



## مزرعه به خانواده 2023

### معلومات مرتبط با خریداران کوپن

کوپن های مزرعه به خانواده به شما کمک می کنند تا میوه ها و سبزیجات تازه که به صورت محلی در مزارع ورمونت کشت داده شده اند، خریداری کنید.

این بروشور شامل موارد ذیل می باشد:

#### نکات خریداری

قوانین استفاده از کوپن های شما (به عنوان مثال، چگونه، کجا، چه زمانی و برای چه چیزی)

یک تقویم حاصلات که به شما می گوید چه زمانی میوه ها و سبزیجات به طور معمول در دسترس هستند

لیست محلات مجاز برای پذیرش کوپن های سال روان



### نکات خریداری

تمام کوپن های خود را استفاده کنید. آنها به حمایت از خانواده های مزرعه دار محلی کمک می کنند.

از کوپن های خود قبل از انقضاء یا بسته شدن محلات استفاده کنید. کوپن ها در 31 اکتوبر انقضاء می یابند اما بعضی از محلات قبل از آن تاریخ بسته می شوند.

اجازه ندهید یک باران کوچک مانع شما شود!

محلات در روزهای بارانی و آفتابی باز می باشند.

مراجعه زود هنگام داشته باشید. با مراجعه زود هنگام در طول روز بهترین انتخاب ها را در اختیار خواهید داشت.

از قبل پلان کنید. تعداد انتخاب برای محصول و محلات با نزدیک شدن به خزان کاهش می یابد. یخ زدن زود هنگام می تواند باعث بسته شدن زودتر از انتظار یک محل شود.

با قیمت های ارزان خریداری کنید. بعضی از دهاقین پس از روز کارگر، محصولات مازاد را با قیمت های ارزان می فروشند. در زمستان امسال بادنجان رومی، جواری یا سایر سبزیجات اضافی بخريد تا بتوانید آنها را منجمد و ذخیره کنید.

سبزیجات و میوه های خوش رنگ را انتخاب کنید. دقت کنید که خیلی نرم یا خیلی سفت نباشند.

ماجراجو باشید. محصولاتی را بخريد که قبلاً امتحان نکرده اید. طرز تهیه غذا با آنها را از دهقان پرسان کنید!

اجازه بدهید فرزندان تان در انتخاب مواد غذایی که می خرید، کمک کنند. آنها به احتمال زیاد مواد غذایی صحتی و متفاوتی را می خورند که خوش کردند تا بگیرند.

یک خریطه خرید بزرگ و قابل استفاده مجدد برای حمل تمام محصولات خود به خانه به همراه داشته باشید!

### کارت های EBT ورمونت

بسیاری از بازار ها کارت EBT ورمونت را قبول می کنند. در بازار به دنبال جدول EBT/دبیت کارت باشید.

شما می توانید ژتون دریافت کرده و همانجا از آنها برای خرید محصولات بازار استفاده کنید. با ژتون های 1 دلاری می توانید غذاهای مشمول در برنامه 3SquaresVT را خریداری کنید که توسط هر فروشنده ای در بازار فروخته می شود.

ژتون های 5 دلاری متصل به حساب های نقدی EBT هستند و می توانید هر محصولی را که در بازار فروخته می شود، خریداری کنید. همچنین، در همه بازارهای EBT برای خریداران 3SquaresVT بونوس کوپن های محصولات نقدی (Crop Cash) ارایه می شود. ژتون ها و کوپن ها را فقط می توان در بازاری که دریافت شده اند، مصرف کرد.

### بیانیه عدم تبعیض

#### وزارت زراعت ایالات متحده

مزرعه به خانواده با بودجه وزارت زراعت ایالات متحده (USDA) تمویل می شود. برای آشنایی با نحوه گزارش دادن شکایت مرتبط با تبعیض به USDA، بیانیه کامل عدم تبعیض USDA را در <http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f> ملاحظه کنید.

