

Основные правила и положения программы S/FMNP

- Чеки программы FMNP и SFMNP **не могут** быть использованы до 1 июня 2025 года или после 30 ноября 2025 года.
- Участники программы FMNP могут приобретать только фрукты, овощи и свежую зелень, выращенные в Пенсильвании.
- Получатели льгот **должны поставить подпись** в поле «Подпись получателя или доверенного лица» (“Signature Recipient or Proxy”) на лицевой стороне чека. Сделайте это до похода на рынок или возьмите с собой ручку.
- На рынке ищите прилавки с белым плакатом программы Farmers Market Nutrition Program.
- Сертификаты для люди пенсионного возраста имеют номинал 5 долларов. Сертификаты WIC имеют номинал 10 долларов. Фермерам **не** разрешается выдавать сдачу, если сумма покупки меньше указанной на чеке.
- Участники программы могут оформлять заказы онлайн у фермеров, одобренных программой FMNP; однако оплата должна производиться бумажными чеками FMNP. Ваше доверенное лицо (представитель) может пойти на рынок и совершить покупку от вашего имени.
- Чеки **нельзя** обменять в продуктовых магазинах или других оптовых магазинах.

Информация о рынке

Чтобы найти фермерский рынок или торговую точку с участием одобренных фермеров, загрузите приложение FMNP. Бесплатное приложение PA FMNP доступно в Google Play и Apple Store. Найдите его по запросу PA FMNP farmers market locator и загрузите приложение.

Или зайдите на сайт www.pafmnp.org, чтобы воспользоваться нашей онлайн-базой данных фермерских рынков и торговых точек.

Если у рынка указан номер телефона, рекомендуется заранее позвонить и уточнить возможные изменения в часах работы перед визитом.

Список фруктов и овощей, которые можно покупать

Фрукты

Яблоки	Ягоды	Виноград	Дыни	Груши
Абрикосы	Вишни	Нектарины	Сливы	Персики

Овощи

Артишоки	Цветная капуста	Лук-порей	Пастернак	Помидоры
Спаржа	Сельдерей	Латук	Лук	Репка
Фасоль (свежая)	Кукуруза	Грибы	Редис	Зимний сквош
Свекла	Огурцы	Перец	Ревень	Ямс, выращен. в Пенсильвании
Брокколи	Баклажаны	Картофель	Рутабаг	Цуккини
Брюссельская капуста	Зелень	Горох	Шпинат	Микрозелень
Капуста	Кольраби	Окра	Сладкий картофель	Свежий чеснок

Покупка живых растений **не** допускается — по чекам FMNP можно приобретать только зрелые фрукты и/или овощи.

***Покупка свежей зелени разрешена, если она используется для приготовления пищи или приправы.

- Переработанные/готовые продукты питания **не разрешается** покупать на чеки FMNP. Не разрешается покупать фигурные тыквы (например, для Хэллоуина).
- Цитрусовые и тропические фрукты **не разрешается** покупать по чекам FMNP.

Питание и обучающие ресурсы

Информацию по основам питания, правилам покупок, приготовлению пищи, содержанию питательных веществ в продуктах и безопасности продуктов можно найти на сайте: <https://www.nutrition.gov/> На сайте также представлено множество различных рецептов. Мы рекомендуем людям пенсионного возраста посетить сайт и посмотреть видеоролик MyPlate for

Older Adults: <https://www.youtube.com/watch?v=ku230kQlZqA>. Дополнительные советы по питанию и обучающим ресурсам можно найти на сайте:

Приготовление здоровой пищи | MyPlate: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-food-preparation>

Здоровое питание для людей пожилого возраста | MyPlate: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-older-adults>

Информация о подаче жалобы

Если у вас есть жалоба на фермера, участвующего в программе S/FMNP, свяжитесь с администратором программы по телефону (717) 783-5309 или по электронной почте tiebelange@pa.gov с указанием имени фермера, его местонахождения и подробностей жалобы. После рассмотрения вопроса администратор программы свяжется с участником программы для сообщения информации о результатах рассмотрения жалобы.

Это учебное заведение предоставляет равные возможности.