



Michigan WIC  
Nutrition Education Module  
for State Sharing

برنامج WIC في ميشيغان  
وحدة دراسية تثقيفية في شؤون  
التغذية لتشاركها الولاية مع الغير

# Project FRESH

Fruits and Vegetables

# مشروع الطزاجة

الفواكه والخضروات

Self-Directed Education

تثقيف موجّه ذاتياً



This lesson was created by Michigan Healthy Department #10 WIC Program and adapted for State Sharing by the Michigan WIC Program.

Michigan Department of Health and Human Services, WIC Program, Lansing, Michigan.

[www.michigan.gov/wic](http://www.michigan.gov/wic) May 2020.

This institution is an equal opportunity provider.

قام برنامج WIC لدائرة شؤون الصحة والعافية بميشيغان رقم 10 بتأليف هذا الدرس وتكييفه لتقوم الولاية بمشاركته مع الغير من قبل برنامج WIC بميشيغان.

إدارة الصحة والخدمات الإنسانية لولاية ميشيغان، برنامج WIC، لانسينغ، ميشيغان.

مايو 2020. [www.michigan.gov/wic](http://www.michigan.gov/wic)

هذه المؤسسة ملتزمة بتكافؤ الفرص في الأعمال التي تقدمها.

# WIC Project FRESH - Fruits and Vegetables

(مشروع الطزاجة لبرنامج WIC - الفواكه والخضروات)

## تعليمات للعمليات

إن Project Fresh (مشروع الطزاجة) برنامج للأسر المشتركة في برنامج WIC للاستمتاع بطزاجة الفواكه والخضروات المزروعة محلياً وشرائها من أسواق المزارعين.

يمكنك استخدام هذه المجموعة لشؤون التثقيف الغذائي الخاصة ببرنامج WIC

### ضعي علامة في المربعات عند قيامك بما تطلبه منك!

- القيام بنشاط واحد على الأقل من أنشطة Project FRESH المذكورة أدناه.
- اختاري إحدى النصائح الموجودة في النشرة الورقية بعنوان **10 نصائح للفواكه والخضروات الموجودة عندك ثم جربها.**
- اقربي النشرة الورقية بعنوان **الفواكه والخضروات في عاصر السموي لتحضير سموثي لذيذ.**
- أجي عن أسئلة "نموذج ملاحظات العملية".
- أحرص على إرجاع "نموذج ملاحظات العملية" إلى عيادة WIC التابعة إليها.

### طرق لتوسيع معرفتك حول هذا الأمر بدرجة {حتى} أكثر من هذا!

- أكمل درس Project FRESH على [www.wichealth.org](http://www.wichealth.org) المسمى **'Get FRESH at the Farmers Market'** (الحصول على الطزاجة في أسواق المزارعين).
- التحقي بإحدى صفوف MSUE (برنامج جامعة ولاية ميشيغان مجاني لتعلم مهارات ومعلومات جديدة لسكان المجتمع) لتوسيع معرفتك عن Project FRESH.
- استفسري من موظفي برنامج WIC عن كيفية التسجيل في تلك الصفوف!

### هل تتطلّبين إلى مساعدة حول كيفية التسوّق باستخدام القسائم المصروفة لك لـ Project FRESH من برنامج WIC؟

- شاهدي سلسلة الفيديو (3) على **YouTube** (يوتيوب) بعنوان: **What is WIC Project FRESH?** - (ما هو برنامج الطزاجة الخاص بـ WIC؟) على الموقع الإلكتروني <https://www.youtube.com/watch?v=RGex9lSh81Q>
- اقربي النشرة الورقية بعنوان **'كيف تستخدمين القسائم المصروفة لك من برنامج Project FRESH الخاص بـ WIC'**

**لأسئلتك واستفساراتك؟** يُرجى الاتصال بعيادة WIC التابعة لها لطلب المساعدة.

# 10 نصائح لاستهلاك وتحضير الفواكه والخضروات

عندما لا تعرفين ماذا تفعلين بها!

1

أحرصي دائماً على وجود الفواكه والخضروات الطازجة في منزلك ويمكنك تجميد ما لم يُستهلك منها. ستبقى جيداً لفترة أطول!

