

## Основные правила продовольственных программ фермерских рынков FMNP и SFMNP

- Купоны программы обеспечения продовольствием с фермерского рынка (FMNP) можно использовать только в период с 1 июня по 30 ноября 2020 г.
- Клиентам программы FMNP доступны только фрукты и овощи, выращенные в штате Пенсильвания
- Получатели должны обязательно поставить свою подпись в ячейке "Подпись участника или представителя" с лицевой стороны купона. Распишитесь перед поездкой на рынок или возьмите с собой ручку.
- Найдите на рынке стойки с белым плакатом фермерской продовольственной программы.
- Стоимость каждого купона - 6 долларов США. Фермерам запрещено давать сдачу при покупке на сумму меньше 6 долларов США.
- Участники программы могут размещать заказы онлайн на продукцию фермеров, утвержденных программой FMNP, но оплата в любом случае производится бумажными купонами программы FMNP. Вместо вас на рынок за покупками может сходить ваш представитель.

### Информация о рынке

Загрузите приложение FMNP для поиска рынка фермеров или пунктов продажи продукции фермеров, участвующих в программе. Бесплатное приложение FMNP для штата Пенсильвания можно скачать в Google Play store и Apple Store. Найдите метку, которая покажет расположение фермерских рынков штата Пенсильвания (FMNP) и загрузите приложение.

Или перейдите на наш фермерский онлайн-рынок и в базу данных пунктов реализации фермерской продукции по ссылке: [www.pafmnp.org](http://www.pafmnp.org).

**Если указан номер телефона рынка, перед тем, как пойти за покупками, позвоните и уточните изменения графика работы.**

**\*\* Примечание:** Участникам программы рекомендуется соблюдать правила социального дистанцирования и носить маски на территории рынка и в пунктах продажи.

### Список фруктов и овощей, входящих в программу

#### Фрукты

Яблоки	Ягоды	Виноград	Дыни	Груши
Абрикосы	Вишни	Нектарины	Сливы	Персики

#### Овощи

Артишоки	Цветная капуста	Лук-порей	Пастернак	Помидоры
Спаржа	Сельдерей	Салат	Лук	Турнепс (репа)
Стручковая фасоль	Кукуруза	Грибы	Редис	Зимняя тыква (сквош)
Свекла	Огурцы	Перец	Ревень	Ямс, выращенный в Пенсильвании
Брокколи	Баклажан	Картофель	Брюква	Цуккини
Брюссельская капуста	Зелень	Горох	Шпинат	
Капуста	Кольраби	Окра	Батат	

**Купоны FMNP не предназначены для покупки растений, их можно использовать исключительно для покупки спелых фруктов и/или овощей.**

Можно купить свежесрезанные травы, которые используются для приготовления пищи

- Купонами FMNP не разрешается оплачивать готовую еду. Фонари из тыквы не предусмотрены.
- Купоны FMNP не предназначены для покупки цитрусовых и тропических фруктов.

### Образование в области здорового питания

Основную информацию о пищевой ценности, покупке, приготовлении и безопасности пищевых продуктов можно найти на сайте: <https://www.nutrition.gov/> На этом веб-сайте также много рецептов.