Massachusetts WIC ផ្សាកាម្មវិម រធីិ ី អាកហាសិរូបូ ត្ថិកម្ភថ ភរ

ប្រ􀁆ការដែ�លត្រូ􀁁ូវដឹ ឹងអំ ំពីី

បណ្ណណគូូប៉ុុ�ង ផ្សាារកសិិករ WIC

បណ្ណណគូូប៉ុុ�ង ផ្សាារកសិិករត្រូ�ូវបានផ្តតល់ ់ដោ�យ WIC ហើ�ើ យអាចប្រើ��ើបានសម្រា�ប់ ់តែ�

ផ្លែ�ែឈើ 􀀹ើ បន្លែ�ែ ជីីរផ្សំ ំ�គ្រឿ�� ឿង ដែ􀀼លដាំំដុះះ􀂋 និិងលក់់ដោ�យកសិិករក្នុុ� ងស្រុ�ុកនៅ􀄕តាម

ផ្សាារកសិិករដែ􀀼លបានអនុុម័ ័តប៉ុុ�ណ្ណោះ�ះ 􀂋។

ជម្រើ��ើសផ្លែ�ែឈើ 􀀹ើនិិងបន្លែ�ែអាចខុុសគ្នាាពី ីផ្សាារមួួយទៅ􀄑ផ្សាារមួួយទៀ�ៀត និិងទៅ􀄑តាម

ពេ�លវេ�លាខុុស ៗគ្នាាតាមរដូូវកាល ។ មិិនមែ�នគ្រ�ប់់ផ្សាារទាំំងអស់់សុុទ្ធធតែ� មានមុុខ

ទំំនិិញ ដូូចគ្នាានោះ 􀄔ះទេ�– វាគឺឺ អាស្រ័�័យ លើ�ើអ្វីី� ដែ􀀼ល កសិិករក្នុុ� ងស្រុ�ុក របស់់ អ្ននក កំំពុុង

ដាំំដុះះ􀂋 !

បណ្ណណគូូប៉ុុ�ងនេះ�ះខុុសពី ីអត្ថថប្រ�យោ􀄢ជន៍៍ផ្លែ�ែឈើ 􀀹ើនិិងបន្លែ�ែរបស់់ WIC ហើ�ើ យមិិនអាច

ប្រើ��ើប្រា􀄖ស់់ នៅ􀄕 ហាងលក់់ គ្រឿ��ឿង ទេ�ស បាន ទេ� ។

ព័័ត៌៌មាន

SNAP & HIP

ប្រើ�􀁆ើបណ្ណណគូូប៉ុុ�ង ផ្សាារកសិិករ WIC របស់់អ្ននក

នៅ􀄕ផ្សាារកសិិករក្នុុ� ងតំំបន់់ និិង ស្តតង់់ លក់់ កសិិផល

ផ្សាារកសិិករ ជាច្រើ��ើន ក៏៏ទទួួលយក អត្ថថប្រ�យោ􀄢ជន៍៍ SNAP ផងដែ􀀼រ ។ ចូូលទៅ􀄑កាន់់

mass.gov/massgrown ដើ􀀼ើម្បីី�ស្វែ� ែង យល់់ថា តើ�ើ ផ្សាារបស់់អ្ននក ទទួួល យក

SNAP ដែ􀀼រ ឬ ទេ� ឬ សាកសួួរ ទៅ􀄑កាន់់ អ្ននក គ្រ�ប់់គ្រ�ងផ្សាារ នៅ􀄕ផ្សាារកសិិករ ណាមួួយ

ដែ􀀼លនៅ􀄕ជិិត អ្ននក ។

កម្មវិម ធីិ ី លើ�ើ កកម្ពពស់់ សុុខភាព (Healthy Incentives Program, HIP)

