

S/FMNP 基本规则和条例

- FMNP (Farmers Market Nutrition Program, 农贸市场营养计划) 和 SFMNP (Senior Farmers Market Nutrition Program, 老年人农贸市场营养计划) 支票不能在 2025 年 6 月 1 日之前或 2025 年 11 月 30 日之后使用。
- FMNP 顾客只能购买在宾夕法尼亚州种植的水果、蔬菜 and 新鲜切好的香草。
- 接受者必须在支票正面的“接受者或代理人签名”栏中签名。去市场之前先做好这件事, 或者随身带一支笔。
- 在市场上, 寻找展示白色农贸市场营养计划海报的摊位。
- 老年人支票价值 5 美元。WIC 支票价值 5 美元。农民不得为低于支票上所列金额的购买金额找零。
- 计划接受者可以向 FMNP 批准的农民线上订购; 但是, 您必须使用纸质 FMNP 支票付款。代理人可以去市场帮您购买。
- 支票不能在杂货店或其他批发商处兑换。

市场信息

要找到有符合条件的农民的农贸市场或农场摊位, 请下载 FMNP 应用程序。PA FMNP 应用程序可在 Google Play 商店和 Apple Store 免费下载。搜索 PA FMNP 农贸市场定位器并下载应用程序。

或者前往 www.pafmnp.org 搜索我们的在线农贸市场和农场摊位数据库。

对于有电话号码的市场, 请在前往市场之前联系市场以了解营业时间的变化。

符合条件的水果和蔬菜清单

水果

苹果	浆果	葡萄	甜瓜	梨
杏子	樱桃	油桃	李子	桃子

蔬菜

洋葱	菜花	韭菜	防风草	西红柿
芦笋	芹菜	莴苣	洋葱	萝卜
豆类 (新鲜)	玉米	蘑菇	萝卜	冬南瓜
甜菜	黄瓜	辣椒	大黄	宾夕法尼亚州种植的山药
西兰花	茄子	土豆	芜菁	西葫芦
抱子甘蓝	青菜	豌豆	菠菜	微型菜苗
卷心菜	苤蓝	秋葵	红薯	新鲜大蒜

不允许购买实际的植物, 只允许使用 FMNP 支票购买成熟的水果和/或蔬菜。

***如果用于烹饪或调味, 允许使用新鲜切好的香草。

- 不允许使用 FMNP 支票购买加工/制备食品。不允许购买空心南瓜灯。
- 不允许使用 FMNP 支票购买柑橘或热带水果。

营养教育

想要了解有关基本营养、购物、烹饪、食品营养成分和食品安全的营养信息，可以访问 <https://www.nutrition.gov/>。该网站还包含许多不同的食谱。我们鼓励老年人访问并观看此视频“老年人的 MyPlate”：<https://www.youtube.com/watch?v=ku230kQlqzA>。想要了解更多营养教育提示，请访问：

健康食品制备 | MyPlate：<https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-food-preparation>
老年人的健康饮食 | MyPlate：<https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-older-adults>

投诉信息

如果您要对参与 S/FMNP 的农民提出投诉，请致电 (717) 783-5309 或发送电子邮件至 tiebelange@pa.gov 联系计划管理员，提供农民的姓名、地点以及投诉的详细信息。问题解决后，计划管理员将对参与者进行跟进。

该机构提供平等的机会。