ميساچيوسټس WIC

د بزګرانو مارګېت (بازار) د تغذیې برنامه

خپل د WIC بزګرانو مارکيټ کوپن کارول

د بزګرانو مارکيټ کوپن څه څيز دې؟

**دا کوپنونه دي چي تاسو ته WIC لخوا چمتو شوي کوم چي د بزګرانو په ټاکل شوي مارکيټونو کې د ځایي بزګرانو لخوا کرل شوي او پلورل شوي تازه سبزیجاتو او ميوو اخیستلو لپاره کارول کېدی شي. دا کوپنونه په عام پلورنځيو کې نشي کارول کیدی.**

کوپن کوم څيزونه اخیستي شي؟

**کوپنونه به تازه، ځایي کرل شوې، ميوې او سبزيانې او پرې شوي ساګ واخلي. په دې کوپنو سره د بزګرانو مارکيټ او فارمونو کي موجود د خرڅلاو نورې توکې نشي اخیستل کېدی. د مېوو او سبزیانو انتخاب ممکن د بازار څخه تر (بل) بازار او د فصل په جریان کې په مختلفو وختونو کې توپیر ولري. هر یو بازار به ورته توکې ونلري. دا دې پورې اړه لري چې ستاسو ځایي بزګر د څه شي کر کوي.**

زه به دا څنګه کاروم؟

**خپل کوپنونه د کروندګرو (بزګرانو) په مجاز مارکيټونو کې د برخه اخیستونکو کروندګرو سره وکاروئ. په** [www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown) **کې د مارکیټونو د پرانیستلو او تړلو نیټې وګورئ. د تغذیې برنامې لاندې د "WIC FMNP" په انتخابولو سره د ګډون کونکي سایټونو موندلو لپاره په MassGrown نقشه کې د لټون ځانګړتیا وکاروئ. هر کوپن $5.00 ارزښت لري او په بدل کې یې هېڅ پېسې نشي ورکول کیدی. په هغه صورت کې چې تاسو د (ټاکل شوي) مقدار څخه واوړئ نو کوچني بلونه او پېسې راوړئ – تاسو کولی شئ توپیر تادیه کړئ. تاسو کولی شئ یو ملګري یا د کورنۍ غړي څخه وغواړئ چې تاسو لپاره پېرود وکړي.**

تاسو په څه پوهېدو ته اړتیا لرئ

**ځینې مارکيټونه ممکن په مختلف ډول کار وکړي یا د خوندیتوب نور احتیاطي تدابیر یې عملي کړي وي، نو ځکه دا ښه نظر دی چې له مخکې زنګ ووهئ یا وېپ پاڼه وګورئ تر څو وپوهېږئ چې د څه تمه باید وکړئ.**

 د نښې په لټه کې شئ

**د کروندګرو ډېری مارکيټونه د SNAP ګتې (چې مخکې ورته د خوراکي توکو سټمپونه ویل کېډه) هم قبلوي.** [www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown) **ته لاړ شئ تر څو ومومئ چې آیا ستاسو مارکېټ SNAP مني یا پخپل نږدې مارکېټ کې د مارکېټ**

**مدیر سره وګورئ.**

ميوې او سبزيانې: زه څومره وو ته اړتیا لرم؟

**ډېری معتدله فعال ځوانان هره ورځ د سبزیجاتو او مېوو شاوخوا 4 څخه تر 5 پیالو ته اړتیا لري. ماشومان د خپل عمرونو په تړاو د ورځې 2 نه تر 3 ½** پیالو ته اړتیا لري. **دلته هغه څه دي چې د یوې پیالې په توګه شمېرل کېږي:**

* **د خامو پاڼه لرونکو سبزیجاتو 1 پیاله**
* **د مېده شوو سبزیجاتو یا تازه مېوو 1 پیاله (تازه، یخ یا منجمد کړل شوي او کېن شوي ټول شمېرل کېږي!)**
* **د جوارو** 1 **غټ اوګی**
* 8 **غټې سټرابيري**
* **د تازه میوو** 1 **منځنۍ ټوټه لکه یوه منړه يا شلتالو**

د مېوو او سبزیجاتو دخیره کولو لپاره لارښوونې

**خپلې ميوې او سبزيانې د امکان تر حده تازه وساتئ!**

* **ررومیان او تازه مېوې کندو سره - لکه د شلتالو او الوچو- په کاونټر کې تر پخیدو پورې ذخیره کړئ۔**
* **ډیری نورې میوې باید په یخچال کې وساتل شي.**
* **ډیری سبزیجات په یخچال کې په کریسپر کې ذخیره کړئ چي یخ او لمدې (مرطوب) وساتلی شي.**
* **آلو، پیاز او کدو په یخ او وچ ځای کې ساتل کېدی شي.**
* **ډاډ ترلاسه کړئ چې هر ډول پرې شوې مېوه یا سبزیجات په یخچال کې وساتئ.**

د پخلي صحي لارښوونې

**صحي خواړه د صحي پخلي سره پېلیږي! د خپلو تازه سبزیجاتو د خوند ښه او د ځان لپاره ګټور ساتلو لپاره د صحي پخلي تخنیکونه وکاروئ.**

* **د پخولو د مخه، سبزيانې د زیتون تيلو، تازه بوټو، هوږې او د لیمو جوس کې د خوندور تازه بوی لپاره مرینېټ (په سرکه او مرچو کې ګډول) کړئ.**
* **گرل (وریت) کول، کباب کول او سور کول ستاسو د کورنۍ لپاره د خوړو چمتو کولو اسانه او صحي لارې دي.**
* **د خپلې خوښې ترتیب سره د ساده پاستا سلاد جوړولو لپاره پاتې شوي پخې سبزياني وکاروئ.**

زمونږ اداره هر يو نر او ښځي ته يو شان موقع په لاس ورکوي