

Ang pagkain ng mas maraming prutas at gulay bawat araw ay

- ✔ nagpapabuti ng inyong kalusugan
- ✔ tumutulong sa inyo na panatilihin ang isang malusog na timbang
- ✔ nagbabawas ng panganib na magkaroon kayo ng maraming sakit, tulad ng kanser, diyabetis, sakit sa puso, at mataas na presyon ng dugo
- ✔ Pinananatili ang inyong balat at buhok na anyong malusog

Iniisip kung gaano talaga karami ang isang paghahain ng prutas o gulay?

Mga sukat ng paghahain para sa mga batang wala pang 5 taong gulang:

- Nilutong prutas/gulay: $\frac{1}{4}$ hanggang $\frac{1}{2}$ na tasa
- Katamtaman ang pagkahilaw na prutas/gulay: $\frac{1}{4}$ hanggang $\frac{1}{2}$ piraso

Mga sukat ng paghahain para sa mga nasa hustong gulang at mga batang 6 na taong gulang at mas matanda:

- 1 katamtaman ang laki na prutas o gulay
- $\frac{1}{2}$ na tasa ng nilutong gulay o prutas
- 1 tasa ng hilaw na madahong mga gulay

Ano ang WIC at Senior FMNPs?

Ang Women, Infants and Children (WIC) Program ay nagkaloob ng nutrisyon sa mga pamilyang maliit ang kita. Upang maging karapat-dapat para sa FMNP, ang isang pamilya ay dapat na lumalahok sa programang WIC .

Ang Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP) ay nagkaloob ng nutrisyon sa mga nasa hustong gulang na maliit ang kita na higit sa 60 ang edad. Upang maging karapat-dapat, ang mga nakatatanda ay dapat may taunang kita na mas mababa kaysa 185 porsiyento ng Pederal na Antas ng Kahirapan.

Ang mga programa ay itinataguyod ng U.S. Department of Agriculture; ng Washington State Department of Health, Office of Nutrition Services; at ng Washington State Department of Social and Health Services, Aging and Long-Term Supports Administration.

Impormasyon Tungkol sa Matatawagan:

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/WICFarmersMarket.aspx
WIC FMNP Phone: 1-800-841-1410
WIC FMNP Email: FMNPteam@doh.wa.gov

Alinsunod sa Pederal na batas at patakaran ng Department of Agriculture USDA, ang mga institusyong ito ay pinagbabawalan na magtangi batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, kasarian, edad, o kapansanan. Upang magsampa ng reklamo ng diskriminasyon, sumulat sa USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue SW, Washington, D.C. 20250-9410 o tumawag nang walang-bayad 866-632-9992 (Boses). Ang mga taong may kapansanan sa paningin o may mga kapansanan sa pagsasalita ay maaaring tumawag sa USDA sa pamamagitan ng Federal Relay Service sa 800-877-8339, o 800-845-6136 (Kastila). USDA ay isang tagapagkaloob at tagapag-employe na nagbibigay ng pantay na pagkakataon.

Washington State Senior FMNP at WIC FMNP ay hindi gumagawa ng diskriminasyon.

Para sa mga taong may kapansanan, ang dokumentong ito ay maaaring makuha kapag hiniling sa ibang mga pormat. Upang magsumite ng isang paghiling, mangyaring tumawag sa 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).



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 Tagalog

WIC & Senior



FARMERS MARKET

Checks Welcome Here

USDA and Washington State Sponsored Farmers Market Nutrition Program

WIC at Senior Farmers Market Nutrition Program

Ginagawang mas madali na magdagdag ng mga sariwang prutas at gulay sa inyong pagkain, at suportahan din ang mga lokal na magsasaka!

Paggamit ng inyong mga tseke ng Farmers Market

- Ang mga tseke ng WIC FMNP ay hindi magagamit upang bumili ng cider, pulot-pukyutan, mga itlog, mga nut, mga hinurnong paninda, mga jam at jelly, mga bulaklak, o mga halaman sa paso.
- Ang mga tseke ng Senior FMNP ay magagamit upang bumili ng pulot-pukyutan.
- Walang sukling ibibigay sa inyong mga tseke.
- Iulat ang nawala o ninakaw na mga tseke sa ahensiyang nagbigay sa inyo ng mga tseke. Ang mga tsekeng ito ay hindi papalitan.
- Dapat ninyong gamitin ang inyong mga tseke sa pagitan ng Hunyo 1 at Oktubre 31.
- Gamitin lamang ang inyong tseke sa mga magsasaka na may ganitong tanda:



Pumunta nang maaga sa palengke para sa pinakamahusay na mapipili.

Mga madadaling paraan upang kumain ng mas maraming prutas at gulay

- Hiwain ang mga hilaw na gulay tulad ng mga carrot, broccoli, snap pea, o cauliflower at ihanda para sa mga miryenda.
- Maglagay ng isang plato ng mga hiniwang gulay o prutas sa mesa sa mga oras ng pagkain.
- Patungan ang isang mangkok ng yogurt, cereal o mababang-tabang na sorbetes ng mga berry o hiniwang sariwang prutas.
- Isama ang isang berdeng salad o gulay na sopas sa tanghalian o hapunan.
- Maghanda ng isang mangkok ng prutas na makakain na sa counter.
- Para sa hapunan, gumawa ng salad na maraming tinadtad na gulay. Magdagdag ng nilutong manok o bins, ginutay na kaso, o tinadtad na nuts para sa protina.
- Ang prutas ay masarap din sa mga salad. Subukang magdagdag ng mga hiwa ng mansanas o mga pasas sa inyong susunod na salad.
- Gumawa ng smoothies sa pamamagitan ng paghahalo ng sariwa o eladong prutas at gatas, at/o 100 porsiyentong katas ng prutas. Subukan din ito nang may yelo o yogurt.

Pasiglahin ang Inyong Buhay - Kumain nang Malusog, Maging Aktibo!

Pag-iimbak at paghahanda ng mga sariwang prutas at gulay

- Imbakin ang karamihan ng produce sa crisper ng inyong reprimidora, maliban sa:
Ang mga ugat na gulay na tulad ng mga sibuyas at patatas ay dapat itago sa isang malamig, madilim na cupboard o pantry. Ang mga kamatis at hilaw na prutas ay dapat panatilihin sa temperatura ng silid hanggang makain.
- Imbakin ang produce nang hindi hinugasan ngunit laging hugasan ang mga prutas at gulay ng tubig sa gripo bago kainin.
- Ang mga berde ay mahuhugasan sa isang malaking mangkok o lababo ng malamig ng tubig. Palitan ang tubig nang dalawang beses.
- Upang mapanatili ang karamihan ng mga sustansiya sa sariwang produce, pasingawan o lutuin nang mabilis. Upang pasingawan, ilagay sa isang kawali na may kaunting tubig at takipan. Lutuin hanggang lumambot.

Humingi ng mga sampol ng mga prutas at gulay na hindi ka pamilyar.