

FMNP and SFMNP Basic Rules and Regulations
FMNP và SFMNP Quy Tắc và Quy định cơ bản

- FMNP checks cannot be used before June 1, 2020 or after November 30, 2020.
- Chi phiếu từ FMNP không thể sử dụng trước ngày 1, tháng 6, 2020 hoặc sau ngày 30 tháng 11, 2020.
- FMNP customers may buy only the fruits and vegetables grown in Pennsylvania
- Khách hàng của FMNP chỉ có thể mua các loại trái cây và rau quả trồng ở Pennsylvania
- 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.
- Người nhận phải ký tên vào chỗ "chữ ký người nhận (hoặc) người Ủy Quyền" trong khung phía trước chi phiếu. Làm điều này trước khi đi chợ hoặc quý vị nên đem theo một cây bút.
- At the market look for stands displaying the white Farmers Market Nutrition Program poster.
- Khi đến chợ quý vị tìm gian hàng trưng bày có ảnh bản tên là White Farmers Market Nutrition Program.
- Each check is worth \$6. Farmers are not permitted to give change for purchases for less than \$6.
- Mỗi chi phiếu trị giá \$6. Người nông dân làm việc ở đây không được phép thay đổi các giao dịch nếu quý vị mua ít hơn \$6.
- Program recipients may place orders online with FMNP approved farmer; however, you must pay with your paper FMNP checks. A proxy may go to markets to make the purchase for you.
- Người nhận chương trình có thể đặt lịch mua hàng trực tuyến (online) với các chợ phê duyệt từ FMNP; Tuy nhiên, quý vị phải thanh toán bằng giấy chi phiếu từ FMNP. Người Ủy Quyền có thể đi đến chợ để thực hiện việc mua hàng cho quý vị.

Market information

To find a farmer’s market or farm stand with eligible farmers please download the FMNP app. 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.

Or go to www.pafmnp.org to search our online farmers market and farm stand database.

Để tìm được các chợ nông sản hoặc quầy bán với đủ điều kiện chấp thuận xin vui lòng tải ứng dụng FMNP app. Ứng dụng PA FMNP có sẵn trong Google Play store và Apple Store miễn phí. Khi vào hãy tìm kiếm PA FMNP farmers market (PA FMNP chợ nông sản) và tải xuống các ứng dụng.

Hoặc vào www.pafmnp.org để tìm farmers market (chợ nông sản) và quầy bán hàng nông sản (farm stand) của chúng tôi.

For market with phone numbers please contact the market for changes to operating hours before visiting. Đối với các chợ có số điện thoại xin vui lòng liên hệ với chợ để nhận đúng lịch trình và giờ hoạt động trước khi đến thăm.

**** Note:** Program recipients are encouraged to practice social distancing and wear masks at markets and stands.

*** * Lưu ý:** khuyến khích tất cả mọi người tham gia chương trình nên thực hành giữ khoảng cách xã hội và đeo khẩu trang khi đến chợ và tại quầy bán hàng.

List of eligible Fruit and vegetables
Danh sách các loại rau quả được chấp thuận

Fruit (Trái Cây)

Apples (Táo) Berries (quả mọng) Grapes (nhô) Melons (dưa) Pears (Lê)
Apricots (trái mơ) Cherries (trái sori) Nectarines (xuân đào) Plums (mận) Peaches (đào long)

Vegetables (Rau Quả)

Artichokes (attiso) Cauliflower (bông cải trắng) Leeks (tỏi tay) Parsnips (củ cần)
Tomatoes (cà chua)
Asparagus (măng tây) Celery (cần tây) Lettuce (xà lách) Onions (củ hành)
Turnips (củ cải)
Beans (fresh) (đậu) Corn (bắp) Mushrooms (nấm) Radishes (củ cải) Winter
Squash (bí rợ)
Beets (củ dền) Cucumbers (dưa leo) Peppers (ớt) Rhubarb (cây đại hoàng)
Yams grown in PA (khoai trồng ở PA)
Broccoli (bông cải xanh) Eggplant (cà tím) Potatoes (khoai tây) Rutabagas (củ cải Thụy Điển)
Zucchini (bí)
Brussels sprouts (bắp cải Bruxelles) Greens Peas (đậu que xanh) Spinach (rau bina)
Cabbage (bắp cải) Kohlrabi (su hào) Okra (đậu bắp) Sweet Potatoes (khoai lang)

No actual plants are permitted for purchase only the mature fruit and/or vegetable is allowable for purchase with the FMNP checks.

Không được mua bất cứ những loại cây chỉ được mua những trái cây đã gặt hái (và/hoặc) rau quả với chi phiếu từ FMNP.

Fresh cut herbs are allowed if they are used for cooking or flavoring

Các loại thảo mộc (rau thơm) tươi được cho phép nếu chúng được sử dụng để nấu ăn hoặc hương liệu

- Processed food is not allowed for purchase with FMNP Checks. Jack-o-lanterns are not allowable
- Citrus or tropical fruits are not allowed for purchase with FMNP checks.
- Thực phẩm chế biến không được phép mua bằng chi phiếu từ FMNP. Sản phẩm Jack-o-lanterns là không cho phép
- Loại trái từ giống cam quýt hoặc trái cây nhiệt đới không được phép mua bằng chi phiếu từ FMNP.

Nutrition Education

Giáo dục dinh dưỡng

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.

Thông tin dinh dưỡng về dinh dưỡng cơ bản, mua sắm, nấu ăn và an toàn thực phẩm có thể được tìm thấy tại <https://www.nutrition.gov/> trang web cũng chứa nhiều công thức nấu ăn khác nhau.