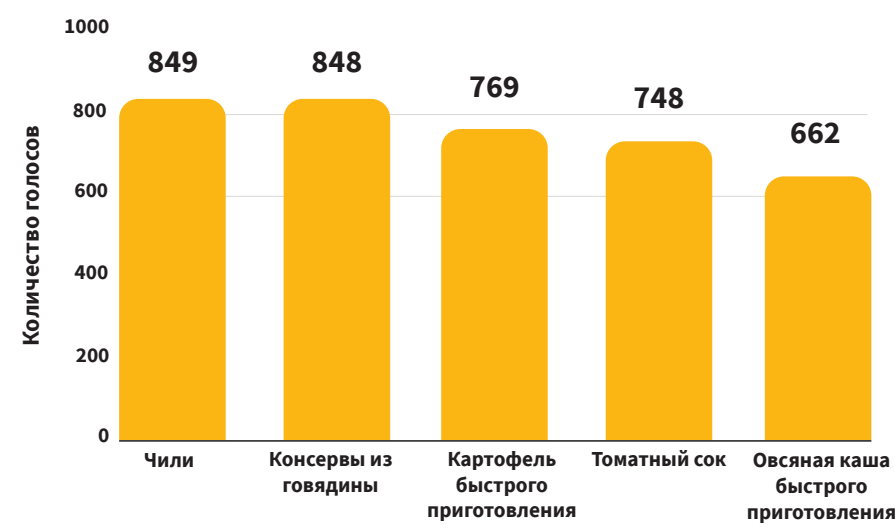


Результаты опроса о программе CSFP

Летом многие из вас прошли наш ежегодный опрос о Программе предоставления дополнительных продуктов питания (Commodity Supplemental Food Program, CSFP). Благодарим всех, кто нашел время оставить отзыв, который поможет нам улучшить программу. Теперь мы хотим рассказать вам о полученных результатах!

5 лучших продуктов по программе CSFP



Основные статистические данные опроса

- Получено 1490 ответов (27 % от общего числа участников программы CSFP).
- 8 % респондентов обеспечены водой и электричеством, а также имеют плиту/духовку и холодильник.
- 65 % респондентов получают помощь по программе SNAP.
- 73 % респондентов используют большую часть продуктов из набора, который они получают по программе CSFP.
- 1 % респондентов считают полезной информацию о питании, предоставляемую их агентством по распределению помощи в рамках программы CSFP.

Рецепт сезона

Картофельный суп с брокколи

- Ингредиенты**
- 4 стакана измельченной брокколи
 - 1 небольшая нарезанная луковица
 - 4 стакана немного подсоленного куриного или овощного бульона
 - 1 стакан обезжиренного сгущенного молока без сахара
 - 1/2 стакана картофельного пюре быстрого приготовления, развести водой на 1 стакан картофеля (или 1 стакан оставшегося картофельного пюре)
 - соль и перец по вкусу (по желанию)
 - 1/4 стакана тертого сыра чеддер
- Приготовление**
1. Вымойте руки с мылом.
 2. В большой кастрюле смешайте брокколи, лук и бульон.
 3. Доведите до кипения.
 4. Уменьшите огонь. Накройте крышкой и варите 10 минут или до готовности.
 5. Добавьте молоко. Постепенно добавляйте картофель.
 6. Готовьте, постоянно помешивая, до появления пузырьков и загустения.
 7. Добавьте молоко, если суп слишком густой.
 7. Разлейте в тарелки, посыпьте сыром.

Информация о пищевой ценности	
Количество порций по рецепту: 4	
Количество на одну порцию	
Всего жиров	4 г
Холестерин	10 мг
Натрий	225 мг
Углеводы	23 г
Пищевая клетчатка	3 г
Всего сахара	10 г
Белки	15 г
Витамин D	1 мкг
Кальций	295 мг
Железо	2 мг
Калий	806 мг

Хотите попробовать другие замечательные рецепты? На сайте MyPlate Kitchen от USDA вы найдете сотни здоровых и бюджетных рецептов: myplate.gov/myplate-kitchen

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ О ПИТАНИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Диетологическая информация, рецепты и ресурсы для людей старшего возраста



Осень 2024 года ТОМ 6, ВЫПУСК 2

Осень уже наступила!

