

Tips to maximize your basic food benefits for fruits and vegetables this summer



Scroll down for translations: Somali Soomaali ,
Burmese ဝတ် and Nepali नेपाली and Arabic عربي

1. Go local. Washington grows more apples than any other state; we're also a top grower of sweet cherries, red raspberries and pears. You'll find other locally grown fruits like strawberries, blueberries, apricots, peaches, plums, and nectarines in season. Vegetables like green beans, peas, beets, carrots, corn on the cob and, of course, potatoes will be in abundance. Mmm!

2. Stock up now. Buy more fruits and vegetables that stay fresh longer, like apples, cabbage, carrots, potatoes, onions and winter squash. If you have freezer space, stash away some frozen vegetables and fruits.

3. Try new recipes and ways to eat fruits and vegetables. Or, for a quick grab-and-go snack or meal, use cut-up produce and packaged salads. Find ideas at [MyPlate](#).

4. Get the most out of your shopping at the grocery store. If you participate in more than one program, use your WIC Card *first* at the grocery store register, before other benefits like P-EBT or SNAP. Use the WIC fruits and vegetables benefit, WIC FMNP and SNAP Produce Match to buy fruits and vegetables, and P-EBT to buy other healthy choices such as lean meats, nuts and other foods that WIC doesn't provide.

5. Remember to use your WIC FMNP benefits at authorized farmers markets and farm stores before they expire on Oct. 31, 2021.

Source: <https://medium.com/wadepthealth/five-ways-to-get-more-for-fruits-and-vegetables-this-summer-d9069d681dd0>

خمس طرق للحصول على المزيد من \$\$\$ للفواكه والخضروات هذا الصيف



خمس طرق لاستخدام تلك \$\$\$ إضافية

فيما يلي خمس طرق لتحقيق أقصى استفادة من الفوائد الإضافية للتسوق للحصول على الخوخ والعصير والتوت الحلو والكرز والبروكلي المقرمش والبصل اللذيذ والثوم - مجموعة واسعة من الفواكه والخضروات هذا الصيف.

1. **الذهاب المحلية.** واشنطن تنمو التفاح أكثر من أي دولة أخرى. نحن أيضا مزارع أعلى من الكرز الحلو والتوت الأحمر والكمثرى. ستجد الفواكه المزروعة محليا الأخرى مثل الفراولة والتوت والمشمش والخوخ والنكتارين في الموسم. الخضروات مثل الفاصوليا الخضراء والبازلاء والبنجر والجزر والذرة على الزبابة ، وبطبيعة الحال ، فإن البطاطا تكون في وفرة. ممم!
2. **المخزون حتى الآن.** شراء المزيد من الفواكه والخضروات التي تبقى طازجة لفترة أطول، مثل التفاح والملفوف والجزر والبطاطا والبصل والاسكواش في فصل الشتاء. إذا كان لديك مساحة الفريزر، خبأ بعض الخضروات والفواكه المجمدة.
3. **جرب وصفات وطرق جديدة** لتناول الفواكه والخضروات. أو، لتناول وجبة خفيفة سريعة أو وجبة سريعة، استخدم المنتجات المقطوعة والسلطات المعبأة. البحث عن أفكار في [MyPlate](https://www.MyPlate.gov).
4. **الحصول على أقصى استفادة من التسوق الخاص بك في محل بقالة.** إذا كنت تشارك في أكثر من برنامج، استخدم بطاقة WIC أو في سجل متجر البقالة، قبل المزايا الأخرى مثل P-EBT أو SNAP. استخدم فائدة الفواكه والخضروات WIC و WIC FMNP و SNAP Produce Match لشراء الفواكه والخضروات ، و P-EBT لشراء خيارات صحية أخرى مثل اللحوم الخالية من الدهون والمكسرات وغيرها من الأطعمة التي لا توفرها WIC.
5. **تذكر استخدام مزايا WIC FMNP الخاصة بك في أسواق المزارعين المعتمدين والمتاجر الزراعية قبل أن تنتهي صلاحيتها في 31 أكتوبر 2021.**

Shan Siyaabod oo loo gu heeli kaaro \$\$\$ dheerad ah khudaraata iyo khudaraata xagagaan



1. Tag deegaanka. Washington waxay ka baxdaa tufaax ka badan gobollada kale; waxaan sidoo kale nahay beero sare oo jeeriga macaan, miro guduud ah iyo baaraha. Waxaad ka heli doontaa miraha kale ee laga beero deegaanka sida strawberries, blueberries, abrikot, fersken, plomme, iyo nectarines xilliga. Khudaarta sida digirta cagaaran, digirta, xididdo, karootada, galleyda dul saaran iyo, dabcan, baradhada ayaa ku badnaan doonta. Hooyo!

2. Keydso hadda. Soo iibso miro iyo khudaar badan oo sii dheeraan doona sida tufaaxada, kaabajka, karootada, baradhada, basasha iyo squash-ka xilliga qaboobaha. Haddii aad leedahay meel qaboojiye ah, iska fogee qaar ka mid ah khudradda iyo miraha la qaboojiyey.

