

Senior Farmers' Market Nutrition Program Nutrition Education Materials

BRAIN

Blueberries
Strawberries
Spinach

VISION

Carrots
Chicory Greens
Sweet Potatoes

HEART

Bananas
Watermelon
Tomatoes

SKIN

Red Bell Peppers
Papaya
Collard Greens

BONES

Kale
Arugula
Broccoli

JOINTS

Cherries
Pineapple
Blackberries

IMMUNITY

Butternut Squash
Cantaloupe
Garlic
Oranges

ANTIOXIDANTS

Artichokes
Cranberries
Dried Plums
Raisins



CALIFORNIA DEPARTMENT OF
FOOD & AGRICULTURE

Programa Nutritivo Para Ancianos de Mercado Granjeros

Materiales Educativos de Nutrición

CEREBRO

Mora Azul
Fresas
Espinaca

VISTA

Zanahorias
Verduras
Camotes

CORAZÓN

Plátanos
Sandía
Tomates

PIEL

Chile Campaña
Papaya
Hojas de Col

HUESOS

Col
Arúgula
Brócoli

COYUNTURAS

Cerezas
Piña
Moras

INMUNIDAD

Calabaza
Melón
Ajo
Naranjas

ANTIOXIDANTES

Alcachofas
Arándanos Agrios
Ciruelas Secas
Pasas



CALIFORNIA DEPARTMENT OF
FOOD & AGRICULTURE

Senior Farmers' Market Nutrition Program
Nutrition Education Material

Программа питания для пожилых с фермерского рынка
Обучение правильному питанию

VISION/ ЗРЕНИЕ

Carrots / Морковь
Chicory Greens/
Зеленые цикория
Sweet Potatoes/
Сладкий картофель

SKIN / КОЖА

Red Bell Peppers/
Красный перец
Papaya/ Папайя
Collard Greens/Зелень

JOINTS / СУСТАВЫ

Cherries/ Вишня
Pineapple/ Ананас
Blackberries/
Ежевика

IMMUNITY/ ИММУНИТЕТ

Butternut Squash/
Ореховый сквош
Cantaloupe/ Дыня
Garlic/ Чеснок
Oranges/ Апельсины

BRAIN/ МОЗГИ

Blueberries/ Черника
Strawberries/Клубника
Spinach/ Шпинат

**HEART
СЕРДЦЕ**

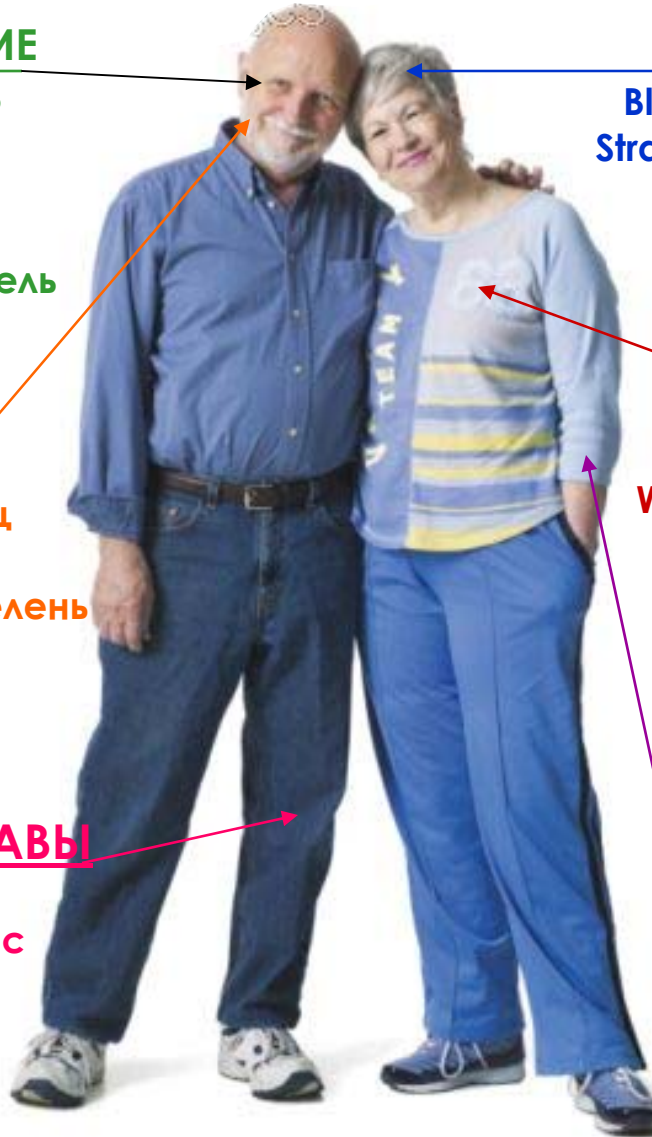
Bananas/ Бананы
Watermelon/ Арбуз
Tomatoes/
Помидоры

BONES/ КОСТИ

Kale/ Капуста
Arugula/ Рукколой
Broccoli/ Брокколи

**ANTIOXIDANTS
АНТИОКСИДАНТЫ**

Artichokes/ Артишок
Cranberries/ Клюква
Dried Plums/
Сушеные сливы
Raisins/ Изюм



CALIFORNIA DEPARTMENT OF
FOOD & AGRICULTURE

Senior Farmers' Market Nutrition Program
Nutrition Education Materials
耆英農產品營養計劃 營養教育材料

VISION 視力

Carrots 胡蘿蔔
Chicory Greens 綠色菊苣
Sweet Potatoes 紅薯

BRAIN 腦

Blueberries 藍莓
Strawberries 草莓
Spinach 菠菜

Skin 皮膚

Red Bell Peppers 紅柿子椒
Papaya 木瓜
Collard Greens 羽衣甘藍

HEART 心臟

Bananas 香蕉
Watermelon 西瓜
Tomatoes 蕃茄 (西紅柿)

JOINTS 關節

Cherries 櫻桃
Pineapple 菠蘿
Blackberries 黑莓

BONE 骨骼

Kale 甘藍
Arugula 芝麻菜
Broccoli 西蘭花

IMMUNITY 免疫力

Butternut Squash 南瓜
Cantaloupe 香瓜
Garlic 大蒜
Oranges 橙

ANTIOXIDANTS 抗氧化劑

Artichokes 洋薊
Cranberries 小紅莓
Dried Plums 李子幹
Raisins 葡萄乾



CALIFORNIA DEPARTMENT OF
FOOD & AGRICULTURE