ដាក់់បញ្ចូ�លូ ទឹឹកប្រា􀄖ក់់ ត្រ�ឡប់់ ទៅ􀄑ក្នុុ�ង បណ្ណណ EBT របស់់ អ្ននកវិញិ នៅ􀄕ពេ�ល អ្ននកប្រើ��ើ

ប្រា􀄖ស់់ SNAP ដើ􀀼ើម្បីី� ទិិញ ផ្លែ�ែឈើ 􀀹ើនិិង បន្លែ�ែ ស្រ�ស់់ៗ ដែ􀀼លដាំំដុះះ􀂋 ក្នុុ�ង ស្រុ�ុក ពីីអ្ននក លក់់

កសិិផល នៃ� កម្មវិម ធីិ ី HIP ។ ចុុចលើ�ើ mass.gov/HIP ដើ􀀼ើម្បីី�ស្វែ� ងែ យល់់បន្ថែ�ែម ។

• ពិិនិិត្យយមើ�ើលកាលបរិច្ឆេ�ិ ទេ បើ�ើ ក និិង បិិទដំំណើ�ើរការផ្សា ារតាមរយៈៈ

www.mass.gov/massgrown។

• ប្រើ��ើមុុខ ងារ ស្វែ�ងែ រក នៅ􀄕លើ�ើ ផែ�នទីី MassGrown ដើ􀀼ើម្បីី�ស្វែ� កែ រកទីីតាំងំ ចូូលរួមួ

ដោ�យ ជ្រើ�􀀸ើសរើើ ស􀁮 យក “WIC FMNP” នៅ􀄕ក្រោ��មកម្មវិម ធីិ ី អាហារូបូ ត្ថម្ភថ ។ភ

• បណ្ណណគូូប៉ុុ�ង នីីមួួយៗ មានតម្លៃ�ៃ $5.00 និិង មិិនមាន ផ្តតល់ ់លុុយអាប់់ ជូូន

ឡើ�ើ យ ។ យកក្រ�ដាសប្រា􀄖ក់់ តម្លៃ�ៃ ទាប និិង លុុយរាយ ទៅ􀄑ជាមួួយ ក្នុុ�ងករណីី អ្ននក

ចំំណាយ លើ�ើស ពីី ការគ្រោ�􀃰ងទុុក —អ្ននកអាច បង់់ ទឹឹកប្រា􀄖ក់់ដែ􀀼ល លម្អៀ�ៀ􀂁ង នោះ􀄔ះ ។ អ្ននក

ក៏៏អាច សុំ�ំ ឱ្យយមិិត្តត ភក្តិិ� ឬ សមាជិិកគ្រួ�សារួ ទិិញ ទំំ និិញ ឱ្យយ អ្ននក បានផងដែ􀀼រ ។

ការ៉ុតុ􀁳

ផ្កាាខាត់់ណា

គិិនឆាយ

ស្ពៃ􀁓ៃស

ពោ􀄜តអាំងំ ស្រូ 􀁓បូ ទឹ ឹកខ្ទិះ�ះ􀂋

ត្រ�សក់់

ផ្លែ􀁉ែក្រេ��នប៊ីី􀁭រីី

ត្រ�ប់់

មើ􀁌ើមខ្ទឹឹ�ម

គល់់ខ្ទឹឹ�ម

សាលាដ

សណ្តែ􀁀ែកបាយ

ផ្សិិ�ត

ផ្លែ􀁉ែប៉ែ�ែស

ផ្លែ􀁉ែសារីី

សណ្តែ􀁀ែកខៀ�ៀវ

(Peas)

ម្ទេ􀁌េសប្លោ 􀄗ោក

ដំំឡូូងបារាំំង

ល្ពៅ􀄧ៅ

មើ􀁌ើមរ៉ាា ឌីី

ផ្លែ􀁉ែរ៉ាាស់ ់ប៊ឺឺ􀁱រី ី

ស្លឹឹ� កខ្ទឹឹ�ម

ស្ពៃ􀁓ៃស្ពីី􀁭ណាច

សណ្តែ􀁀ែកបណ្តុះះ 􀁳

􀂋

ល្ពៅ􀄧ៅបារាំំង (Squash)

ប៉េ�េ ងប៉ោះ�ះ 􀂋

មើ􀁌ើមទួ ួនីីប (Turnip)

តើ􀁁ើកំំពុុងដាំដុះំ ះ􀂋ដំ ំណាំអ្វី ំ �ីខ្លះះ􀂋

នៅ􀄕ក្នុុ�

ង រដ្ឋឋម៉ាាសា ឈូូសិិត?

