Masharti ya Kuponi

- Huenda zinaweza kutumika tu katika masoko ya wakulima na maduka ya shambani yanayoshiriki.
- Huenda zinaweza kutumika tu kununulia matunda mabichi, mboga mbichi, na mitishamba mibichi iliyokatwa karibuni. "Mbichi" inamaanisha kwamba imechumwa muda mfupi tu uliopita – inauzwa ingali mbichi na haijapikwa.
- Huenda wakulima wasiweze kurudisha chenji ukiwapa kuponi. Ikiwa bidhaa unayotaka inagharimu kidogo zaidi ya dola 6, ni bora ulipe kiasi cha ziada kwa pesa taslimu badala ya kupoteza sehemu ya pesa za kuponi. Jibebee pesa!
- Mtu yeyote anayenunua au kuuza kuponi anaweza kuondolewa kwenye mpango na kuchukuliwa hatua za kisheria.
- Muda wa matumizi ya kuponi unakwisha tarehe 31 Oktoba ya kila mwaka.

Wachuuzi Walioidhinishwa

Tafuta wachuuzi ambao wameweka alama za manjano na bluu za mpango wa *Farm to Family*.

MPANGO WA VERMONT WA FARM TO FAMILY

Mpango wa Vermont wa Farm to Family

Unaweza kutumia kuponi hapa

Kadi za EBT za Vermont

Masoko mengi yanakubali kadi ya EBT ya Vermont. Tafuta jedwali la kadi ya EBT/mkopo kwenye soko. Unaweza kupata vocha unazoweza kutumia kununua bidhaa sokoni humo. Vocha za dola 1 huenda zinaweza kununua vyakula vinavyostahiki kwa mpango wa 3SquaresVT na kuuzwa na muuzaji yeyote sokoni. Vocha za dola 5 ni za akaunti za pesa taslimu za EBT na huenda zinaweza kununua bidhaa yoyote inayouzwa sokoni. Masoko yote ya EBT pia hutoa kuponi za bonasi za Crop Cash kwa wanunuzi walio katika mpango wa 3SquaresVT. *Vocha na kuponi hizo huenda zinaweza kutumika tu kwenye soko ulipozipata.*

Taarifa ya USDA Dhidi ya Ubaguzi

Mpango wa *Farm to Family* hufadhiliwa kwa fedha kutoka kwa Idara ya Kilimo ya Marekani (USDA). Ili kupata maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kuripoti malalamiko ya ubaguzi kwa USDA, angalia taarifa kamili ya USDA dhidi ya ubaguzi kwa kutembelea http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f.

Ripoti malalamiko ya aina nyingine kwa meneja wa soko, wakala ambapo ulipata kuponi au:

DCF - Economic Services Division ATTN: 3SquaresVT Farm to Family 280 State Drive, HC 1 South, Waterbury, VT 05671-1020

Taasisi hii ni mtoa huduma anayezingatia usawa.

MPANGO WA VERMONT WA FARM TO FAMILY

Farm to Family 2024

Taarifa kwa Wanunuzi Wanaotumia Kuponi

Kuponi za mpango wa *Farm to Family* zinaweza kukusaidia kununua matunda na mboga mbichi, zilizokuzwa katika mashamba ya Vermont.

Brosha hii inajumuisha:

- ⇨ Vidokezo vya ununuzi
- ⇨ Masharti ya kutumia kuponi zako (kwa mfano, jinsi gani, wapi, lini na kwa bidhaa gani)
- ⇨ Kalenda ya mavuno inayokueleza wakati matunda na mboga fulani hupatikana kwa kawaida
- ⇨ Orodha ya maeneo yaliyoidhinishwa ili kukubali kuponi mwaka huu

