

Щоденне вживання більшої кількості фруктів та овочів

- ✓ покращує стан здоров'я
- ✓ допомагає підтримувати нормальну вагу
- ✓ знижує ризик виникнення багатьох захворювань, таких як рак, діабет, захворювання серця та підвищений артеріальний тиск
- ✓ зберігає здоровий вигляд шкіри та волосся

Не знаєте, якою повинна бути порція фруктів або овочів?

Розмір порції для дітей віком до 5 років:

- Приготовані фрукти та овочі: 1/4 - 1/2 чашки
- Сирий фрукт/овоч середнього розміру: 1/4 - 1/2 фрукта/овоча

Розмір порції для дорослих та дітей віком від 6 років:

- 1 фрукт або овоч середнього розміру
- 1/2 чашка приготованих овочів або фруктів
- 1 чашка сирих листових овочів

Що являють собою програми WIC та Senior FMNP?

Програма «Жінки, немовлята і діти» (Women, Infants and Children, WIC) — це програма забезпечення продуктами харчування родин з низьким рівнем доходів. Право на участь у програмі FMNP мають родини, які беруть участь у програмі WIC.

Програма забезпечення продуктами харчування з фермерського ринку для людей похилого віку (Senior Farmers Market Nutrition Program, SFMNP) забезпечує продуктами харчування людей віком від 60 років, які мають низький рівень доходів. Для участі у програмі щорічний дохід людей похилого віку повинен складати менше 185 відсотків від федерального рівня бідності (Federal Poverty Level).

Ці програми фінансуються Міністерством сільського господарства США (U.S. Department of Agriculture), Відділом із забезпечення продуктами харчування (Office of Nutrition Services) Департаменту охорони здоров'я штату Вашингтон (Washington State Department of Health), а також Управлінням з питань довготривалого догляду та обслуговування людей похилого віку та інвалідів (Aging and Long-Term Supports Administration) Департаменту соціального забезпечення й охорони здоров'я штату Вашингтон (Washington State Department of Social and Health Services).

Контактна інформація:

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

Відповідно до федерального законодавства і політики Міністерства сільського господарства США у цих установах заборонена дискримінація за расовою приналежністю, кольором шкіри, національним походженням, статтю, віком та наявністю інвалідності. Щоб подати скаргу на дискримінацію, надішліть листа за адресою: USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue SW, Washington, D.C. 20250-9410 або зателефонуйте за номером для безкоштовних дзвінків 866-632-9992 (голосовий зв'язок). Особи, які мають порушення слуху або мовлення, можуть зв'язатися з Міністерством сільського господарства США за допомогою Федеральної служби ретрансляції (Federal Relay Service) за телефоном 800-877-8339 або 800-845-6136 (іспанською мовою). Міністерство сільського господарства США дотримується принципів рівноправності при наданні послуг та найми на роботу.

У рамках програм Senior FMNP та WIC FMNP штату Вашингтон дискримінація не допускається.

На запит осіб, що мають інвалідність, цей документ може бути наданий у альтернативних форматах. Для подання запиту зателефонуйте за номером 1-800-841-1410 (лінія 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 Ukrainian

WIC & Senior



FARMERS MARKET

Checks Welcome Here

USDA and Washington State Sponsored Farmers Market Nutrition Program

Програма забезпечення продуктами харчування з фермерського ринку для жінок, немовлят, дітей та людей похилого віку

Допомагають додати свіжі фрукти та овочі до вашого раціону, а також підтримують місцевих фермерів!

Як користуватися чеками для фермерських ринків

- Чеки WIC FMNP не можна використовувати для купівлі сидру, меду, яєць, горіхів, випічки, джемів та желе, квітів або рослин у горщиках.
- Чеки програми Senior FMNP можна використовувати для купівлі меду.
- При сплаті чеками задача не видається.
- Про втрачені або вкрадені чеки повідомляйте в агенцію, яка вам їх видала. Ці чеки не підлягають заміні.
- Чеки слід використати в період з 1 червня по 31 жовтня.
- Використовуйте чеки для сплати тільки тим фермерам, які мають такий знак:



Щоб мати можливість вибрати найкраще, приходьте на ринок якомога раніше.

Прості способи збільшити вживання фруктів та овочів

- Наріжте шматочками сирі овочі, наприклад моркву, броколі, стручковий горошок або цвітну капусту, та тримайте їх наготові на випадок, якщо захочете перекусити.
- Ставте блюдо з нарізаними фруктами й овочами на стіл під час обіду, сніданку, вечері.
- Посипайте ягодами або шматочками свіжих фруктів йогурт, каші або знежирене морозиво.
- Включайте до меню обіду або вечері зелений салат або овочевий суп.
- Тримайте на столі тарілку з готовими до вживання свіжими фруктами.
- На вечерю робіть салат з різноманітних овочів. Додавайте до їжі варену курку або квасолю, тертий сир або подрібнені горіхи, які є джерелом білка.
- Фрукти також дуже смачні в салатах. Наступного разу спробуйте додати в салат шматочки яблука або родзинки.
- Робіть коктейлі, змішуючи в блендері свіжі або заморожені фрукти з молоком та/або 100-відсотковим фруктовим соком. Спробуйте також додати лід або йогурт.

Додайте енергії до свого життя — вживайте здорову їжу та ведіть активний спосіб життя!

Зберігання та приготування свіжих фруктів та овочів

- Більшість продуктів слід зберігати в контейнері для овочів та фруктів у холодильнику, за винятком наступних продуктів: Коренеплоди, такі як цибуля та картопля, слід зберігати у прохолодній темній шафі або коморі. Помідори та нестигли фрукти слід зберігати при кімнатній температурі до вживання.
- Зберігайте сільськогосподарські продукти немитими, але перед вживанням обов'язково мийте у проточній воді.
- Зелень можна мити у великій мисці або раковині під холодною водою. Мінняйте воду декілька разів.
- Щоб зберегти найбільшу кількість поживних речовин в овочах і фруктах, готуйте їх на парі або швидким способом. Для приготування на парі покладіть фрукти чи овочі в каструлю з невеликою кількістю води та накрийте кришкою. Готуйте, доки вони не стануть м'якими.

Якщо фрукти чи овочі вам незнайомі, попросіть невеликий шматочок на пробу.