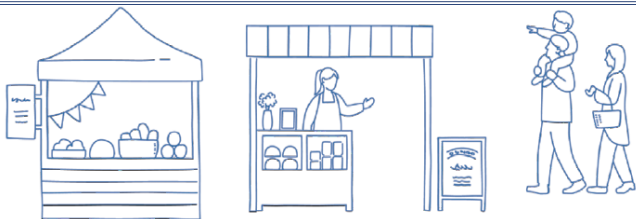




Farmers' Market Nutrition Program

SPENDETE I VOSTRI BENEFICI DEL PROGRAMMA DAL 1° GIUGNO AL 30 NOVEMBRE

Il programma Farmers' Market Nutrition Program (FMNP) vi aiuta ad acquistare frutta e verdura fresca di produzione locale presso i mercati contadini e le bancarelle delle fattorie dello Stato di New York.



Il consumo quotidiano di frutta e verdura è un ottimo modo per rimanere in salute. Acquistando frutta e verdura fresca e nutriente nei mercati agricoli e nei chioschi delle fattorie si sostengono gli agricoltori locali e le imprese della comunità.

Trovate un mercato agricolo o una bancarella agricola nelle vicinanze utilizzando l'allegato Programma dei mercati FMNP o consultando la lista online sul sito www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets.



Preparatevi a fare la spesa in un mercato contadino e a spendere i vostri benefici

- o Assicuratevi che il mercato sia aperto. Alcuni chiudono quando fa brutto tempo.
- o Portate con voi i buoni FMNP, altri soldi e le borse per la spesa.
- o Arrivate presto per trovare il miglior assortimento.
- o Cercate il cartello FMNP: "Qui accettiamo volentieri i buoni".

Scansionate questo codice QR con il vostro smartphone per trovare informazioni sui prodotti di stagione e idee per cucinare.



Domande?

Linea diretta WIC: 1-800-522-5006

Linea diretta per gli anziani: 1-800-342-9871

Farmers' Market Nutrition Program (Programma di nutrizione dei mercati agricoli)

Il programma promuove gli agricoltori locali, aumentando le loro vendite nei mercati agricoli e nelle bancarelle delle fattorie, e promuove comunità sane attraverso il consumo di frutta e verdura fresca coltivata localmente.

Il Dipartimento dell'Agricoltura e dei Mercati dello Stato di New York, il Dipartimento della Sanità e l'Ufficio per gli anziani collaborano per fornire ai soggetti idonei i buoni FMNP per acquistare frutta e verdura fresca e locale presso i mercati agricoli e le bancarelle delle fattorie dello Stato di New York.

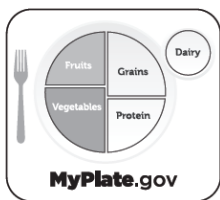
I buoni FMNP devono essere utilizzati come segue:

- o Nel periodo tra il 1° giugno e il 30 novembre
- o Per l'acquisto di frutta e verdura fresca e locale presso le bancarelle degli agricoltori partecipanti.
- o Con gli agricoltori solo presso un mercato autorizzato da FMNP.
- o Per l'intero valore. Quando si utilizzano i buoni FMNP non è consentito il cambio in contanti. Se si acquistano articoli di valore inferiore a uno o più buoni, l'agricoltore può aggiungere prodotti per compensare la differenza.
- o I buoni non possono essere utilizzati dopo il 30 novembre.

Avete bisogno di idee? Trovate le ricette online.

L'Università di Cornell offre ricette e guide per aiutarvi a scegliere frutta e verdura fresca e nutriente.

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



Pianificate i modi per mangiare sano con USDA MYPLATE.

Sfruttate il piano MyPlate per individuare i modi per mangiare più sano - in modo personalizzato per voi!
www.myplate.gov/myplate-plan



**Agriculture
and Markets**