您可用您的代金券购买授权农贸市场上参与计划的农民的产品。可在[www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown)查看各市场开放的日期。您可通过选择“营养计划”下的“WIC FMNP”来使用MassGrown 的搜索功能，查找参与计划的地点。每张代金券价值 5.00 美元，不可找零。请带上零钱，以备超出此

金额时，您能够支付差价。您也可以请您的朋友或家人代您购买。

马萨诸塞州妇幼营养补助计划（WIC）

农贸市场营养计划

使用您的WIC 农贸市场代金券

**什么是农贸市场代金券？**

农贸市场代金券是 WIC 为您提供的代金券，可用于购买授权农贸市场中当地农民种植和销售的新

鲜蔬菜和水果。这些代金券不可在杂货店使用。

**代金券能买什么？**

代金券可以购买当地种植的新鲜蔬果和香草。代金券不可购买农贸市场和农场摊位出售的其他商

品。可供选择的水果和蔬菜可能因市场和季节的不同存在差异。不是每个市场都有相同的商品出售，这取决于您当地的农民所种植的作物！

**我该如何使用代金券？**

**您需要知道**

部分市场的运营方式可能有所不同，或者采取了其他安全防护措施。因此，我们建议您提前拨打电话或查看网站以做好准备。

**寻找标识**

许多农贸市场也接受 SNAP 福利（以前称为“食品券”）。请访问[www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown) 了解

您的市场是否接受SNAP，或与您附近市场的市场经理联系。

**蔬菜和水果：我需要多少？**

大多数适度活动的成年人每天需要约 4-5 杯的水果和蔬菜。 孩子们每天则需要 2-3½ 杯水果和蔬

菜，取决于他们的具体年龄。一杯蔬果有多少：











1 杯生绿叶蔬菜

1 杯切碎的蔬菜或水果（新鲜、冷冻和罐装皆可！）

1 根大玉米

8 个大草莓

1 个中等大小的水果，比如苹果或桃子

**水果和蔬菜的存放技巧**

尽可能长时间保持水果和蔬菜的新鲜！











未成熟的番茄和有核水果（如桃子和李子）应存放在台面上。大多数其他水果都应该存放在冰箱里。

大部分蔬菜应存放在冰箱里的保鲜盒中，以保持它们的凉爽和湿润。土豆、洋葱和南瓜应存放在阴凉干燥的地方。

切好的水果或蔬菜一定要封好存放在冰箱里。

**健康烹饪技巧**

健康饮食从健康烹饪开始！使用健康的烹饪技术，可以保持新鲜蔬菜的美味健康。







在开始烹饪前，可用橄榄油、新鲜香草、大蒜和柠檬汁腌制蔬菜以增进蔬菜的清新风味。烧烤、烘烤和炒菜都是适合您家人的健康烹饪方式。

用剩下的烤蔬菜配上您喜欢的调料，做一个简单的意大利面沙拉。