

WE GLADLY ACCEPT NEW YORK STATE FARMERS MARKET CHECKS

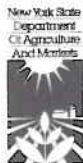
FOR LOCALLY GROWN FRESH FRUITS AND VEGETABLES ONLY!

(CHECKS NOT ACCEPTED FOR APPLE CIDER, EGGS, CHEESE, PRESERVES, HONEY, MAPLE SYRUP, BAKED GOODS, PLANTS, FLOWERS, GOURDS, ORNAMENTAL PUMPKINS, OTHER PRODUCTS, OR NON-LOCALLY GROWN PRODUCE SUCH AS CITRUS FRUIT AND TROPICAL FRUITS AND VEGETABLES.)



ACEPTAMOS CHEQUES DE LOS MERCADOS DE AGRICULTORES DEL ESTADO DE NUEVA YORK !SOLAMENTE PARA FRUTAS Y VEGETALES FRESCAS CULTIVADAS LOCALMENTE!

(NO SE ACEPTAN PARA SIDRA DE MANZANA, HUEVOS, QUESO, MERMELADA, MIEL, "MAPLE SYRUP", PRODUCTOS HORNEADOS, PLANTAS, FLORES, CALABAZAS ORNAMENTALES, OTROS PRODUCTOS, O PARA PRODUCTOS NO CULTIVADOS LOCALMENTE COMO FRUTAS CITRICAS O FRUTAS Y VEGETALES TROPICALES.)



FOR INFORMATION ON PARTICIPATING IN THE WIC PROGRAM, CALL 1-800-592-5006.
FOR INFORMATION ON PARTICIPATING IN SENIOR CITIZENS' PROGRAMS, CALL 1-800-342-9871.

This is an equal opportunity program. If you believe you have been discriminated against because of race, color, national origin, age, sex, or disability, write immediately to the Secretary of Agriculture, Washington, D.C. 20250.

WIC/FMNP es un programa de oportunidades iguales para todos. Si Ud. cree que recibió trato diferente por razón de su raza, color, nacionalidad, edad, sexo o handicap, escriba inmediatamente al Secretario de la Agricultura, Washington, D.C. 20250.

7 月上市的

水果類： 各種漿果、莓果和鮮桃
蔬菜類： 豆类、芥蘭、青菜、白菜、卷心菜、花菜、玉米、黃瓜、生菜、雪豆、小萝卜、西紅柿、黃倭瓜和西胡芦等。

8 月和 9 月上市的

水果類： 各種蘋果、藍漿果、瓜類、鮮桃、生梨、和李子。
蔬菜類： 豆类、甜菜、芥蘭、青菜、白菜、卷心菜、胡萝卜、芹菜、玉米、黃瓜、茄子、生菜、洋葱、辣椒、馬鈴薯、小萝卜、菠菜、西紅柿和大萝卜等。

10 月和 11 月上市的

水果類： 各種蘋果、葡萄、生梨、李子和山莓
蔬菜類： 甜菜、芥蘭、青菜、白菜、卷心菜、胡萝卜、玉米、花菜、芹菜、黃瓜、茄子、生菜、馬鈴薯、南瓜、小萝卜、菠菜、西紅柿、冬令倭瓜和大萝卜等。

Translated by the Asian/American Center of Queens College with funds provided by Queens Borough President Helen Marshall.

紐約州 農貿市場營養活動

- 限於 WIC 和老年人項目的成員
- 有效期從 7 月 1 日至 11 月 15 日

食用大量新鮮水果和蔬菜，有助你和你的家庭成員保持身體健康。請善待自己，保證每天數次進食富含維他命和纖維質的水果和蔬菜！

紐約州的農貿市場營養活動幫助你在居所附近的農貿市場購買當地種植的新鮮水果和蔬菜。這些水果和蔬菜有下列特點：

- 新鮮采摘，味道鮮美，營養豐富
- 由農民直接銷售
- 價錢合理
- 當令水果和蔬菜，品種繁多

今夏，WIC 家庭和低收入老人將獲得一次性的福利 --- 收到紐約州農貿市場支票郵件。該文件袋內有支票，參加這項活動的農貿市場名單，和有關新鮮水果及蔬菜挑選儲存與烹調常識的說明書。

農貿市場營養活動，由下列個人和單位贊助：

紐約州農業和市場部
 (NYS Dept. of Agriculture and Markets)
 紐約州保健部 (NYS Dept. of Health)
 紐約州食物券辦公室 (NYS Office for Aging)
 康寧服務中心
 (Cornell Cooperative Extension)
 聯邦農業部食品與營養服務局
 (USDA Food and Nutrition Service)
 David A. Patterson, Governor

該活動平等對待所有參加者，如果您認為您的種族、膚色、國籍、年齡、性別或殘疾受到歧視，請與該局聯繫。郵局地址：

Secretary of Agriculture
 Washington D.C. 20250

Holding rule-- do not print

PROGRAMA DE NUTRICIÓN DE LOS MERCADOS DE AGRICULTORES DEL ESTADO DE NUEVA YORK

Para los participantes de WIC y para las Personas Mayores

Usenlo el 1 de Julio hasta el 15 de Noviembre

El consumo de suficiente frutas y vegetales frescos pueden ayudar a su familia a mantener una buena salud. ¡Sea bueno consigo mismo y asegúrese de consumir frutas y vegetales ricos en vitaminas y fibra varias veces al día!

