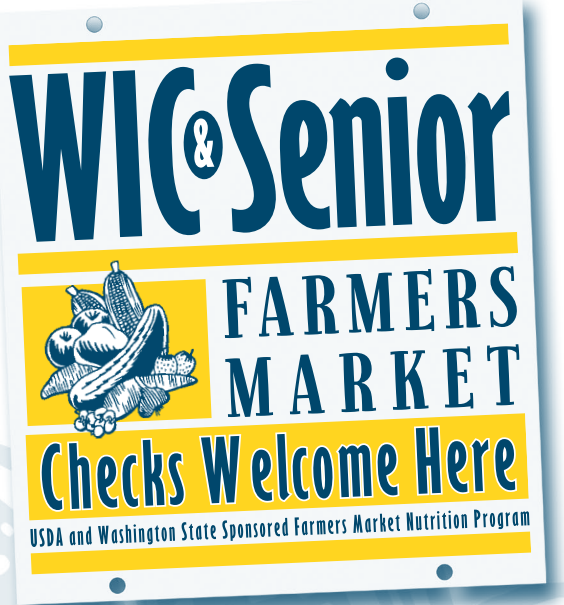
ແວບໂຊທ໌ຂອງ **Senior FMNP:**
www.adsa.dshs.wa.gov/professional/AAAInfo.htm
 ໂທຮະສັບຂອງ **Senior FMNP:** 1-800-422-3263

ແວບໂຊທ໌ຂອງ **WIC FMNP:**
www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx
 ໂທຮະສັບຂອງ **WIC FMNP:** 1-800-841-1410
 ອີແມລ໌ຂອງ **WIC FMNP:** FMNPteam@doh.wa.gov

ໂດຍການສອດຄ່ອງນຳກິດຫມາຍຂອງຮັດຖະບານກາງ ແລະ ນະໂຍບາຍ **USDA** ຂອງກົມກະສິກຳ, ສະຖາບັນເຫລົ່ານີ້ໄດ້ຖືກອຸປະປະຖັມໃຫ້ມີການແບ່ງແຍກຄືນຊື້ນອັນນະໂຍບາຍພື້ນຖານຂອງຜົວພັນ, ສີສັນ, ເລື່ອອາດຕັ້ງເດີມ, ເມດ, ອາຍຸ, ຫລື ຄວາມເສັຽອົງຄະ. ເພື່ອຈະຍື່ນຄຳຮ້ອງທຸກກຽວກັບການແບ່ງແຍກຄືນຊື້ນອັນນະ, ຈົ່ງຂຽນຫາ **USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue SW, Washington, D.C. 20250-9410 HIJ otelkotFri 866-632-9992** (ສຽງເວົ້າ). ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ເສັຽອົງຄະດ້ານການຝັງສຽງ ຫລື ມີຄວາມເສັຽອົງຄະດ້ານການຝັງສຽງອາດຈະຕິດຕໍ່ຫາ **USDA** ໄດ້ໂດຍຜ່ານຜະແນກບໍລິການຕໍ່ສາຍຂອງຮັດຖະບານກາງທີ່ເລກ **800-877-8339**, ຫລື **800-845-6136** (ສະແປນິຊ). **USDA** ເປັນຜູ້ບໍລິການ ແລະ ນາຍຮ້າງທີ່ໃຫ້ໂອກາດເທົ່າທຽມກັນ.

ໂຄງການ **Senior FMNP** ຂອງຮັດວິຊິຕັນ ແລະ ໂຄງການ **WIC FMNP** ບໍ່ແບ່ງແຍກຄືນຊື້ນອັນນະ.

ສຳລັບບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມເສັຽອົງຄະ, ເລກສາຍອັນນີ້ໃຫ້ທ່ານຄຳຮ້ອງຂໍໃນແຜນຮຽນຮ່າງອື່ນ. ເພື່ອຈະສົ່ງຄຳຮ້ອງຂໍເຮົາ, ກະລຸນາໂທຫາ **1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)**.



