



Massachusetts WIC

ផ្សារកសិករ

កម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ



ប្រការដែលត្រូវដឹងអំពី បណ្ណាគូប៉ុងផ្សារកសិករ WIC

បណ្ណាគូប៉ុងផ្សារកសិករត្រូវបានផ្តល់ដោយ WIC ហើយអាចប្រើបានសម្រាប់តែ ផ្លែឈើ បន្លែ ជីវផ្សំគ្រឿងដែលដាំដុះ និងលក់ដោយកសិករក្នុងស្រុកនៅតាម ផ្សារកសិករដែលបានអនុម័តប៉ុណ្ណោះ។

ជម្រើសផ្លែឈើនិងបន្លែអាចខុសគ្នាពីផ្សារមួយទៅផ្សារមួយទៀត និងទៅតាម ពេលវេលាខុសៗគ្នាតាមរដូវកាល។ មិនមែនគ្រប់ផ្សារទាំងអស់សុទ្ធតែមានមុខ ទំនិញដូចគ្នានោះទេ- វាគឺអាស្រ័យលើអ្វីដែលកសិករក្នុងស្រុករបស់អ្នកកំពុង ដាំដុះ!

បណ្ណាគូប៉ុងនេះខុសពីអត្ថប្រយោជន៍ផ្លែឈើនិងបន្លែរបស់ WIC ហើយមិនអាច ប្រើប្រាស់នៅហាងលក់គ្រឿងទេសបានទេ។

ប្រើបណ្ណតូប៉ុងផ្សារកសិករ WIC របស់អ្នក នៅផ្សារកសិករក្នុងតំបន់ និងស្តង់លក់កសិផល

- ពិនិត្យមើលកាលបរិច្ឆេទបើកនិងបិទដំណើរការផ្សារតាមរយៈ
www.mass.gov/massgrown។
- ប្រើមុខងារស្វែងរកនៅលើផែនទី MassGrown ដើម្បីស្វែងរកទីតាំងចូលរួម
ដោយជ្រើសរើសយក “WIC FMNP” នៅក្រោមកម្មវិធីអាហារូបត្ថម្ភ។
- បណ្ណតូប៉ុងនីមួយៗមានតម្លៃ \$5.00 និងមិនមានផ្តល់លុយអាប៊ុន
ឡើយ។ យកក្រដាសប្រាក់តម្លៃទាប និងលុយរាយទៅជាមួយ ក្នុងករណីអ្នក
ចំណាយលើសពីការគ្រោងទុក—អ្នកអាចបង់ទឹកប្រាក់ដែលលម្អៀងនោះ។ អ្នក
ក៏អាចសុំឱ្យមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារទិញទំនិញឱ្យអ្នកបានផងដែរ។

ព័ត៌មាន SNAP & HIP

ផ្សារកសិករជាច្រើនក៏ទទួលយកអត្ថប្រយោជន៍ SNAP ផងដែរ។ ចូលទៅកាន់
mass.gov/massgrown ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើផ្សាររបស់អ្នកទទួលយក
SNAP ដែរឬទេ ឬសាកសួរទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្រងផ្សារនៅផ្សារកសិករណាមួយ
ដែលនៅជិតអ្នក។

កម្មវិធីលើកកម្ពស់សុខភាព (Healthy Incentives Program, HIP)
ដាក់បញ្ចូលទឹកប្រាក់ត្រឡប់ទៅក្នុងបណ្ណ EBT របស់អ្នកវិញ នៅពេលអ្នកប្រើ
ប្រាស់ SNAP ដើម្បីទិញផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ៗដែលដាំដុះក្នុងស្រុកពីអ្នកលក់
កសិផលនៃកម្មវិធី HIP ។ ចុចលើ mass.gov/HIP ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។





តើកំពុងដាំដុះដំណាំអ្វីខ្លះ នៅក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសិត?

ដើរទិញផលដំណាំនៅរដូវក្ដៅនិងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ

ផ្លែប៉ោម
សាលាដអាហ្គូឡា
(Arugula)
ទំពាំងបារាំង
សណ្តែកបារាំង
មើមយ៉េន
ស្ពៃតឿ
ប៊ូប៊ីរី
ប្រូខូលី
ស្ពៃក្តោប
ត្រសក់ស្រូវ

កាវ៉ុត
ផ្កាខាត់ណា
គិនឆាយ
ស្ពៃស
ពោតអាំងស្រូបទឹកខ្លះ
ត្រសក់
ផ្លែក្រូនប៊ីរី
ត្រប់
មើមខ្នឹម
គល់ខ្នឹម

សាលាដ
សណ្តែកបាយ
ផ្សិត
ផ្លែប៉ែស
ផ្លែសារី
សណ្តែកខៀវ
(Peas)
ម្ទេសប្លោក
ជំទូងបារាំង

ល្ពៅ
មើមវ៉ាឌី
ផ្លែវ៉ាស់ប៊ីរី
ស្លឹកខ្នឹម
ស្ពៃស្តីណាច
សណ្តែកបណ្តុះ
ល្ពៅបារាំង (Squash)
ប៉េងប៉ោះ
មើមទួនីប (Turnip)

រូបមន្តធ្វើម្ហូប

ញ៉ាំផ្លែប៉ែសរដូវក្ដៅ (Summer Peach Salsa)

- ផ្លែប៉ែសទុំ 3 ផ្លែ ហាន់ជាចំណិត
- ផ្លែប៉េងប៉ោះទុំ 3 ផ្លែ ហាន់ជាចំណិត
- ខ្នឹមក្រហម 1 មើមតូច បកសម្បក និងហាន់ជាចំណិត
- ផ្លែប៊ី 1/2 ផ្លែ ហាន់ជាចំណិត
- ជីវ៉ាន់ស៊ុយ 1/2 ដុំ ហាន់ឱ្យល្អិត
- ម្ទេសចាឡាផេណូ (jalapeno) 1/2 យកត្រាប់ចេញ ហើយហាន់ជាចំណិត (តាមជម្រើស)
- ទឹកក្រូចឆ្មារ 1 ផ្លែ
- បន្ថែមអំបិលនិងម្រេចទៅតាមរសជាតិចង់បាន

លាយគ្រឿងផ្សំទាំងអស់បញ្ចូលគ្នា ហើយរីករាយទទួលទានជាមួយនឹងនំថ្នាំឡា (tortillas) ឬចំណិតត្រសក់! រក្សាទុកក្នុងទូទឹកកករយៈពេល 3-5 ថ្ងៃ។

