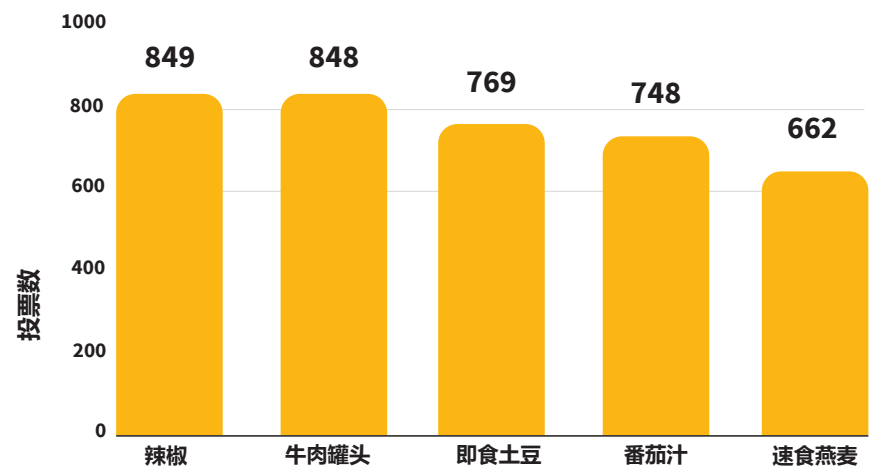


CSFP 调查结果

今年夏天, 你们中的许多人填写了我们关于商品补充食品计划 (Commodity Supplemental Food Program, CSFP) 的年度调查。感谢所有抽空提供反馈的各位长者, 这将使我们能够改进该计划。现在我们想向大家展现部分结果!

排名前 5 的 CSFP 产品



主要调查统计数据

- 共收到 1,490 份答卷 (占 CSFP 总接收者的 27%)。
- 8% 的受访者可以使用水、电、炉灶/烤箱和冰箱。
- 65% 的受访者领取了 SNAP 福利。
- 73% 的受访者食用了 CSFP 箱中提供的大部分食物。
- 1% 的受访者表示, CSFP 分发机构提供的营养信息很有帮助。

当季菜谱

西兰花土豆汤

4 人份

配料:

- 4 杯西兰花 (切碎)
- 1 个小洋葱 (切碎)
- 4 杯低钠鸡汤或蔬菜汤
- 1 杯脱脂淡奶
- 1/2 份即食土豆泥, 加水冲调 1 杯土豆 (或 1 杯剩余的土豆泥)
- 盐和胡椒 (根据需要, 可选)
- 1/4 杯切达干酪 (切碎)

使用方法:

- 用肥皂和水清洗双手。
- 将西兰花、洋葱和肉汤放入大平底锅中混合。
- 煮沸。
- 降低热度。盖上锅盖, 煮 10 分钟, 或直到变软。
- 添加牛奶。慢慢搅拌土豆。
- 不断搅拌, 直至起泡并变稠。如果汤太浓, 添加牛奶。
- 放入碗中, 每个碗里撒上奶酪。

营养成分

每份菜谱的份量: 4

每人份量	178
卡路里	
总脂肪	4g
胆固醇	10 mg
钠	225 mg
碳水化合物	23 g
膳食纤维	3g
总糖	10 g
蛋白质	15 g
维生素 D	1 微克
钙	295 mg
铁	2 mg
钾	806 mg

想要尝尝更多美味食谱吗?

USDA 的 MyPlate Kitchen 提供数百种健康、经济实惠的食谱: myplate.gov/myplate-kitchen

Washington State Department of Agriculture 季度简报

老年人营养简报

老年人的营养信息、食谱和资源



2024 年秋季

第 6 卷, 第 2 期

秋天来了!

天气变凉, 树叶变色, 南瓜和汤食谱只能意味着一件事: 秋天来了!



秋天的味道

在华盛顿, 我们通常将多汁的桃子、成熟的浆果、传家宝番茄、脆嫩的豌豆和新鲜的薄荷与夏季联系在一起。随着九月和十月的到来, 季节开始变化, 我们美丽家乡的时令农产品的种类和口味也随之改变。当您想到秋季农产品时会想到什么?

这是大粒甜玉米吗? 刚挖出来的土豆? 圆形的橙色南瓜? 那么华盛顿当地的特产——美味的 Honeycrisp 苹果怎么样?

这些是秋季在全州范围内发售的产品! 大多数水果和蔬菜都与秋天有关, 因为这是最终终于可以收获它们的季节。通常, 它们比夏季农产品需要更长的生长期, 而且对降温和白昼缩短的



值得庆祝的日子

九月
22 日 秋季第一天
25 日 国际女儿节

十月
1 日 国际老年人日

12 日 农民节
21 日 全美苹果日

十一月
14 日 全美泡菜日
28 日 感恩节

十二月
5 日 世界土壤日

2



粮食援助
通过电话: (360) 725-5640
电子邮件: foodassistance@agr.wa.gov

在线访问, 网址为:
agr.wa.gov/services/food-access

此机构是一个平等机会提供者。本宣传材料由美国农业部 (United States Department of Agriculture, USDA) 补充营养援助计划 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 资助。华盛顿州基本食品计划 (Washington State Basic Food Program) 可帮助提供符合美国人饮食指南的健康饮食。



适应能力也更强。这些蔬菜的味道确实很棒! 您最喜欢的秋季水果或蔬菜是什么? 🍂

苹果之州

如果您喜欢苹果, 那么您来对地方了! 苹果不仅是华盛顿州农业的必需品, 也是全美的农业必需品。华盛顿州种植的苹果比任何其他州都多, 每年通常生产 100 亿至 120 亿个苹果。我们将这些苹果分销到全美各地, 并出口到全球 60 个国家/地区。本州在超过17.5 万英亩的果园里种植了 30 多种不同的品种。我们也是有机苹果生产的领导者, 贡献了超过 85% 的美国有机认证苹果。