El Programa de Nutrición de los Mercados de Agricultores (FMNP) le ayuda a usted comprar frutas y vegetales cultivadas localmente en los mercados de agricultores en su comunidad. Los productos son:

- Más frescos, nutritivos y de buen sabor
- Vendidos directamente por el agricultor
- A precios razonables
- De acuerdo a la temporada y varían cada mes

FRUTAS	VEGETALES
DISPONIBLES EN JULIO:	
Cerezas, duraznos (melocotones), frambuesas	Habichuelas (frijoles, gandules), brócol, repollo, coliflor, maíz dulce, pepinos, lechugas, guisantes, rábanos, tomates, calabaza amarilla, zucchini
DISPONIBLES EN AGOSTO Y SEPTIEMBRE:	
Manzanas, arándanos, melones, duraznos (melocotones), ciruelas	Habichuelas, remolachas, brócol, repollo, zanahorias, apio, maíz dulce, pepinos, berengena, lechuga, cabollas, pimientos, papas, rabanos, espinacas, tomates, nabos
DISPONIBLES EN OCTUBRE Y NOVIEMBRE:	
Manzanas, uvas, peras, ciruelas, frambuesas	Remolachas, brócol, repollo, maíz dulce, zanahorias, coliflor, apio, pepinos, berengena, lechuga, papas, calabazas, rabanos, espinacas, tomates, calabaza de invierno, nabos

Una vez durante el verano, las familias participantes del programa de WIC y las Personas Mayores de bajos recursos económicos recibirán un beneficio en Cheques de los Mercados de Agricultores. Esta carpeta contiene sus cheques, una lista de mercados participantes, y una guía para seleccionar, preparar y almacenar las frutas y vegetales frescos.

NEW YORK STATE FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

For WIC & Senior Nutrition Program Participants

Use July 1 to November 15

Eating plenty of fresh fruits and vegetables can help maintain your family's good health and well-being. Be good to yourself and make sure to eat vitamin and fiber-rich fruits and vegetables several times each day!

The New York State Farmers Market Nutrition Program (FMNP) helps you buy locally grown fresh fruits and vegetables at nearby farmers markets. The produce is:

- Fresh picked, flavorful, and nutritious
- Sold directly by the farmers
- Reasonably priced
- Seasonal and varies each month

FRUITS	VEGETABLES
AVAILABLE IN JULY:	
Berries, cherries, early peaches	Beans, broccoli, cabbage, cauliflower, sweet corn, cucumbers, lettuce, peas, radishes, tomatoes, yellow squash, zucchini
AVAILABLE IN AUGUST & SEPTEMBER:	
Apples, blueberries, melons, peaches, pears, plums	Beans, beets, broccoli, cabbage, carrots, celery, sweet corn, cucumbers, eggplant, lettuce, onions, peppers, potatoes, radishes, spinach, tomatoes, turnips
AVAILABLE IN OCTOBER & NOVEMBER:	
Apples, grapes, pears, plums, raspberries	Beets, broccoli, cabbage, carrots, sweet corn, cauliflower, celery, cucumbers, eggplant, lettuce, potatoes, pumpkins, radishes, spinach, tomatoes, winter squash, turnips

This summer, WIC families and low-income Seniors at selected sites will receive a one-time benefit of New York State Farmers Market Checks. This folder contains your checks, a list of participating farmers markets, and a Fruit & Vegetable Guide for selecting, preparing and storing fresh produce.

Como usar los Cheques de los Mercados de Agricultores:

- Elija un mercado de la lista que incluímos en esta carpeta y fíjase los días y horas en que opera el mercado.
- Vaya temprano a la hora que abre para obtener la mejor selección, calidad y frescura de los vegetales y frutas.
- Busque los agricultores con un letrero que diga: ¡Nosotros aceptamos los Cheques de los Mercados de Agricultores del Estado de Nueva York!
- Use sus cheques para comprar frutas y vegetales cultivadas localmente. También puede usar dinero en efectivo.
- Cada cheque tiene un valor de \$4.00. Usted no recibirá cambio en efectivo. Si su compra es menor de la cantidad de uno o más de sus cheques, el agricultor le dará la oportunidad de escoger la diferencia en frutas y vegetales a su gusto.
- Usted no puede usar sus cheques para comprar artículos que no sean frutas o vegetales, como sillas de maraca, miel, sirope de maple, huevos, productos hormatos, jaleas que no sean frutas o vegetales, como sillas de maraca.
- Usted debe de usar sus cheques desde el 1 de Julio hasta el 15 de noviembre. Algunos mercados cierran antes del 15 de noviembre—revise la Lista del Mercado o pregunte en el mercado.
- Si tiene preguntas sobre la selección y preparación de los productos frescos, por favor pregunte al agricultor. Haga varios viajes al mercado para que pueda usar todos los cheques antes del 15 de noviembre.
- Si usted tiene preguntas o quejas, comuníquese con la oficina de WIC o el centro de personas mayores en su comunidad. Si necesita ayuda adicional, o más información sobre los mercados, llame a la línea directa de WIC: 1-800-522-5006 o la línea directa de Personas Mayores: 1-800-342-9871.

