مُ

مُ

مُ

مُ

مُ

مُ

مُ

تُ

برنامج التغذية الخاص بالنساء والرضع

والأطفال في ماساتشوستس

سوق المزارعين

برنامج التغذية

صً

حول

قسائم سوق المزارعين من برنامج WIC

مَ قسائم سوق المزارعين عن طريق برنامج WIC ويمكن استخدامها

قُ

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 وق

لآخر خلال الموسم. لن تحتوي كل الأسواق على نفس الأصناف – ذلك

يعتمد على ما يزرعه المزارع المحلي

مَة من برنامج

تختلف القسائم عن مزايا الفواكه والخضروات المق

WIC ولا يمكن استخدامها في متجر البقالة.

استخدام قسائم سوق المزارعين من برنامج WIC

في أسواق ومنافذ بيع المزارعين المحلية

عِ على مواعيد افتتاح الأسواق وإغلاقها على

لِ

ّ

طّ

• ا

.www.mass.gov/massgrown

• استخدم ميزة البحث على خريطة MassGrown للعثور على المواقع

المشاركة من خلال تحديد " WIC FMNP " ضمن برامج التغذية.

اً دون إرجاع أي باقي.

يً

اً أمريك

رً

• تبلغ قيمة كل قسيمة 5.00 دولا

اً نقدية صغيرة وعملات معدنية في حال تجاوزت المبلغ

قً

احضر أورا

اً أن تطلب من أحد الأصدقاء

ضً

المحدد—يمكنك دفع الفارق. يمكنك أي

قَ لك.

وَّ

أو أحد أفراد العائلة أن يتس

م لومات حول برنامجي ع

برنامج المساعدات الغذائية التكميلية ) )SNAP

وبرنامج الحوافز الصحية ) )HIP

لِ إلى

قِ

اً مزايا برنامج SNAP . انت

ضً

تقبل العديد من أسواق المزارعين أي

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

اً من بائعي مزارع HIP . انقر فوق mass.gov/HIP

يً

المزروعة محل

لمعرفة المزيد من المعلومات.

دَّ

تُ

تٍ

دَّ

ما المحاصيل التي تزرع

في ماساتشوستس؟

التسوقُّ للحصول على منتجات الصيف والخريف الزراعية التسوقُّ للحصول على منتجات الصيف والخريف الزراعية

التفاح

الجرجير

الهليون

الفاصوليا الخضراء

الشمندر

التوت الأزرق

بوك تشوي

التوت الأزرق

البروكلي

الملفوف

الشمام

الجزر

القرنبيط

الكرفس

السلق

الذرة الحلوة

المسلوقة

الخيار

التوت البري

الباذنجان

الثوم

الكراث

الخس

الماش

الفطر

الخوخ

الكمثرى

البازلاء

الفلفل

البطاطس

اليقطين

الفجل

التوت

البصل الأخضر

السبانخ

البراعم

القرع

الطماطم

اللفت

صلصة الخوخ الصيفية

قُطعة إلى مكعبات

• 3 ثمرات خوخ ناضجة،

قُطعة إلى مكعبات

• 3 ثمرات طماطم ناضجة،

قُطعة إلى مكعبات

قُشرة و

• 1 بصلة حمراء صغيرة،

قُطعة إلى مكعبات

• نصف ثمرة أفوكادو،

فُرومة

• نصف حزمة كزبرة،

فُرومة )اختياري(

• نصف حبة فلفل هالبينو، منزوعة البذور و

• عصير ليمونة واحدة

• ملح وفلفل حسب الرغبة

اخلط جميع المكونات معًاً، واستمتع بمذاقها مع رقائق التورتيلا المصنوعة من

حُفظ في الثلاجة لمدة 3- 5 أيام.

!

الحبوب الكاملة أو شرائح الخيار

الوصفة

mass.gov/wic

Form # 391 Arabic

@MassWIC

اً متكافئة للجميع.

هذه المؤسسة توفر فر