

## Ежедневное потребление большего количества фруктов и овощей

- ✓ улучшает здоровье
- ✓ помогает сохранить нормальный вес
- ✓ снижает риск возникновения многих заболеваний, таких как рак, диабет, болезни сердца и повышенное артериальное давление
- ✓ сохраняет здоровый вид кожи и волос

## Не знаете, чему равна порция фруктов или овощей?

### Размер порции для детей до 5 лет:

- Приготовленные фрукты и овощи:  
1/4 – 1/2 чашки
- Сырые фрукты и овощи среднего размера:  
1/4 – 1/2 овоща/фрукта

### Размер порции для взрослых и детей начиная с 6 лет:

- 1 фрукт или овощ среднего размера
- 1/2 чашки приготовленных овощей или фруктов
- 1 чашка сырых листовых овощей

## Что представляют собой программы WIC FMNP и Senior FMNP?

Программа WIC (Программа для женщин, младенцев и детей) предоставляет питание семьям с низким уровнем дохода. Участвовать в программе FMNP имеют право только семьи, принимающие участие в программе WIC.

Программа Senior FMNP (Программа питания продуктами с фермерского рынка для пожилых, SFMNP) обеспечивает продуктами питания пожилых людей старше 60 лет, имеющих низкий уровень дохода. Право на участие в программе имеют пожилые люди, чей годовой доход составляет менее 185 процентов от федерального уровня бедности.

Эти программы финансируются Министерством сельского хозяйства США, Отделом питания Департамента здравоохранения штата Вашингтон и Управлением по обслуживанию пожилых и инвалидов Департамента социального обеспечения и здравоохранения штата Вашингтон.

### Контактная информация:

#### Senior FMNP Website:

[www.adsa.dshs.wa.gov/professional/AAAInfo.htm](http://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](http://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket.aspx)  
WIC FMNP Phone: 1-800-841-1410  
WIC FMNP Email: [FMNPteam@doh.wa.gov](mailto:FMNPteam@doh.wa.gov)

В соответствии с федеральным законодательством и политикой Министерства сельского хозяйства США (Department of Agriculture, USDA) в данных организациях запрещена дискриминация на основании расовой принадлежности, цвета кожи, национального происхождения, пола, возраста или наличия инвалидности. Чтобы подать жалобу на дискриминацию, напишите письмо по адресу USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 или позвоните по бесплатному номеру (866) 632-9992 (голосовая связь). Лица, страдающие нарушениями слуха или речи, могут связаться с Министерством сельского хозяйства США посредством федеральной релейной связи по телефону (800) 877-8339 или (800) 845-6136 (испанский язык). Министерство сельского хозяйства США придерживается принципов равноправия при предоставлении услуг и найме на работу.

**Программы штата Вашингтон Senior FMNP и WIC FMNP не допускают дискриминацию.**

Для лиц с ограниченными возможностями этот документ может быть по запросу предоставлен в другом формате. Чтобы подать запрос, позвоните по телефону 1-800-841-1410 (линия TDD/TTY 711).



AL TSA 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 Russian

# WIC & Senior



## FARMERS MARKET

### Checks Welcome Here

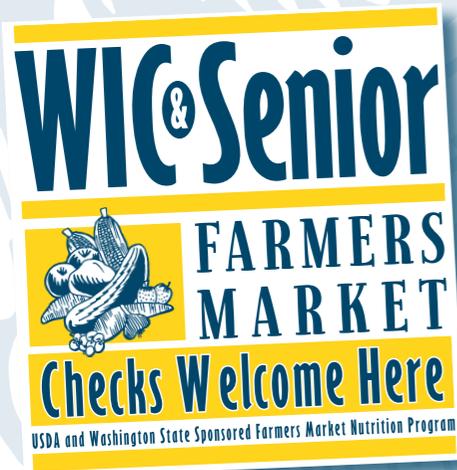
USDA and Washington State Sponsored Farmers Market Nutrition Program

## Программы питания продуктами с фермерского рынка для женщин, младенцев, детей и пожилых людей

Помогают добавить свежие овощи и фрукты в ваш рацион и одновременно поддерживают местных фермеров!

## Как пользоваться чеками для фермерского рынка

- Чеки программы WIC FMNP не могут быть использованы для покупки сидра, меда, яиц, орехов, выпечки, джемов и желе, цветов или растений в горшках.
- Чеки программы Senior FMNP могут быть использованы для покупки меда.
- При оплате чеками сдача не выдается.
- О потерянных или украденных чеках сообщайте в учреждение, в котором вам выдали чеки. Потерянные или украденные чеки не восстанавливаются.
- Вы должны использовать свои чеки в период с 1 июня по 31 октября.
- Используйте чеки только для расчета с фермерами, у которых есть такой знак:



*Чтобы иметь возможность выбрать лучшее, приходите на рынок пораньше.*

## Простые способы увеличить потребление овощей и фруктов

- Нарезьте кусочками сырые овощи, такие как морковь, брокколи, стручковый горошек и цветная капуста, чтобы иметь их под рукой на случай, когда вам захочется перекусить.
- Во время еды ставьте на стол блюдо с нарезанными фруктами и овощами.
- Кладите ягоды или кусочки свежих фруктов поверх йогурта, каши или нежирного мороженого.
- Включайте в меню ланча или обеда салат из зеленых овощей или овощной суп.
- Держите на кухонном столе тарелку с подготовленными к употреблению фруктами.
- На обед приготовьте салат из самых разных овощей. Чтобы добавить белок, положите в салат приготовленную курицу или фасоль, тертый сыр или измельченные орехи.
- Фрукты тоже очень вкусны в салате. Попробуйте добавить нарезанное яблоко или изюм в ваш следующий салат.
- Делайте молочно-фруктовые коктейли, смешивая в блендере свежие или мороженные фрукты с молоком и (или) со стопроцентным фруктовым соком. Попробуйте также приготовить коктейль со льдом или йогуртом.

**Вдохните энергию в свою жизнь —  
ешьте полезную пищу, будьте активны!**

## Хранение и приготовление сырых фруктов и овощей

- Большую часть сельскохозяйственных продуктов следует хранить в контейнерах для овощей и фруктов в холодильнике, за исключением следующих продуктов:  
Корнеплоды, такие как лук и картофель, следует хранить в прохладном темном шкафу или кладовой. Помидоры и незрелые фрукты следует хранить при комнатной температуре.
- Храните овощи и фрукты невымытыми, но обязательно перед употреблением мойте их в проточной воде.
- Зеленые овощи можно мыть в холодной воде в большой миске или раковине. Меняйте воду несколько раз.
- Чтобы в овощах и фруктах сохранилась большая часть питательных веществ, готовьте их на пару или быстрым способом. Для приготовления на пару поместите овощи в кастрюлю с небольшим количеством воды и накройте крышкой. Держите на огне, пока овощи не станут мягкими.

*Во время посещения фермерского рынка попросите, чтобы вам дали небольшое количество неизвестных вам овощей и фруктов на пробу.*