

뉴욕 주 파머스 마켓 영양 프로그램

WIC & 노인 영양 프로그램 참가자용

6 월 1 일 ~ 11 월 30 일

신선한 과일과 야채의 충분한 섭취는 가족의 건강과 행복을 유지할 수 있도록 도움을 줍니다. 매일 자주 섬유질이 풍부한 과일과 야채를 섭취해 건강을 챙기세요!

뉴욕 주 파머스 마켓 영양 프로그램 (FMNP)은 가까운 파머스 마켓에서 현지 재배된 신선한 과일과 야채를 구매할 수 있도록 합니다. 농작물의 특징은 다음과 같습니다:

- 갓 딴 맛있고 영양분이 넘치는 농작물
- 농부가 직접 판매
- 합리적인 가격
- 계절 및 매월 다른 농작물

과일	야채
7 월 판매 농작물:	
베리, 체기 및 일찍 나는 복숭아	콩, 브로콜리, 양배추, 콜리플라워, 사탕옥수수, 오이, 상추, 완두콩, 무, 토마토, 노란 호박, 애호박
8 월 & 9 월 판매 농작물:	
사과, 블루베리, 멜론, 복숭아, 배, 자두	콩, 비트, 브로콜리, 양배추, 당근, 셀러리, 사탕옥수수, 오이, 가지, 상추, 양파, 고추, 감자, 무, 시금치, 토마토, 순무
10 월 & 11 월 판매 농작물:	
사과, 포도, 배, 자두, 라즈베리	비트, 브로콜리, 양배추, 당근, 사탕옥수수, 콜리플라워, 셀러리, 오이, 가지, 상추, 감자, 호박, 무, 시금치, 토마토, 겨울 호박, 순무

올해 여름, 선발된 WIC 가족과 저소득 노인들은 뉴욕 주 파머스 마켓 수표를 1 회 수령하게 됩니다. 이 폴더는 수표와 함께 귀하의 지역 내 참여하는 파머스 마켓 목록이 포함되어 있습니다.



Agriculture and Markets

파머스 마켓 수표 사용 방법:

- 폴더 내 포함된 목록에서 파머스 마켓을 선택한 후 운영 일자와 시간을 확인하십시오.
- 해당 일자에 파머스 마켓에 일찍 오면 더 신선한 과일과 야채를 구할 수 있습니다.
- 다음과 같은 간판이 있는 판매자를 확인하십시오: “뉴욕 주 파머스 마켓 수표 환영”.
- 수표를 이용해 현지에서 재배된 신선한 과일, 야채 및 허브를 구매할 수 있습니다. 이 외에도 현금 사용 역시 가능합니다.
- **각 수표는 \$5.00에 해당됩니다. 잔돈은 반환되지 않습니다.**
- 1개 이상의 수표 금액 보다 적은 물건을 구매할 경우, 판매자가 차액을 추가 농작물로 제공할 것입니다.
- 사과 사이다, 꿀, 메이플 시럽, 달걀, 제과, 잼 및 젤리, 식물, 꽃, 장식용 호박, 조롱박, 또는 열대 또는 감귤류 항목과 같은 농작물이 아닌 물건은 구매할 수 없습니다.
- 수표는 6월 1일 ~ 11월 30일 중에 사용해야 합니다. 일부 시장은 11월 30일 이전에 종료될 수 있습니다. 파머스 마켓 목록을 확인하거나 시장에 문의하시기 바랍니다.
- 신선한 농작물 선택, 보관 및 먹는 방법에 대해서는 시장 내 판매하는 농부들에게 문의해 주시기 바랍니다.
- 11월 30일 이내에 모든 수표를 사용할 수 있도록 여러 차례 파머스 마켓 방문을 계획할 것을 권장합니다.
- 문의 사항 또는 문제가 있을 경우, 담당 WIC 또는 노인 프로그램 직원에게 연락하십시오. 파머스 마켓 위치에 대한 추가 정보가 필요한 경우, **WIC 직통 전화: 1-800-522-5006** 또는 **노인 프로그램 직통 전화 1-800-342-9871**로 연락 주십시오.

FMNP은 다음의 기관에 의해 후원됩니다:

뉴욕 농업 및 시장 부서(NYS Dept. of Agriculture & Markets)
뉴욕 보건부 (NYS Dept. of Health), 뉴욕 노인 복지 사무소
(NYS Office for the Aging), 코넬대학교 지역 협력 사업
(Cornell Cooperative Extension) 및 USDA 식품 및 영양
서비스 (USDA Food & Nutrition Service)

Kathy Hochul, 주지사

본 기관은 동등한 기회를 제공합니다.