Похолодание, листопад, тыквы и рецепты супов могут означать только одно: пришла осень!



Вкус осени

В штате Washington сочные персики, спелые ягоды, домашние помидоры, хрустящий горошек и свежая мята обычно ассоциируются с летними месяцами. С наступлением сентября и октября и сменой времен года в нашем замечательном штате меняются также виды и вкусы сезонных продуктов. Что вам приходит в голову, когда вы думаете об осеннем урожае?



Крупные зерна сладкой кукурузы? Свежевыкопанный картофель? Круглые оранжевые тыквы? А как насчет местной знаменитости штата Washington — восхитительного яблока сорта Honeycrisp? Эти продукты можно купить осенью по всему штату! Большинство этих фруктов и овощей ассоциируются с осенью, потому что именно в это

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни

СЕНТЯБРЬ

- 22 Первый день осени
- 25 Национальный день дочери

ОКТАБРЬ

- 1 Международный день пожилых людей
- 12 День фермера
- 21 Национальный день яблока

НОЯБРЬ

- 14 Национальный день солений
- 28 День благодарения

ДЕКАБРЬ

- 5 Всемирный день почв



Программы продовольственной помощи
Телефон: (360) 725-5640
Адрес электронной почты: foodassistance@agr.wa.gov

В Интернете по адресу:
agr.wa.gov/services/food-access



время собирают их урожай. Они обычно выращиваются дольше, чем летние продукты, а также более устойчивы к понижению температуры и сокращению продолжительности дня. И, конечно, они просто потрясающе вкусные! А какой у вас любимый осенний фрукт или овощ? 🍂

Яблочный штат

Если вы любите яблоки, то вы попали по адресу! Яблоки — важный продукт для сельского хозяйства не только штата Washington, но и всей страны. В штате Washington их выращивают больше, чем в любом другом, — обычно от 10 до 12 миллиардов яблок в год. Мы поставляем эти яблоки в пределах США, а также экспортируем их в 60 стран мира. В нашем штате выращивается более 30 различных сортов, а площадь фруктовых садов превышает 175 000 акров. Мы также являемся лидерами по выращиванию органических яблок: на наш штат приходится более 85 % сертифицированных органических яблок в США.

