



# Farmers' Market Nutrition Program

6월 1일부터 11월 30일까지 귀하의 프로그램 혜택을 누리십시오

농산물 시장 영양 프로그램(FMNP)은 귀하가 뉴욕주에서 근처 농산물 시장 및 농산물 좌판에서 지역에서 기른 신선한 과일과 채소를 구매할 수 있게 도움을 줍니다.



매일 과일과 채소를 먹는 것이 건강을 유지하는 최고의 방법입니다. 농산물 시장 및 농산물 좌판에서 신선하고 영양가 있는 과일과 채소를 구매하면 귀하 지역의 농부 및 지역사회 비즈니스를 돕는 것입니다.

동봉된 FMNP 시장 일정을 활용하거나 [www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets](http://www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets) 에서 온라인 목록을 찾아 근처 농산물 시장 또는 농산물 좌판을 확인하십시오.



## 농산물 시장에서 쇼핑을 준비하고 귀하의 혜택을

- 시장이 열렸는지 확인하십시오. 일부는 안 좋은 날씨로 닫을 수 있습니다.
- FMNP 쿠폰과 돈, 쇼핑 가방을 챙기십시오.
- 좋은 물건을 사기 위해 일찍 도착하십시오.
- FMNP 사인인 “우리는 쿠폰을 받습니다”를 찾으십시오.

스마트폰으로 이 QR 코드를 스캔해 제철 음식과 아이디어를 확인하십시오.



Department of Agriculture and Markets  
Farmers' Market Nutrition Programs

**WE GLADLY ACCEPT COUPONS HERE!**

¡ACEPTAMOS CON GUESTO CUPONES AQUÍ!  
МЫ С РАДОСТЬЮ ПРИНИМАЕМ КУПОНЫ ЗДЕСЬ!  
我们很乐意在这里接受优惠券!  
מיר אָננעמען קופאָנד דאָ!

About this Program

[www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets](http://www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets)

This institution is an equal opportunity provider.

질문이 있습니까?

WIC 도움 전화: 1-800-522-5006

노인 도움 전화: 1-800-342-9871

본 기관은 동등한 기회를 제공합니다.

# 농산물 시장 영양 프로그램

농산물 시장 및 농산물 좌판에서 지역 농부가 자신들의 판매를 확장하도록 촉진하며, 지역에서 기른 신선한 과일과 채소를 소비함으로써 건강한 지역사회를 만듭니다.

뉴욕주 농업 및 시장 부서, 보건부 및 고령화 사무실은 함께 자격이 되는 개인에게 **FMNP** 쿠폰을 제공해, 뉴욕주 농산물 시장 및 농산물 좌판에서 신선한 지역 과일과 채소를 구매할 수 있게 합니다.

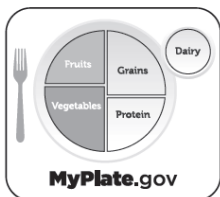
**FMNP** 쿠폰은 다음 방법으로만 사용되어야 합니다:

- 6월 1일부터 11월 30일 사이에 사용
- 농산물 좌판에 참여한 신선한 지역 과일 및 채소 구매 시 사용
- 승인된 **FMNP** 시장 위치에 있는 농부에게만 사용
- 전체 금액에 사용 **FMNP** 사용 시 거스름돈은 허용되지 않습니다. 하나 이상의 쿠폰 금액에 못 되는 항목을 구매시, 농부는 차액을 맞추기 위해 제품을 추가할 수 있습니다.
- 11월 30일 이후로는 사용할 수 없습니다.

아이디어가 필요하십니까? 온라인에서 레시피를 찾아보십시오.

코넬 대학교는 귀하가 신선하고 영양가 있는 과일과 채소를 선택하는 데 도움을 주기 위한 레시피와 가이드를 제공합니다.

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



**USDA MYPLATE**를 활용해 건강한

식단을 계획하십시오.

더 건강하고 귀하에게 잘 맞는 방식으로 식단을 계획하기 위해 **MyPlate** 계획을 사용하십시오!

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



Department of  
**Agriculture and Markets**  
Farmers' Market Nutrition Programs

개정 24년 4월