VERMONT

IDARA YA WATOTO NA FAMILIA KITENGO CHA HUDUMA ZA KIUCHUMI

Vidokezo vya Ununuzi

- **Tumia kuponi zako zote.** Zinasaidia familia zinazofanya kilimo katika eneo lako.
- **Tumia kuponi zako kabla ya muda wake kumalizika au kabla ya maeneo ya uchuuzi kufungwa.** Muda wa matumizi ya kuponi utaisha tarehe 31 Oktoba, lakini maeneo mengine ya uchuuzi yatafungwa kabla ya siku hiyo.
- **Usiruhusu rasharasha ikuzuie!** Maeneo ya uchuuzi yatafunguliwa licha ya hali ya hewa.
- **Fika mapema.** Utapata bidhaa bora zaidi ukifika mapema.
- **Fanya mpango mapema.** Uwepo wa mazao na maeneo mengi ya uchuuzi hupungua kadri msimu wa mapukutiko unavyokaribia. Kutokea mapema kwa barafu kunaweza kusababisha eneo la uchuuzi kufungwa mapema kuliko ilivyotarajiwa.
- **Nunua bidhaa kwa bei za ofa.** Baadhi ya wakulima huuza mazao ya ziada kwa bei ya chini baada ya Siku ya Wafanyakazi. Nunua nyanya, mahindi au mboga nyingine za ziada kisha uziweke katika mikebe, uzigandishe na uzihifadhi katika msimu huu wa baridi.
- **Chagua mboga na matunda yenye rangi nzuri.** Hakikisha sio mororo au magumu sana.
- **Jaribu bidhaa tofauti.** Nunua bidhaa ambazo hujatumia hapo awali. Uliza mkulima anayeziuza kuhusu jinsi ya kuziandaa!
- **Ruhusu watoto wako wakusaidie kuchagua vyakula vya kununua.** Kuna uwezekano mkubwa kwamba watakula vyakula tofauti, vyenye afya ambavyo walikusaidia kuchagua.
- **Njoo na mfuko mkubwa wa ununuzi unaoweza kutumika tena ili kubeba mazao yako yote unapoenda nyumbani!**

Kwa nini ule matunda na mboga mbichi?

Kula mboga na matunda mara tano hadi tisa kila siku:

- Kunaweza kupunguza hatari yako ya kupata ugonjwa wa moyo na kiharusi
- Ni njia ya kuongeza vitamini, madini na nyuzi zenye kalori kidogo kwenye lishe yako

Hakuna chakula kinachofaa zaidi kama mazao mabichi yaliyokuzwa katika eneo lako!

Pata vidokezo vya kula vyakula vyenye afya mtandaoni kwa kutembelea *http://www.vtfoodbank.org/vtfresh.*

Kuponi HUENDA ZISIWEZE kununua:

bidhaa ziliozookwa	asali
sida	jemu/jeli
bidhaa za michuzi	nyama
mitishamba mikavu	achali
mayai	bidhaa za shira
maua/mimea	vyakula vilivyopikwa

bidhaa zisizo za vyakula kama vile mahindi ya mapambo au malenge ya Halloween yaliyopambwa

Tembelea soko au vibanda vya wakuliwa wa eneo lako!
Furahia hewa safi na watu wakarimu. Kutana na wakulima waliokuza mazao matamu yanayouzwa hapo.

Kalenda ya Mavuno

MAZAO	Juni	Julai	Agosti	Sept	Okt
matufaha			☼	☼☼	☼☼
maharage		☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
viazisukari		☼	☼☼		
beri nyeusi		☼☼	☼☼	☼☼	
beri za bluu		☼	☼☼	☼	
brokoli			☼☼	☼☼	☼☼
kabichi				☼☼	☼☼
karoti			☼	☼☼	☼☼
koliflawa		☼	☼☼	☼☼	☼☼
mahindi			☼☼	☼☼	
tango		☼☼	☼☼	☼☼	
biringanya		☼☼	☼☼	☼☼	
kabichi ya saladi	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
tikitimaji			☼☼	☼☼	☼
vitunguu		☼	☼☼	☼☼	☼
njegere	☼	☼☼			
pilipili		☼	☼☼	☼☼	☼
viazi			☼☼	☼☼	☼
maboga			☼	☼☼	☼☼
figili	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
rasiberi		☼☼	☼☼	☼☼	
mboga ya rhubabu	☼☼	☼☼			
spinachi	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼
stroberi	☼	☼			
boga ambazo hazijakomaa	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼
chadi		☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
nyanya		☼☼	☼☼	☼☼	☼
mboga ambayo yamekomaa				☼☼	☼☼

Hili pia ni orodha ya baadhi ya matunda na mboga ambazo unaweza kununua kwa kuponi zako.