

## ما الذي يمكنك شراؤه بقسائم FMNCP ؟

## برنامج قسيمة غذاء سوق مزارعي بي.سي

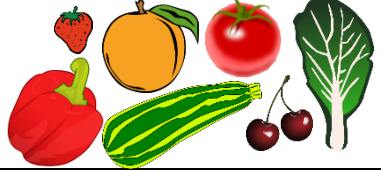
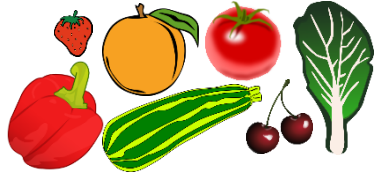


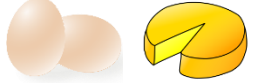
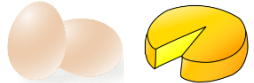



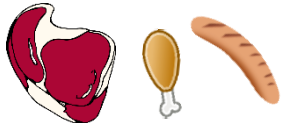

برنامج قسيمة غذاء سوق مزارعي بي.سي، والذي يُرمز له بالإنجليزية بـ (FMNCP)، هو مبادرة للغذاء الصحي يدعم أسواق المزارعين ويقوي من الأمن الغذائي بكولومبيا البريطانية. في عام 2014، سيعمل هذا البرنامج في 47 منطقة ليساعد أكثر من 3600 أسرة ومسئول من ذوي الدخل المنخفض المشتركين في برامج بناء المهارة الغذائية في شراء غذاء طازج ومحلي.

### ما الذي يمكنك شراؤه بقسائم برنامج قسيمة غذاء سوق مزارعي بي.سي؟

يمكنك استخدام القسائم في شراء الفواكه والخضروات الطازجة، والأعشاب المحصودة حديثاً، والجبن، ومنتجات الألبان، والمكسرات، والأسماك، والمأكولات البحرية، واللحوم من سوق المزارعين المحليين. لا يمكن استخدام البطاقات في شراء أطعمة أو مأكولات جاهزة أو معالجة، ولا في شراء الخبز والمخبوزات، ولا العسل ومنتجاته.

### ما هي المتاجر التي يمكنك استخدام القسائم فيها؟

يمكنك شراء السلع المتوافقة من أي بائع يبيعها في السوق. الباعة المشتركون في هذا البرنامج مطالبون بعرض هذه اللافتة.

<p><b>البطاقات الزرقاء</b></p> <p>الطازجة الفواكه والخضروات</p> 	<p><b>البطاقات الخضراء</b></p> <p>الفواكه والخضروات الطازجة</p> 
<p>الأعشاب المحصودة حديثاً</p> 	<p>الأعشاب المحصودة حديثاً</p> 
<p>الجبن والبيض</p> 	<p>الجبن والبيض</p> 
<p>المكسرات</p> 	<p>المكسرات</p> 
<p>الأسماك والمأكولات البحرية</p> 	<p>برنامج قسيمة غذاء سوق مزارعي بي.سي هو مبادرة من جمعية بي.سي لأسواق المزارعين بالشراكة مع أسواق المزارعين والمنظمات المجتمعية. يمول هذا البرنامج من قبل:</p>
<p>اللحوم</p> 	<p>BRITISH COLUMBIA</p> <p><b>Healthy FamiliesBC</b></p> 





# BC ASSOCIATION OF FARMERS' MARKETS

برنامج قسيمة غذاء سوق مزارعي بي.سي

2014

معلومات  
للمشاركين



تصوير: بيني هامبروك

[nutrition@bcfarmersmarket.org](mailto:nutrition@bcfarmersmarket.org)  
[www.bcfarmersmarket.org](http://www.bcfarmersmarket.org)

## كيف أدفع للبائع؟

يتم الدفع عن طريق قسائم برنامج قسيمة غذاء سوق مزارعي بي.سي، كما يمكنك أيضًا استخدام مالك الخاص.

ما هي الإرشادات الخاصة باستخدام قسائم برنامج قسيمة غذاء سوق مزارعي بي.سي؟

- برنامج قسيمة غذاء سوق مزارعي بي.سي صالحة من 9 يونيو / حزيران وحتى 26 أكتوبر / تشرين الأول 2014.
- لا يمكن بيع البطاقات أو المتاجرة بها.
- لن يقوم الباعة برد باقي الحساب عند استخدام قسائم برنامج قسيمة غذاء سوق مزارعي بي.سي.
- لا يمكن استبدال البطاقات المفقودة.
- لست مجبراً على استخدام كل القسائم كل أسبوع.
- يجب إعادة القسائم غير المستخدمة إلى المنظمة المجتمعية المعنية.

## نصائح حول التسوق من أسواق المزارعين:

- تسوق كل أسبوع لمعرفة الجديد. بعض الفواكه والخضروات تتوفر في السوق لأسابيع قليلة فقط.
- اذهب مبكراً إلى السوق. بعض السلع الرائجة تنفذ سريعاً.
- أحضر حقائب التسوق الخاصة بك.
- جرب سلع جديدة! يمكن للباعة أن يخبروك عن السلع التي يبيعونها، كما يمكنهم تقديم اقتراحات حول كيفية تحضيرها. تذوق بعض العينات إن توفرت!
- إذا كنت تشتري كمية كبيرة من سلعة معينة فيمكنك تجميدها، أو تعليبها أو تجفيفها.
- أحضر أطفالك للسوق واشركهم في التجربة!