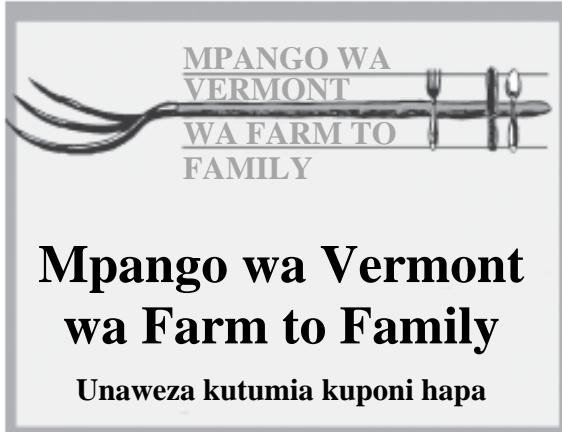


Masharti ya Kuponi

- ▶ 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 hajapikwa.
- ▶ 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 yejote anayenunu 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

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 unaazoweza 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.*



Farm to Family 2023 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



ambazo unawenza kunuuna kwa kuponi zako.
Hii pia ni orodha ya basadi ya matunda na mbooga

MAZAO	Junii	Juli	Agostii	Sept	Okt
matufaha	✿	✿	✿	✿	✿
maharage	✿	✿	✿	✿	✿
vizisuskari	✿	✿	✿	✿	✿
beret nyeusii	✿	✿	✿	✿	✿
beret za bluu	✿	✿	✿	✿	✿
brokoli	✿	✿	✿	✿	✿
kabichi	✿	✿	✿	✿	✿
karoti	✿	✿	✿	✿	✿
koliflawa	✿	✿	✿	✿	✿
mahindi	✿	✿	✿	✿	✿
tango	✿	✿	✿	✿	✿
biringanaya	✿	✿	✿	✿	✿
saladi	✿	✿	✿	✿	✿
kitimajii	✿	✿	✿	✿	✿
vitunguu	✿	✿	✿	✿	✿
ungegere	✿	✿	✿	✿	✿
piliplili	✿	✿	✿	✿	✿
vizai	✿	✿	✿	✿	✿
mabooga	✿	✿	✿	✿	✿
rigili	✿	✿	✿	✿	✿
rasiiberi	✿	✿	✿	✿	✿
mboga ya	✿	✿	✿	✿	✿
rhubabu	✿	✿	✿	✿	✿
mboga ya	✿	✿	✿	✿	✿
hazijambozo	✿	✿	✿	✿	✿
chadi	✿	✿	✿	✿	✿
nyanya	✿	✿	✿	✿	✿
ambayo	✿	✿	✿	✿	✿
Yamakoma	✿	✿	✿	✿	✿

Kwa nini uli matunda na mbooga mbichii?

Kula mbooga na matunda mara tano hadi tisa
Kila siku:

Temeleea sokoo vibanda vya
wakuliva wa eneo lako!
Furahi hewa safi na watu wakarimu.
Kutana na wakilima walokuzza mazao
matamu yanayouzwa hapo.

asali	bidhaa zilizookwa	sida	jemu/jelli	nyama	mitisheamba mikavu	maya'i	bidhaa za shira	maua/mimea	vyakula vilivypikwa	bidhaa zisizo za vyakula kama vile mazao yanayopambwa	ibiliween yanayopambwa
-------	-------------------	------	------------	-------	--------------------	--------	-----------------	------------	---------------------	--	------------------------

Kuponi HUENDA ZISIWEEZE Kunuuna:

www.vtloadbank.org/vtrefresh.

Pata vidolezo vya kula vyakula yaneye afya
mabichi yanayokuzwa katalika eneo lako!
Hakuna chakula kinachofaa zaidi kama mazao
mabichi yanayokuzwa katalika eneo lako!

Ni njia ya kuongezza vitamini, madini na
nyuzi zenye kalori kidogo kweneye lishe
yako

Kupata ugousiwa wa moyo na kiharusi
kumalizika au kabla ya maeleo ya uchuzi
kujungwawa. Muda wa matumizi ya kujungwawa
utashaa tarere 31 Oktoba, laki ni maeleo
mengeye ya uchuzi yatafuningwa kabla ya skku
hiyo.

Njoo na mfuiko mukuba wa ununuza
naowenza kutumika tena illi kubebaa
mazao yakoo yote unapendeza nyumbani

walikusaidia kuchagua.

uyakula torauji, vyenye afya ambavyo
uwerekamo mukuba kwamba watakula

kuchagaua vyakula vya kumuuna. Kuna

Ruhusu wato wako wakusaidie

unayeziza hujatuma hapo awali. Uliza mukulima
ambazo hujatuma hapo awali. Uliza mukulima

Jaribiu bidhaa tarauji. Nunuua bidhaa

sana.

nzuri. Hakikisha si o mororo au magamu

Chagga mbooga na matunda yaneye rangi

uzithafadi katiika misu huu wa bariidi.

kisha uzikwee katika mikabe, uzigandishe na

nyanya, mahindi au mbooga nyinjinge za zidada

chihi baada ya Siku ya Wafanyakazi. Nunuua

wakilima hujuzza mazao ya zidada kwa bei ya

Nunuua bidhaa kwa bei za ofa. Basadi ya

kujungwawa mapemba kuliiko iliyotarajiwaa.

unayokaribia. Kutokeea mapemba kwa baratu

upungua kadihi misu wa mapukutika

mazaao na maeleo mengi ya uchuzi

Fanya mapemgo mapemaa. Uwepo wa

ukifika mapemaa.

Fika mapemaa. Utapata bidhaa bora zaidi

hali ya hewa.

Meeneo ya uchuzi yatafuniguliva licha ya

hiyo.

Usiruhusu rasbarasha ikuzui!

mengeye ya uchuzi yatafuningwa kabla ya skku

utashaa tarere 31 Oktoba, laki ni maeleo

kumalizika au kabla ya maeleo ya uchuzi

familia zimazofanya kiliimo katiika eneo lako.

Tumia kuponi zako kabla ya muda wake

zimazofanya kiliimo katiika eneo lako.

Tumia kuponi zako zote. Zimasaadida

Vidokexo vya Ununuza