Программа WIC в Массачусетсе

Фермерский рынок

Программа здорового питания

Подробная информация о купонах WIC для покупок на фермерских рынках

Купоны для фермерских рынков предоставляются по программе WIC. Их можно использовать только для покупки свежих фруктов, овощей и зелени, выращиваемых и продаваемых местными фермерами на разрешенных фермерских рынках.

Ассортимент фруктов и овощей в разных точках может отличаться и в целом меняется в течение сезона. На каждом рынке будет своя продукция, в зависимости от того, что именно выращивают ваши местные фермеры!

Эти купоны не являются частью пособия WIC на покупку фруктов и овощей. Их нельзя использовать в продуктовых магазинах.

Как пользоваться купонами WIC для фермерских рынков
на местных фермерских рынках и выносных точках продаж

- Узнать даты работы рынков можно на сайте **www.mass.gov/massgrown**.
- На карте MassGrown воспользуйтесь поиском, чтобы найти точки продаж, участвующие в программе. Для этого выберите WIC FMNP в списке Программ здорового питания.
- Номинальная стоимость одного купона — 5,00 долларов США. Сдача по купону не выдается. Поэтому собираясь на рынок, возьмите с собой разменные деньги, которыми можно рассчитаться, если сумма покупки чуть больше имеющейся в форме купонов. Вы можете передать купоны знакомым или членам семьи для совершения покупок.

Информация
о программах SNAP и HIP

На многих фермерских рынках действуют бонусы SNAP (Программа дополнительной помощи по получению продуктов питания). Чтобы узнать, участвует ли в программе SNAP ближайший к вам рынок, перейдите на сайт **mass.gov/massgrown** или обратитесь к менеджеру нужного вам фермерского рынка.

Программа Healthy Incentives Program (HIP) возвращает деньги на вашу карту EBT, когда вы используете SNAP для покупки полезных фруктов и овощей, выращенных на местных фермах, участвующих в программе HIP. Более подробно об этой возможности можно узнать на сайте **mass.gov/HIP**.

MASSACHUSETTS FARMERS' MARKET COUPONS
CUPONES DEL MERCADO DE GRANJA
WIC

SNAP

Healthy Incentives Program
Fresh. Canned. Dried. Frozen.
It's HIP to be healthy!

Что выращивают в Массачусетсе?

Продукты летнего и осеннего сезона в продаже

- Яблоки
- Рукола
- Спаржа
- Зеленые бобы
- Свекла
- Голубика
- Пекинская капуста
- Черника
- Брокколи
- Капуста
- Мускусная дыня
- Морковь
- Цветная капуста
- Сельдерей
- Мангольд
- Кукуруза в початках
- Огурцы
- Клюква
- Баклажан
- Чеснок
- Лук-порей
- Салат латук
- Фасоль азиатская
- Грибы
- Персики
- Груши
- Горох
- Перец
- Картофель
- Тыква
- Редис
- Малина
- Зеленый лук
- Шпинат
- Брюссельская капуста
- Кабачки
- Помидоры
- Репа

Рецепт

Летняя сальса из персиков

- 3 спелых персика (кубиками)
- 3 спелых помидора (кубиками)
- 1 небольшая красная луковица (почистить и нарезать кубиками)
- ½ авокадо (кубиками)
- ½ пучка кинзы (измельченной)
- ½перцахалапеньо(беззерен,кубиками)(необязательно)
- Сок 1 лайма
- Соль и перец по вкусу

Смешать все ингредиенты. Подавать с цельнозерновой тортильей или ломтиками огурца! Можно хранить в холодильнике 3-5 дней.

@MassWIC

Нашеучреждениепредоставляетравныевозможностидлявсех.

WIC

mass.gov/wic

COMMONWEALTH OF MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

Form # 391 Russian