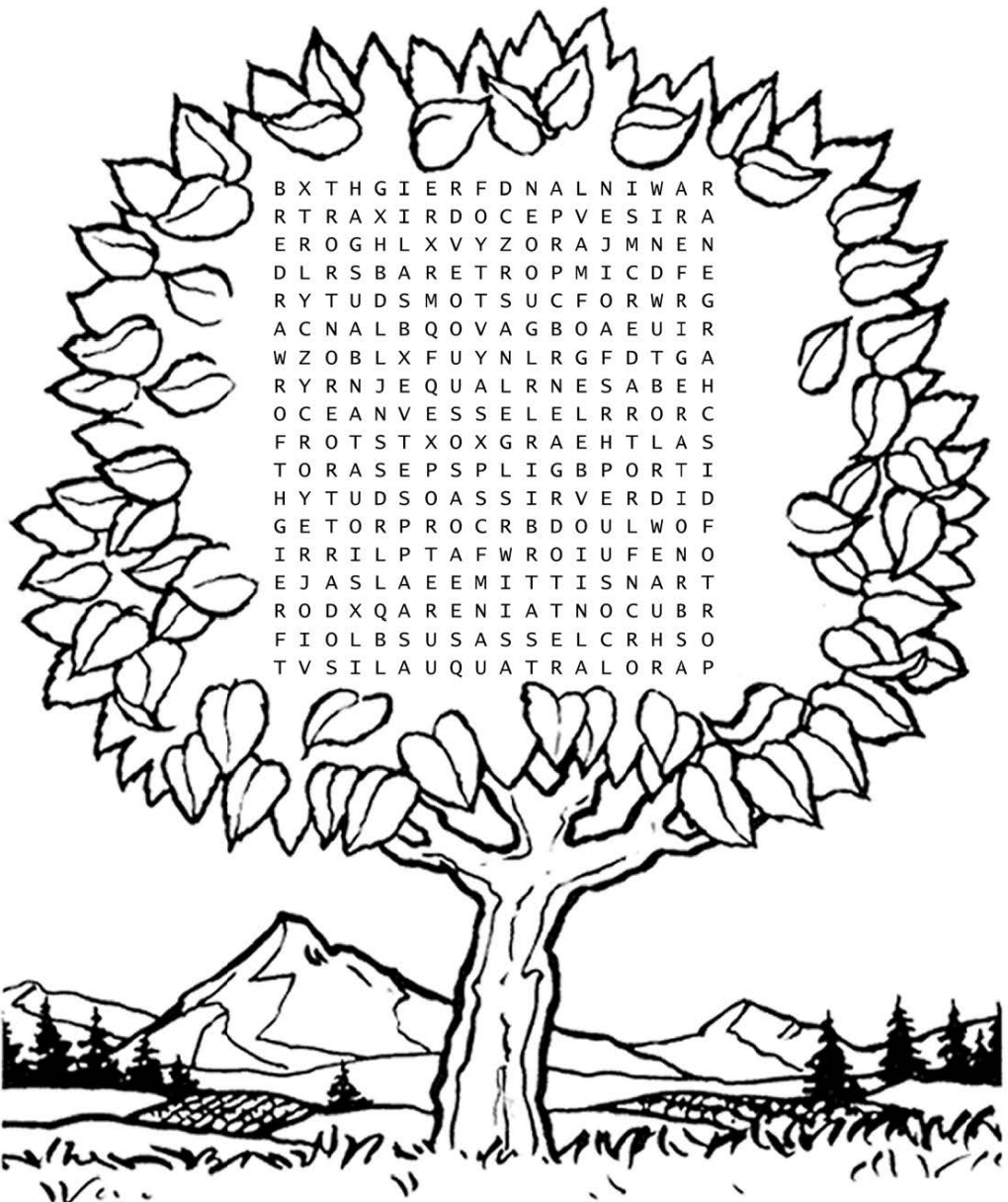
苹果在华盛顿长势良好, 得益于这里有理想的土壤和气候。华盛顿拥有通风良好的火山土壤, 具有惊人的养分保持能力。这些养分被传递给我们茂密的常绿森林和苹果园, 极大地促进了苹果生长。华盛顿的气候也很温和——既不太热也不太冷——这正是苹果所需的条件。

秋天是苹果的收获季。苹果生长在多叶的树上, 每棵树通常有 100 至 150 个苹果。苹果是手工采摘的, 以防止它们受伤, 这需要很多劳作! 它们通常被放入大箱子中, 然后进行分拣、包装和准备出售。苹果可以榨汁、脱水、发酵、烘焙、制成粉末, 并用作数百种不同食谱中的配料。苹果用途广泛而且非常美味。我们希望您今年秋天能吃到许多新鲜的华盛顿产苹果! 🍏



益智游戏，轻松娱乐

今年秋天, 世界各地的人们都会享用华盛顿的苹果。通过这个有趣的单词搜索, 了解华盛顿州十二种最常见苹果品种的名称!



WASHINGTON APPLES AROUND THE WORLD

These words are often used when our apples are exported to over 60 countries around the world!

Ocean Vessel
Container
Transit Time
Refrigeration
Quality

Importer
Exporter
Label
Trade

Port of Entry
Port of Discharge
Inland Freight
Freight Forwarder
Customs Duty

请访问华盛顿苹果委员会 (Washington Apple Commission) 的网站 waapple.org, 查找更多以苹果为主题的游戏。