



California Department of Food and Agriculture

Senior FMNP Nutrition Education

(916) 657-3231 • www.cdfa.ca.gov/go/sfmnp



6 Tips to Eat More Fruits and Vegetables

- 1. Keep visible reminders**
Keep a bowl of whole fruit on the table, counter, or the refrigerator ready to eat.
- 2. Eat a variety of colors**
Choose produce that is red, orange, or dark green. They are full of vitamins and minerals. Fill half your plate with fruits and vegetables at every meal and snack.
- 3. Snack on the go**
Have fresh fruit and vegetables cut and prepared for a quick and healthy snack.
- 4. Discover fast ways to cook**
Cook vegetables in the microwave in a bowl with a small amount of water for a quick and easy side dish.
- 5. Add some spice**
Add flavor to food with spices and herbs instead of salt for low sodium meals.
- 6. Substitute the sugar**
Substitute the use of sugar with honey as a natural sweetener.

5 Tips for Shopping at the Farmers Market on a budget

- 1. Make a list but be flexible**
Be prepared with a list but if a cheaper item is available and would work just the same, make a change.
- 2. Look around before buying**
Prices and quality may change from farmer to farmer, be sure to shop the market before making your purchases.
- 3. Don't overbuy, consider the shelf life**
Planning meals ahead of time will help so food doesn't go bad.
- 4. Ask the farmer questions**
Chat with the farmer, they know their product and can give helpful advice on how to cook and store the food they sell.
- 5. Use your SFMNP checks!**
SFMNP checks are accepted at many farmers markets and some offer other incentives to help your money go further. For a list of authorized farmers markets please visit www.cdfa.ca.gov/go/sfmnp.

Prepare and Store your Food for Freshness

- 1. Pantry (cool, dry place)**
Onions, garlic, potatoes, yams, hard squash, and honey.
- 2. Countertop (ripen, ready to eat)**
Citrus fruit, peaches, plums, nectarines, avocados, tomatoes.
- 3. Refrigerator (keep fresh)**
Apples, pears, berries, cherries, grapes, broccoli, carrots, peppers, cucumbers, mushrooms, summer squash, and fresh cut herbs.
- 4. Handling and Storing Produce**
 - Do not wash, cut, or peel until you are ready to eat. (Except Lettuce)
 - Refrigerate and cover peeled or pre-cut produce.
 - Produce should be kept separate from raw meat and seafood.
 - Refrigerator temperature should be at 40° F or below.



California Department of Food and Agriculture

Senior FMNP Nutrition Education

(916) 657-3231 • www.cdffa.ca.gov/go/sfmnp



6 consejos para comer más frutas y verduras

- 1. Tenga recordatorios a la vista**
Tenga un tazón de frutas sobre la mesa, la barra de la cocina, o el refrigerador listas para comer.
- 2. Coma una variedad de colores**
Elija productos frescos rojos, naranjas o verde oscuro. Están llenos de vitaminas y minerales. Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales en cada comida y bocadillo.
- 3. Coma bocadillos**
Tenga frutas y verduras frescas cortadas y preparadas para un bocadillo rápido y saludable.
- 4. Descubra maneras rápidas de cocinar**
Cocine las verduras en el microondas en un tazón con una pequeña cantidad de agua para una guarnición rápida y fácil.
- 5. Añada especias**
Añada sabor a la comida con especias e hierbas en lugar de sal, para comidas bajas en sodio.
- 6. Sustituya el azúcar**
Sustituya el uso de azúcar por miel como un edulcorante natural.

5 consejos para comprar en un Mercado de granjeros con un presupuesto

- 1. Haga una lista pero sea flexible**
Esté preparado con una lista, pero si un artículo más económico está disponible y sirve igual, haga el cambio.
- 2. Mire antes de comprar**
Los precios y la calidad pueden cambiar de granjero a granjero. Asegúrese de recorrer el mercado antes de hacer sus compras.
- 3. No compre de más y considere la vida útil**
Planificar las comidas antes ayudará a que no se arruine la comida.
- 4. Haga preguntas al granjero**
Hable con los granjeros, conocen su productos y pueden darle consejos útiles sobre cómo cocinar y almacenar los alimentos que venden.
- 5. ¡Use sus cheques SFMNP!**
Los cheques SFMNP se aceptan en muchos mercados de granjeros y algunos ofrecen incentivos para ayudarlo a que su dinero rinda. Para obtener una lista de granjeros autorizados visite: www.cdffa.ca.gov/go/sfmnp

Prepare y guarde sus alimentos para que estén frescos

- 1. Alacena (lugar fresco y seco)**
Cebollas, ajo, papas, camote, calabaza y miel.
- 2. Barra de la cocina (maduros, listos para comer)**
Frutas cítricas, duraznos, ciruelas, duraznos, aguacates, tomates.
- 3. Refrigerador (mantiene frescos)**
Manzanas, peras, frutos rojos, cerezas, uvas, brócoli, zanahorias, pepinos, hongos, calabaza e hierbas frescas cortadas.
- 4. Manipulación y almacenamiento de productos frescos**
 - No lave, corte o pele hasta que esté por comerlos. (excepto la lechuga)
 - Refrigere y cubra los productos frescos pelados y precortados.
 - Los productos frescos deben guardarse separados de la carne y mariscos crudos.
 - La temperatura del refrigerador debe estar a 40° F o menos.



加州政府糧食和農業部門 耆英農產品營養計劃贈券

(916) 657-3231 www.cdafa.ca.gov/go/sfmnp



多吃蔬菜和水果的6個秘

放置於容易看見的地方

水果放置於桌子, 櫃檯, 或冰箱.

顏色多樣化很重要

選擇紅, 橘, 或暗綠色的水果. 這些水果有豐富的維生素和礦物質. 每一餐和零食須一半是蔬菜和水果.

快捷又健康的零食選擇

切片的蔬菜和水果是快捷又健康的零食.

快捷的烹調方式

將蔬菜和少量清水放進碗裏, 用微波爐加熱. 既簡單又快捷.

使用香草

用香料和香草取代鹽以減少鈉的攝取量.

代糖的選擇

用天然蜂蜜代替糖.

農夫市場購物的5個秘訣

製作可隨意改變的購物清單

確認購物清單和懂得做出改變.

購買前多比較

產品的價格和質量都不同. 建議購買前比較不同商店的產品.

一次別買太多及注意保質

提前計劃避免食物太快變質.

經常與農夫交流

向農夫詢問蔬菜和水果的最佳烹飪方式及保存方法.

使用耆英農產品營養計劃贈券

營養計劃贈券可使用於大多數農夫市場. 地點詳情請瀏覽:

www.cdafa.ca.gov/go/sfmnp

新鮮蔬菜和水果的準備和儲存

儲藏室 (乾燥和涼爽的地方)

洋蔥, 大蒜, 馬鈴薯, 甘薯, 南瓜, 牛油瓜, 冬瓜, 和蜂蜜.

檯面 (成熟和即食)

柑橘, 檸檬, 桃子, 李子, 油桃, 酪梨, 和番茄.

冰箱 (保持新鮮)

蘋果, 梨子, 莓類, 櫻桃, 葡萄, 西蘭花, 胡蘿蔔, 燈籠椒, 黃瓜, 菇類, 勝瓜, 涼瓜, 和新鮮香草.

處理和存蔬菜和水果

蔬菜和水果於進食前才洗, 切或剝 (除了生菜).

已切和剝的蔬菜和水果需封蓋和冷藏.

冷藏的蔬菜和水果應與生肉和海鮮分開保存.

冰箱的溫度應保持於華氏40度或更低.