



DINH DƯỠNG DÀNH RIÊNG CHO BẠN.

HƯỚNG DẪN VỀ NÔNG SẢN THEO MÙA Ở TRUNG TÂY

Lợi ích của việc mua sắm theo mùa:

- **Hương vị ngon hơn** - nông sản tươi theo mùa có hương vị ngon nhất. Nông sản trái vụ được bảo quản lâu hơn, giúp hạn chế được thời hạn sử dụng nhưng không phải lúc nào cũng giữ được hương vị.
- **Chi phí thấp hơn** - thường rẻ hơn do nguồn cung cao. Nông sản trái vụ không có sẵn, đặc biệt là ở địa phương. Nhập khẩu làm tăng giá do chi phí vận chuyển và bảo quản đối với nông sản trái vụ.
- **Bổ dưỡng hơn** - Chất dinh dưỡng có nhiều trong các nông sản tươi sống hơn so với nông sản trái vụ. Bảo quản nông sản để kéo dài thời hạn sử dụng không có nghĩa là luôn giữ được chất dinh dưỡng.

MÙA CAO ĐIỂM = CHẤT DINH DƯỠNG CAO NHẤT = HƯƠNG VỊ NGON NHẤT

	NÔNG SẢN THEO MÙA
XUÂN	Trái cây: Ớt chuông Rau củ: Măng tây, Củ cải đường, Cà rốt, Rau lá xanh (cải rocket, rau diếp, rau xà lách, rau bina), Nấm, Củ cải, Củ cải vàng, cây Đại hoàng
MÙA HÈ	Trái cây: Táo, Quả mọng (việt quất, mâm xôi, dâu tây), Nho, Dưa (dưa hấu đỏ, dưa hấu vàng), Lê, Ớt chuông, các loại quả có hạt (anh đào, đào, mận), Cà chua Rau củ: Măng tây, Củ cải đường, Bông cải xanh, Cải bruxen, Bắp cải, Cà rốt, Súp lơ trắng, Cần tây, Ngô, Dưa chuột, Cà tím, Tỏi, Rau lá xanh (rau cải rocket, cải cầu vồng, cải kale, rau diếp, rau xà lách, rau bina), Tỏi tây, Nấm, Hành tây, Đậu Hà Lan, Khoai tây, Bí ngô, Củ cải cay, Đại hoàng, Bí đao, Củ cải trắng, Bí ngòi
MÙA THU	Trái cây: Táo, Lê, Cà chua Rau củ: Củ cải đường, Bông cải xanh, Rau cải bruxen, Bắp cải, Cà rốt, Súp lơ trắng, Cần tây, Dưa chuột, Cà tím, Tỏi, Rau lá xanh (cải cầu vồng, cải kale-cải xoăn, rau diếp, rau xà lách, rau bina), Tỏi tây, Nấm, Hành tây, Rau mùi tàu, Bí ngô, Củ cải cay, Bí đao (bí dậu, bí nghệ-bí hồ lô, bí đậu phộng-bí khoai lang, bí đỏ mì sợi), Củ cải trắng, Bí ngòi, *** Khoai lang
MÙA ĐÔNG	Trái cây: Họ cam quýt (quýt clementine, bưởi, chanh vàng, chanh xanh, cam, quýt), Kiwi, Lê, Dứa Rau củ: Củ cải đường, Cải thìa, Bông cải xanh, Rau cải bruxen, Súp lơ trắng, Cần tây, Rau lá xanh (cải búp, cải xoăn, rau diếp, cải bẹ xanh, rau bina), Củ cải trắng, Bí đao (bí dậu, bí hồ lô, bí mì sợi) <i>* Bên cạnh Nấm, hầu hết các nông sản tươi phải được nhập khẩu trong những tháng mùa đông lạnh giá ở vùng Trung Tây. Các mặt hàng được liệt kê đang trong mùa ở nơi khác và luôn có sẵn.</i>
NÔNG SẢN CÓ SẴN QUANH NĂM	Táo, Bơ, Chuối, Cà rốt, Cần tây, Nho, Dưa, Cam, Ớt (chuông & cay), Khoai tây, Chanh vàng, Chanh xanh, Đậu Hà Lan, Hành tây

Bạn có biết?

Market Bucks sẽ đóng góp tương ứng với số tiền SNAP-EBT bỏ ra (lên đến 10 đô-la) để chi tiêu tại các chợ nông sản tham gia trên khắp Minnesota! Để biết thêm thông tin về Market Bucks, hãy truy cập trang Chương trình tại HungerSolutions.org.