انواع دیگر شکایات را می توانید به مدیر بازار، موسسه ای که کوپن ها را از آن دریافت کرده اید یا اداره ذیل گزارش کنید:

DCF - دایره خدمات اقتصادی عطف به:

3SquaresVT Farm to Family 280 State Drive, HC 1 South, Waterbury, VT 05671-1020

این نهاد ارایه کننده یک فرصت مساوی است.

### چرا میوه و سبزیجات تازه بخوریم؟

خوردن پنج تا نه وعده سبزی و میوه در روز:

می تواند خطر مریضی قلبی و سکتة را کاهش دهد  
یک راه کم کالوری برای افزودن ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر به رژیم غذایی است

شما نمی توانید چیزی تازه تر از محصولات محلی پیدا کنید!

می توانید نکاتی در مورد خوراک صحتی را به صورت آنلاین در

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

### با کوپن ها نمی توان مواد ذیل را خریداری کرد:

محصولات پخته شده	عسل
شربت سیب	مربا/ژله
چاشنی	گوشت
سبزیجات سرخ شده	ترشیجات
تخم مرغ	محصولات افرا
گل ها/نباتات	غذاهای آماده

مواد غیر خوراکی مانند جواری تزئینی یا کدوی تزئین شده

به بازار محلی دهاقین یا غرفه محصولات زراعی خویش مراجعه کنید! از هوای تازه و معاشرت با مردم خونگرم لذت ببرید. با دهاقینی آشنا شوید که محصولات خوشمزه ای را که در آنجا به فروش می رسد پرورش می دهند.

### طرز العمل استفاده از کوپن

آنها را فقط می توان در بازارهای دهاقین شرکت کننده و غرفه های محصولات زراعی استفاده کرد.

آنها را فقط می توان برای خرید میوه های تازه، سبزیجات تازه و گیاهان تازه ریزه شده استفاده کرد. "تازه" به معنای تازه چیده شده (فروش خام و بدون آماده سازی) است.

دهاقین نمی توانند پول میده کوپن را بدهند. اگر چیزی که می خواهید کمی بیش از 6 دلار قیمت دارد، بهتر است که پول اضافی را به صورت نقدی بپردازید تا بخشی از یک کوپن را ضایع نکنید. کمی پول نقد به همراه داشته باشید!

هر کسی که کوپن می خرد یا می فروشد ممکن است از برنامه محروم شود و علیه وی اقدام قانونی صورت گیرد.

تاریخ انقضای این کوپن ها 31 اکتوبر هر سال می باشد.

### فروشندگان مجاز

به دنبال فروشندگانی باشید که تابلوهای زرد و آبی «مزرعه تا خانواده» را نصب کرده اند.



### تقویم حاصلات

حاصلات	جون	جولای	اگست	سپتمبر	اکتوبر
سیب			☀	☀☀	☀☀☀
لوبیا		☀☀	☀☀	☀☀	☀☀
چغندر		☀	☀☀		
شاه توت		☀☀	☀☀	☀☀	
قره قاط		☀	☀☀	☀	
بروکلی			☀☀	☀☀	☀☀
کرم				☀☀	☀☀
زردک			☀	☀☀	☀☀
گلپی		☀	☀☀	☀☀	☀☀
جواری			☀☀	☀☀	
بادرنگ		☀☀	☀☀	☀☀	
بادنجان سیاه		☀☀	☀☀	☀☀	
کاهو	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀
خریزه			☀☀	☀☀	☀
پیاز		☀	☀☀	☀☀	☀
نخود	☀	☀☀			
مرچ		☀	☀☀	☀☀	☀
کچالو			☀☀	☀☀	☀
کدو			☀	☀☀	☀☀
ملی سرخک	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀
توت سرخ		☀☀	☀☀	☀☀	
رواش	☀☀	☀☀			
اسفناج	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀
توت زمینی	☀	☀			
کدوی تابستانی	☀☀	☀☀	☀☀	☀☀	☀
چغندر سونبسی		☀☀	☀☀	☀☀	☀☀
بادنجان رومی		☀☀	☀☀	☀☀	☀
کدوی زمستانی				☀☀	☀☀

این نیز یک لیستی از بعضی از میوه ها و سبزیجاتی است که می توانید با کوپن های خود خریداری کنید.