

麻省長者農夫市場營養計劃



甚麼是農夫市場優惠券？

您的 **\$25** 美元可用於購買當地農夫在農貿市場種植及銷售的農產品與蜂蜜。優惠券不可用於雜貨店。

優惠券可購買甚麼？

- 水果與蔬菜
- 新鮮採摘的草藥
- 蜂蜜

長者農夫市場優惠券不可用於購買市場上出售的其他商品。

產品供應隨季節而變化。您了解哪些產品可供購買，請參閱第 7 頁收穫日曆。

一些市場也接受SNAP。

如何使用您的優惠券：

1. 請找到您的市場！請轉至在線地圖網站搜索，網址為 Mass.gov/massgrown
2. 規劃好您的行程！請查閱好營業時間並安排好交通方式。您可以請您的朋友或家人為您購物。
3. 請記住！每張優惠券價值**\$ 2.50**美元，不設找贖。如果您選購的東西比券面價值貴，則您必須支付差額。
4. 請查找“可接受農民市場優惠券”標誌，以找到FMNP農民。
5. 不要忘記帶以下東西：

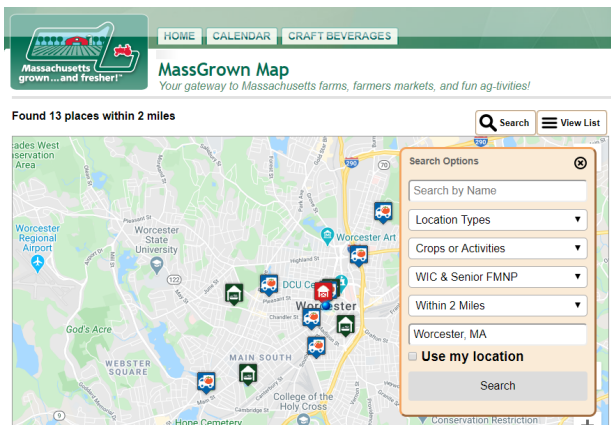


✓您的優惠券冊

✓SNAP / EBT卡-許多市場接受SNAP並參與健康獎勵計劃（HIP）。如果不確定，請諮詢市場經理。

✓口罩（有關更多安全購物技巧，請參閱背面）。

如何查找FMNP農夫市場或農戶攤位：



1. 請登錄網址：Mass.gov/Massgrown 並點擊地圖
2. 在營養計劃中，選擇 WIC 與長者 FMNP
3. 選擇距離限制—不超過 1, 2, 5, 10 或以上英里。
4. 地圖預設為您的位置（您可能需要按一下「允許地圖查看我的位置」。您可以輸入具體地址、城市或郵政編碼。
5. 按一下圖標以查找營業時間及其他詳情，包括是否接受 SNAP 福利金或參與健康獎勵計劃（HIP）

農夫市場食譜 - 四人份陽光沙拉

原料：

- 2杯蔬菜，例如菠菜、芝麻菜或其他雜菜
- 1罐（11盎司）切碎的橘子罐頭或切成小塊的鮮橙、葡萄柚、梨或蘋果片
- 4片甜紅洋蔥，切成半圈

調味料

- 2湯匙蔬菜或橄欖油
- 2湯匙100%橙汁
- 1湯匙蘋果醋

指示：

- 清洗並準備新鮮的水果和蔬菜。
- 將綠色蔬菜放在一個大碗中，然後放上柳丁或其他水果和洋蔥。
- 在罐子中搖動調味料，或在一個小碗中攪拌。
- 上菜前，將調味料倒在沙拉上並拌勻。

UMASS擴展營養教育計劃

健康烹飪技巧：

- 嘗試焙烤、烤或炒蔬菜。
- 選擇橄欖油或菜籽油，而不是黃油、人造黃油或豬油。
- 減少食譜中的鹽的份量
- 使用大蒜和羅勒、歐芹、百里香等新鮮香草調味。

在COVID-19爆發期間進行安全購物

您所需要知道的：

- 市場出臺了保護您和農民的新規則。在購買產品之前，您可能無法觸摸產品，並且規則要求您與其他購買者保持6英尺的距離。市場可能還有其他規定出臺以為您和農民提供安全保障。請提前查看市場網站，以了解其安全預防措施和任何更新。
- 考慮讓家人或朋友為您購物。
- 到訪農夫市場時，請帶上口罩。在農夫市場購物時，您可能需要戴口罩。

在食品補助方面需要獲得幫助嗎？這些組織可以幫助您找到所需的信息：

馬薩諸塞州長者事務執行辦公室 (EOEA)

www.mass.gov/elders (800) AGE-INFO (243-4636) www.800ageinfo.com

馬薩諸塞州長者營養計劃

www.mass.gov/elders/meals-nutrition

營養資訊

隨著年齡增長的營養資訊 www.nutrition.gov/life-stages/seniors

SNAP 資格（以前為食物券）

確認您是否有資格獲得 SNAP 食物援助

www.mass.gov/snap

麵包食品資源項目熱線

有關 SNAP（食物券）資格及緊急食物援助的更多資訊，請撥

打麵包 SNAP 項目熱線 **1-800-645-8333**

該機構是平等機會提供者。

麻省農業資源部門長者事務行政辦公室
長者農夫市場營養計劃