PWOGRAM NITRISYON MACHE KILTIVATÈ WIC MASSACHUSETTS

**ITILIZASYON KOUPON POU MACHE KILTIVATÈ WIC YO**

**Ki sa Koupon Mache Kiltivatè yo ye?=**

Se koupon WIC bay pou w itilize pou achte legim ak fwi kiltivatè fèk sot keyi nan zòn nan.

Ou ka itilize yo nan mache kiltivatè ak tab kote kiltivatè ap vann pwodui yo. Ou pa ka itilize

koupon yo nan sipèmache.

**Ki sa w ka achte ak koupon an?**

Koupon yo pèmèt ou achte fwi, legim, ak epis yo fèk keyi nan zòn ou an. Menmsi gen lòt bagay

y ap vann nan mache kiltivatè yo ak sou tab kiltivatè yo, ou pap ka achte yo avèk koupon yo.

Kalite fwi ak legim ki disponib gendwa varye, sa depan de mache a ak sezon an. Se pa chak

mache k ap gen menm kalite pwodui, li depann de sa kiltivatè ki nan zòn ou an plante.

**Ki jan pou m itilize yo?**

Ou ka itilize koupon yo pou kiltivatè k ap patisipe, nan mache kiltivatè ki otorize. Verifye dat

mache yo ouvri ak dat yo fèmen nan www.mass.gov/mass-grown. Itilize opsyon rechèch la sou

kat jeyografik Massachusetts la pou w jwenn lokal k ap patisipe yo. Pou w fè sa, chwazi “WIC

FMNP” anba Pwogram Nitrisyon. Chak koupon vo $5.00. Yo pap ba w monnen lè w fin achte

avè yo. Pote ti biyè ak ti monnen pou si w depase montan an. Ou ka peye diferans lan si w vle.

**Sa w bezwen konnen**

Gen kèk mache ki gendwa fonksyone yon lòt fason oubyen ki gen lòt règ sekirite anplas,

donk ou li ka bon pou w rele yo davans oubyen verifye sit wèb yo pou w konnen ki sa pou w fè. Ou

ka mande yon zanmi w oubyen yon manm fanmi w al achte pou ou.

**Chèche ansèy lan**

Anpil mache aksepte byenfè SNAP yo tou (sa yo te konn rele “Food Stamps” ann anglè). Al gade www.mass.gov/massgrown pou w konnen si mache pa w la aksepte SNAP oswa mande responsab mache ki nan zòn ou an.

**Fwi ak Legim: Konbyen m bezwen?**

Pifò adilt ki ase aktif bezwen anviwon 4 a 5 koup fwi ak legim chak jou. Timoun bezwen ant 2 ak 3.5 koup fwi ak legim chak jou, sa depan de laj yo.

**Ti konsèy sou ki jan pou w byen stoke fwi ak legim**

•Mete tomat ak fwi ki gen grenn, tankou pèch ak prin, sou tab la jiskaske yo fin mi. Ouka mete pifò lòt fwi nan frijidè a.•Mete pifò legim nan frijidè a nan tiwa ki anba yo pou yo ka rete fre, men san yo pa twòsèk. Ou ka mete pòmdetè, zonyon, ak joumon yon kote ki fre e ki sèk..•Si w gentan koupe nenpòt fwi oubyen legim, kouvri yo epi mete yo nan frijidè a.

**Pòp Kranbèjak Pèch**

**Pou 8 Moun**

**Engredyan yo**

•2 pèch (anviwon 2 koup pèch ki fin tranche)

•1/2 koup yogout senp

•2 koup ji kranbèj

•8 ti kèps (5 ons)

•8 kiyè plastik oubyen ti bwa krèm

•Papye aliminyòm

**Enstriksyon yo**

1.Lave e tranche pèch yo. Separe yo nan 8 ti kèps yo.

2.Mezire yogout la epi mete l nan yon bòl mwayèn.

3.Vide ji zoranj nan yogout la dousman pandan w ap brase l pou l byen mele.

4.Vide ji/yogout la sou pèch yo nan kèps yo.

5.Koupe ti kare papye aliminyòm pou kouvri kèps yo. Pèse chak papye avèkmanch kiyè a. Papye aliminyòm nan dwe kenbe kiyè a anplas.

6.Mete yo nan frizè pandan omwen 4 èdtan anvan w bay moun yo.

7.Pou manje yo, retire kèps yo epi distrè w.

[www.mass.gov/wic](http://www.mass.gov/wic) Enstiti sa a bay tout kalite moun menm opòtinite Haitian Creole FM-391