WIC ماساچوست

برنامه تغذیه بازار کشاورزان

استفاده از کوپن‌های بازار کشاورزان WIC

**کوپن بازار کشاورزان چیست؟**

این کوپن‌ها توسط WIC به شما ارائه شده‌اند و می‌توان از آنها در بازارهای مورد تأیید کشاورزان برای تهیه میوه‌ها و سبزیجات تازه که توسط کشاورزان محلی پرورش داده و فروخته می‌شود استفاده کرد. از این کوپن‌ها نمی‌توان در فروشگاه مواد غذایی استفاده کرد.

**با کوپن‌ها چه چیزهایی را می‌توان خرید؟**

با این کوپن‌ها می‌توانید میوه و سبزیجات و گیاهان خرد شده تازه و پرورش داده شده محلی را خریداری کرد. سایر اقلام موجود برای فروش در بازار کشاورزان و غرفه مزرعه‌داران را نمی‌توان با کوپن خریداری کرد. لیست میوه و سبزیجات موجود ممکن است در هر بازار و در فصول مختلف سال متفاوت باشد. همه بازارها اقلام یکسانی ندارند – بستگی به این دارد که مزرعه محلی شما در حال پرورش چه محصولاتی باشد!

**چطور از آنها استفاده کنم؟**

از کوپن‌های خود برای خرید از کشاورزان شرکت کننده در بازار کشاورزان مجاز استفاده کنید. تاریخ‌های شروع و پایان این بازارها را در آدرس [www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown) ببینید. از قابلیت جستجو در نقشه MassGrown برای پیدا کردن محل‌های شرکت کننده با انتخاب «WIC FMNP» تحت برنامه‌های تغذیه استفاده کنید. ارزش هر کوپن $5.00 است و امکان پس دادن پول خرد در ازای مابقی پول وجود ندارد. پول خرد و سکه همراه خود داشته باشید تا در صورت خرید بیش از مبلغ تعیین شده بتوانید مابه تفاوت آن را پرداخت کنید. می‌توانید از دوستان یا اعضای خانواده بخواهید برایتان خرید کنند.

**چیزهایی که باید بدانید**

ممکن است نحوه فعالیت برخی بازارها متفاوت باشد یا ملاحظات امنیتی دیگری را اجرا کرده باشند، پس بهتر است از قبل تماس بگیرید یا وب‌سایت را بررسی کنید تا بدانید چه انتظاری داشته باشید.

**دنبال تابلو بگردید**

بسیاری از بازارهای کشاورزان مزایای SNAP (یا Food Stamps سابق) را نیز قبول می‌کنند. برای اینکه ببینید بازار شما SNAP را قبول می‌کند به وب‌سایت [www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown) بروید یا از مدیر بازار در بازار نزدیک خودتان سؤال کنید.

**میوه و سبزیجات: چقدر لازم دارم؟**

اکثر بزرگسالان با فعالیت متوسط هر روز 4 تا 5 فنجان میوه و سبزیجات لازم دارند. کودکان هر روز و بسته به سن خود بین 2 تا 3$\frac{1}{2}$ فنجان لازم دارند. موارد زیر به اندازه یک فنجان حساب می‌شوند:

* 1 فنجان سبزیجات خام برگدار
* 1 فنجان سبزیجات یا میوه خرد شده (تازه، منجمد و کنسرو همگی حساب می‌شود!)
* 1 خوشه بزرگ ذرت
* 8 عدد توت فرنگی بزرگ
* یک میوه متوسط مثل سیب یا هلو

**نکاتی برای نگهداری میوه و سبزیجات**

تا جای ممکن میوه و سبزیجات خود را تازه نگه دارید!

* گوجه‌ها و میوه‌های هسته دار، ‌مثل هلو و آلو، ‌را تا زمان رسیدن روی پیشخوان آشپزخانه نگهداری کنید.
* اکثر میوه‌های دیگر را باید در یخچال نگهداری کنید.
* بیشتر سبزیجات را در یخچال و در محفظه مخصوص میوه و سبزیجات نگهداری کنید تا خنک و مرطوب باقی بمانند.
* سیب زمینی، پیاز و کدو را می‌توان در جای خشک و خنک نگهداری کرد.
* حتماً هرگونه میوه یا سبزیجات تکه شده را به صورت سرپوشیده در یخچال نگهداری کنید.

**نکات آشپزی سالم**

وعده‌های غذایی سالم با آشپزی سالم شروع می‌شود! از تکنیک‌های آشپزی سالم برای خوشمزه و مغذی نگه داشتن سبزیجات خود استفاده کنید.

* قبل از پختن، سبزیجات را در روغن زیتون، گیاهان تازه،‌ سیر و آبلیمو مرینیت کنید تا طعم تازه و دلپذیری پیدا کند.
* گریل کردن، کباب کردن و سرخ کردن با روغن کم همزمان با همزدن روش‌های آسان و سالمی برای تهیه وعده‌های غذایی برای خانواده‌تان هستند.
* از سبزیجات گریل شده باقیمانده برای تهیه سالاد ماکارونی ساده با سس‌های مورد علاقه‌تان استفاده کنید.

این مؤسسه فرصت‌های برابر ارائه می‌دهد.