



6 Lời khuyên để Ăn Trái cây và Rau

- 1. Giữ lời nhắc hiển thị**
Giữ một bát toàn bộ trái cây trên bàn, quầy, hoặc tủ lạnh sẵn sàng để ăn.
- 2. Ăn nhiều màu**
Chọn sản phẩm có màu đỏ, cam hoặc xanh đậm. Họ có đầy đủ các vitamin và khoáng chất. Đổ đầy nửa đĩa của bạn với trái cây và rau ở mỗi bữa ăn và bữa ăn nhẹ.
- 3. Ăn vặt khi đang di chuyển**
Có trái cây tươi và rau cắt và chuẩn bị cho một bữa ăn nhẹ nhanh chóng và khỏe mạnh.
- 4. Khám phá cách nấu ăn nhanh**
Nấu rau trong lò vi sóng trong một bát với một lượng nhỏ nước cho một món ăn nhanh và dễ dàng.
- 5. Thêm một số gia vị**
Thêm hương vị cho thực phẩm với gia vị và thảo dược thay vì muối cho các bữa ăn natri thấp.
- 6. Thay đường**
Thay thế việc sử dụng đường với mật ong làm chất ngọt tự nhiên.

5 Lời khuyên cho việc mua sắm tại chợ nông dân với ngân sách

- 1. Lập danh sách nhưng phải linh hoạt**
Hãy chuẩn bị với một danh sách nhưng nếu một mặt hàng rẻ hơn có sẵn và sẽ làm việc giống nhau, hãy thay đổi.
- 2. Nhìn xung quanh trước khi mua**
Giá cả và chất lượng có thể thay đổi từ nông dân sang nông dân. Hãy chắc chắn mua sắm trên thị trường trước khi mua hàng
- 3. Không mua quá nhiều và xem xét thời hạn sử dụng**
Lập kế hoạch bữa ăn trước thời hạn sẽ giúp cho thực phẩm không trở nên tồi tệ.
- 4. Hỏi các câu hỏi của nông dân**
Trò chuyện với nông dân, họ biết sản phẩm của họ và có thể đưa ra lời khuyên hữu ích về cách nấu ăn và lưu trữ thực phẩm họ bán.
- 5. Sử dụng séc SFMNP của bạn!**
Kiểm tra SFMNP được chấp nhận tại nhiều thị trường nông dân và một số cung cấp các ưu đãi khác để giúp tiền của bạn đi xa hơn. Để biết danh sách các thị trường nông dân được ủy quyền, vui lòng truy cập:
www.cdfa.ca.gov/go/sfmnp

Chuẩn bị và bảo quản thực phẩm của bạn cho sự tươi mát

- 1. Tủ lạnh (nơi mát, khô)**
Hành, tỏi, khoai tây, khoai lang, bí đao và mật ong.
- 2. Mặt bàn (chín, sẵn sàng để ăn)**
Quả cam quýt, đào, quả đào, quả cam quýt, bơ, cà chua.
- 3. Tủ lạnh (giữ tươi)**
Táo, quả lê, quả cherry, nho, bông cải xanh, cà rốt, ớt, dưa chuột, nấm, bí, bí đỏ.
- 4. Xử lý và Lưu trữ Sản phẩm**
 - Đừng rửa, cắt hoặc bóc vỏ cho đến khi bạn đã sẵn sàng để ăn. (Trừ rau diếp)
 - Làm lạnh và phủ các sản phẩm bóc vỏ hoặc cắt trước.
 - Sản phẩm nên được giữ riêng rẽ với thịt và hải sản tươi.
 - Nhiệt độ tủ lạnh nên ở nhiệt độ 40oF hoặc thấp hơn.