3. Isku day cuntooyin cusub iyo qaabab aad ku cuni karto miraha iyo khudradda. Ama, si fudud oo cunto-ku-qabasho ah ama cunto ah, u isticmaal wax soo saar la jeexay iyo saladhyo la baakadeeyey. Ka hel fikradaha MyPlate.

4. Ka faa'iideyso dukaameysigaaga dukaanka raashinka. Haddii aad kaqeyb gasho wax kabadan hal barnaamij, u isticmaal kaarkaaga WIC marka hore diiwaanka dukaanka cuntada, kahor faa'iidooyinka kale sida P-EBT ama SNAP. U isticmaal faa'iidada miraha iyo khudaarta WIC, WIC FMNP iyo SNAP Produce Match si aad ugu iibsato miraha iyo khudradda, iyo P-EBT si aad ugu iibsato xulashooyin kale oo caafimaad leh sida hilibka caatada ah, lowska iyo cuntooyinka kale ee WIC aysan bixin.

5. Xusuusnow inaad ku isticmaasho waxtarkaaga WIC FMNP suuqyada beeralayda idman iyo dukaamada beeraha ka hor intaanay dhicin Oktoobar 31, 2021.

Source: <https://medium.com/wadepthealth/five-ways-to-get-more-for-fruits-and-vegetables-this-summer-d9069d681dd>

ဒီနှစ်နွေရာသီမှာ သင့်ရဲ့အခြေခံအစားအစာ အကျိုးခံစားခွင့်များ တိုးမြှင့်ပေးနိုင်တဲ့အချက်များ။

အပို \$\$\$ သုံးစွဲဖို့နည်းလမ်းငါးခု။

ဒီနှစ်နွေရာသီမှာ သစ်သီးဝလံများနှင့်
ဟင်းသီးဟင်းရွက်အမျိုးမျိုးကိုဝယ်ယူရန်
သင်၏အပိုအကျိုးကျေးဇူးများကို
အကောင်းဆုံးသစ်သီးဝလံများ၊ ချယ်ရီသီးများ၊
ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း၊ အရသာရှိတဲ့ ကြက်သွန်နီနဲ့၊
ကြက်သွန်ဖြူတွေအတွက် ဝယ်ယူရန်နည်းလမ်း (၅) ခုရှိပါသည်။



၁။ ဝါရှင်တန်ပြည်နယ်သည် အခြားပြည်နယ်များထက် ပန်းသီးများများပိုစိုက်ပျိုးသော
ပြည်နယ်တခုဖြစ်ပါသည်။ ထို့အပြင် ချိုမြိန်သောချယ်ရီသီး၊အနီရောင် Raspberry နှင့်
သစ်တော်သီးများကိုလည်းဘဲ များများစိုက်ပျိုးထားပါသည်။ ရာသီအလိုက် စတော်ဘယ်ရီ၊ ဘလူးဘယ်ရီ၊
apricots, မက်မွန်သီး၊ ဇီးသီးနှင့် ဝတ်ရည်ကဲ့သို့သော အခြားဒေသရာသီအလိုက်
စိုက်ပျိုးသောအသီးအနှံများကိုလည်း သင်တွေ့ရှိနိုင်ပါလိမ့်မည်။ ထို့အပြင် ပဲစေ့များ၊ ပဲများ၊ beets များ၊
မုန်လာဥများ၊ ပြောင်းဖူးများနှင့် အာလူးများကဲ့သို့သော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များများပြားပြား ထွက်ရှိတာတွေ့ရှိမှာ
ဖြစ်ပါသည်။ mmm!

၂။ ကြာရှည်သိမ်းထားလို့ရသော သစ်သီးဝလံများကိုပိုမိုဝယ်ယူပါ။ ဥပမာ ပန်းသီး၊ ဂေါ်ဖီထုပ်၊ မုန်လာဥ၊
အာလူး၊ ကြက်သွန်နီနှင့် ဆောင်းရာသီ snow squash သစ်သီးများ။ အကယ်၍သင့်တွင်
ရေခဲသေတ္တာနေရာလွတ်ရှိပါက ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးဝလံများကိုလည်း သိုလှောင်သိမ်းထားနိုင်ပါသည်။

၃။ သစ်သီးဝလံများနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ ချက်ပြုတ်နည်းနည်းလမ်းသစ်များကို
စမ်းသပ်အသုံးပြုချက်ပြုတ်စားသုံးပါ။ သို့မဟုတ် ပြင်ဆင်ရလွယ်ကူလျင်မြန်သောသရေစာ (သို့)
အရွက်အစိန်းသုပ်များကိုလည်းစားသုံးပါ။ အခြားသောချက်ပြုတ်နည်းလမ်းများကို MyPlate
တွင်ရှာဖွယ်လေ့လာနိုင်ပါသည်။

၄။ ကုန်စုံစတိုးဆိုင်များတွင် သင်၏ဈေးဝယ်ခြင်းအကျိုးကျေးဇူးများ အပြည့်အဝ အသုံးပြုရယူတတ်ပါ။
အကယ်၍ သင်အစိုးရထောက်ပံ့ရေးပရိုဂရမ်တစ်ခုထက်မက ရရှိသူဖြစ်ပါက P-EBT (သို့မဟုတ်) SNAP

