

New York State Farmers Market (برنامه تغذیه با مواد موجود در بازار کشاورزان ایالت نیویورک)

برای شرکت کنندگان برنامه تغذیه سالمندان و WIC

استفاده 1 ژوئن - 30 نوامبر

خوردن مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه می‌تواند به حفظ سلامت و تندرستی خانواده‌تان کمک کند. با خودتان مهربان باشید و حتماً روزانه چندین بار میوه و سبزیجات سرشار از ویتامین و فیبر مصرف کنید!

برنامه بازار کشاورزان ایالت نیویورک (FMNP) به شما کمک میکند تا میوه‌ها و سبزیجات تازه محلی را از بازارهای کشاورزان نزدیک خریداری کنید. محصولات عبارتند از:

- محصولات تازه چیده شده، خوش طعم و مغذی
- فروش مستقیم توسط کشاورزان
- قیمت مناسب
- فصلی و متفاوت بر اساس ماه

میوه‌ها	سبزیجات
موجود در ماه جولای	
انواع توت، گیلان، هلوهای زودرس	لوبیا، کلم بروکلی، کلم، گل کلم، ذرت شیرین، خیار، کاهو، نخود فرنگی، تربچه، گوجه فرنگی، کدو حلوائی زرد، کدو سبز
موجود در ماه‌های آگوست و سپتامبر	
بلوبری، خربزه، هلو، گلابی، آلو	لوبیا، چغندر، کلم بروکلی، کلم، هویج، کرفس، ذرت شیرین، خیار، بادمجان، کاهو، پیاز، فلفل، سیب زمینی، تربچه، اسفناج، گوجه فرنگی، شلغم
موجود در ماه‌های اکتوبر و نوامبر	
سیب، انگور، گلابی، آلو، تمشک	چغندر، کلم بروکلی، کلم، هویج، ذرت شیرین، گل کلم، کرفس، خیار، بادمجان، کاهو، سیب زمینی، کدو تنبل، تربچه، اسفناج، گوجه فرنگی، کدو حلوائی، زمستانی، شلغم





نحوه استفاده از چکهای بازار کشاورزان

- یک بازار کشاورزان را از فهرست زیر انتخاب کنید
- یا کد QR را اسکن کنید. روز(ها) و ساعات کاری آن را یادداشت کنید.
- برای میوهها و سبزیجات تازه و بهترین انتخاب، کمی بعد از باز شدن بازار در آن روز تشریف بیاورید.
- به دنبال کشاورزانی باشید که تابلوی: «ما با کمال میل چکهای بازار کشاورزان ایالت نیویورک را میپذیریم» را دارند.
- از چکهای خود برای خرید میوهها، سبزیجات و گیاهان تازه محلی استفاده کنید. همچنین می توانید از پول نقد استفاده کنید.
- ارزش هر چک \$5.00 است. شما نمیتوانید پول خرد دریافت کنید.
- اگر اقلامی با ارزش کمتر از یک یا چند چک بخرید، کشاورز برای جبران مابهالتفاوت، محصول اضافه میکند.
- چندین سفر به بازار را برنامه ریزی کنید تا قبل از 30 نوامبر از تمام چکهای خود استفاده کنید.
- شما نمیتوانید از چکهای خود برای خرید اقلام غیر تولیدی مانند آب سیب، عسل، شربت افرا، تخم مرغ، محصولات پخته شده، مربا و ژله، گیاهان، گلهای، کدو تنبلهای زینتی، کدو حلوایی یا اقلام گرمسیری یا مرکبات استفاده کنید.
- شما باید بین 1 ژوئن تا 30 نوامبر از چکهای خود استفاده کنید. برخی از بازارها قبل از 30 نوامبر برای فصل تعطیل میشوند. حتماً فهرست بازار کشاورزان را بررسی کنید یا در بازار سوال کنید.
- اگر در مورد انتخاب، نگهداری و تهیه محصولات تازه سؤال دارید، از کشاورزان در بازار بپرسید.
- اگر سؤال یا مشکلی دارید، با کارکنان برنامه WIC خود تماس بگیرید. اگر به اطلاعات بیشتری در مورد مکانهای بازار کشاورزان نیاز دارید، با خط ویژه WIC تماس بگیرید: 1-800-522-5006.



فهرست بازارهای مجاز محلی

SCAN TO FIND
MORE
MARKETS

