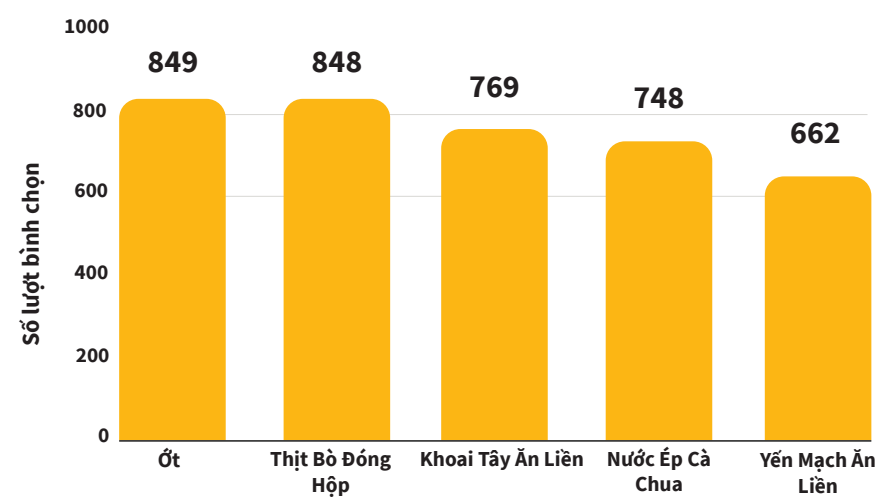


Kết Quả Khảo Sát Chương Trình Thực Phẩm Bổ Sung Hàng Hóa (Commodity Supplemental Food Program, CSFP)

Mùa hè vừa qua, nhiều người trong số quý vị đã điền vào bản khảo sát thường niên của chúng tôi về Chương Trình Thực Phẩm Bổ Sung Hàng Hóa (Commodity Supplemental Food Program, CSFP). Cảm ơn những người đã dành thời gian đưa ra ý kiến phản hồi vì chúng tôi sẽ dựa vào đó để cải thiện chương trình. Bây giờ, chúng tôi muốn cung cấp cho quý vị một vài kết quả trong số đó!

5 Sản Phẩm Hàng Đầu của CSFP



Số Liệu Thống Kê Then Chốt của Khảo Sát

- Đã nhận được 1.490 câu trả lời (27% trong tổng số người tiếp nhận CSFP).
- 8% số người trả lời được sử dụng nước, điện, bếp/lò nướng và tủ lạnh.
- 65% số người trả lời nhận được phúc lợi của Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP).
- 73% số người trả lời sử dụng phần lớn thực phẩm được cung cấp trong hộp CSFP.
- 1% số người trả lời cho biết thông tin dinh dưỡng do cơ quan phân phối CSFP cung cấp rất có ích.

Công Thức Nấu Ăn của Mùa Thu

Súp Khoai Tây Bông Cải Xanh

Nguyên Liệu:

- 4 chén bông cải xanh, xắt nhỏ
- 1 củ hành tây nhỏ, xắt nhỏ
- 4 chén nước luộc gà hoặc rau củ, ít muối
- 1 chén sữa cô đặc không đường không béo
- 1/2 gói khoai tây nghiền ăn liền, chuẩn bị nước cho 1 chén khoai tây (hoặc 1 chén khoai tây nghiền còn lại)
- muối và hạt tiêu (tùy theo khẩu vị, không bắt buộc)
- 1/4 chén phô mai cheddar, cắt nhỏ

Cách Làm:

1. Rửa tay bằng xà phòng và nước.
2. Cho bông cải xanh, hành tây và nước luộc gà hoặc rau củ vào nồi quánh lớn.
3. Đun sôi.
4. Vặn nhỏ lửa. Đậy nắp và đun nhỏ lửa trong 10 phút hoặc đến khi hỗn hợp mềm ra.
5. Từ từ thêm sữa vào khoai tây và khuấy đều.
6. Nấu, khuấy liên tục đến khi hỗn hợp sôi lăn tăn và đặc lại. Thêm sữa nếu súp quá đặc.
7. Múc ra bát tô, rắc phô mai lên từng bát.

