

برنامج التغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال (WIC) بولاية ماساتشوستس برنامج التغذية لسوق المزارعين

استخدام قسائم (WIC) الخاصة بسوق المزارعين

ما هي قسائم سوق المزارعين؟

قسائم سوق المزارعين هي كوبونات يقدمها لك برنامج التغذية التكميلية للنساء والرضع والأطفال (WIC) بولاية ماساتشوستس. يمكنك استخدام هذه الكوبونات لاقتناء الخضروات والفواكه الطازجة التي يتم جنيها وبيعها من طرف مزارعين محليين في أسواق معتمدة. لا يمكن استخدام هذه القسائم للشراء من محلات البقالة.

ماذا يمكنك شرائه بهذه القسائم؟

تمتلك هذه القسائم من شراء الفواكه والخضروات و الأعشاب الطازجة التي تم زرعها محلياً. لا يمكنك اقتناء أي منتج من المنتجات الأخرى المعروضة للبيع في أسواق المزارعين بهذه القسائم. قد تختلف نوعية وخيارات الفواكه والخضروات من سوق إلى آخر وكذلك وفقاً لمختلف أوقات الموسم. لا تتوفر كل الأسواق على نفس المنتجات - يعتمد ذلك على ما تتم زراعته في المزارع المحلية!

كيف يمكنني استخدام هذه القسائم؟

يمكنك استخدام هذه القسائم لدى مختلف المزارعين المشاركين في أسواق المزارعين المرخصة. يمكنك التحقق من مواعيد فتح وإغلاق الأسواق عبر الرابط <http://www.mass.gov/massgrown> استعمل زوالبحث على خريطة MassGrown للعثور على المواقع المشاركة وذلك باختيا «WIC FMNP» ضمن قائمة «Nutrition Programs» (تبلغ قيمة كل قسيمة) برامج التغذية 5.00 دولار، ولا يمكن استرداد الباقي. لا تنسى أن تحمل معك عملات وأورام مجموع مقتنياتك قيمة القسيمة. يمكنك كذلك أن تطلب من أحد أصدقائك أو أفراد أسرتك أن يقوم بالتسوق من أجلك.

ما تحتاج إلى معرفته

قد تكون لدى بعض الأسواق احتياطات أمان، لذلك فإنه يستحسن أن تتصل مسبقاً أو أن تطلع على موقع الإنترنت حتى تتمكن من معرفة هذه الاحتياطات.

ابحث عن العلامة

تقبل العديد من أسواق المزارعين إعانات برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) (المعروف سابقاً باسم "قسائم الطعام") لمعرفة ما إذا كان السوق الخاص بك يقبل إعانات برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP)، لا تتردد في زيارة الرابط <http://www.mass.gov/massgrown> ، كما يمكنك أيضاً استشارة مدير السوق القريب منك.



كم أحتاج من الفواكه والخضروات؟

يحتاج معظم الأشخاص البالغون، والنشطون بشكل معتدل، إلى حوالي 4 أو 5 أكواب من الفواكه والخضروات كل يوم. بينما يحتاج الأطفال إلى ما يعادل كوبين إلى 3 أكواب ونصف يومياً، وذلك حسب عمرهم. يعادل الكوب الواحد من الفواكه والخضروات كلا مما يلي:



- 1 كوب من الخضروات الورقية النيئة
- 1 كوب من الخضروات أو الفواكه المقطعة (طازجة أو مجمدة أو معلبة!)
- 1 كوز ذرة من الحجم الكبير
- 8 حبات فراولة من الحجم الكبير
- 1 ثمرة فاكهة متوسطة الحجم كالتفاح أو الخوخ

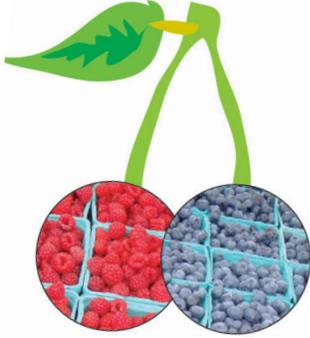
نصائح لتخزين الفواكه والخضروات

حافظ على طازجة الفواكه والخضروات لأطول مدة ممكنة!

- قم بتخزين الطماطم والفواكه ذات النواة الحجرية - مثل الخوخ والبرقوق - على طاولة المطبخ حتى تتضج.
- يجب حفظ معظم الفواكه الأخرى في الثلاجة.
- يتم تخزين معظم الخضروات في درج الثلاجة المخصص لها لكي تحافظ على طراوتها ورطوبتها.
- يمكنك تخزين كل من البطاطس والبصل والقرع في مكان بارد وجاف.
- يجب التأكد من أن الفواكه والخضروات المقطعة قد تم تغليفها بشكل صحيح قبل تخزينها في الثلاجة.

نصائح لطهي صحي

تبدأ الوجبات الصحية بطهي صحي! استخدم تقنيات طهي صحية للحفاظ على المذاق الطازج و الخصائص الصحية للخضروات.



- قبل طهي الخضروات، قم بنقعها في خليط مكون من زيت الزيتون والأعشاب الطازجة والثوم وعصير الليمون، سيكسبها ذلك نكهة طازجة ولذيذة.
- يعتبر كل من الشواء والتحمير بالفرن والقلي والقلي السريع من الطرق السهلة والصحية التي ستمكّنك من إعداد وجبات الطعام لأفراد عائلتك
- لا تتردد في استخدام الخضروات المشوية المتبقية لإعداد سلطة معكرونة، مع إضافة صلصتك المفضلة.

1-800-WIC-1007



توفر هذه المؤسسة فرصًا متكافئة للجميع.

ARABIC