ໂຄງການ WIC ແລະ ໂຄງການເຄື່ອງບໍຣິໂພກຂອງຕະລາດຊາວສວນ

ການເຮັດໃຫ້ງ່າຍຂຶ້ນເພື່ອຈະຕື່ມ ຫມາກໄມ້ ແລະ ຝັກສິດໃສ່ອາຫານ ການກິນຂອງທ່ານ, ແລະ ອຸ້ມອຸ ຊາວສວນທ້ອງຖິ່ນ, ອີກຄືກັນ!

ການໃຊ້ເຊັກຕະລາດຊາວສວນຂອງທ່ານ

- ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມນຳໂຄງການ **WIC** ແລະ **Senior FMNP** ສາມາດໃຊ້ເຊັກຂອງເວົ້າເຊົ້າເພື່ອຈະຊື້ເວົ້າ ຫມາກໄມ້ສິດ, ຝັກສິດ, ສະມູນໄຟຕັດມາໃຫມ່ (ເທົ່ານັ້ນ).
- ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມນຳໂຄງການ **Senior FMNP** (ເທົ່ານັ້ນ) ສາມາດໃຊ້ເຊັກຂອງເວົ້າເຊົ້າເພື່ອຈະຊື້ເວົ້ານ້ຳເຜິ້ງໄດ້ອີກຄັ້ງກັນ.
- ເງິນທອນຈະບໍ່ຖືກທອນໃຫ້ນຳເຊັກຂອງທ່ານ.
- ລາຍງານເຊັກທີ່ເສັຽ ຫລື ຖືກລັກໄປໃຫ້ທ້ອງການບ່ອນທີ່ເວົ້າເຊັກໃຫ້ທ່ານ. ເຊັກເຫລົ່ານີ້ຈະບໍ່ຖືກເຮັດໃຫມ່ແທນໃຫ້ໄດ້.
- ທ່ານຕ້ອງໃຊ້ເຊັກຂອງທ່ານໃນຣະຫວ່າງ ງູນ 1 ແລະອີກໂຕເບີ 31.
- ຈົ່ງໃຊ້ເຊັກຂອງທ່ານນຳຊາວສວນທີ່ມີປ້າຍອັນນີ້ເທົ່ານັ້ນ:



ມາຮອດຕະລາດແຕ່ເຊົ້າເພື່ອຈະມີແນວເລືອກທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ຫິນທາງງ່າຍໆເພື່ອຈະກິນຫມາກໄມ້ແລະຝັກໄດ້ຫລາຍ.

- ຕັດຝັກດິບເຊັ່ນວ່າຫົວແຄຣິດ, ບຣອກໂກລີ, ຫມາກຖົ່ວແປ, ຫລື ຫົວກະລຳ ແລະ ເກັບໃສ່ມືໄວ້ເພື່ອກິນຫລິ້ນ.
- ເວົ້າຖ້ວຍຝັກ ຫລື ຫມາກໄມ້ທີ່ຕັດເປັນຕ່ອນໃສ່ໂຕະໃນຍາມກິນເວົ້າ.
- ເວົ້າປົກໃສ່ຖ້ວຍໂປເກັດ, ເຊຣີໂອ ຫລື ໂອສຄຣິມອ້ວນຫນ້ອຍນຶ່ງດ້ວຍຫມາກແບຣີ ຫລື ຫມາກໄມ້ສິດຊອຍເປັນຕ່ອນ.
- ລວມສະລັດຝັກ ຫລື ແກງຝັກໃສ່ນຳຄາບເວົ້າທ່ຽງ ຫລື ຄາບເວົ້າແລງ.
- ມີຖ້ວຍຫມາກໄມ້ຕຽມພ້ອມທີ່ຈະກິນໄດ້ໄວ້ຢູ່ເທິງໂຕະເຮືອນຄົວ.
- ສຳລັບຄາບເວົ້າແລງ, ເຮັດສະລັດດ້ວຍຝັກຕັດໃສ່ຫລາຍໆ. ຕົ້ມໄກ່ ຫລື ຫມາກຖົ່ວທີ່ເຮັດສຸກແລ້ວໃສ່ນຳ, ເນີຍມຸ່ນ, ຫລື ຫມາກນັດຕັດເປັນຕ່ອນສຳລັບທາດໂປຣຕິນ.
- ຫມາກໄມ້ຈະແອບຫລາຍໃສ່ນຳສະລັດ, ຄີກັນ. ພະຍາຍາມຕົ້ມຕ່ອນຫມາກແອບໄປ ຫລື ຫມາກເຮຊີ ນໃສ່ນຳສະລັດຂອງທ່ານເທື່ອຫນ້າ.
- ເຮັດນ້ຳສະມູດິໂດຍການບິດຫມາກໄມ້ສິດ ຫລື ຈາກຕຸ້ນນ້ຳແຂງໃສ່ກັບນ້ຳມັນ, ແລະ/ຫລື ນ້ຳຫມາກໄມ້ 100 ເປີເຊັນ. ລອງເບິ່ງນຳນ້ຳແຂງ ຫລື ໂປເກັດ, ອີກຄັ້ງກັນ.

