



## Farm to Family 2024

### معلومات لحاملي قسائم الشراء

ستساعدك قسائم Farm to Family على شراء الخضراوات والفواكه الطازجة التي تمت زراعتها محلياً في مزارع فيرمونت.

يتضمن هذا الدليل:

➔ نصائح للتسوق

➔ قواعد استخدام قسائم الشراء (على سبيل المثال، كيف وأين ومتى وفي أي شيء يتم استخدامها)

➔ تقويم خاص بالمحاصيل يوضح الأوقات التي من المعتاد أن تتوفر فيها فواكه وخضراوات معينة

➔ قائمة بالمواقع المصرح لها بقبول قسائم الشراء هذا العام



### بطاقات EBT الخاصة بولاية فيرمونت

معظم الأسواق تقبل بطاقات EBT الخاصة بولاية فيرمونت. ابحث عن طاولة بطاقات EBT/بطاقات الخصم المباشر في السوق. يمكنك الحصول على عملات شراء رمزية لاستخدامها في شراء المنتجات بالسوق. عملات الشراء الرمزية بقيمة دولار أمريكي يمكن أن تشتري بها الأغذية المؤهلة لبرنامج 3SquaresVT والتي تُباع لدى أي بائع في السوق. في حين أن عملات الشراء الرمزية بقيمة 5 دولارات أمريكية يتم استخدامها في حسابات EBT النقدية ويمكن أن تشتري بها أي منتج يُباع في السوق. كل الأسواق التي يمكن استخدام بطاقات EBT فيها تقدم أيضاً قسائم Crop Cash الشرائية إلى المتسوقين المستفيدين من برنامج 3SquaresVT. لا يمكن إنفاق عملات الشراء الرمزية وقسائم الشراء إلا في السوق الذي حصلت عليها فيه.

### مبدأ عدم التمييز لدى USDA

يحصل برنامج Farm to Family على الدعم من خلال تمويل وزارة الزراعة الأمريكية (USDA). للتعرف على كيفية تقديم شكوى إلى وزارة الزراعة الأمريكية إذا أردت الإبلاغ عن حالة تمييز، يمكنك الاطلاع على بيان الوزارة الكامل بشأن عدم التمييز من خلال <http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f>

يمكنك الإبلاغ عن أنواع الشكاوى الأخرى إلى مدير السوق، أو الوكالة التي حصلت على قسائم الشراء منها أو:

إدارة الأطفال والأسر (DCF) - قسم الخدمات الاقتصادية  
ATTN: 3SquaresVT Farm to Family  
280 State Drive, HC 1 South,  
Waterbury, VT 05671-1020

هذه المؤسسة هي موفر الفرص المتكافئة.

### قواعد استخدام قسائم الشراء

➔ يمكن استخدام القسائم في أسواق المزارعين وأكشاك المزارع المشاركة فقط.

➔ يمكن استخدام القسائم لشراء الفواكه والخضراوات والأعشاب الطازجة فقط. و"طازجة" تعني أنه تم قطعها تَوّاً وبيعها نيئة وغير مجهزة.

➔ لا يجوز للمزارعين إعطاء باقي قيمة قسيمة الشراء نقدًا. إذا كانت تكلفة ما تريد شراؤه أكثر من 6 دولارات أمريكية، فمن الأفضل أن تدفع المبلغ الزائد نقدًا، بدلاً من أن تفقد جزءًا من قيمة قسيمة الشراء. من المستحسن إحضار مبلغ نقدي معك!

➔ إذا قام أي شخص بشراء أو بيع قسيمة شراء، فقد يتم إقصاؤه من البرنامج ويكون عرضة لاتخاذ إجراء قانوني ضده.

➔ تنتهي صلاحية قسائم الشراء يوم 31 أكتوبر كل عام.

### البائعون المصرح لهم

ابحث عن البائعين الذين لديهم لافتات Farm to Family ذات اللونين الأصفر والأزرق.



### نصائح للتسوق

➔ استخدم كل قسائم الشراء. تساعد هذه القسائم في دعم العائلات التي تملك المزارع المحلية.

➔ استخدم قسائم الشراء قبل موعد انتهاء صلاحيتها أو موعد إغلاق المواقع. تنتهي صلاحية قسائم الشراء يوم 31 أكتوبر، لكن بعض المواقع تُغلق قبل ذلك.

