



# Farmers' Market Nutrition Program

## DÉPENSEZ VOS AVANTAGES DU PROGRAMME DU 1ER JUIIN AU 30 NOVEMBRE

Le Farmers Market Nutrition Program (FMNP) vous aide à acheter des fruits et légumes dans l'État de New York.



Manger des fruits et des légumes quotidiennement est un excellent moyen de rester en bonne santé. L'achat de fruits et légumes frais et nutritifs dans les marchés et les kiosques de ferme soutient vos agriculteurs locaux et les entreprises communautaires.

Trouvez un marché de producteurs ou un stand de ferme à proximité en utilisant le calendrier du marché FMNP ci-joint ou en trouvant la liste en ligne sur [www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets](http://www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets).



## Préparez-vous à magasiner dans un marché de producteurs et à dépenser vos allocations

- o Assurez-vous que le marché est ouvert. Certains ferment par mauvais temps.
- o Apportez vos coupons FMNP, de l'argent et des sacs à provisions.
- o Prévoyez d'arriver tôt pour la meilleure sélection.
- o Recherchez le signe FMNP : "Nous acceptons volontiers les coupons ici".

Scannez ce QR code avec votre smart phone pour trouver des informations sur la saison et des idées de cuisine.



Des questions ?

Ligne d'assistance WIC :: 1-800-522-5006

Ligne d'assistance des Seniors: 1-800-342-9871

# Programme de nutrition le Farmers Market

Promeut les agriculteurs locaux en augmentant leurs ventes sur les marchés des producteurs et les stands à la ferme et favorise des communautés saines grâce à la consommation de fruits et légumes frais cultivés localement

Le Département de l'agriculture et des marchés de l'État de New York. Le ministère de la Santé et l'Office for the Aging travaillent ensemble pour fournir aux personnes éligibles des coupons FMNP pour acheter des fruits et légumes frais et locaux sur les marchés et stands agricoles de l'État de New York.

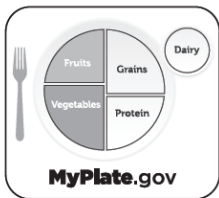
Les coupons FMNP doivent être utilisés de la manière suivante:

- o Utiliser entre le 1er juin et le 30 novembre.
- o Utiliser pour acheter des fruits et légumes frais locaux dans les étals des agriculteurs participants.
- o Utiliser avec les agriculteurs uniquement dans le lieu de marché FMNP autorisé.
- o Utiliser pour la valeur totale. Aucun changement en espèces n'est autorisé lors de l'utilisation de coupons FMNP. Si vous achetez des articles d'une valeur inférieure à un ou plusieurs coupons, l'agriculteur peut ajouter des produits pour combler la différence
- o Ne peut être utilisé après le 30 novembre.

## Besoin d'idées? Trouvez des recettes en ligne.

L'Université de Cornell propose des recettes et des guides pour vous aider à sélectionner des fruits et légumes frais et nutritifs

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



### Planifiez des façons de manger sainement USDA MYPLATE.

Utilisez le plan MyPlate pour identifier vos façons de manger plus sainement - personnalisé pour vous!

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



Department of  
Agriculture and Markets  
Farmers' Market Nutrition Programs