4 Khẩu Phần

Giá Trị Dinh Dưỡng

Khẩu phần mỗi công thức nấu ăn: 4

Hàm Lượng Calo Trong Mỗi Khẩu Phần	178
Tổng Lượng Chất Béo	4 g
Cholesterol	10 mg
Natri	225 mg
Carbohydrate	23 g
Chất Xơ Tiêu Hóa	3 g
Tổng Lượng Đường	10 g
Chất Đạm	15 g
Vitamin D	1 mcg
Canxi	295 mg
Sắt	2 mg
Kali	806 mg

Quý vị đang tìm thêm công thức nấu ăn tuyệt hảo để nấu thử? MyPlate Kitchen của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (United States Department of Agriculture, USDA) có hàng trăm công thức nấu ăn vừa lành mạnh lại hợp túi tiền tại địa chỉ myplate.gov/myplate-kitchen

Bản tin hằng quý từ Chương Trình Hỗ Trợ Thực Phẩm (Agriculture Food Assistance Program) của Bộ Nông Nghiệp Tiểu Bang Washington (Washington State Department)

BẢN TIN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI CAO TUỔI

Thông Tin Dinh Dưỡng, Công Thức Nấu Ăn và Tài Nguyên cho Người Cao Tuổi



Mùa Thu 2024

TẬP 6, SỐ 2

Mùa Thu đã đến!

Trời trở lạnh, cây thay lá, bí ngô và công thức nấu súp là những dấu hiệu cho thấy một điều: Thu đã tới!



Hương Vị Mùa Thu

Ở Washington, cứ nhắc đến những tháng hè, chúng ta thường nghĩ tới những trái đào mọng nước, quả mọng chín cành, cà chua bạch tuộc, đậu Hà Lan giòn tan và bạc hà tươi mát. Bước sang tháng 9 và tháng 10, tiết trời bắt đầu chuyển mình, chủng loại và hương vị của nông sản theo mùa ở tiểu bang xinh đẹp của chúng ta cũng thay đổi theo. Nhắc đến nông sản của mùa thu, quý vị nghĩ đến thứ gì?



Phải chăng là những hạt ngô ngọt căng mẩy? Những củ khoai tây mới thu hoạch? Những quả bí ngô tròn trịa màu cam? Thế còn đặc sản của Washington, trái táo Honeycrisp thơm ngon thì sao? Đây là những sản phẩm có sẵn trên khắp tiểu bang vào mùa thu! Vì đến mùa thu mới có thể thu hoạch nên hầu hết các loại trái cây và rau củ này đều gắn liền với mùa cây thay lá. Thời gian sinh

XEM TIẾP Ở TRANG 2

Ngày Kỳ Niệm

THÁNG 9

22 Thu Phân
25 Ngày Quốc Tế Con Gái

THÁNG 10

1 Ngày Quốc Tế Người Cao Tuổi
12 Ngày Nông Dân
21 Ngày Táo Hoa Kỳ

THÁNG 11

14 Ngày Dưa Muối Hoa Kỳ
28 Lễ Tạ Ơn

THÁNG 12

5 Ngày Đất Thế Giới



Tiểu Bang Trồng Táo

Nếu là tín đồ của táo thì quý vị đến đúng chỗ rồi! Táo là mặt hàng thiết yếu không chỉ đối với nền nông nghiệp của Washington mà của cả nước. Washington là tiểu bang trồng nhiều táo nhất, thường sản xuất từ 10 đến 12 tỷ quả táo mỗi năm. Chúng tôi phân phối số táo này khắp Hoa Kỳ và xuất khẩu tới 60 quốc gia trên thế giới. Tiểu bang chúng tôi trồng hơn 30 giống táo khác nhau trên những vườn cây ăn quả có diện tích hơn 175.000 mẫu Anh. Chúng tôi còn dẫn đầu trong lĩnh vực sản xuất táo hữu cơ, đóng góp tới hơn 85% sản lượng táo hữu cơ đạt chứng nhận của Hoa Kỳ.

Táo phát triển tốt ở Washington nhờ đất đai và khí hậu lý tưởng. Washington là nơi có đất núi lửa thoáng khí với khả năng giữ lại dưỡng chất đáng kinh ngạc. Những dưỡng chất này len lỏi vào rừng thường xanh rậm rạp cùng vườn táo của chúng tôi, đóng góp rất lớn vào sự phát triển mạnh mẽ của những cây táo. Washington còn có khí hậu ôn hòa – không quá nóng cũng không quá lạnh – đó chính xác là những gì táo cần.

Mùa thu là mùa thu hoạch táo. Táo mọc trên những cây rậm lá và mỗi cây thường cho 100 – 150 quả. Để táo không bị dập, người nông dân phải thu hoạch bằng tay và quá trình này tốn rất nhiều công sức! Người ta thường hái táo vào các thùng lớn, sau đó phân loại, đóng gói và chuẩn bị đem bán. Táo có thể ép lấy nước, khử nước, lên men, nướng, làm thành bột và được sử dụng làm nguyên liệu trong hàng trăm công thức nấu ăn khác nhau. Táo vừa ngon lại vừa có nhiều cách chế biến. Mùa Thu này, chúng tôi hy vọng quý vị sẽ được thưởng thức thật nhiều táo tươi ngon trồng tại Washington! 🌿

