

УРОК:

УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ МЕСТНО
ВЫРАЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ,
ИСПОЛЗУЯ ЛЬГОТЫ НА ПОКУПКУ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА
ФЕРМЕРСКИХ РЫНКАХ

Фермерские рынки и фермерские магазины. Советы по использованию льгот на приобретение продуктов питания на фермерских рынках от программы WIC

Пользуйтесь льготами на приобретение продуктов на фермерских рынках от программы WIC и наслаждайтесь свежими и местно выращенными продуктами. Эти льготы можно использовать на одобренных программой фермерских рынках и в фермерских магазинах по всему штату. Это отличная возможность попробовать разнообразные продукты, выращенные в штате Вашингтон и приграничных округах штатов Айдахо и Орегон.



ИЩИТЕ ОДОБРЕННЫХ ПРОГРАММОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Фермерские рынки и магазины одобренных производителей обозначаются специальным знаком.

Только такие производители принимают льготы на приобретение продуктов питания на фермерских рынках от программы WIC.

Кроме того, вы можете обратиться к сотрудникам WIC, чтобы узнать, где в вашем регионе можно воспользоваться льготами на приобретение продуктов на фермерских рынках.

НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СПРАШИВАТЬ

Сомневаетесь в спелости дыни или не знаете, что за фрукт перед вами? Спросите у одобренных производителей! Они рады пообщаться с покупателями и поделиться своими знаниями.



ПРИХОДИТЕ УТРОМ

Обычно рано утром на фермерских рынках и в фермерских магазинах меньше людей. Это упрощает походы за покупками вместе с детьми, особенно если они в коляске. Кроме того, утром ассортимент гораздо шире. Вы можете начать пользоваться льготами на приобретение продуктов питания на фермерских рынках с 1 июня.

ИЛИ ПРИХОДИТЕ ВЕЧЕРОМ

Часто перед закрытием продукты на рынках и фермах можно купить по скидке. Одобренным производителям выгоднее продать продукты дешевле, чем забрать их с собой в конце дня.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ
МЕСТНО ВЫРАЩЕННЫХ
ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЯ
ЛЬГОТЫ НА ПОКУПКУ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА
ФЕРМЕРСКИХ РЫНКАХ

Фермерские рынки и фермерские магазины. Советы по использованию льгот на приобретение продуктов питания на фермерских рынках от программы WIC



Участники
программы WIC
могут пользоваться
льготами на
приобретение
продуктов на
фермерских рынках
с 1 июня
по 31 октября.

ПОКУПАЙТЕ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ

Период созревания начинается постепенно. В начале и в конце сезона овощи и фрукты могут продаваться в ограниченных количествах. В разгар периода урожая продукты вкуснее и стоят дешевле. Попросите у сотрудников офиса WIC календарь сезонных продуктов.

ПРОБУЙТЕ НОВОЕ!

Продукты на фермерских рынках и в фермерских магазинах могут сильно отличаться от тех, что вы привыкли видеть в супермаркетах. Фермерские рынки предлагают большее разнообразие цветов, форм и размеров продуктов.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ РАСТЕНИЯ ПОЛНОСТЬЮ — ОТ КОРНЕЙ ДО ПОБЕГОВ

У многих растений съедобны не только плоды или корни, но и другие их части. У корнеплодов (например, свеклы, пастернака и даже репы) можно есть как корень, так и ботву. Спрашивайте у одобренных производителей, какие части растения можно употреблять в пищу.

ПОКУПАЙТЕ ОПТОМ

Одобренные программой производители часто предоставляют скидку при покупке продуктов в больших количествах.

Офис WIC:

Номер телефона:

Контактные данные:

Следующий визит:

Цель:

Примечания.

Это учреждение предоставляет равные возможности. Программа WIC в штате Вашингтон является недискриминационной. Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410. Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте WIC@doh.wa.gov.