



Farmers' Market Nutrition Program

PASE BENEFIS PWOGRAM OU YO SOTI 1 JEN RIVE 30 NOVANM

Pwogram Nitrisyon Mache Fèmeye yo (FMNP) ede w achte fwi ak legim fre ki fèt lokalman nan mache fèmeye ki tou pre yo ak nan stand agrikòl nan Eta New York.



Manje fwi ak legim chak jou se yon bon fason pou rete an sante. Achte fwi ak legim fre, nourisan nan mache fèmeye yo ak nan stand agrikòl yo sipòte kiltivatè lokal ou yo ak biznis kominotè yo.

Jwenn yon mache fèmeye oswa yon stand agrikòl ki tou pre lè l sèvi avèk Orè mache FMNP ki anvlope a oswa jwenn lis la sou entènèt nan www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets.



Prepare pou achte nan yon mache fèmeye epi depanse benefis ou yo

- Asire w ke mache a louvri. Gen kèk fèmèn pou move tan.
- Pote kupon FMNP ou yo, lòt lajan ak sak fè makèt.
- Planifye pou rive bonè pou pi bon seleksyon an.
- Chèche siy FMNP la: “Nou Gladly Aksepte Kupon La a”.

Eskane kòd QR sa a ak smartphone ou a pou jwenn enfòmasyon sou sa ki nan sezon ak lide pou kwit manje.



Kesyon?
Liy dirèk WIC: 1-800-522-5006
Liy dirèk pou granmoun aje: 1-800-342-9871

Pwograms Nitrisyon Mache Kiltivatè yo

fè pwomosyon kiltivatè lokal yo lè yo ogmante lavant yo nan mache kiltivatè yo ak stands agrikòl yo, epi ankouraje kominote ki an sante yo atravè konsomasyon fwi ak legim fre ki fèt lokalman.

Depatman Agrikilti ak Mache Eta New York, Depatman Sante, ak Biwo pou Granmoun pou granmoun aje travay ansanm pou bay moun ki elijib kupon FMNP pou yo achte fwi ak legim fre lokal yo nan mache kiltivatè yo ak etaj agrikòl Eta New York.

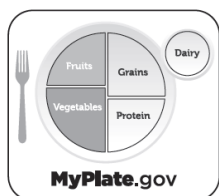
Koupon FMNP dwe itilize nan fason sa a:

- Itilize ant 1 jen ak 30 novanm
- Yo itilize pou achte fwi ak legim lokal fre nan depa kiltivatè k ap patisipe yo.
- Itilize ak kiltivatè yo sèlman nan yon kote mache FMNP otorize.
- Itilize pou tout valè. Yo pa pèmèt chanjman lajan kach lè w ap itilize kupon FMNP. Si ou achte atik ki vo mwens pase youn oswa plis kupon, kiltivatè a ka ajoute pwodui pou fè diferans lan.
- Yo pa ka itilize apre 30 novanm.

Gen neseste ide? Jwenn Recipes sou entènèt.

Cornell University ofri resèt ak gid pou ede w chwazi fwi ak legim fre nourisan.

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



Planifye fason pou manje an sante ak USDA MYPLATE.

Sèvi ak MyPlate Plan pou idantifye fason ou genyen pou w manje an sante – pèsonalize pou ou!
www.myplate.gov/myplate-plan

