

S/FMNP 기본 규칙 및 규정

- FMNP 및 SFMNP 수표는 2025년 6월 1일 이전 또는 2025년 11월 30일 이후에는 사용할 수 없습니다.
- FMNP 고객은 펜실베이니아에서 재배한 과일, 채소 및 신선한 허브 절단품만 구입할 수 있습니다.
- 수신자는 수표 앞면에 있는 '서명 수신자 또는 대리인' 칸에 서명해야 합니다. 마켓에 가기 전에 서명을 마치고나 펜을 가지고 가십시오.
- 마켓에서 흰색 파머스 마켓 영양 프로그램 포스터를 게시하는 가판대를 찾아 주십시오.
- 시니어 수표는 \$5의 가치가 있습니다. WIC 수표는 \$10의 가치가 있습니다. 수표에 기재된 금액보다 적게 구매했을 경우, 농부는 거스름돈을 줄 수 없습니다.
- 프로그램 수혜자는 FMNP 승인 농부에게 온라인으로 주문할 수 있습니다. 그러나 종이 FMNP 수표로 지불해야 합니다. 대리인이 시장을 방문하여 구매를 대신할 수도 있습니다.
- 수표는 식료품점이나 다른 도매점에서 사용할 수 없습니다.

마켓 정보

자격을 갖춘 농부들이 있는 파머스 마켓이나 농장 가판대를 찾으려면 FMNP 앱을 다운로드하십시오. PA FMNP 앱은 Google Play 스토어와 Apple Store에서 무료로 이용할 수 있습니다. PA FMNP 파머스 마켓 로케이터를 검색하고 앱을 다운로드하십시오.

또는 www.pafmnp.org에 접속하여 온라인 농산물 시장과 농장 가판대 데이터베이스를 검색해 보십시오.

전화번호가 있는 마켓의 경우, 방문하기 전 마켓에 연락하여 운영 시간 변경을 요청하시기 바랍니다.

적격 과일 및 채소 목록

과일

사과	베리	포도	멜론	배
살구	체리	천도 복숭아	자두	복숭아

채소

아티초크	콜리플라워	리크	파스닙	토마토
아스파라거스	셀러리	양상추	양파	순무
신선한 콩	옥수수	버섯	무	겨울 호박
비트	오이	고추	루바브	PA에서 재배된 참마
브로콜리	가지	감자	루타바가	주키니호박
방울양배추	채소	완두콩	시금치	마이크로그린
양배추	콜라비	오크라	고구마	신선한 마늘

실제 식물은 구매할 수 없으며 익은 과일 및/또는 채소만 FMNP 수표로 구매할 수 있습니다.

***신선한 허브 절단품은 요리나 향신료에 사용되는 경우 허용됩니다.

- 가공/조리된 식품은 FMNP 수표로 구매할 수 없습니다. 호박 장식(잭-오 랜턴)은 허용되지 않습니다.
- 감귤류 또는 열대 과일은 FMNP 수표로 구매할 수 없습니다.

영양 교육

기본 영양, 쇼핑, 요리, 식품 영양소, 식품 안전에 대한 영양 정보는 <https://www.nutrition.gov/>에서 확인할 수 있습니다. 이 웹사이트에는 다양한 요리법도 포함되어 있습니다. 노년층이 다음 동영상을 보고 시청할 것을 권장합니다. 노인을 위한 마이플레이트: <https://www.youtube.com/watch?v=ku230kQlqzA>. 영양 교육에 대한 자세한 내용은 다음을 참조하십시오.

건강한 음식 준비 | MyPlate: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-food-preparation>
노인을 위한 건강한 식사 | MyPlate: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-older-adults>

민원 정보

S/FMNP 에 참여하는 농부에 대한 불만이 있는 경우, 농부의 이름, 위치, 불만 사항에 대한 세부 사항을 기재하여 프로그램 관리자에게 (717) 783-5309 또는 tiebelange@pa.gov 로 연락하시기 바랍니다. 문제가 해결되면 프로그램 관리자가 참가자에게 후속 조치를 취합니다.

본 기관은 평등 기회 제공자입니다.