

## **FMNP and SFMNP Basic Rules and Regulations**

### 파머스마켓 야채과일 프로그램과 연장자 파머스마켓 야채과일 프로그램의 기본 수칙과 법규

- FMNP checks cannot be used before June 1, 2020 or after November 30, 2020.  
파머스마켓 야채과일 프로그램 쿠폰은 2020 년 각각 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.
- 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 현수막이 걸려있는 업소를 찾으세요.
- Each check is worth \$6. Farmers are not permitted to give change for purchases for less than \$6.  
각 쿠폰은 6 달러로 표시되어 있습니다. 마켓 업주는 6 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 있습니다. 그러나 돈을 지불 할 때는 종이 수표 쿠폰으로 해야합니다.

A proxy may go to markets to make the purchase for you.  
대리인은 귀하를 대신해서 마켓으로 가서 식품을 사올 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 down load the app.

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

Or go to [www.pafmnp.org](http://www.pafmnp.org) to search our online farmers market and farm stand database.

또는 웹사이트 [www.pafmnp.org](http://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 합니다.

**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 셀러리 Lettuce 레터스

Onions 양파 Turnips 튜넵

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 양 고구마

Broccoli 브로콜리                      Eggplant 가지   Potatoes 감자   Rutabagas 루타바가  
Zucchini 주키니 호박

Brussels sprouts 브루셀 스프라우트   Greens 그린   Peas 완두콩   Spinach 시금치

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 and food safety can be found at <https://www.nutrition.gov/> The website also contains many different recipes.

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