برنامج التغذية الخاص بالنساء والرضع والأطفال في ماساتشوستس

سوق المزارعين

برنامج التغذية

حول
قسائم سوق المزارعين من برنامج WIC

تُقدَّم قسائم سوق المزارعين عن طريق برنامج WIC ويمكن استخدامها فقط لشراء الفواكه والخضروات والأعشاب الطازجة التي يزرعها ويبيعها المزارعون المحليون في أسواق المزارعين المعتمدة.

قد تختلف اختيارات الفواكه والخضروات من سوق إلى آخر ومن وقتٍ لآخر خلال الموسم. لن تحتوي كل الأسواق على نفس الأصناف – ذلك يعتمد على ما يزرعه المزارع المحلي

تختلف القسائم عن مزايا الفواكه والخضروات المقدَّمة من برنامج WIC ولا يمكن استخدامها في متجر البقالة.

استخدام قسائم سوق المزارعين من برنامج WIC
في أسواق ومنافذ بيع المزارعين المحلية

- اطّلِع على مواعيد افتتاح الأسواق وإغلاقها على **www.mass.gov/massgrown.**
- استخدم ميزة البحث على خريطة MassGrown للعثور على المواقع المشاركة من خلال تحديد "WIC FMNP" ضمن برامج التغذية.
- تبلغ قيمة كل قسيمة 5.00 دولارًا أمريكيًا دون إرجاع أي باقي. احضر أوراقًا نقدية صغيرة وعملات معدنية في حال تجاوزت المبلغ المحدد—يمكنك دفع الفارق. يمكنك أيضًا أن تطلب من أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة أن يتسوَّق لك.

معلومات حول برنامجي
برنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP) وبرنامج الحوافز الصحية (HIP)

تقبل العديد من أسواق المزارعين أيضًا مزايا برنامج SNAP. انتقِل إلى **mass.gov/massgrown** لمعرفة ما إذا كان السوق الذي تتعامل معه يقبل برنامج SNAP أو تحقق من الأمر مع مدير السوق في أحد أسواق المزارعين القريبة منك.

يعيد برنامج الحوافز الصحية (HIP) الأموال إلى بطاقة EBT الخاصة بك عندما تستخدم برنامج SNAP لشراء الفواكه والخضروات الصحية المزروعة محليًا من بائعي مزارع HIP. انقر فوق **mass.gov/HIP** لمعرفة المزيد من المعلومات.

MASSACHUSETTS FARMERS' MARKET COUPONS
CUPONES DEL MERCADO DE GRANJA
WIC

SNAP

Healthy Incentives Program
Fresh. Canned. Dried. Frozen.
It's HIP to be healthy!

ما المحاصيل التي تزرع في ماساتشوستس؟

التسوُّق للحصول على منتجات الصيف والخريف الزراعية

التفاح	الشمام	الثوم	البطاطس
الجرجير	الجزر	الكراث	اليقطين
الهليون	القرنبيط	الخس	الفجل
الفاصوليا الخضراء	الكرفس	الماش	التوت
الشمندر	السلق	الفطر	البصل الأخضر
التوت الأزرق	الذرة الحلوة	الخوخ	السبانخ
بوك تشوي	المسلوقة	الكمثرى	البراعم
التوت الأزرق	الخيار	البازلاء	القرع
البروكلي	التوت البري	الفلفل	الطماطم
الملفوف	الباذنجان		اللفت

الوصفة

صلصة الخوخ الصيفية

- 3 ثمرات خوخ ناضجة، مُقطعة إلى مكعبات
- 3 ثمرات طماطم ناضجة، مُقطعة إلى مكعبات
- 1 بصلة حمراء صغيرة، مُقشرة ومُقطعة إلى مكعبات
- نصف ثمرة أفوكادو، مُقطعة إلى مكعبات
- نصف حزمة كزبرة، مُفرومة
- نصف حبة فلفل هالبينو، منزوعة البذور ومُفرومة (اختياري)
- عصير ليمونة واحدة
- ملح وفلفل حسب الرغبة

اخلط جميع المكونات معًا، واستمتع بمذاقها مع رقائق التورتيلا المصنوعة من الحبوب الكاملة أو شرائح الخيار! تُحفظ في الثلاجة لمدة 3-5 أيام.

WIC

mass.gov/wic

@MassWIC

هذه المؤسسة توفر فرصًا متكافئة للجميع.

Form # 391 Arabic