



Massachusetts WIC
Chợ Nông Sản
Chương Trình Dinh Dưỡng



Giới Thiệu về Phiếu Giảm Giá Chợ Nông Sản của WIC

Phiếu giảm giá Chợ Nông Sản do WIC cung cấp và chỉ có thể sử dụng để mua các loại trái cây, rau củ và thảo mộc tươi do nông dân địa phương trồng và bán tại các chợ nông sản được phê duyệt.

Mỗi chợ và mỗi thời điểm khác nhau trong mùa có thể sẽ có các loại trái cây và rau củ khác nhau. Các chợ không nhất thiết có những mặt hàng giống nhau – điều này phụ thuộc vào loại nông sản trồng bởi người nông dân tại địa phương!

Các phiếu mua hàng này khác với phúc lợi rau củ của WIC và không thể sử dụng tại cửa hàng tạp hóa.

Sử Dụng Phiếu Giảm Giá Chợ Nông Sản của WIC Tại các Chợ Nông Sản và Gian Hàng Nông Trại Địa Phương

- Kiểm tra ngày mở cửa và đóng cửa của các chợ tại **www.mass.gov/massgrown**.
- Sử dụng tính năng tìm kiếm trên bản đồ MassGrown để tìm các địa điểm tham gia bằng cách chọn “WIC FMNP” bên dưới mục Nutrition Programs (Chương Trình Dinh Dưỡng).
- Mỗi phiếu giảm giá có giá trị \$5.00 và không được hoàn lại tiền thừa. Hãy mang theo tiền mệnh giá nhỏ và tiền lẻ để trả phần chênh lệch trong trường hợp quý vị chi tiêu nhiều hơn số tiền quy định. Quý vị cũng có thể nhờ bạn bè hoặc người thân mua giúp.

SNAP & HIP

Thông Tin

Nhiều chợ nông sản cũng chấp nhận phúc lợi SNAP. Truy cập **mass.gov/massgrown** để tìm hiểu xem chợ của quý vị có chấp nhận phúc lợi SNAP hay không hoặc liên hệ với người quản lý chợ tại chợ nông sản gần quý vị.

Chương Trình Khuyến Khích Sống Khỏe (Healthy Incentives Program, HIP) sẽ hoàn tiền vào thẻ EBT của quý vị khi quý vị sử dụng SNAP để mua các loại trái cây và rau củ bổ dưỡng, trồng tại địa phương từ các nông trại tham gia chương trình HIP. Truy cập **mass.gov/HIP** để tìm hiểu thêm.





Massachusetts Trồng Những Rau Củ Quả Nào?

Mua sắm nông sản hè thu

Táo	Cà rốt	Tỏi tây	Bí đỏ
Rau arugula	Bông cải trắng	Rau xà lách	Củ cải đỏ
Măng tây	Cần tây	Đậu xanh	Mâm xôi
Quả đỗ xanh	Cải cầu vồng	Nấm	Hành lá
Củ cải đường	Bắp nguyên trái	Đào	Cải bó xôi
Việt quất	Dưa chuột	Lê	Giá đỗ
Cải thìa	Nam việt quất	Đậu Hà Lan	Bí ngô
Bông cải xanh	Cà tím	Ớt	Cà chua
Bắp cải	Tỏi	Khoai tây	Củ cải trắng
Dưa lưới			

Công thức

Nước sốt đào cho mùa hè

- 3 quả đào chín, xắt hạt lựu
- 3 quả cà chua chín, xắt hạt lựu
- 1 củ hành tây đỏ nhỏ, lột vỏ và xắt hạt lựu
- ½ quả bơ, xắt hạt lựu
- ½ bó rau mùi, xắt nhỏ
- ½ quả ớt jalapeno, bỏ hạt và xắt hạt lựu (tùy ý)
- Nước ép của 1 quả chanh
- Muối và hạt tiêu để nêm cho vừa ăn

Trộn tất cả các nguyên liệu và thưởng thức cùng bánh mì dẹt tortilla nguyên cám hoặc dưa chuột thái lát! Bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh từ 3-5 ngày.

