

优惠券使用规则

- ▶ 仅可用于参加活动的农贸市场和农产品摊位。
- ▶ 仅可用于购买新鲜水果、蔬菜和药草。“新鲜”即刚刚采摘，未经加工备制出售。
- ▶ 使用优惠券时，农户不会找零。如果您想购买的农产品稍微超过6美元，最好使用现金支付超出金额，以不浪费优惠券可用金额。记得带点现金！
- ▶ 任何购买或出售优惠券的人都会失去活动资格，并可能面临法律诉讼。
- ▶ 优惠券于每年10月31日到期。

授权商户

注意张贴黄色和蓝色的“Farm to Family”标识的商户。



佛蒙特州 EBT 卡

大多数市场都接受使用佛蒙特州 EBT 卡。注意市场的 EBT/借记卡表格。您可以获得可用于在市场中购买产品的代币。1 美元代币可用于购买市场任意商户出售的符合 3SquaresVT 活动条件的食品。5 美元代币适用于 EBT 现金账户，可用于购买市场中出售的任何产品。所有 EBT 市场还会给 3SquaresVT 购物顾客提供额外 Crop Cash 奖券。代币和优惠券仅适用于您获得代币和优惠券的市场。

USDA 非歧视原则

Farm to Family 获得美国农业部 (USDA) 拨款支持。欲了解如何向 USDA 报告歧视投诉，请访问 <http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f> 查看完整的 USDA 非歧视原则声明。

其他类型的投诉，请上报至市场管理人员、您的优惠券提供机构或者：

DCF - 经济事务司收件信息：
ATTN: 3SquaresVT Farm to Family
280 State Drive, HC 1 South,
Waterbury, VT 05671-1020

本机构倡导平等机会。



Farm to Family 2023

优惠券购物顾客须知

Farm to Family 优惠券可让您购买佛蒙特州本地农场种植的新鲜水果和蔬菜。

本宣传页包含：

- ⇒ 购物须知
- ⇒ 优惠券使用规则（例如，使用方式、地点和时间，以及可用对象）
- ⇒ 丰收日历，告知您特定蔬果的通常上市时间
- ⇒ 今年授权接受优惠券的市场清单



这也是您可以使用优惠券购买的蔬菜和水果清单。

作物	六月	七月	八月	九月	十月
苹果	☼	☼	☼	☼	☼
豆类	☼	☼	☼	☼	☼
甜菜根	☼	☼	☼	☼	☼
黑莓	☼	☼	☼	☼	☼
蓝莓	☼	☼	☼	☼	☼
西兰花	☼	☼	☼	☼	☼
白菜	☼	☼	☼	☼	☼
胡萝卜	☼	☼	☼	☼	☼
生菜	☼	☼	☼	☼	☼
瓜类	☼	☼	☼	☼	☼
洋葱	☼	☼	☼	☼	☼
豌豆	☼	☼	☼	☼	☼
胡椒	☼	☼	☼	☼	☼
土豆	☼	☼	☼	☼	☼
南瓜	☼	☼	☼	☼	☼
萝卜	☼	☼	☼	☼	☼
树莓	☼	☼	☼	☼	☼
大黄	☼	☼	☼	☼	☼
菠菜	☼	☼	☼	☼	☼
草莓	☼	☼	☼	☼	☼
西葫芦	☼	☼	☼	☼	☼
瑞士甜菜	☼	☼	☼	☼	☼
西红柿	☼	☼	☼	☼	☼
冬南瓜	☼	☼	☼	☼	☼

丰收日历

新鲜水果和蔬菜？

为什么要吃

- ▶ 每天吃五到九份蔬菜和水果；
 - ▶ 可以降低心脏病和中风风险
 - ▶ 是补充您饮食中的维生素、矿物质和膳食纤维的低卡方式
- 本地种植农产品的新鲜度没法比！
访问 www.vtfoodbank.org/otfresh，获取健康饮食建议。

优惠券不能购买：

烘焙食品	蜂蜜
苹果酒	果酱/果冻
调味酱汁	肉类
干药草	腌制食品
蛋类	枫木产品
鲜花/植物	预制食品
非食品产品，例如装饰性玉米或南瓜	

造访您的本地农贸市场

或农产品摊位吧！
享受新鲜的空气，
接触友好的人们。
认识种出美味农产品的农户们。

购物须知

- ▶ 使用您所有的优惠券。它们有助于支持本地农场家庭。
- ▶ 在优惠券到期或使用地点闭市前使用您的优惠券。优惠券在 10 月 31 日到期，但有些市场会在那之前闭市。
- ▶ 别让一点毛毛雨阻挡您！这些市场会保持开放，风雨无阻。
- ▶ 早点去。去得早可以挑到最好的产品。
- ▶ 提前计划。随着秋天的到来，可供选购的农产品和市场会减少。霜冻季节提前到来可能导致市场提前闭市。
- ▶ 选购特价商品。劳动节之后，有些农户可能会特价销售富余农产品。多买一点西红柿、玉米或其他蔬菜，用于制作罐头、冷冻和存储，为冬天做准备。
- ▶ 选择色泽漂亮的蔬果。确保它们不会太软或太硬。
- ▶ 勇于冒险。选购您从未尝试过的农产品。请教农户如何制备！
- ▶ 让您的孩子帮忙选择购买哪些食品。这样他们就更能愿意吃他们帮忙选购的不同的健康食品。
- ▶ 携带大号可重复使用购物袋，把您选购的所有农产品带回家！