Chương Trình Dinh Dưỡng Tại Chợ Nông Sản

Massachusetts WIC

Cách Sử Dụng Phiếu Giảm Giá Tại Chợ Nông Sản WIC

**Phiếu Giảm Giá Tại Chợ Nông Sản là gì?**

Đây là phiếu giảm giá do WIC cung cấp cho quý vị sử dụng để mua rau và trái cây tươi do nông dân địa phương trồng và bán tại các chợ nông sản được cấp phép. Phiếu giảm giá không dùng được tại cửa hàng tạp hóa.

**Phiếu Giảm Giá Có Thể Mua Được Những Gì?**

Với phiếu giảm giá, quý vị có thể mua trái cây, rau củ tươi, và các loại thảo mộc được trồng ở địa phương. Các mặt hàng khác ở chợ nông sản và nông trại sẽ không được áp dụng cho phiếu giảm giá. Mặt hàng trái cây và rau củ sẽ khác nhau tuỳ theo chợ và mùa thu hoạch. Không phải tất cả các chợ sẽ có mặt hàng giống nhau - điều này phụ thuộc vào loại cây trồng mà đang được trồng tại địa phương!

**Sử Dụng Phiếu Giảm Giá Như Thế Nào?**

Sử dụng phiếu giảm giá cho các nông dân tham gia buôn bán tại chợ nông sản được cấp phép. Xem ngày giờ mở cửa của các khu chợ tại [www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown). Để tìm địa điểm các khu chợ, xin vui lòng sử dụng tính năng tìm kiếm trên bản đồ MassGrown bằng cách chọn “WIC FMNP” dưới mục “Nutrition Programs”. Mỗi phiếu giảm giá trị giá $5.00 và sẽ không được thối lại tiền thừa. Xin mang theo tiền lẻ để phòng quý vị phải trả thêm một khoản nhỏ hơn $5.00, quý vị có thể trả tiền chênh lệch Quý vị cũng có thể nhờ bạn bè hoặc gia đình mình mua sắm giúp.

**Những Điều Cần Lưu Ý**

Các chợ sẽ có thể có cách vận hành hoặc cảnh báo an ninh khác nhau. Chính vì vậy, xin quý vị hãy gọi điện trước hoặc truy cập trang web để biết cụ thể thêm.

**Hãy Tìm Kí Hiệu Trên Các Bảng Hiệu**

Nhiều chợ nông sản cũng sẽ chấp nhận cả Chương Trình Trợ Giúp Dinh Dưỡng Bổ Sung (SNAP) (tên lúc trước là Phiếu Thực Phẩm). Xin truy cập [www.mass.gov/massgrown](http://www.mass.gov/massgrown) để biết nếu khu chợ định đến có chấp nhận SNAP hay không hoặc có thể hỏi quản lý chợ tại khu chợ gần quý vị.

**Trái cây và rau củ: Bao nhiêu là đủ?**

Hầu hết người lớn với mức vận động vừa phải cần khoảng 4 – 5 cup trái cây và rau củ mỗi ngày. Trẻ em cần từ 2 đến 3 ½ cup mỗi ngày, tùy thuộc vào độ tuổi của trẻ. Một cup được tính như sau:

* 1 cup rau tươi, chưa cắt
* 1 cup rau hoặc trái cây thái nhỏ (tươi, đông lạnh, đóng hộp đều được!)
* 1 bắp ngô lớn
* 8 trái dâu tây lớn
* 1 miếng trái cây (như táo hoặc đào) cỡ vừa

**Mẹo bảo quản trái cây và rau củ**

Hãy bảo quản trái cây và rau củ tươi lâu nhất có thể!

* Bảo quản cà chua và trái cây có núm - như đào và mận - trên kệ bếp cho đến khi chín.
* Hầu hết các loại trái cây khác nên được bảo quản trong tủ lạnh.
* Bảo quản hầu hết các loại rau củ trong tủ lạnh ở ngăn mát để giữ mát và ẩm.
* Khoai tây, hành tây, và bí (squash) có thể bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát.
* Đảm bảo tất cả các loại trái cây hoặc rau củ đã được cắt được bọc kín trong tủ lạnh.

**Mẹo nấu ăn tốt cho sức khỏe**

Bữa ăn có lợi cho sức khỏe bắt đầu với việc nấu ăn lành mạnh! Sử dụng phương pháp nấu ăn lành mạnh để giữ lại vị thơm ngon và các giá trị dinh dưỡng của rau củ.

* Trước khi nấu, hãy ướp rau củ với dầu ô liu, các loại thảo mộc tươi, tỏi và nước chanh để tạo nên hương vị tươi mát.
* Nướng, quay, và xào là những cách chế biến dễ làm và lành mạnh cho bữa cơm gia đình.
* Sử dụng phần thức ăn dư của món rau củ nướng để chế biến món salad mì ống đơn giản với loại sốt yêu thích của quý vị.