El Programa de Nutrición de los Mercados de Agricultores (FMNP) es administrado por el Departamento de Agricultura y Mercados del Estado de Nueva York. El Departamento de Salud del Estado de Nueva York, La Oficina de las Personas Mayores del Estado de Nueva York, Cornell University Cooperative Extension • El Servicio de Alimentos y Nutrición David A. Peterson, Gobernador.

FMNP es un programa de igualdad de oportunidades. Si usted necesita asistencia, llame al 1-800-522-5006 o al 1-800-342-9871 para obtener más información.

Washington, D.C. 20250

How to use your Farmers Market Checks:

- Choose a farmers market from the list included in this folder and note the day(s) and hours of operation.
- For the freshest fruits and vegetables and the best selection, come soon after the market opens for the day.
- Look for the farmers with the sign: "We Gladly Accept New York State Farmers Market Checks".
- Use your checks to buy locally grown fresh fruits, vegetables, and herbs. You may use cash as well.
- Each check is worth \$4.00. You cannot get change.
- If you buy items worth less than one or more checks, the farmer will add produce to make up the difference.
- You cannot use your checks to buy non-produce items like apple cider, honey, maple syrup, eggs, baked goods, jams and jellies, plants, flowers, ornamental pumpkins, gourds, or tropical or citrus items.
- You must use your checks between July 1 and November 15. Some markets close for the season before November 15. Be sure to check the Farmers Market List or ask at the market.
- If you have questions about selecting, storing, and preparing fresh produce, check the Fruit and Vegetable Guide or ask farmers at the market.
- Plan several trips to the market so you use all of your checks before November 15th.
- If you have questions or problems, contact your WIC or Senior program staff. If you need more information on farmers market locations, call the WIC Hotline: 1-800-522-5006 or the Senior Hotline: 1-800-342-9871.

The Farmers Market Nutrition Program is supported by: NYS Dept. of Agriculture and Markets, NYS Dept. of Health, NYS Office for the Aging, Cornell Cooperative Extension, USDA Food and Nutrition Service.

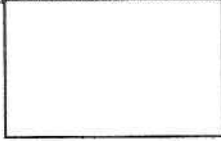
David A. Peterson, Governor

The FMNP is an equal opportunity program. If you believe you have been discriminated against on the basis of race, ethnicity, national origin, age, sex, or disability, write the Secretary of the Secretary of Agriculture Washington, D.C. 20250

NYS FARMERS' MARKET NUTRITION PROGRAM 2011 AUTHORIZED FARMER 1.0.



This certifies that _____
is a participating farmer in the 2011 New York State Farmers' Market Nutrition Program
(FMNP) and is authorized to accept New York State FMNP checks and receive the
following endorsement
with the assigned Farmer Stamp Number:



Endorsed FMNP checks may be deposited or
cashed at any bank upon presentation of this
card and appropriate identification.

SIGNATURE OF FARMER

VALID JULY 1 - NOVEMBER 30, 2011



Information for banks and other financial institutions:

The NYS Farmers' Market Nutrition Program (FMNP) provides nutrition benefits to participants in the NYS Women, Infants, Children (WIC) nutrition program and low-income Senior Citizens in the form of NYS Farmers' Market Checks redeemable for locally grown fresh fruits and vegetables at authorized multiple-vendor farmers markets during the period July 1 - Nov. 15, 2011. Farmers authorized by the Department to participate in the FMNP redeem checks through local banks during the period July 1 - Nov. 30, 2011. Key Bank is the clearinghouse bank.

We appreciate your cooperation in transacting FMNP checks for authorized farmers. If you have questions about FMNP checks or need to verify any information, please call Department FMNP staff at (800) 554-4501 (Albany) or (718) 722-2830 (NYC).

The FMNP is sponsored by the NYS Dept. of Agriculture and Markets, NYS Dept. of Health, NYS Office for the Aging, Cornell Cooperative Extension, and USDA Food and Nutrition Service. This card is the property of the State of New York and is valid unless FMNP privileges are revoked.

NEW YORK STATE DEPARTMENT OF AGRICULTURE AND MARKETS
Division of Agricultural Protection and Development
108 Airline Drive, Albany, NY 12235