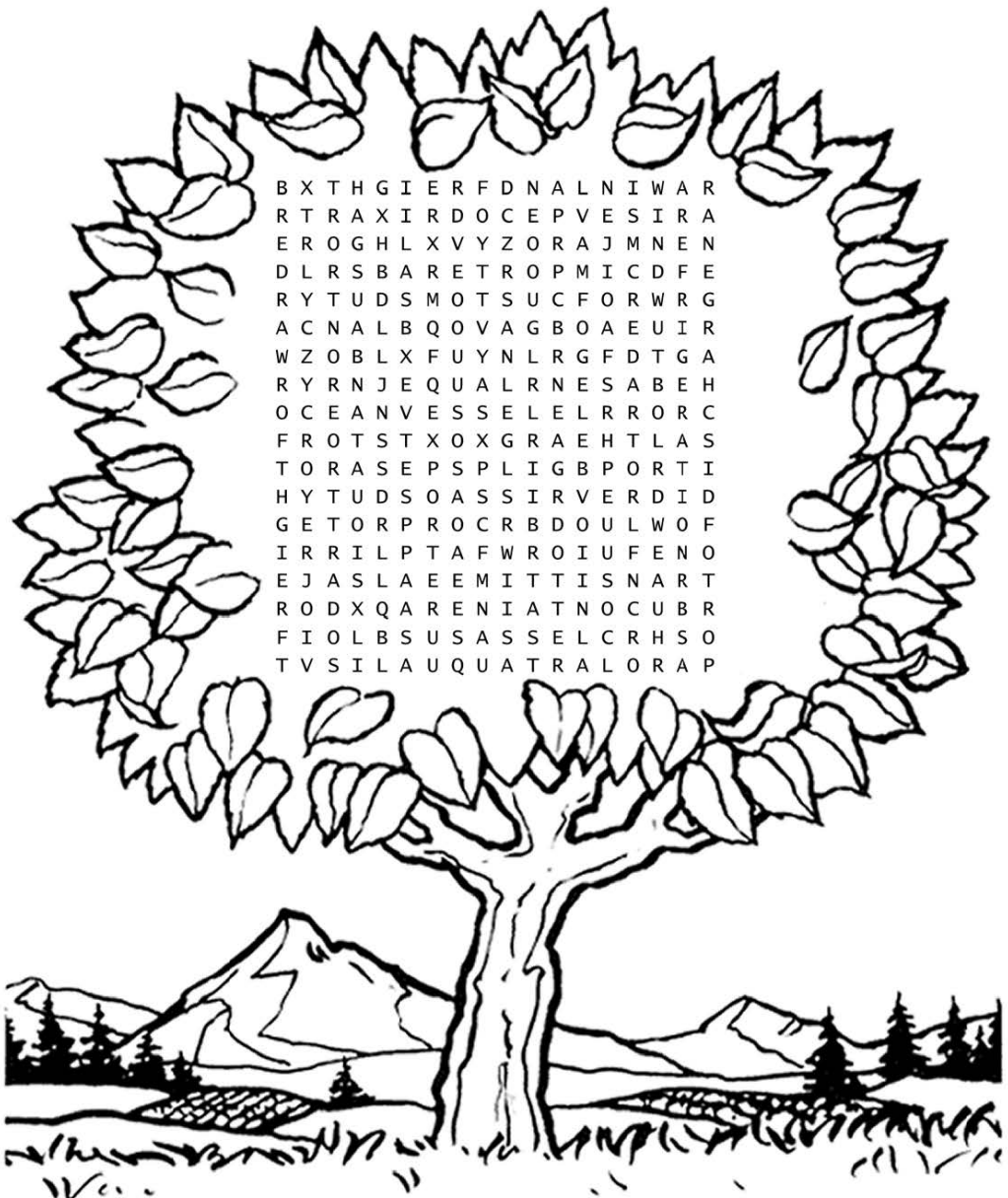


Nông Sản Trồng tại Washington, nối tiếp trang 1

trường của chúng thường dài hơn nông sản mùa hè, khả năng chống chọi cũng tốt hơn khi nhiệt độ mát mẻ và ngày ngắn lại. Hương vị lại tuyệt ngon nữa! Quý vị yêu thích loại trái cây hoặc rau củ nào của mùa thu? 🌿

Trò Chơi

Mùa Thu này, mọi người trên khắp thế giới sẽ được thưởng thức táo Washington. Hãy tìm hiểu tên của 12 giống táo được trồng nhiều nhất ở Washington thông qua trò chơi tìm từ thú vị này!



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

Truy cập trang web của Ủy Ban Táo Washington (Washington Apple Commission), waapple.org, để khám phá thêm các trò chơi về chủ đề táo.