

FMNP and SFMNP Basic Rules and Regulations

파머스마켓 야채과일 프로그램과 연장자 파머스마켓 야채과일 프로그램의 기본 수칙과 법규

- FMNP and SFMNP checks cannot be used before June 1, 2023 or after November 30, 2023.
파머스마켓 야채과일 프로그램 쿠폰은 2023 년 6 월 1 일 이전과 11 월 30 일 이후에는 사용할 수 없습니다.
- FMNP customers may buy only the fruits and vegetables grown in Pennsylvania
파머스마켓 고객들은 펜실베이니아주에서 재배되는 과일과 야채만을 구입할 수 있습니다.
- Recipients must sign in the “Signature Recipient or Proxy” block on the front of the checks. Do this before going to the market or take a pen with you.
쿠폰 수혜자는 쿠폰의 앞 면에 “Signature Recipient (수혜자 싸인) 혹은 Proxy (대리인)”이라고 영어로 적힌 공간에 싸인을 해야 합니다. 마켓에 가기 전에 미리 싸인하던지, 마켓에 펜을 들고 가서 그 장소에서 싸인하세요.
- At the market look for stands displaying the white Farmers Market Nutrition Program poster.
파머스 마켓에 가서는 파머스 마켓 영양 프로그램 (Farmers Market Nutrition Program)이라고 적힌 흰 색의 현수막이 걸려있는 업소를 찾으세요.
- Each check is worth \$10. Farmers are not permitted to give change for purchases for less than \$10.
각 쿠폰은 10 달러로 표시되었습니다. 마켓 업주는 10 달러 이하의 야채과일 구입시에는 거스름돈을 내주지 않습니다.
- Program recipients may place orders online with FMNP approved farmer; however, you must pay with your paper FMNP checks. 쿠폰 수혜자는 온라인으로 파머스마켓 쿠폰을 받는 업주에게 주문할 수 있습니다만 돈을 지불 할 때는 종이 수표 쿠폰으로 해야합니다. A proxy may go to markets to make the purchase for you. 대리인이 노인들을 대신해서 마켓에 가서 구매할 수 있습니다.

Market information

파머스마켓 정보

To find a farmer’s market or farm stand with eligible farmers please download the FMNP app. 파머스마켓이나 마켓 주인들과 함께 연계해 일하는 농부들의 업소를 찾기 원하시면 FMNP 앱을 다운로드 받으세요. The PA FMNP app is available in the Google Play store and the Apple Store for free. Search for PA FMNP farmers market locator and download the app.

펜실베니아 파머스마켓 영양 프로그램 앱은 Google Play store 또는 Apple Store 에서 무료로 다운로드 받을 수 있는데, 거기서 PA FMNP farmers market locator 를 타이핑해서 앱을 다운로드 받아서 장소를 찾으면 됩니다.

Or go to www.pafmnp.org to search our online farmers market and farm stand database. 또는 웹사이트 www.pafmnp.org 로 가서 온라인으로 파머스마켓과 농부들의 직판사이트인 farm stand 가 있는 데이터베이스를 서치하세요.

For market with phone numbers please contact the market for changes to operating hours before visiting.

마켓이 전화번호가 있으면, 방문하기 전에 거기에 먼저 전화해서 영업 시간이 바뀌었는지 알아보세요.

**** Note:** Program recipients are encouraged to practice social distancing and wear masks at markets and stands.

**** 참고 사항:** 야채과일 쿠폰 수혜자들은 파머스 마켓에 갔을 때 사회적 거리두기를 지키고 마스크를 착용해야 할 것을 권유합니다.

List of eligible Fruit and vegetables

구매할 수 있는 과일과 야채 목록

Fruit

과일

Apples 사과 Berries 베리종류 Grapes 포도 Melons 멜론 Pears 배
Apricots 살구 Cherries 체리 Nectarines 넥타린 복숭아 Plums 플럼 자두
Peaches 복숭아

Vegetables

야채

Artichokes 아티초크 Cauliflower 컬리플라워 Leeks 리크 Parsnips 파스닙

Tomatoes 토마토 Asparagus 아스파라가스 Celery 샐러리 Lettuce 레터스

Onions 양파 Turnips 튜닙 Beans (fresh) 콩 (신선한) Corn 옥수수 Mushrooms 버섯

Radishes 래디시 Winter Squash 윈터 스쿼시 Beets 비트 Cucumbers 오이
Peppers 고추 Rhubarb 루바브 Yams grown in PA 펜주에서 재배되는 Yam 고구마

Broccoli 브로콜리 Eggplant 가지 Potatoes 감자 Rutabagas 루타바가

Zucchini 주키니 호박

Brussels sprouts 브뤼셀 스프라우트 Greens 그린 Peas 완두콩 Spinach 시금치
Microgreens 작은 마이크로 그린 Cabbage 양배추 Kohlrabi 콜라비

Okra 오크라 Sweet Potatoes 스위트 포테이토 감자

No actual plants are permitted for purchase only the mature fruit and/or vegetable is allowable for purchase with the FMNP checks.

줄기와 뿌리가 달린 플랜트는 구매할 수 없습니다. 이 쿠폰으로는 다 성장한 과일과 야채만을 구매할 수 있습니다.

Fresh cut herbs are allowed if they are used for cooking or flavoring
약초 종류의 허브의 경우 요리나 향을 내기 위해 사용한다면 구매할 수 있습니다.

- Processed food is not allowed for purchase with FMNP Checks. Jack-o-lanterns are not allowable 가공된 음식은 이 쿠폰으로 구매할 수 없습니다. Jack-o-lanterns 은 구매할 수 없습니다.
- Citrus or tropical fruits are not allowed for purchase with FMNP checks. 열대기후 지방에서 재배되는 오렌지나 바나나 같은 과일을 이 쿠폰으로 구매할 수 없습니다.

Nutrition Education

영양 교육

Nutrition information on basic nutrition, shopping, cooking, nutrients in foods, and food safety can be found at <https://www.nutrition.gov/>. The website also contains many different recipes.

기본 영양과, 식료품 구매, 요리, 음식물에 담긴 영양분, 그리고 음식 안전에 관한 영양 정보는 이 웹사이트에서 찾을 수 있습니다. <https://www.nutrition.gov/> 이 웹사이트는 또한 다른 음식요리법에 대한 정보도 있습니다.