

أسواق المزارعين ومتاجر المزارع: نصائح للتسوق من أسواق المزارعين باستخدام مزاي برنامج WIC

استخدمي مزاي برنامج WIC في أسواق المزارعين لشراء منتجات طازجة مزروعة محلياً. يمكن استخدام مزاي أسواق المزارعين في أسواق المزارعين ومتاجر القزارع المعتمدة في جميع أنحاء الولاية. إنها طريقة رائعة لاستكشاف مجموعة متنوعة من المنتجات المزروعة في ولاية واشنطن والمقاطعات القريبة منها في أيداهو وأوريغون.



اذهبي مبكراً

فعادةً ما تكون أسواق المزارعين ومتاجر القزارع أقل ازدحاماً في الصباح الباكر. وهذا يجعل التسوق باصطحاب الأطفال أسهل، خاصةً عند دفع عربة أطفال كبيرة. وتتوفر أيضاً أفضل تشكيلة من المنتجات في هذا الوقت. يمكنك البدء في الاستفادة من مخصصاتك من أسواق المزارعين من 1 يونيو.

أو، اذهبي متأخراً

فغالباً ما يمكنك الحصول على عروض أفضل قبل إغلاق المتجر أو المزرعة مباشرةً. يفضل المزارعون المعتمدون بيع منتجاتهم بسعر أقل بدلاً من أن يعودوا بها دون بيعها في نهاية اليوم.



البحث عن المزارعين المعتمدين

ابحثي عن هذه العلامة المعروضة من قبل المزارعين المعتمدين في أسواق المزارعين أو متاجر القزارع للعثور على المزارعين الذين يقبلون التعامل باستخدام مزاي برنامج WIC في أسواق المزارعين. المزارعون المعتمدون الذين لديهم هذه العلامة هم فقط من يقبلون التعامل باستخدام مزاي برنامج WIC.

يمكن أن يساعدك موظفو برنامج WIC أيضاً في العثور على الأماكن التي يمكنك فيها الاستفادة من مزاي برنامج WIC في أسواق المزارعين الموجودة في منطقتك.



اطرحي أسئلتك

لست متأكدة مما إذا كانت الشمامسة ناضجة أو ما تلك الفاكهة ذات الشكل الغريب؟ إذن، فاسألي المزارعين المعتمدين! فإنهم يستمتعون بالتحدث مع عملائهم ومشاركة ما يعرفونه.



الاستمتاع بالمزيد من المنتجات
المحلية من خلال مخصصات
سوق المزارعين

عيادة WIC التابعة لها:

رقم الهاتف:

جهة التواصل:

موعدى التالي:

هدفى:

ملاحظات:

أسواق المزارعين ومتاجر المزارع: نصائح للتسوق من أسواق المزارعين باستخدام مزايا برنامج WIC

يمكن المشاركين
في برنامج WIC
الاستفادة من
مخصصاتهم في
أسواق المزارعين
بدءاً من 1 يونيو وحتى
31 أكتوبر.



اشترى خلال ذروة الموسم

تبدأ مواسم النمو ببطء. قد تكون الفواكه والخضروات قليلة بعض الشيء في بداية مواسمها ونهايتها. ستحصلين على عروض أفضل ومنتجات أطيب في منتصف موسم النمو. اطلب من مكتب برنامج WIC لديك التقويم المعنى بالمنتجات الموسمية.

جربى أشياء جديدة!

قد تبدو المنتجات في أسواق المزارعين أو متاجر المزارع مختلفة تمامًا عما اعتدت رؤيته في متجر البقالة. في أسواق المزارعين، ستجدين تنوعاً أكبر في الألوان والأشكال والأحجام.

تناولى النباتات كاملة من الجذور إلى الأوراق

تحتوي الكثير من النباتات على أجزاء متعددة صالحة للأكل. فالمحاصيل الجذرية مثل البنجر والجزر الأبيض وكذلك اللفت، يمكن أكل جذورها وأوراقها. ويمكنك سؤال المزارعين المعتمدين عن الأجزاء التي يمكن أكلها في كل نبات.

اشترى كميات كبيرة

غالبًا ما يكون لدى المزارعين المعتمدين استعداد لتقديم عرض للعملاء عند شرائهم كميات كبيرة.



هذه المؤسسة هي مؤسسة توفر تكافؤ الفرص. لا يمارس برنامج WIC في واشنطن أي نوع من أنواع التمييز.

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني WIC@doh.wa.gov.