2

حضري عصير سموثي الفاكهة باستخدام فاكهة طازجة أو مجمدة. يمكن إضافة الخضروات أيضاً!

3

أضيفي الخضروات إلى البيض المخفوق أو عجة البيض (أومليت).

4

تفنني عند تحضير السلطات. أضيفي خضروات جديدة وحتى الفاكهة!

5

أضيفي خضروات إضافية إلى وصفات اليخنة أو الشوربة المفضلة لك.

6

أعلمي بارفيه مع الفواكه الطازجة واللبن (يوغرت) والغرانولا.

7

أضيفي الفواكه إلى المعجنات والمخبوزات المفضلة لك.

8

عززي من نكهة التوابل لصلصة البيتزا بإضافة الخضروات إليها.

9

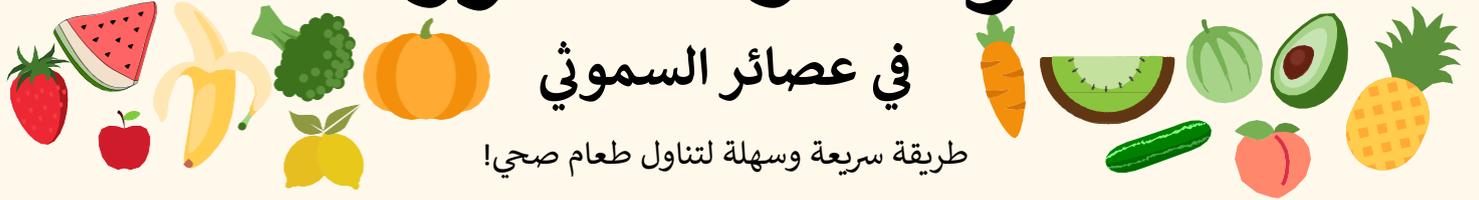
قطعي الفواكه والخضروات مسبقاً لتسهيل تناولها كمأكولات خفيفة.

10

أضيفي قطعاً من الفاكهة المقطعة إلى السيريل.



# الفواكه والخضروات



طريقة سريعة وسهلة لتناول طعام صحي!

## اختاري الفواكه التي تفضّلينها

2-3 أكواب من الفواكه الطازجة أو المجمدة

فراولة

ثمرة العنبية (بلوبيري)

توت أحمر

توت أسود

درّاق

مانجو

كيوي

مشمش

قرع (يقطين)

أي نوع تحبّينه!

## اختاري الخضروات التي تفضّلينها (اختياري)

سبانخ

أفوكادو

كرنب (كيل)

جزر

## اختاري السائل والقاعدة المفضّلة لك

قاعدة - نصف كوب

لبن (يوغرت) قليل الدسم

لبن بدون دسم على الطريقة اليونانية

شوفان

مكعبات ثلج

بذور شيّا

موز مجمّد

سائل - كوب واحد

حليب قليل الدسم

حليب بدون دسم

بديل عن لحليب

ماء

## نصائح وتعليمات

- أضيفي جميع المكونات إلى الخلاطة وأمزجيهما جيداً.
- إذا لم يتم المزج بشكل جيد، فأحرصي على إضافة مزيداً من السائل.
- ستعزز الفواكه والخضروات المجمدة من سماكة السموي.
- ستترقق الفواكه الطازجة أو المعلّبة من سماكة السموي.
- أضيفي أي مجموعة متنوعة من الفواكه لتغيير النكهات.
- لا يمكنك عادة تذوّق طعنة الخضروات، بل يمكنك تذوّق الفواكه فقط.
- يمكن تجميد الفواكه والخضروات الطازجة لتدوم فترة أطول.
- إذا لم يكن السموي حلواً بما فيه الكفاية، فأضيفي قليلاً من الفانيليا أو العسل أو شراب خال من السكر.

## وصفة عصير سموي

### بالفراولة مع الموز

- كوب واحد من الفراولة
- موزة واحدة مجمّدة
- نصف كوب سبانخ
- كوب واحد من الحليب قليل الدسم (أو الحليب الذي تحبّين شربه)
- نصف كوب من لبن الفراولة
- أضيفي كل المكونات إلى الخلاطة وأمزجيهما جيداً!
- يدرّ مقدار كأس واحد كبير أو كأسين صغيرين من السموي.

