

برنامه تغذیه بازار کشاورزان ایالت New York

برای اشتراک‌کنندگان برنامه
تغذیه بزرگان و WIC

از 1 جون - 30 نومبر استفاده کنید

خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه می‌تواند به حفظ صحت و رفاه خانواده شما کمک کند. با خودتان خوب باشید و مطمئن شوید که چندین بار در روز میوه و سبزیجات غنی از ویتامین و فایبر می‌خورید!

برنامه بازار کشاورزان ایالت نیویورک (New York State Farmers Market Program (FMNP)) به شما کمک می‌کند تا میوه‌ها و سبزیجات تازه رشد یافته محلی را در بازارهای نزدیک کشاورزان خریداری کنید. محصول عبارت است از:

- تازه برداشت شده، خوشمزه و تقویتی
- مستقیماً توسط کشاورزان فروخته می‌شود
- قیمت مناسب
- فصلی و هر ماه متفاوت است

| سبزیجات | میوه‌ها |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| در ماه جولای در دسترس است | |
| لوبیا، براکلی، کلم، گلکلم، جوار شیرین، بادرنگ/خیار، کاهو، نخود، تربچه، رومی/طماطم، کدو زرد، کدو سبز | توتها، گیلاسها، شفتالوی نوبرآمده |
| در ماه‌های اگست و سپتمبر موجود است | |
| لوبیا، چغندر، براکلی، کلم، زردک، کرفس، جوار شیرین، خیار، بادمجان، کاهو، پیاز، فلفل، آلو، تربچه، اسفناج، رومی، شلغم | سیب، بلوبری، خربوزه‌ها، شفتالو، ناک، آلوبالو |
| در ماه‌های اکتوبر و نوامبر موجود است | |
| چغندر، براکلی، کلم، هویج، جوار شیرین، گلکلم، کرفس، خیار، بادنجان، کاهو، آلو، کدو حلوائی، تربچه، اسفناج، رومی، کدو زمستانی، شلغم | سیب، انگور، ناک، آلو، تمشک |





چگونه از چکهای بازار کشاورزان خود استفاده کنید

- شما نمی توانید از چک های خود برای خرید اجناس غیر تولیدی مانند آلو، عسل، شربت میپل، تخم مرغ، اجناس پخته شده، مربع و جیلی، نباتات، گل ها، کدو های زینتی، یا اجناس گرمسیری یا مرکبات استفاده کنید.
- شما باید از چک های خود بین 1 جون تا 30 نومبر استفاده کنید. برخی از بازارها برای فصل قبل از 30 نومبر بسته می شوند. حتما لیست بازار کشاورزان را بررسی کنید یا در بازار پرسید.
- اگر شما در مورد انتخاب، ذخیره و آماده سازی محصولات تازه سوال دارید، از کشاورزان در بازار پرسید.
- اگر شما سوال یا مشکلی دارید، با کارمندان برنامه WIC خود تماس بگیرید. اگر شما به معلومات بیشتری در مورد مکان های بازار کشاورزان نیاز دارید، با خط تلفون WIC تماس بگیرید: 1-800-522-5006
- یک بازار کشاورزان را از لیست زیر انتخاب کنید یا کد QR را سکین کنید. توجه داشته باشید که این روز(ها) و ساعات کار است
- برای میوه ها و سبزیجات تازه و بهترین انتخاب، به زودی پس از باز شدن بازار برای روز بیابید
- به دنبال کشاورزان با علامت باشید: "ما با خوشحالی بررسی های بازار کشاورزان ایالت New York را می پذیریم"
- از چک های خود برای خرید میوه ها، سبزیجات و نباتات تازه رشد یافته محلی استفاده کنید. شما همچنین می توانید از پول نقد استفاده کنید
- ارزش هر چک \$5.00 است. شما نمی توانید پول میده را دهید.
- اگر اجناس با ارزش کمتر از یک یا چند چک خریداری کنید، کشاورز برای جبران تفاوت محصولات اضافه می کند.
- چندین سفر به بازار را برنامه ریزی کنید تا از تمام چک های خود قبل از 30 نومبر استفاده کنید



لیست بازارهای مجاز محلی

SCAN TO FIND
MORE
MARKETS

