Farmers' Market Nutrition Program

גיבט אויס אייערע פראגראם בענעפיטן פון יוני 1 ביז נאוועמבער 30

דער פארמערס מארקעט נערונג פראגראם (Farmers' Market Nutrition Program, FMNP) העלפט אייך קויפן לאקאל געוואקסענע פרישע פרוכט און גרינצייג פון דערנעבנדע פארמערס מארקעטס און פארם סטענדס אין ניו יארק סטעיט.

עסן פרוכט און גרינצייג אויף א טעגליכן פארנעם איז א גוטע וועג צו בלייבן געזונט. איינקויפן פרישע, נאראהאפטיגע פרוכט און גרינצייג ביי פארמערס מארקעטס און פארם סטענדס שטיצט אייערע לאקאלע פארמער און קאמיוניטי ביזנעסער.

טרעפט א פארמערס מארקעט אדער פארם סטענד אין אייער געגנט נוצנדיג די בייגעלייגטע FMNP מארקעט סקעדזשול אדער קענט איר טרעפן די ליסטע אויף די אינטערנעט אויף www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets.

גרייט אייך צו איינקויפן ביי א פארמערס מארקעט און אויסגעבן אייערע בענעפיטן

- מאכט זיכער אז די מארקעט איז אפן. געוויסע מארקעטס זענען פארמאכט אין שלעכטע וועטער.
- ברענגט אייערע FMNP קיופאנס, נאך געלט און שאפינג בעגס.
- פלאנירט צו אנקומען פרי צו האבן די גרעסטע אויסוואהל.
- זוכט די FMNP שילד: מיר נעמען גערן אן קיופאנס דא.

סקענט די QR קאוד מיט אייער סמארטפאון צו טרעפן אינפארמאציע איבער וואס איז אין סעזאן און פאר געדאנקען וואס צו קאכן.

פראגן?
WIC האטליין: 1-800-522-5006
עלטערע מענטשן האטליין: 1-800-342-9871

די אינסטיטוציע גיבט גלייכע געלעגנהייט.

דער פארמערס מארקעט נערונג פראגראם

עס שטיצט לאקאלע פארמערס דורכן פארגרעסערן די מאס וויפיל זיי פארקויפן ביי פארמערס מארקעטס און פארם סטענדס, און עס פירט אויך צו געזונטע קאמיוניטיס דורכן עסן לאקאל געוואקסענע פרישע פרוכט און גרינצייג.

די ניו יארק סטעיט דעפארטמענט פון אגריקלוטור און מארקעטס (Department of Agriculture and Markets), העלט דעפארטמענט און די אפיס פאר עלטערע מענטשן (Office for the Aging) ארבעטן צוזאמען צו צושטעלן FMNP קיופאנס צו איינקויפן פרישע, לאקאלע פרוכט און גרינצייג ביי ניו יארק סטעיט פארמערס מארקעטס און פארם סטענדס.

FMNP קיופאנס מוזן גענוצט ווערן אויף דעם פאלגנדעם אופן:

- גענוצט צווישן יוני 1 און נאוועמבער 30
- גענוצט צו איינקויפן פרישע, לאקאלע פרוכט און גרינצייג ביי אנטיילנעמנדע פארמער בודקעס.
- גענוצט מיט פארמערס נאר ביי אן אויטאריזירטע FMNP מארקעט לאקאציע.
- גענוצט פאר די פולע ווערט. גיבן רעשט אין קעש איז נישט ערלויבט ביים נוצן FMNP קיופאנס. אויב איר קויפט פראדוקטן אין די ווערט פון ווייניגער פון איין אדער מער קיופאנס, קען דער פארמער צולייגן נאך פראדוקטן צו משלים זיין.
- קען נישט גענוצט ווערן נאך נאוועמבער 30.

דארפט איר א געדאנק? טרעפט רעצעפטן אויף די אינטערנעט.

קארנעל אוניווערסיטעט אפפערט רעצעפטן און אנווייזונגען אייך צו העלפן אויסקלייבן פרישע און נארהאפטיגע פרוכט און גרינצייג.

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

פלאנירט וועגן צו עסן געזונטערהייט מיט USDA MYPLATE.

נוצט די MyPlate פלאן צו טרעפן אייערע וועגן צו עסן געזונטער – צוגעפאסט פערזענליך פאר אייך!
www.myplate.gov/myplate-plan

NEW YORK STATE OF OPPORTUNITY. | Agriculture and Markets