

# PROGRAM ŻYWIENIOWY DLA TARGOWISK ROLNYCH W STANIE NOWY JORK

Dla uczestników programów WIC i żywienia Seniorów

## Obowiązuje od 1 czerwca do 30 listopada

Jedzenie dużej ilości świeżych owoców i warzyw może pomóc w utrzymaniu dobrego stanu zdrowia i samopoczucia całej rodziny. Postępuj prawidłowo i jedz owoce i warzywa bogate w witaminy i błonnik kilka razy dziennie!

Program żywieniowy dla targowisk rolnych (Farmers Market Nutrition Program, FMNP) w stanie Nowy Jork pomaga kupować lokalnie uprawiane świeże owoce i warzywa na pobliskich targowiskach rolnych. Produkty są:

- Świeżo zebrane, smaczne i pożywne
- Sprzedawane bezpośrednio przez rolników
- Rozsądnie wycenione
- Sezonowe i inne każdego miesiąca

OWOCE	WARZYWA
<b>DOSTĘPNE W LIPCU:</b>	
Jagody, czereśnie, wczesne brzoskwinie	Fasola, brokuły, kapusta, kalafior, kukurydza, ogórki, sałata, groch, rzodkiewka, pomidory, żółty kabaczek, cukinia
<b>DOSTĘPNE W SIERPNIU I WRZEŚNIU:</b>	
Jabłka, borówki, melony, brzoskwinie, gruszki, śliwki	Fasola, buraki, brokuły, kapusta, marchew, seler, kukurydza, ogórki, bakłażan, sałata, cebula, papryka, ziemniaki, rzodkiewka, szpinak, pomidory, rzepa
<b>DOSTĘPNE W PAŹDZIERNIKU I LISTOPADZIE:</b>	
Jabłka, winogrona, gruszki, śliwki, maliny	Buraki, brokuły, kapusta, marchew, kukurydza cukrowa, kalafior, seler, ogórki, bakłażan, sałata, ziemniaki, dynie, rzodkiewka, szpinak, pomidory, kabaczek zimowy, rzepa

Tego lata rodziny WIC i seniorzy o niskich dochodach w wybranych placówkach otrzymają jednorazową świadczenie w postaci czeków do wykorzystania na rynku rolnym stanu Nowy Jork. Ten folder zawiera чеки oraz listę rynków rolnych w Twojej okolicy, które biorą udział w programie.



NEW YORK  
STATE OF  
OPPORTUNITY.

Agriculture  
and Markets

## Jak korzystać z czeków rynków rolnych:

- Wybierz targowisko rolne z listy zamieszczonej w tym folderze i zapisz sobie jego dzień (lub dni) oraz godziny otwarcia.
- Aby uzyskać najświeższe owoce i warzywa oraz najlepszy wybór, przyjdź na targowisko zaraz po jego otwarciu.
- Poszukaj rolników ze znakiem: „Chętnie przyjmujemy czeki z rynku rolnego stanu Nowy Jork”.
- Wykorzystaj czeki, aby kupować świeże owoce, warzywa i zioła uprawiane lokalnie. Możesz również użyć gotówki.
- **Każdy czek ma wartość 5,00 USD. Nie można ich wymienić na gotówkę.**
- W przypadku zakupu produktów o wartości niższej niż jeden lub więcej czeków, rolnik doda produkty, aby wyrównać różnicę w cenie.
- Czeków **nie można** wykorzystywać do zakupu produktów nieprodukcyjnych, takich jak cydr jabłkowy, miód, syrop klonowy, jajka, wypieki, dżemy i galaretki, rośliny, kwiaty, dynie ozdobne, ani owoców tropikalnych czy cytrusów.
- **Czeki należy wykorzystać w okresie od 1 czerwca do 30 listopada. Niektóre rynki są zamykane przed 30 listopada. Sprawdź listę targowisk lub zapytaj na miejscu.**
- Jeśli masz pytania dotyczące wyboru, przechowywania i przygotowywania świeżych produktów, zapytaj rolników na targowisku.
- Zaplanuj kilka wizyt na targowisku, aby wykorzystać wszystkie czeki przed 30 listopada.
- W razie pytań lub problemów skontaktuj się z pracownikami programu WIC lub Senioriego. Jeśli potrzebujesz więcej informacji na temat miejsc, w których odbywają się targowiska rolne, zadzwoń na **infolinię WIC: 1-800-522-5006 lub linię dla seniorów 1-800-342-9871.**

Program FMNP jest sponsorowany przez:  
Departament Rolnictwa i Rynku Stanu Nowy Jork,  
Departament Zdrowia Stanu Nowy Jork, Biuro ds.  
Starzenia się, Cornell Cooperative Extension, Służba  
Żywności i Żywienia USDA

Kathy Hochul, gubernator

Institucja ta jest organizacją działającą na zasadzie  
równych szans.