



Farmers' Market Nutrition Program

WYKORZYSTAJ ŚWIADCZENIA OTRZYMANE W RAMACH PROGRAMU
POMIĘDZY 1 CZERWCA A 30 LISTOPADA

Program żywniowy Farmers' Market Nutrition Program (FMNP) umożliwia kupowanie lokalnie uprawianych świeżych owoców i warzyw na pobliskich rynkach i stoiskach rolniczych na terenie stanu Nowy Jork.



Codziennie spożywanie owoców i warzyw to znakomity sposób na pozostanie w dobrym zdrowiu. Kupowanie świeżych, pożywnych owoców i warzyw na rynkach i stoiskach rolniczych wspiera lokalnych rolników i miejscowe firmy.

Znajdź rynek lub stoisko rolnicze w pobliżu, korzystając z załączonego Harmonogramu rynków FMNP lub przejdź listę online na stronie www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets.



Przygotuj się na zakupy na targu rolnym i wykorzystaj swoje kupony

- o Upewnij się, że rynek jest otwarty. Niektóre są zamykane z powodu złej pogody.
- o Weź ze sobą kupony FMNP, pieniądze i torby na zakupy.
- o Zaplanuj wcześniejszy przyjazd, aby skorzystać z najlepszego wyboru produktów.
- o Szukaj znaku FMNP: "Tu chętnie przyjmujemy kupony".

Zeskanuj ten kod QR swoim smartfonem, aby znaleźć informacje o dostępnych w danym sezonie produktach i pomysłach na ich przyrządzenie.





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 גערן אָננעמען קופאָנ דאָ!



\$5.00 Farmers' Market Nutrition Programs \$5.00



www.agriculture.ny.gov/farmersmarkets

USDA | Office for the Elderly | Agriculture | WIC Program

This institution is an equal opportunity provider.

Pytania?
Infolinia WIC: 1-800-522-5006
Infolinia dla osób starszych: 1-800-342-9871

Program żywieniowy Farmers' Market

wspiera lokalnych rolników, umożliwiając im zwiększanie sprzedaży na rynkach rolnych i stoiskach, a także przyczynia się do rozwoju zdrowych społeczności poprzez zwiększanie konsumpcji lokalnie uprawianych świeżych owoców i warzyw.

Departament Rolnictwa i Rynków Stanu Nowy Jork (New York State Department of Agriculture and Markets), Departament Zdrowia (Department of Health) oraz Urząd ds. Osób Starszych (Office for the Aging) współpracują ze sobą, aby zapewnić uprawnionym osobom kupony FMNP na zakup świeżych, lokalnie uprawianych owoców i warzyw na nowojorskich rynkach i stoiskach rolniczych.

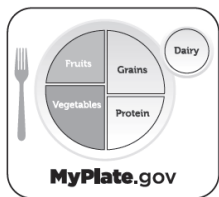
Kupony FMNP muszą być wykorzystane w następujący sposób:

- o Muszą zostać wykorzystane pomiędzy 1 czerwca a 30 listopada
- o Muszą być użyte do zakupu świeżych, lokalnie uprawianych owoców i warzyw na stoiskach rolników uczestniczących w programie.
- o Muszą być przekazany rolnikom wyłącznie w autoryzowanych lokalizacjach FMNP.
- o Muszą zostać wykorzystane w pełnej wartości. Przy korzystaniu z kuponów FMNP nie można otrzymać reszty w gotówce. Jeśli kupisz produkty o wartości niższej niż jeden lub więcej kuponów, rolnik może dodać produkty, aby wyrównać różnicę.
- o Nie mogą być wykorzystywane po 30 listopada.

Szukasz pomysłów? Znajdź przepisy online.

Uniwersytet Cornell oferuje przepisy i przewodniki, które pomogą ci wybrać świeże, pożywne owoce i warzywa.

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



Zaplanuj, jak się zdrowo odżywiać dzięki USDA MYPLATE.

Użyj planu MyPlate, aby znaleźć sposoby na zdrowsze odżywianie - indywidualnie dopasowane do twoich potrzeb!

www.myplate.gov/myplate-plan

