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, нельзя оплатить купонами. 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: cколько 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.

WIC 1-800-942-1007 FM-391 Russian

Эта инструкция обеспечивает равные возможности.