

Mỗi ngày nên ăn thêm nhiều trái cây và rau

- ✔ để sức khỏe của quý vị được tốt hơn
- ✔ giúp quý vị giữ cho số cân được khỏe mạnh
- ✔ giảm bớt nguy cơ bị nhiều chứng bệnh, như ung thư, tiểu đường, bệnh tim, và huyết áp cao
- ✔ Giúp cho da và tóc của quý vị được tốt

Có phải quý vị muốn biết một phần trái cây hoặc rau thực sự là bao nhiêu không?

Phần ăn cho trẻ em dưới 5 tuổi:

- Trái cây/rau nấu chín: 1/4 đến 1/2 chén
- Trái cây/rau sống cỡ trung bình: 1/4 đến 1/2 miếng

Phần ăn cho người lớn và trẻ em từ 6 tuổi trở lên:

- 1 chén trái cây hoặc rau cỡ trung bình
- 1/2 chén trái cây hoặc rau nấu chín
- 1 chén rau sống nhiều lá

Chương Trình FMNP dành cho WIC và Người Cao Niên là gì?

Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (Women, Infants and Children - WIC) cung cấp dinh dưỡng cho các gia đình có thu nhập thấp. Để hội đủ điều kiện hưởng FMNP, gia đình phải đang tham gia chương trình WIC.

Chương trình Dinh dưỡng từ Chợ Nông gia dành cho Người cao tuổi (Senior Farmers Market Nutrition Program - SFMNP) cung cấp dinh dưỡng cho người trên 60 tuổi có thu nhập thấp. Muốn hội đủ điều kiện, người cao tuổi phải có thu nhập hàng năm dưới 185 phần trăm của Mức Nghèo do Liên bang ấn định.

Các chương trình này được tài trợ bởi Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ; Bộ Y tế Tiểu bang Washington, Sở Dịch vụ Dinh dưỡng; và Bộ Dịch vụ Xã hội và Y tế Tiểu bang Washington, Cơ quan Hỗ trợ Tuổi già Dài hạn.

Tin Tức Để Liên Lạc:

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

FarmersMarket.aspx

WIC FMNP Phone: 1-800-841-1410

WIC FMNP Email: FMNPteam@doh.wa.gov

Theo luật Liên bang và chính sách của Bộ Nông nghiệp USDA, các cơ quan này bị cấm đối xử phân biệt theo chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tuổi tác, hoặc khuyết tật. Muốn nộp đơn khiếu nại về sự kỳ thị, hãy gửi thư đến USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 hoặc gọi điện thoại miễn phí số (866) 632-9992 (Máy nói). Những người bị khiếm thính hoặc bị trở ngại về nói có thể liên lạc với USDA qua Dịch Vụ Tiếp Âm của Liên Bang số (800) 877-8339; hoặc (800) 845-6136 (Tiếng Tây Ban Nha). USDA cung cấp cơ hội và việc làm bình đẳng cho mọi người.

WIC FMNP và FMNP dành cho Người cao tuổi tại Tiểu bang Washington không đối xử phân biệt.

Tập sách này được thực hiện bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu. Muốn xin tập sách này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (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 Vietnamese



Thực Phẩm Bổ Dưỡng của Chợ Nông Sản dành cho Chương Trình WIC và Người Cao Niên

Tạo sự dễ dàng hơn để có thêm rau quả và trái cây tươi trong bữa ăn của quý vị và cũng để ủng hộ cho những nông gia địa phương!

Cách dùng phiếu mua thực phẩm ở Chợ Nông Sản

- Không được dùng chi phiếu WIC FMNP để mua rượu táo, mật ong, trứng, các loại hạt, bánh nướng, mứt và thạch, hoa, hoặc cây trồng trong chậu.
- WIC FMNP và FMNP dành cho Người cao tuổi tại Tiểu bang Washington không đối xử phân biệt.
- Tiền dư sẽ không thối lại trong phiếu mua thực phẩm của quý vị.
- Nếu phiếu thực phẩm bị mất hoặc bị ăn cắp hãy báo cho cơ quan cấp phiếu của quý vị. Những phiếu này sẽ không cấp lại.
- Quý vị phải dùng hết phiếu mua thực phẩm trong khoảng thời gian từ ngày 1 tháng Sáu đến 31 tháng Mười.
- Chỉ dùng phiếu tại những quầy nông sản nào có để bảng hiệu này:



Đến chợ sớm để chọn được những thực phẩm tươi.

Những cách dễ dàng để ăn thêm trái cây và rau

- Cắt sẵn nhỏ những loại rau sống như cà rốt, broccoli, đậu hòa lan, hoặc xúp lơ để ăn vặt.
- Vào giờ ăn để trên bàn một đĩa rau hoặc trái cây đã cắt sẵn.
- Trộn thêm kem ít chất béo, dâu hoặc trái cây tươi xắt lát trong chén da ua, hoặc cereal.
- Ăn thêm rau xanh hoặc xúp có rau trong bữa ăn trưa hoặc ăn tối.
- Để trên bàn bếp tô đựng trái cây đã sẵn sàng để ăn.
- Trong bữa tối, làm rau trộn bằng nhiều loại rau cắt nhỏ. Cho thêm gà hoặc đậu nấu chín, phô mai cắt nhuyễn, hoặc những loại hạt nghiền để có chất đậm.
- Trái cây cũng rất ngon khi bỏ vào rau trộn. Lần tới hãy thử bỏ vài lát táo hoặc một ít nho khô vào rau trộn của quý vị.
- Làm nước sinh tố bằng cách xay chung trái cây tươi hoặc đông lạnh với sữa, và/hoặc nước trái cây nguyên chất 100 phần trăm. Hãy thử với nước đá hoặc da ua.

**Hãy Tăng Thêm Nghị Lực Cho Cuộc Sống Của Quý Vị –
Nên Ăn Uống Lành Mạnh, và Năng Hoạt Động!**

Cách cất giữ và làm trái cây và rau tươi

- Hầu hết tất cả các loại rau trái nên để trong ngăn giữ tươi của tủ lạnh, ngoại trừ:

Những loại củ như hành tây và khoai tây nên cất trong chỗ mát và không có ánh sáng như ngăn tủ của nhà bếp (cupboard) hoặc trong tủ để đồ (pantry). Cà chua và trái cây chưa chín nên để ở chỗ có nhiệt độ bình thường trong nhà cho đến khi ăn.

- Cất giữ rau trái khi chưa rửa nhưng trước khi ăn phải nhớ luôn luôn rửa sạch rau và trái cây dưới vòi nước chảy.
- Rau cải xanh có thể rửa trong thau lớn hoặc trong bồn (sink) bằng nước lạnh. Thay nước vài lần.
- Để giữ lại nhiều chất dinh dưỡng trong rau trái tươi, khi ăn nên hấp hoặc nấu nhanh. Muốn hấp, hãy bỏ rau vào một nồi nhỏ cho ít nước và đậy nắp lại. Nấu đến khi mềm

Hỏi người bán cho thử những loại trái cây hoặc rau lạ