



WIC & SENIOR

Farmers Market Nutrition Program

تازه و خورئ! خایې و پیری!
بزگران ملاتړ کری!

د WIC FMNP او د SENIOR FMNP په اړه

د WIC (WIC Farmers Market Nutrition Program) د بزرگانو بازار تغذیوي پروگرام) د Special Supplemental Nutrition Program for lower income Women, Infants, and Children (WIC) د ټیټ عاید د ښځو، کوچنیانو او ماشومانو لپاره د ځانګړي تغذیوي پروگرام) برخه دی. د WIC پروگرام سالم خواړه، د تغذیه اړوند تعلیم وړاندې کوي، او روغتیا او نورو ځایي خدمتونو ته رجعتونه برابرې.

د مشر (SFMNP) Farmers Market Nutrition Program، بزرگانو بازار تغذیوي پروگرام) د DSHS زښت او د Long-Term Support Administration (ALTA) اوږدمهاله ملاتړ ادارې) برخه دی. د مشر FMNP پروگرام د 60 کلونو څخه د ډیر عمر کم عاید لرونکي لویانو لپاره په ګروپي جوړښتونو کې وړاندې کېدونکي تغذیوي خوړو او کور ته عرضه کېدونکي خوړو سره تغذیه ښه کوي.

د U.S. Department of Agriculture (امریکا متحده ایالاتو د کرنې وزارت)، د Washington State Department of Health – Office of Nutrition Services (واشنگتن ایالت د روغتیا وزارت د تغذیې خدمتونو دفتر)، او د Washington State Department of Social and Health Services (واشنگتن ایالت د ټولنیزو او روغتیايي خدمتونو وزارت) – Aging and Long-Term Supports Administration، د WIC او SFMNP سپانسر کوي.

د اړیکې معلومات

WIC FMNP



ويب سايټ: doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket

تليفون: 1-800-841-1410

برېښنالیک: FMNPteam@doh.wa.gov

د FMNP په اړه شکایت لری؟ په doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/FarmersMarket کې موجود د شکایت فورمې په کارولو سره لیک، برېښنالیک یا فکس ولیږئ.

SENIOR FMNP



ويب سايټ: www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/senior-farmers-market-nutrition-program

تليفون: 1-800-422-3263



DOH 961-275 | DSHS 22-1064
January 2023 Pashto

د USDA د مساوي فرصت وړاندې کونکي او کارګومارونکي دی.
د واشنگتن Senior FMNP او WIC FMNP تبعيض نه کوي.

په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتلو لپاره 1-800-841-1410 شمېرې ته زنگ ووهئ. د کتو او هغو پېژندونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه کې شی یا دلته برېښنالیک ولیږئ WIC@doh.wa.gov.

تازه. سالم. خوندور.

د ډیرو میوو او سبزیانو د خوړلو لپاره په زړه پوري دلایل:

هاغه سالمه څلا ترلاسه کری!

کله چې تاسې ډیرې سبزیانې خوړئ ستاسې پوټکي ته ګټه رسیږي.

ستاسې ماشومان ستاسې په لاره ځي!

کله چې تاسې میوې او سبزیانې خوړئ، هغوی یې، هم خوړي.

خپله روغتیا په ټولو عمرونو کې ښه کری!

پیاوړې غذایی مواد په هغه محصولاتو کې موندل کیږي کوم چې تاسې سره مرسته کوي ستاسې انرژي ډیره شي او تاسې خپل وزن مدیریت کری. فایبر د ښې هاضمې په برخه کې مرسته کوي.



کورنۍ سره شریکوي چې هغوی څنګه ډیرې سبزیانې او میوې اضافه کوي:

"زه هر سهار د شیدو، بیرو، او کرم یا پالک څخه نرم خواړه جوړوم. د اضافي پروټین لپاره ورته زه یو څه د موم پلي کوچ وراضافه کوم."

"کله چې زه د بزرگانو بازار څخه کور ته راشم، زه میوه او سبزیانې مینځم او سمډلاسه یې موږ خوړو. زه همدارنګه د اونۍ په جریان کې د چټک سپک خوړو لپاره یو څه سبزیانې پرې کوم."

"زما ماشومان په ګریل یا د کبابو په بڼه پاخه شوي هرڅه سره مینه لري، نو موږ سبزیانې او حتی میوې لکه شفتالو وریټوو."