# WIC Project FRESH

(مشروع الطازجة الخاص ببرنامج WIC)

## كيف تستخدمين القسائم المصروفة لك

- أحضري قسائمك معك إلى أيّ سوق من أسواق المزارعين المعتمدين من برنامج WIC Project FRESH أو إلى أيّ بسطة من البسطات المتواجدة على جوانب الطرق.
- اختاري الفواكه والخضروات الطازجة المزروعة محلياً أينما يتم عرض لافتة WIC Project FRESH الصفراء الزاهية.
- استخدمي القسائم طوال موسم Project FRESH حتى حلول 31 أكتوبر.

## تذكيرات

- القسيمة الواحدة (1) = 5 دولارات
- كتيب واحد (1) من القسائم = 25 دولار
- إذا كان ثمن أي شيء أقل من 5 دولارات، فلن يستطيع المزارع أن يعطيك ما تبقى لك من قيمة القسيمة.
- إذا كان ثمن أي شيء أكثر من 5 دولارات، فيجب عليك أن تدفعي من مالك الخاص القيمة الإضافية.
- لن يتم إعطاء بدل عن القسائم المفقودة أو المسروقة.
- يجب عدم توقيع البطاقة إلا عند دفع ثمن الفواكه أو الخضروات.
- يجب أن يكون الشخص الذي يوقع كتيب القسائم (أو وكيله/وكيلها) هو نفس الشخص الذي يستخدم ويوقع القسائم في السوق.
- مسموح شراء الفواكه والخضراوات المؤهلة المزروعة محلياً والطازجة وغير المحضّرة وشراء الأعشاب أيضاً لقاء هذه القسائم.
- غير مسموح شراء أي شيء آخر غير الفواكه والخضروات لقاء هذه القسائم (العسل، شراب القيقب، عصير التفاح - "سايدر"، البيض)

# WIC PROJECT FRESH COUPONS

DCH-0333(11/16), Formerly H-1086 Authority, Act 368, P.A. 1978	<h2>\$5</h2> <p>No Change Permitted</p>	<p>Michigan Department of Health and Human Services Farmers' Market Nutrition Program <b>WIC Project FRESH</b></p>			
	<p>This coupon is good for fresh fruits and vegetables only. Redeemable only at WIC authorized farm markets and roadside stands.</p>				
	<table border="1"> <tr> <td style="padding: 5px;"> <p><b>WIC MARKET MASTER NUMBER</b></p> </td> <td style="padding: 5px;"> <p><b>FARMER NUMBER</b></p> </td> </tr> </table>	<p><b>WIC MARKET MASTER NUMBER</b></p>	<p><b>FARMER NUMBER</b></p>	<p>Signature of Project FRESH Participant/Proxy</p> <p><b>X</b> _____</p>	
	<p><b>WIC MARKET MASTER NUMBER</b></p>	<p><b>FARMER NUMBER</b></p>			
<p>Coupon expires October 31</p> <p>WIC Market Masters must submit coupons for payment by November 15</p>		<h2>\$5</h2> <p>No Change Permitted</p>			

# ACCEPTED HERE

# CUPONES SE ACEPTAN AQUI

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW., Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; or (3) email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

This institution is an equal opportunity provider.



***No More Battles! Feeding Your Picky Eater***

**Client Feedback Form**

*Congratulations on completing this lesson!*

Name: \_\_\_\_\_ Family No.: \_\_\_\_\_

***Please answer the following:***

Did you enjoy this topic? Yes No

Did you learn something to help your child eat a variety of foods? Yes No

***Tell us one thing you learned today:***

***Check ONE statement that best describes you:***

- I plan to *continue* helping my child eat a variety of foods.
- I plan to *start* helping my child eat a variety of foods, *soon*.
- I am *thinking about* helping my child eat a variety of foods, *someday*.
- I *don't plan* to help my child eat a variety of foods.

***If you plan to make changes, please tell us what they are:***

***Would you like to talk with a WIC nutritionist?*** Yes No

This institution is an equal opportunity provider.

<p><b>Staff Use Only</b>  MI-WIC NE Topics: Picky Eaters  MI-WIC Recorded by:  Staff initials:</p>
--