

# МАССАЧУСЕТС WIC ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ФЕРМЕРСКОГО РЫНКА

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ WIC КУПОНОВ ФЕРМЕРСКОГО РЫНКА

### Что такое купоны фермерского рынка?

Это купоны, предоставляемые WIC (женщинам, младенцам, детям), которые можно использовать для покупки свежих овощей и фруктов, выращиваемых и продаваемых местными фермерами на лицензированных фермерских рынках. Купоны нельзя использовать в продуктовом магазине

### Что можно купить за купоны?

Купонами можно оплачивать свежие, местные фрукты и овощи, зелень и травы. Другие продукты, продающиеся на фермерских рынках, ими оплатить нельзя. Выбор фруктов и овощей может отличаться от рынка к рынку, а также в зависимости от сезона. Не на каждом рынке будут одинаковые продукты - все зависит от того, что выращивает ваш местный фермер!

### Как ими пользоваться?

Используйте свои купоны у фермеров, участвующих в правительственной программе на лицензированных фермерских рынках. О времени работы рынков можно узнать по адресу [www.mass.gov/mass-grown](http://www.mass.gov/mass-grown). Используйте функцию поиска на карте MassGrown, чтобы найти участвующие места, выбрав "WIC FMNP" в разделе Программы Питания. Номинал каждого купона \$5,00, сдача не выдается. Возьмите мелкие купюры и монеты на случай, если вы превысите сумму — вы сможете оплатить разницу. Вы можете попросить друга или члена семьи сделать покупку за вас.

### Что следует знать

Некоторые рынки могут работать иначе или применять другие меры безопасности, поэтому рекомендуется заранее позвонить или проверить сайт, чтобы знать, чего ожидать.

### Обращайте внимание на знаки

Многие фермерские рынки участвуют в Программе льготной покупки продуктов SNAP (ранее Food Stamps). Узнать, участвует ли ваш рынок в программе SNAP, можно по адресу [www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown) или у директора ближайшего к вам рынка.



## Фрукты и овощи: Сколько мне нужно?

Большинству умеренно активных взрослых требуется от 4 до 5 чашек фруктов и овощей каждый день. Детям нужно от 2 до 3 ½ чашек в день в зависимости от их возраста. Вот что считается чашкой:

- 1 чашка зеленых сырых овощей
- 1 чашка нарезанных овощей или фруктов (свежие, замороженные и консервированные - все считается!)
- 1 большой початок кукурузы
- 8 крупных ягод клубники
- 1 фрукт среднего размера, например, яблоко или персик



## Советы по хранению фруктов и овощей

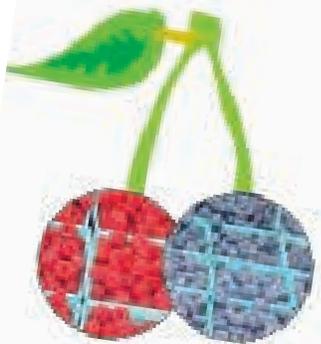
Сохраняйте свои фрукты и овощи свежими как можно дольше!

- Помидоры и фрукты с косточками, такие как персики и сливы, храните на столе до созревания.
- Большинство других фруктов следует хранить в холодильнике.
- Обязательно храните нарезанные фрукты или овощи в холодильнике.
- Картофель, лук и тыкву можно хранить в сухом прохладном месте.
- Нарезанные фрукты или овощи обязательно храните в холодильнике.

## Полезные советы по приготовлению пищи

Здоровое питание начинается со здоровой кухни! Используйте здоровые методы приготовления пищи, чтобы сохранять хороший вкус и полезные качества свежих овощей.

- Перед приготовлением замаринуйте овощи в оливковом масле со свежими травами, чесноком и лимонным соком для придания им пикантного вкуса.
- Приготовление на гриле и обжарка - это простой и полезный способ приготовить еду для вашей семьи.
- Используйте остатки поджаренных овощей, чтобы приготовить салат из макарон с вашей любимой заправкой.



1-800-WIC-1007