



# Farmers' Market Nutrition Program

6月1日至11月30日期間  
享用您的計畫福利

「農貿市場營養計畫」(FMNP)幫助您在New York州內的附近農貿市場購買當地種植的新鮮水果和蔬菜。



每天攝入水果和蔬菜是保持健康的極佳方法。在農貿市場和農場攤位購買新鮮富含營養的水果和蔬菜可以為當地農民和社區商業提供支持。

使用隨附的FMNP市場一覽表或者瀏覽網站 [www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets](http://www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets) 的在線列表，查找附近的農貿市場或農場攤位



## 做好準備在農貿市場購物，享用您的福利

- 確保市場對外開放。天氣不好時，一些市場會關閉。
- 帶上您的FMNP優惠券，一些錢和購物袋。
- 計畫提前到場，以便選擇最佳物品。
- 查找FMNP標誌：「我們這裡接受優惠券」。

使用智慧型手機掃描此QR碼，查找應季食品資訊和烹調創意。



存在疑問？

WIC熱線：1-800-522-5006

老年人熱線：1-800-342-9871

本機構是一個提供平等機會的雇主。

## 農貿市場營養計畫 ( FMNP )

通過擴大農貿市場和農場攤位的銷售促進當地農民的生產活動，並通過消費當地種植的新鮮水果和蔬菜培養健康的社區生活。

New York州「農業和市場部」、「衛生部」和「老齡事務辦公室」通力合作，向符合條件的個人提供FMNP優惠券，以便在New York州農貿市場和農場攤位購買新鮮的當地水果和蔬菜。

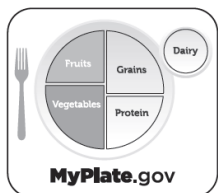
您必須按以下規定使用FMNP優惠券：

- 在6月1日至11月30日期間使用
- 在參與計畫的農民攤位上使用優惠券購買新鮮的當地水果和蔬菜。
- 只能在授權FMNP市場內向農民使用。
- 使用全部面值。使用FMNP優惠券時不得找零。如果所購物品價值少於一張或多張優惠券面值，農民可以適當添加一些農產品以彌補差價。
- 11月30日之後不得使用。

### 需要一些創意？線上查找食譜。

Cornell大學為您提供一些食譜和指導，幫助您挑選新鮮的富含營養的水果和蔬菜。

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



與「**USDA MYPLATE**」一起規劃健康飲食方式。

通過「MyPlate計畫」確定出更健康的飲食方式—為您量身訂製！

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



**Agriculture  
and Markets**