ເພີ້ມພະລັງຊີວິດຂອງທ່ານ - ກິນອຸດົມສົມບູນ, ໃຫ້ຂະຍັນຂັນແຂງ!

ການເກັບຮັກສາໄວ້ ແລະ ການຈັດແຈງ ຫມາກໄມ້ ແລະ ຝັກສິດ

- ເກັບຮັກສາຝັກສ່ວນຫລາຍໄວ້ໃຫ້ກອບຢູ່ໃນຕູ້ເຢັນຂອງທ່ານ, ຍົກເວັ້ນແຕ່:
 - ຝັກທີ່ມີຮາກເຊັ່ນວ່າຫົວຝັກປົວ ແລະ ມັນໄປເທ ໂຕຊຶ່ງຄວນຈະຖືກເກັບໄວ້ຢູ່ໃນຕູ້ ຫລື ຫ້ອງເຮືອນຄົວເຢັນ, ມືດ. ຫມາກແລ່ນ ຫລື ຫມາກໄມ້ ທີ່ບໍ່ທັນສຸກເທື່ອຄວນຈະຖືກເກັບຮັກສາໄວ້ຢູ່ອຸ່ນຫະພູມຄວາມອຸ່ນຂອງຫ້ອງຈົນກວ່າກິນໄດ້.
- ເກັບຮັກສາຜົນລະປູກທີ່ບໍ່ທັນລ້າງເທື່ອໄວ້ແຕ່ວ່າໃຫ້ລ້າງຫມາກໄມ້ ແລະ ຝັກສະເມີດ້ວຍເປັດນ້ຳໄຫລໃສ່ກ່ອນກິນ.
- ຝັກຂຽວສາມາດຖືກລ້າງໃສ່ໃນຖ້ວຍໃຫຍ່ຫລື ອ່າງລ້າງຖ້ວຍດ້ວຍນ້ຳເຢັນ. ປ່ຽນນ້ຳຈັກລອງເທື່ອ.
- ເພື່ອຈະເກັບຮັກສາທາດບຳລຸງລ້ຽງຮ່າງກາຍໄວ້ໃຫ້ໄດ້ຫລາຍທີ່ສຸດ, ຫນຶ່ງ ຫລື ເຮັດກິນໄວໆ. ເພື່ອຈະຫນຶ່ງ, ວາງໃສ່ຫນັກນ້ຳຫນ້ອຍນຶ່ງ ແລະ ປິດໄວ້. ຫນຶ່ງຈົນກວ່າມັນຜ່ອຍ.

ຖາມເອົາຕົວຢ່າງຂອງ ຫມາກໄມ້ ແລະ ຝັກທີ່ບໍ່ຄຸ້ນເຄີຍເຫັນ.