**Massachusetts WIC**

**Programme de Nutrition des Marchés Fermiers**

**Comment Utiliser Vos Coupons WIC de Marchés Fermiers**

**Les Coupons des Marchés Fermiers, c’est quoi ?**

Ce sont des coupons qui vous sont fournis par WIC, et qui peuvent être utilisés pour l’achat des légumes et des fruits fraîchement cueillis. Ces aliments sont cultivés et vendus par des agriculteurs locaux dans des marchés fermiers agréés. Les coupons ne vous offrent pas la possibilité de faire des achats dans les épiceries.

**Que puis-je acheter avec ces coupons ?**

Les coupons vous permettent d'acheter des fruits, des légumes et des herbes culinaires qui sont fraîchement cultivés à l'échelle locale. Les autres articles en vente dans les marchés fermiers ne peuvent pas être achetés grâce à ces coupons. La qualité et le choix des fruits et légumes peuvent varier d'un marché à l'autre et au cours de la saison. Les marchés fermiers n’offrent pas tous les mêmes produits – tout dépend de ce que vos agriculteurs locaux cultivent !

**Comment les utiliser ?**

Présentez vos coupons aux agriculteurs participants dans les marchés fermiers autorisés. Consultez les dates d'ouverture et de fermeture des marchés sur le site <http://www.mass.gov/massgrown>. Utilisez la fonction « recherche » sur la carte MassGrown pour trouver les sites participants en sélectionnant « WIC FMNP » sous « Programmes de nutrition ». Chaque coupon a une valeur fixe de 5,00 $ sans rendu-monnaie. Prévoyez des petits billets ou de la monnaie, ainsi, si jamais vous dépassez la valeur du coupon, vous n’aurez qu’à payer la différence. Vous avez également la possibilité de demander à l’un de vos amis ou à un membre de votre famille de faire les courses pour vous.

**Ce Que Vous Devez Savoir**

Certains marchés peuvent avoir des mesures de sécurité différentes. Il est donc recommandé de vous renseigner d’avance en appelant ou en consultant le site web dédié.

**Cherchez Le Signe**

De nombreux marchés fermiers acceptent également le programme SNAP (anciennement appelé « Coupons Alimentaires »). Pour voir si votre marché accepte le SNAP, consultez le site <http://www.mass.gov/massgrown>. Vous pouvez également vous renseigner auprès du responsable du marché près de chez vous.

**Fruits et légumes - Quelle quantité en consommer ?**

Les adultes modérément actifs ont généralement besoin de 4 à 5 tasses de fruits et légumes par jour. Les enfants, quant à eux, ont besoin d’environ 2 à 3 ½ tasses par jour, selon leur âge. Une tasse, c’est l’équivalent de :

* 1 tasse de légumes crus feuillus
* 1 tasse de légumes ou de fruits hachés (frais, surgelés et en conserve !)
* 1 épi de maïs de grande taille
* 8 fraises de grande taille
* 1 fruit de taille moyenne, comme une pomme ou une pêche

**Conseils pour la conservation des fruits et légumes**

Gardez vos fruits et légumes frais le plus longtemps possible !

* Les tomates et les fruits à noyau - comme les pêches et les prunes – peuvent être conservés sur le comptoir de la cuisine jusqu'à ce qu'ils soient bien mûrs.
* La plupart des autres fruits doivent être conservés au réfrigérateur.
* Les légumes peuvent généralement être conservés au réfrigérateur dans le bac à légumes pour les garder frais et humides.
* Vous pouvez conserver les pommes de terre, les oignons et les courges dans un endroit frais et sec.
* Veillez à conserver tout fruit ou légume coupé au réfrigérateur dans une boîte avec couvercle ou sous cellophane.

**Conseils pour une cuisine saine**

Des repas sains commencent par une cuisine saine ! Utilisez donc des techniques de cuisine saines pour que vos légumes frais aient meilleur goût et soient bons pour votre santé.

* Avant de cuisiner vos légumes, faites-les mariner dans de l'huile d'olive, des herbes fraîches, de l'ail et du jus de citron. Ceci leur offrira une saveur piquante et plus fraîche.
* Griller, rôtir ou encore sauter sont tous des moyens à la fois faciles et sains pour préparer des repas pour votre famille.
* Utilisez les restes de légumes grillés pour préparer une salade de pâtes avec votre sauce préférée.

WIC 1-800-942-1007 FM-391 French

Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité des chances.