

## Règles applicables aux bons d'achat

- ▶ Ils ne peuvent être utilisés que sur les marchés fermiers et les stands agricoles participants.
- ▶ Ils ne peuvent être utilisés que pour acheter des fruits frais, des légumes frais et des herbes aromatiques fraîches. « Frais » signifie cueilli récemment, vendu cru et non cuisiné.
- ▶ Les agriculteurs ne rendent pas la monnaie sur les bons d'achat. Si ce que vous souhaitez acheter coûte un peu plus de 6 \$, il vaut mieux payer le supplément en espèces plutôt que de gaspiller une partie d'un bon d'achat. Prenez de l'argent liquide avec vous !
- ▶ Toute personne qui achète ou revend un bon d'achat peut perdre son éligibilité au programme et peut faire l'objet de poursuites judiciaires.
- ▶ Les coupons expirent le 31 octobre de chaque année.

### Vendeurs autorisés

Trouvez des vendeurs qui affichent les pancartes jaunes et bleues *Farm to Family*.



## Cartes Vermont EBT

La plupart des marchés acceptent la carte Vermont EBT. Trouvez le stand carte EBT/cartes bancaires sur le marché. Vous pouvez y recevoir des jetons que vous pouvez utiliser pour acheter des produits sur le marché. Les jetons de 1 \$ peuvent être utilisés pour acheter des aliments éligibles au programme 3SquaresVT et vendus par tous les stands du marché. Les jetons de 5 \$ sont destinés aux comptes EBT en espèces et peuvent être utilisés pour acheter tout produit vendu sur le marché. Tous les marchés EBT offrent également des coupons Crop Cash aux bénéficiaires du programme 3SquaresVT. *Les jetons et les bons d'achat ne peuvent être dépensés qu'au marché où vous les avez reçus.*

## Déclaration de non-discrimination de l'USDA

*Farm to Family* est financé par des fonds en provenance du Ministère de l'Agriculture des États-Unis (USDA). Pour signaler une discrimination à l'USDA, consultez l'intégralité de la déclaration de non-discrimination de l'USDA à l'adresse <http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f>.

Signalez les autres types de violations au responsable du marché, à l'agence où vous avez obtenu les bons d'achat ou à :

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

*Cet organisme respecte le principe de l'égalité des chances.*



## Farm to Family 2022

### Informations pour les porteurs de bons d'achat

L'objectif des bons d'achat *Farm to Family* est de vous aider à acheter des fruits et légumes frais, cultivés localement dans les fermes du Vermont.

Cette brochure contient :

- ⇒ Des conseils d'achat
- ⇒ Les règles d'utilisation de vos bons d'achat (par ex., comment, où, quand et quoi acheter)
- ⇒ Un calendrier de récolte qui vous indique quand certains fruits et légumes sont normalement disponibles
- ⇒ Une liste des endroits qui acceptent les bons d'achat cette année

22/06 • 5 000

## Conseils d'achat

- ▶ **Utilisez tous vos bons d'achat.** Ils aident à soutenir les familles d'agriculteurs locales.
- ▶ **Utilisez vos bons d'achat avant la date d'expiration ou la fermeture des endroits qui les acceptent.** Les bons d'achat expirent le 31 octobre, cependant, certains marchés ferment avant cette date.
- ▶ **Ne laissez pas une petite pluie vous arrêter !** Les marchés restent ouverts quel que soit la météo.
- ▶ **Arrivez de bonne heure.** Vous aurez le meilleur choix plus tôt dans la journée.
- ▶ **Planifiez à l'avance.** Le choix des produits et des endroits diminue à l'approche de l'automne. Un établissement peut fermer plus tôt que prévu à cause d'un gel précoce.
- ▶ **Recherchez les bonnes affaires.** Certains producteurs vendent leurs surplus de produits à des prix défiant toute concurrence après le Labour Day (5 septembre). Achetez des tomates, du maïs ou d'autres légumes supplémentaires pour en faire des conserves, les congeler ou les stocker pendant l'hiver.
- ▶ **Choisissez des légumes et des fruits qui ont de belles couleurs.** Assurez-vous qu'ils ne sont ni trop mous ni trop durs.
- ▶ **Osez.** Achetez des fruits et des légumes que vous n'avez jamais essayés auparavant. Demandez au fermier comment les préparer !
- ▶ **Laissez vos enfants vous aider à choisir les aliments à acheter.** Ils sont plus susceptibles de manger des aliments différents et sains s'ils ont aidé à les choisir.

**Apportez un grand sac à provisions réutilisable pour transporter tous vos produits à la maison !**

## Pourquoi manger des fruits et légumes frais ?

Si vous mangez cinq à neuf portions de fruits et légumes par jour :

- ▶ Cela peut réduire votre risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral
- ▶ C'est un moyen de recevoir des vitamines, des oligoéléments et des fibres sans consommer trop de calories

Vous ne pouvez pas avoir plus frais que des produits cultivés localement !

Trouvez des conseils pour une bonne hygiène alimentaire en ligne sur

<http://www.healthynasnapvt.org/>.

### Vous NE POUVEZ PAS utiliser les bons d'achat pour acheter :

des produits de boulangerie	du miel
du cidre	de la confiture/gelée
des sauces	des viandes
des herbes aromatiques séchées	des cornichons
des œufs	des produits à base d'érable
des fleurs/plantes	des plats cuisinés
des articles non alimentaires tels que le maïs décoratif ou les citrouilles d'Halloween	

**Visitez votre marché de producteurs locaux ou votre marchand de produits fermiers !  
Profitez de l'air frais et passez un moment avec des gens sympathiques. Faites connaissance avec les agriculteurs qui ont cultivé les délicieux produits qu'ils vendent.**

## Calendrier des récoltes

RÉCOLTE	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre
pommes			□	□□	□□
haricots		□□	□□	□□	□□
betteraves		□	□□		
mûres		□□	□□	□□	
myrtilles		□	□□	□	
brocolis			□□	□□	□□
chou				□□	□□
carottes			□	□□	□□
chou-fleur		□	□□	□□	□□
maïs			□□	□□	
concombre		□□	□□	□□	
aubergines		□□	□□	□□	
laitue	□□	□□	□□	□□	□□
melon			□□	□□	□
oignons		□	□□	□□	□
petits pois	□	□□			
poivrons		□	□□	□□	□
pommes de terre			□□	□□	□
citrouilles			□	□□	□□
radis	□□	□□	□□	□□	□□
framboises		□□	□□	□□	
rhubarbe	□□	□□			
épinards	□□	□□	□□	□□	□
fraises	□	□			
courges d'été	□□	□□	□□	□□	□
bettes		□□	□□	□□	□□
tomates		□□	□□	□□	□
courge d'hiver				□□	□□

Certains fruits et légumes ci-dessus peuvent être achetés avec vos bons d'achat.