ကဲ့သို့သောအခြားအကျိုးကျေးဇူးများကို အရင်မသုံးသေးဘဲ WIC ကဒ်ကိုအရင်သုံးပါ။
သစ်သီးနှင့်ဟင်းသီးဟင်းရွက်များကို ဝယ်ယူရန် WIC ကိုအသုံးပြုပါ။ WIC ကဒ်ကဝယ်ယူခွင့် မပေးသော
သားငါးနဲ့အခြားအစားအစာများဝယ်ယူရန် P-EBT ကဒ်ကိုအသုံးပြုပါ။

၅။ သင်၏ WIC FMNP သက်တမ်းမကုန်ခင် အောက်တိုဘာ ၃၁, ၂၀၂၁ မတိုင်ခင် အစိုးရအသိမှတ်ပြုသော
တောင်ယာလယ်သမားများဈေး (Farmers market) ဈေးဆိုင်များတွင် သင်၏ WIC FMNP
အကျိုးခံစားခွင့်များကိုလည်း အသုံးပြုရန် သတိရအသုံးပြုဖို့မမေ့ပါနဲ့။

ဤအဖွဲ့အစည်းသည် တန်းတူအခွင့်အရေးပေးသူအဖွဲ့အစည်းဖြစ်သည်။

Source: Source: <https://medium.com/wadepthealth/five-ways-to-get-more-for-fruits-and-vegetables-this-summer-d9069d681dd0>

यस गर्मीमा फल र तरकारीहरूको लागि अधिक \$\$\$ प्राप्त गर्ने पाँच तरिकाहरू



ती अतिरिक्त \$\$\$ प्रयोग गर्ने पाँच तरिकाहरू:
रसिलो आडू, मिठो ब्यारी र चेरी, क्रन्ची ब्रोकोली, स्वादयुक्त प्याज र लसुन - किनकी यस गर्मीमा विभिन्न प्रकारका फल र तरकारीहरूको किनमेल गर्न तपाईंको अधिक फाइदाहरूको अधिकतम लाभ उठाउन यहाँ पाँच तरिकाहरू छन्।

1. स्थानीय जानुहोस् :

वाशिंगटनले अरू कुनै राज्य भन्दा बढी स्याउ उत्पादन गर्दछ; हामी मिठो चेरी, रातो रास्पबेरी र नाशपातीको शीर्ष उत्पादक पनि छौं। तपाईंले अन्य स्थानीय रूपमा उत्पादनकर्ता फलहरू फेला पार्नुहुनेछ जस्तै स्ट्रॉबेरी, ब्लूबेरी, खुबानी, आडू, प्लम, र नेसारिनहरू मौसममा। तरकारीहरू जस्तै हरियो सिमी, मटर, बीट, गाजर, मखोमा मकै र पक्कै पनि आलु प्रशस्त हुनेछ। Mmm!

2. अब स्टक गर्नुहोस्:

अधिक फलफूल र तरकारीहरू किन्नुहोस् जुन लामो ताजा रहन्छ, जस्तै स्याउ, बन्दकोबी, गाजर, आलु, प्याज र जाडो स्ववाश। यदि तपाईंसँग फ्रिजर स्पेस छ भने केहि स्थिर फ्रिज र तरकारीहरू राख्नुहोस्।

3. नयाँ रेसिपीहरू प्रयोग गरेर हेर्नुहोस् र फल र तरकारीहरू खाने तरिकाहरू। द्रुत हडबडी र जानु खाजा वा खाना को लागि, कट-अप उत्पादन र प्याकेज सलाद को उपयोग गर्नुहोस्। MyPlate.com मा विचारहरू खोज्नुहोस्

4. किराना स्टोरमा तपाईंको शपिंगबाट अधिक प्राप्त गर्नुहोस्।:

यदि तपाईं एक भन्दा बढी कार्यक्रममा भाग लिनुहुन्छ भने, पहिला तपाईंको WIC कार्ड किराना स्टोर रजिस्टरमा प्रयोग गर्नुहोस्, अन्य सुविधाहरू जस्तै P-EBT वा SNAP भन्दा पहिले। WIC फल र तरकारी लाभ, WIC FMNP र SNAP प्रोड्युस म्याच प्रयोग गर्नुहोस् फल र तरकारीहरू किन्नको लागि र P-EBT अन्य स्वस्थ विकल्पहरू कि दुबै मासु, नट र WIC ले प्रदान नगर्ने अन्य खाद्य पदार्थहरू किन्नको लागि।

5. आफ्ना WIC FMNP सुविधाहरू आधिकारिक किसान बजारहरू र फार्म स्टोरहरूमा अक्टुबर 31, 2021 मा म्याद सकिनु अघि प्रयोग गर्न नबिर्सनुहोस्।

Source: <https://medium.com/wadepthealth/five-ways-to-get-more-for-fruits-and-vegetables-this-summer-d9069d681dd0>