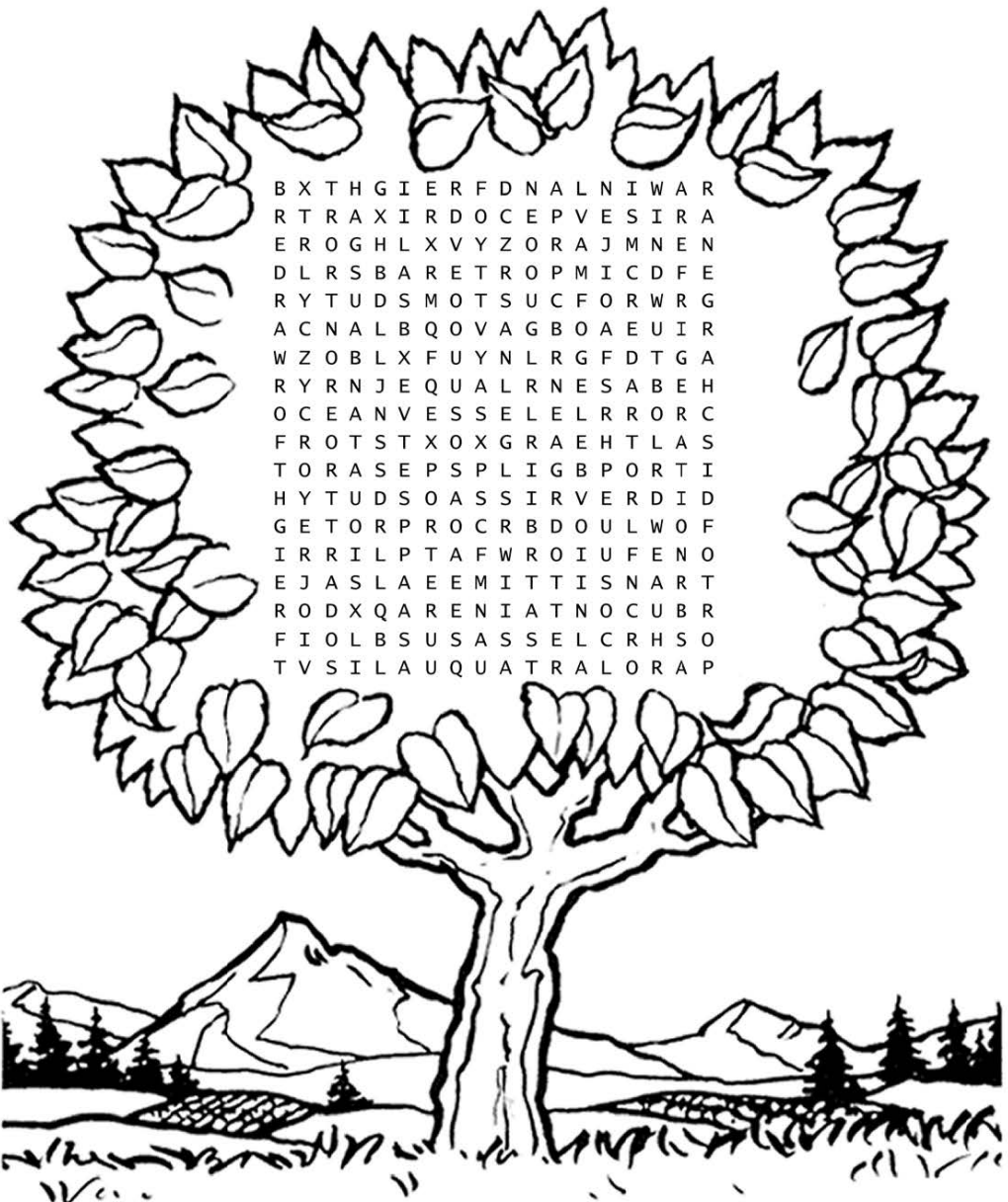
Благодаря идеальной почве и климату яблоки прекрасно растут в штате Washington. Местная рыхлая вулканическая почва обладает удивительной способностью удерживать питательные вещества. Эти питательные вещества попадают в наши густые вечнозеленые леса и яблоневые сады, в значительной степени способствуя их пышному росту. Кроме того, в штате Washington умеренный климат — не слишком жарко и не слишком холодно, а это именно то, что нужно яблоням.

Осень — сезон сбора урожая яблок. Яблони — это лиственные деревья, и на каждом дереве обычно бывает 100–150 плодов. Яблоки собирают вручную, чтобы избежать повреждений, а это требует немалых усилий! Обычно их складывают в большие контейнеры, а затем сортируют, упаковывают и готовят к продаже. Из яблок можно делать сок, их можно сушить, ферментировать, запекать, измельчать в порошок и использовать в качестве ингредиента для приготовления сотен различных блюд. Это невероятно универсальный и очень вкусный продукт. Надеемся, что этой осенью вы сможете съесть много свежих яблок, выращенных в штате Washington!



Развлечения и игры

Этой осенью люди по всему миру будут наслаждаться яблоками из штата Washington. Изучите названия двенадцати наиболее распространенных в штате Washington сортов яблок с помощью этого увлекательного задания на поиск слов!



WASHINGTON APPLES AROUND THE WORLD

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

Ocean Vessel	Importer	Port of Entry
Container	Exporter	Port of Discharge
Transit Time	Label	Inland Freight
Refrigeration	Trade	Freight Forwarder
Quality		Customs Duty

Другие игры на яблочную тематику представлены на сайте Комиссии по яблокам штата Washington (Washington Apple Commission): waapple.org.