

Фермерські ринки й фермерські крамниці. Поради щодо використання пільг на придбання продуктів харчування на фермерських ринках від програми WIC

Користуйтеся пільгами на придбання продуктів на фермерських ринках від програми WIC і насолоджуйтеся свіжими й місцево вирощеними продуктами. Ці пільги можна використовувати на схвалених програмою фермерських ринках і у фермерських крамницях в усьому штаті. Це чудова нагода спробувати різноманітні продукти, вирощені в штаті Вашингтон і прилеглих округах у штатах Айдахо й Орегон.



ШУКАЙТЕ СХВАЛЕНИХ ПРОГРАМОЮ ВИРОБНИКІВ

Схвалені виробники мають спеціальну позначку – шукайте її на фермерських ринках або у фермерських крамницях. Лише такі виробники приймають пільги на придбання продуктів на фермерських ринках від програми WIC. Крім того, ви можете звернутися до співробітників WIC, щоб дізнатися, де у вашій місцевості можна скористатися пільгами на придбання продуктів харчування на фермерських ринках.

НЕ СОРОМТЕСЯ СТАВИТИ ЗАПИТАННЯ

Сумніваєтеся, чи дозріла диня, або не знаєте, що за фрукт перед вами? Спитайте схвалених виробників! Їм у радість спілкуватися з покупцями й ділитися своїми знаннями.



ПРИХОДЬТЕ ВРАНЦІ

Зазвичай рано-вранці на фермерських ринках і у фермерських крамницях менше людей. Так легше ходити на закупи з дітьми, особливо якщо вони у візочку. Крім того, уранці асортимент набагато ширший.

Почати користуватися пільгами на придбання продуктів харчування на фермерських ринках можна з 1 червня.



АБО ПРИХОДЬТЕ ВВЕЧЕРІ

Часто перед зачиненням на ринках і фермах пропонують продукти зі знижкою.

Схваленим виробникам вигідніше продати ці продукти дешевше, ніж забрати все із собою наприкінці дня.

СПОЖИВАЙТЕ БІЛЬШЕ МІСЦЕВО
ВИРОЩЕНИХ ПРОДУКТІВ,
ВИКОРИСТОВУЮЧИ ПІЛЬГИ ДЛЯ
КУПІВЛІ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ
НА ФЕРМЕРСЬКИХ РИНКАХ

Офіс WIC:

Номер телефону:

Контактна особа:

Наступний візит:

Ціль:

Примітка.

Фермерські ринки й фермерські крамниці. Поради щодо використання пільг на придбання продуктів харчування на фермерських ринках від програми WIC



Учасники програми
WIC можуть
користуватися
пільгами на
придбання продуктів
на фермерських
ринках з 1 червня
до 31 жовтня.

КУПУЙТЕ СЕЗОННІ ПРОДУКТИ

Сезон урожаю починається поступово. На початку й наприкінці сезону фрукти й овочі можуть продаватися в обмеженій кількості. У розпал сезону врожаю продукти смачніші, а купувати їх дешевше. Попросіть у співробітників офісу WIC календар сезонних продуктів.

ПРОБУЙТЕ НОВЕ!

Продукти на фермерських ринках та у фермерських крамницях можуть сильно відрізнятися від тих, що ви звикли бачити в супермаркетах. Фермерські ринки пропонують більше розмаїття кольорів, форм і розмірів продуктів.

ЇЖТЕ РОСЛИНИ ПОВНІСТЮ – ВІД КОРЕНЯ ДО ПАГОНІВ

Багато рослин мають кілька їстівних частин. У коренеплодів, як-от буряк, пастернак і навіть ріпа, можна їсти як корінь, так і листя. Запитуйте у схвалених виробників, які частини рослин можна вживати.

КУПУЙТЕ НА ГУРТ

Схвалені програмою виробники часто пропонують знижку, якщо ви купуєте продукти у великій кількості.



Ця установа надає рівні можливості всім особам. Програма WIC штату Вашингтон забороняє дискримінацію. Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-841-1410. Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.