خپل د بزگرانو بازار مرستې وکاروئ

- د WIC او د Senior FMNP ګډون کونکي کولی شي خپلې مرستې یوازې د تازه میوو، تازه سبزیانو او تازه پرې شوي ګیاه پیرلو لپاره وکاروي.
- د بزگرانو بازار مرستې یوازې د بزگرانو بازار کې وکاروئ. د WIC کارتونه د QR کوډ سره د بزگرانو بازارونو یا د فارم پلورنځیو کې کارول کېدی شي.
- د Senior FMNP ګډون کونکي هم یوازې کولی شي خپلې مرستې د ګڼ پیرلو لپاره وکاروي.
- ستاسې مرستې سره هیڅ تبادلې یا ټوکن نه درکول کېږي.
- د QR کوډ لرونکي کارت د ورکیدو یا ګلا کیدو په اړه هغه ادارې ته راپور ورکړئ کومې چې تاسې ته مرستې درکړي دي.
- تاسې باید خپلې مرستې د جون 1 او اکتوبر 31 ترمنځ وکاروئ.
- خپلې مرستې یوازې د هغه کروندګرو سره وکاروئ څوک چې دا نښې لري:



د غوره انتخاب لپاره بازار ته وختي لار شئ!



خورو او سپکو خورو ته د سبزیانو او میوو وراضافه کولو لپاره لارښوونې

- ✓ سبزیانو ته لاسرسی اسانه کړئ. خام پرې کړي سبزیانې لکه گازرې، براکولي، مټر، یا کلپي مخامخ وساتئ.
- ✓ د خورو پرمهال د خام پرې کړي سبزیانو یا میوو لوخی د خورو میز ته راوړئ.
- ✓ بېرې او شفتالو حبوبات او ماست ډیر خوندور او په زړه پوري کوي!
- ✓ د غرمې خورو مهال خپلو خورو ته سلاد وراضافه کړئ!
- ✓ د میوې کاسه وساتئ. کوم یوه لوخي ته تازه میوې وراضافه کړئ. دا بهر ښکاره خپل کاوتنر کې وساتئ!
- ✓ د شپې مهال خپل سلاد جوړ کړئ! پرې کړې سبزیانې، پوخ چرک یا لوبیا، رجولی پنیر او کوم نوي څه لکه پرې کړې منې وراضافه کړئ.
- ✓ د اړخیز خورو په توګه چېک کوم څه لټوئ؟ د میوې سلاد جوړ کړئ. د ډیر او اضافي خوند لپاره پکې د مالټې کنگل ټینګې اوبه مخلوط کړئ.
- ✓ د اوري میوې ټولې په یوه وخت کې پخېږي؟ ورڅخه نرمة لیتې جوړه کړئ، یا یې پرې کړئ او په لرو اوبو کې یې پوخ کړئ او د پان کیکونو په سر یې وکاروئ یا ورڅخه مربا جوړه کړئ! خپل د خورو جوړولو ترکیب غوره ویب سایټ کې د مربا جوړولو ساده ترکیبونه وګورئ.

د بزگرانو بازار کې نوي شیان تجربه کړئ!

د بزگر څخه د بیلګې او د ترکیب پوښتنه وکړئ.

زه څنګه زما میوې او سبزیانې خوندي کړم؟

- ډیری سبزیانې خپل یخچال کې خوندي کړئ! تازه محصولات لکه شنو پانو سبزیانې او بېرې په کریسپر کې د مینځلو پرته کېږدئ. ټول محصولات فقط د خورلو څخه مخکې ومینځئ. شنې سبزیانې هم په یخو اوبو کې مینځلی شئ البته اوبه یې څو ځله بدل کړئ.
- د پیازو او کچالو په څیر سبزیانې په یخ، تیاره الماری یا خونه کې کېږدئ. په یخچال کې یې مه ږدئ! پیاز او کچالو یوځای مه خوندي کوئ.
- ټماټر او خام میوې د خونې تودوخه کې کېږدئ، عموماً په کاوتنر یا میز باندې.
- د اوږدې مودې ساتلو لپاره یې کنگل کړئ یا په لوخي کې یې بند کړئ. د نورو معلوماتو لپاره، ولټوئ: د خورو خوندي کولو لپاره موسمي لارښوونې.