➔ لا تدع بعض الأمطار توفئك.

➔ ستكون المواقع مفتوحة في كل الأجواء، سواء ممطرة أم مشرقة.

➔ كن في الموقع مبكرًا. ستتمكن من الحصول على أفضل المنتجات في الصباح الباكر.

➔ خطط بشكل مسبق. تتضاءل إمكانية اختيار المنتجات والمواقع مع اقتراب الخريف. إذا ساد الطقس قارس البرودة مبكرًا، فقد تبدأ بعض المواقع في الإغلاق قبل الوقت المتوقع.

➔ تسوق في وقت التصفيات. يبيع بعض المزارعين المنتجات الفائضة بأسعار التصفيات بعد عيد العمال. يمكنك شراء كميات أكبر من الطماطم أو الذرة أو غيرها من الخضراوات لحفظها في علب وتجميدها وتخزينها للشتاء.

➔ اختر الخضراوات والفواكه زاهية الألوان. واحرص على ألا تكون لينة أو جامدة للغاية.

➔ كن مغامرًا. اشتر منتجات لم تجربها من قبل. واسأل المزارع عن كيفية إعدادها.

➔ اطلب من أطفالك المساعدة في اختيار الأغذية التي ستشترونها. من المرجح أن يأكلوا الأغذية الصحية المختلفة التي ساعدوا في انتقائها.

أحضر معك حقيبة تسوق كبيرة قابلة لإعادة الاستخدام لتحمل فيها المنتجات التي اشتريتها إلى المنزل.

### لماذا يجب تناول الخضراوات والفواكه الطازجة؟

إن تناول خمس إلى تسع حصص من الخضراوات والفواكه كل يوم:

➔ يمكن أن يساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجذات

➔ يعد وسيلة منخفضة السرعات الحرارية لإضافة الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف إلى نظامك الغذائي

لا يمكنك مقاومة المنتجات الطازجة المزروعة محليًا!

يمكنك الاطلاع على نصائح حول تناول الطعام الصحي على الإنترنت في

[www.vtfoodbank.org/vtfresh](http://www.vtfoodbank.org/vtfresh).

### لا يمكن استخدام القسائم لشراء:

المخبوزات	العسل
عصير التفاح	المربي/الجيلي
الصلصات	اللحوم
الأعشاب المجففة	المخللات
البيض	منتجات القيقب
الزهور/النباتات	الأغذية المجهزة
الأصناف من غير الأغذية، مثل ذرة التزيين أو القرع المزين	

ندعوك لزيارة سوق المزارعين المحلي أو أكشاك المزارع المحلية. استمتع بالهواء النقي والتق بأشخاص طبيين. ستلتقي بالمزارعين الذين يزرعون المنتجات الشهية التي تُباع هناك.

### تقويم المحاصيل

المحصول	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر
التفاح			☀	☀☀	☀☀☀
الفاصولياء		☀☀	☀☀☀	☀☀	☀☀
البنجر		☀	☀☀		
التوت الأسود		☀☀	☀☀☀	☀☀	
التوت الأزرق		☀	☀☀	☀☀	
البروكلي			☀☀	☀☀	☀☀
الكرنب			☀☀	☀☀	☀☀
الجزر			☀	☀☀	☀☀
القنبيط		☀	☀☀	☀☀	☀☀
الذرة			☀☀	☀☀	☀☀
الخيار		☀☀	☀☀	☀☀	
الباذنجان		☀☀	☀☀	☀☀	
الخس	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀
البطيخ			☀☀	☀☀	☀
البصل		☀	☀☀	☀☀	☀
البازلاء	☀	☀☀			
الفلفل		☀	☀☀	☀☀	☀
البطاطس			☀☀	☀☀	☀
القرع			☀	☀☀	☀☀
الفجل	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀
التوت		☀☀	☀☀	☀☀	
الراوند	☀☀	☀☀			
السبانخ	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀
الفراولة	☀	☀			
القرع الصيفي	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀
السلق السويسري		☀☀	☀☀	☀☀	
الطماطم		☀☀	☀☀	☀☀	☀
القرع الشتوي				☀☀	☀☀

هذه أيضًا قائمة تتضمن بعض الفواكه والخضراوات التي يمكنك شراؤها باستخدام القسائم.