ដើដើ􀀼􀀼ើរើរ ទិទិិញផ លដំដំំណាំណាំនៅនៅំ 􀄕􀄕រដូរដូ ូវក្តៅវក្តៅ􀃭􀃭ៅ និនិិងរដូរដូ ូវស្លឹស្លឹ􀁯􀁯កឹ ឈើឈើ􀀹􀀹ើជ្រុះជ្រុះ􀀸􀀸􀂋􀂋ះ

ផ្លែ􀁉ែប៉ោ�ោម

សាលាដអាហ្គូ�ឡាូ

(Arugula)

ទំំពាំំង បារាំំង

សណ្តែ􀁀ែកបារាំំង

មើ􀁌ើមយ៉េ�េ ន

ស្ពៃ􀁓ៃតឿ� ឿ

ប៊្លូូ��បឺឺរី ី

ប្រូ�ូខូូលីី

ស្ពៃ􀁓ៃក្តោ�ោប

ត្រ�សក់់ស្រូ􀁓វូ

• ផ្លែ�ែប៉ែ� ែស ទុំំ� 3 ផ្លែ�ែ ហាន់់ ជា ចំំណិិ ត

• ផ្លែ�ែប៉េ�េ ងប៉ោះ􀄖ះ 􀂋ទុំំ� 3 ផ្លែ�ែ ហាន់់ ជា ចំំណិិ ត

• ខ្ទឹឹ􀁯មក្រ�ហម 1 មើ�ើមតូ ូច បកសម្បបក និិង ហាន់់ ជាចំំណិិ ត

• ផ្លែ�ែបឺ ឺ ½ ផ្លែ�ែ ហាន់់ ជា ចំំណិិ ត

• ជីីវ៉ាាន់់ស៊ុុ�យ ½ ដុំំ� ហាន់់ ឱ្យយល្អិិ�ត

• ម្ទេ�េស ចាឡាផេ�ណូូ (jalapeno) ½ យកគ្រា􀃰ប់់ចេ�ញ ហើ�ើយ ហាន់់ជាចំំណិិ ត

(តាម ជម្រើ��ើស )

• ទឹឹកក្រូ�ូចឆ្មាារ 1 ផ្លែ�ែ

• បន្ថែ�ែម អំំបិិលនិិង ម្រេ��ចទៅ􀄑 តាមរសជាតិិចង់់បាន

ញាំំ ផ្លែ�ែប៉ែ� ែសរដូ ូវក្តៅ􀃭ៅ (Summer Peach Salsa)

លាយគ្រឿ�� ឿងផ្សំំ�ទាំំង អស់់បញ្ចូូ�ល គ្នាា ហើ�ើយរី ីករាយទទួ ួលទាន ជាមួួយនឹឹងនំ ំថូូធីី

ឡា (tortillas) ឬចំ ំណិិ តត្រ�សក់ ់ ! រក្សាាទុុ កក្នុុ􀁳ងទូ ូទឹឹកកករយៈ ៈពេ􀁊ល 3-5 ថ្ងៃ�ៃ ។

រូ ូបមន្តតធ្វើ� ើ􀁭ម្ហូ ូ�ប

@MassWIC

ស្ថាាប័ ័ននេះ�ះគឺឺជាអ្ននកផ្តតល់ ់ឱកាសស្មើ�ើ�គ្នាា។ mass.gov/wic

Form #391 Khmer