



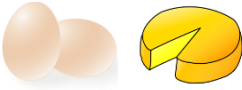
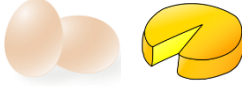







## برنامه کارت تغذیه بازار کشاورزان بریتیش کلمبیا

## چه مواد غذایی را می توانید با کارت تغذیه FMNCP خریداری کنید؟

کارت تغذیه سبز	کارت تغذیه آبی
<p>میوه و سبزیجات تازه</p> 	<p>میوه و سبزیجات تازه</p> 
<p>گیاهان تازه چیده شده</p> 	<p>گیاهان تازه چیده شده</p> 
<p>پنیر و تخم مرغ</p> 	<p>پنیر و تخم مرغ</p> 
<p>خشکبار</p> 	<p>خشکبار</p> 
<p>برنامه کارت تغذیه بازار کشاورزان طرحی از انجمن بازار کشاورزان بریتیش کلمبیا با مشارکت بازارها و سازمان های اجتماعی کشاورزان است. بودجه این برنامه توسط سازمان زیر تامین می شود:</p> 	<p>ماهی و مواد غذایی دریایی</p> 
	<p>گوشت</p> 

برنامه کارت تغذیه بازار کشاورزان بریتیش کلمبیا (FMNCP) طرحی برای مصرف غذای سالم است که از بازارهای کشاورزان حمایت می کند و موجب تقویت امنیت غذایی در سراسر بریتیش کلمبیا می شود. در سال 2014، این برنامه در 47 جامعه محلی برگزار خواهد شد و به بیش از 3,600 خانواده درآمد و سالمندانی که در برنامه های آموزش مهارت غذایی ثبت نام کرده اند، کمک خواهد کرد تا بتوانند مواد غذایی تازه و محلی خریداری کنند.

### چه مواد غذایی را می توانم با کارت های تغذیه FMNCP خریداری کنم؟

شما می توانید برای خرید میوه و سبزیجات محلی، گیاهان تازه چیده شده، پنیر، لبنیات، خشکبار، ماهی، غذاهای دریایی و گوشت از بازار کشاورزان محل خود از این کارت های تغذیه استفاده کنید. شما نمی توانید از کارت های تغذیه برای خرید مواد غذایی از پیش تهیه شده یا فرآوری شده، نان یا مواد پخته شده، و نیز عسل یا محصولات وابسته به آن استفاده کنید.

### در کدام غرفه ها می توانم از کارت های FMNCP استفاده کنم؟

شما می توانید اقلام مجاز را از هر فروشنده ای که آنها را در بازار می فروشد، خریداری کنید. از فروشندگانی که اقلام مجاز را می فروشد، خواسته می شود تا این علامت را نصب کنند:





## BC ASSOCIATION OF FARMERS' MARKETS

### BC Farmers' Market Nutrition Coupon Program 2014



منبع عکس: بنی هامبورگ

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

**چگونه باید مبلغ را به فروشنده پرداخت کنم؟**  
شما با کارت های FMNCP مبلغ مورد نظر را به فروشنده پرداخت می کنید؛ همچنین می توانید از پول خود نیز استفاده کنید.

#### رهنمودهای مربوط به استفاده از کارت FMNCP چیست؟

- کارت های FMNCP از تاریخ 9 ژوئن تا 26 اکتبر 2014 معتبر هستند.
- این کارت ها را نمی توان فروخت یا مبادله کرد.
- فروشندگان در ازای کارت های FMNCP پول نقد پرداخت نمی کنند.
- در صورت گم شدن کارت های تغذیه، کارت جدید صادر نمی شود.
- شما مجبور نیستید هر هفته از تمام کارت تغذیه خود استفاده کنید.
- کارت های تغذیه استفاده نشده را به سازمان اجتماعی بازگردانید.

#### نکاتی درباره خرید در بازارهای کشاورزان:

- هر هفته خرید کنید تا متوجه شوید که کدام مواد غذایی جدید هستند.
- برخی از میوه ها و سبزیجات فقط برای چند هفته در بازار موجود هستند.
- برای خرید زود به بازار بروید. ممکن است بعضی از اقلام پرطرفدار به سرعت تمام شوند!
- ساک خرید خود را همراه داشته باشید.
- اقلام جدید را امتحان کنید! فروشندگان می توانند درباره اقلامی که می فروشند توضیحاتی را در اختیارتان قرار دهند و درباره نحوه آماده کردن آنها پیشنهاداتی را ارائه نمایند. در صورت وجود، نمونه ها را بچشید!
- اگر مقدار زیادی از یک ماده غذایی خاص را خریداری کنید، می توانید از آن در فریزر نگهداری کرده، کنسرو کرده و یا خشک کنید.
- کودکان خود را با خود به بازار بیاورید و بگذارید آنها نیز خرید را تجربه کنند!