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**.](http://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**.

**Что выращивают в Массачусетсе?**

Продукты летнего и осеннего сезона в продаже

Яблоки Рукола Спаржа Зеленые бобы Свекла Голубика Пекинская

капуста Черника Брокколи Ка

пуста Чеснок

Рецепт

Летняя сальса из персиков

* 3 спелых персика (кубиками)
* 3 спелых помидора (кубиками)
* 1 небольшая красная луковица

Мускусная дыня Морковь Цветная капуста Сельдерей Мангольд Кукуруза

в початках Огурцы Клюква Баклажан

Лук-порей Салат латук Фасоль

азиатская Грибы Персики Груши

Горох Перец Картофель

Тыква Редис Малина Зеленый лук Шпинат

Брюссельская капуста

Кабачки Помидоры Репа

Form # 391 Russian

(почистить и нарезать кубиками)

½ авокадо (кубиками)

•

* ½ пучка кинзы (измельченной)
* ½перцахалапеньо(беззерен,кубиками)(необязательно)

@MassWIC

* 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.

Нашеучреждениепредоставляетравныевозможностидлявсех. mass.gov/wic