



# Farmers' Market Nutrition Program

اصرف إعانات البرنامج  
بداية من 1 يونيو إلى 30 نوفمبر

يساعدك برنامج التغذية لسوق مزارعي ولاية نيويورك (FMNP) على شراء الفواكه والخضروات الطازجة المزروعة محلياً في أسواق المزارعين المجاورة وأكشاك المزارع في ولاية نيويورك.



تناول الفاكهة والخضروات يوميًا هي طريقة رائعة للبقاء في صحة جيدة. إن شراء الفواكه والخضروات الطازجة والمغذية من أسواق المزارعين وأكشاك المزارع يدعم المزارعين المحليين والشركات المجتمعية.

اعثر على سوق المزارعين أو كشك مزرعة في مكان قريب باستخدام جدول سوق FMNP المرفق أو ابحث عن القائمة عبر الإنترنت على [www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets](http://www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets)



## استعد للتسوق في سوق المزارعين واصرف الإعانات الخاصة بك

- تأكد من أن السوق مفتوحة. فبعض الأسواق تغلق لسوء الأحوال الجوية.
- أحضر معك قسائم FMNP ونقود أخرى وأكياس تسوق.
- خَظط للوصول مبكرًا لانتقاء أفضل السلع.
- اعثر على علامة FMNP: "نقبل القسائم بكل سرور هنا".

امسح رمز الاستجابة السريعة هذا باستخدام هاتفك الذكي للعثور على معلومات حول ما المتاح في الموسم وأفكار للطهي.



هل لديك أسئلة؟

الخط الساخن WIC: 1-800-522-5006  
الخط الساخن للإدارة العليا: 1-800-342-9871

هذه المؤسسة هي موفر للفرص المتكافئة.

# برنامج التغذية لسوق مزارعي ولاية نيويورك

كما يروج للمزارعين المحليين من خلال توسيع مبيعاتهم في أسواق المزارعين وأكشاك المزارع، وتعزيز المجتمعات الصحية من خلال استهلاك الفواكه والخضروات الطازجة المزروعة محلياً.

تعمل وزارة الزراعة والأسواق بولاية نيويورك، ووزارة الصحة، بالتعاون مع مكتب شؤون المسنين على تزويد الأفراد المؤهلين بقسائم FMNP للتسوق من أجل شراء الفواكه والخضروات الطازجة والمحلية من أسواق المزارعين وأكشاك المزارع داخل ولاية نيويورك.

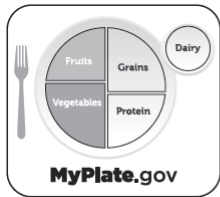
يجب استخدام قسائم FMNP بالطريقة التالية:

- تُستخدم بين 1 يونيو و30 نوفمبر
- تُستخدم لشراء فواكه وخضروات محلية طازجة من أكشاك المزارعين المشاركين.
- لا تُستخدم إلا مع مزارعين في موقع سوق FMNP مصرح به.
- تُستخدم بقيمتها الكاملة. لا يُسمح عند استخدام قسائم FMNP بالحصول على باقي قيمة القسيمة نقدًا. إذا اشترت سلعة ثقلاً قيمتها عن قسيمة واحدة أو أكثر، فيجوز للمزارع إضافة منتجات لتعويض الفرق.
- لا يجوز استخدامها بعد 30 نوفمبر.

## هل تحتاج إلى أفكار؟ اعثر على وصفات عبر الإنترنت.

تقدم جامعة كورنيل وصفات وإرشادات لمساعدتك في اختيار الفواكه والخضروات الطازجة والمغذية.

<https://www.human.cornell.edu/dns/fmnp>



## خط لتناول الطعام الصحي مع USDA .MYPLATE

استخدم خطة MyPlate لتحديد طرق تناول الطعام الصحي - المخصصة لك!

[www.myplate.gov/myplate-plan](http://www.myplate.gov/myplate-plan)



**Agriculture  
and Markets**