

Основні правила й положення S/FMNP

- Чеки FMNP та SFMNP **не можна** використовувати до 1 червня 2025 року або після 30 листопада 2025 року.
- Клієнти FMNP можуть купувати лише фрукти, овочі та свіжу зелень, вирощені в Пенсильванії.
- Одержувачі **повинні розписатися** в полі «Signature Recipient or Proxy» (Підпис одержувача або довіреної особи) на лицьовій стороні чеків. Зробіть це перед походом на ринок або візьміть ручку з собою.
- На ринку шукайте ятки з білим плакатом Програми харчування на фермерських ринках (Farmers Market Nutrition Program).
- Чеки для літніх людей мають вартість \$5. Чеки WIC мають вартість \$10. Фермерам **не** дозволяється давати здачу за покупки на суму, меншу ніж та, що зазначена в чеку.
- Учасники(-ці) програми можуть розміщувати замовлення у фермерів, схвалених FMNP, у режимі онлайн, але оплачувати їх потрібно паперовими чеками FMNP. Довірена особа може ходити на ринки й робити покупки за вас.
- Чеки **не можуть** бути погашені в продуктових магазинах або інших гуртових магазинах.

Інформація про ринки

Щоб знайти фермерський ринок або фермерську ятку з фермерами, які беруть участь у програмі, завантажте додаток FMNP. Додаток PA FMNP можна безплатно завантажити в Google Play і Apple Store. Знайдіть локатор фермерських ринків PA FMNP і завантажте додаток.

Або завітайте на сайт www.pafmnp.org, щоб здійснити пошук у нашій базі даних фермерських ринків і яток.

Якщо в інформації про ринок вказаний номер телефону, перед відвідуванням ринку зв'яжіться з адміністрацією ринку, щоб дізнатися про зміни в графіку його роботи.

Перелік фруктів і овочів, які можна придбати в рамках програми

Фрукти

Яблука	Ягоди	Виноград	Дині	Груші
Абрикоси	Вишні	Нектарини	Сливи	Персики

Овочі

Артишок	Цвітна капуста	Цибуля-порей	Пастернак	Помідори
Спаржа	Селера	Салат-латук	Цибуля	Ріпа
Квасоля (свіжа)	Кукурудза	Гриби	Редиска	Зимовий патисон
Буряк	Огірки	Перець	Ревінь	Ямс, вирощений в Пенсильванії
Броколі	Баклажани	Картопля	Бруква	Кабачки
Брюссельська капуста	Зелень	Горох	Шпинат	Мікро-зелень
Капуста	Кольрабі	Бамія	Солодка картопля	Свіжий часник

За чеки FMNP можна купувати лише зрілі фрукти та/або овочі, самі рослини за них придбати не можна.

***Свіжу зелень можна придбати за умови її використання для приготування їжі або ароматизації.

- Напівфабрикати/приготовані продукти харчування купувати за чеки FMNP **не можна**. Ліхтарі з гарбузів купувати за чеки FMNP не можна.
- Цитрусові та тропічні фрукти купувати за чеки FMNP **не можна**.

Освіта з питань харчування

Інформацію про основи здорового харчування, покупки, приготування їжі, поживні речовини в продуктах і безпеку харчових продуктів можна знайти на сайті <https://www.nutrition.gov/>. На сайті також міститься багато різноманітних кулінарних рецептів. Ми радимо літнім людям переглянути в інтернеті відео під назвою «MyPlate for Older Adults» (MyPlate для людей похилого віку) за посиланням <https://www.youtube.com/watch?v=ku230kQlZqA>. Щоб отримати більше порад стосовно освіти з питань харчування, будь ласка, відвідайте наступні ресурси:

Приготування здорової їжі | MyPlate: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-food-preparation>
Здорове харчування для людей похилого віку | MyPlate: <https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-older-adults>

Інформація про скарги

Якщо ви маєте скаргу на фермера-учасника S/FMNP, будь ласка, зв'яжіться з адміністратором програми за номером телефону (717) 783-5309 або за адресою ел. пошти tiebelange@pa.gov і повідомте ім'я фермера, його місцезнаходження й деталі скарги. Адміністратор програми зв'яжеться з учасником(-цею) програми після того, як проблема буде вирішена.

Ця установа надає рівні можливості.