

S/FMNP Règleman Debaz ak Règlemantasyon

- Chèk FMNP ak SFMNP yo **pa ka** itilize anvan 1 Jen 2025, oswa apre 30 Novanm 2025.
- Kliyan FMNP ka achte sèlman fwi, legim, ak pwodwi ki fèk rekolte ke yo kiltive nan Pennsilvani.
- Benefisyè yo **dwe siyen** nan blòk “Siyati Benefisyè oswa Pwoksi” sou devan chèk yo. Fè sa anvan ou ale nan mache a oswa pran yon plim avèk ou.
- Nan mache a, chèche etajè ki gen afich Pwogram Nitrisyon Farmers Market yo.
- Chèk anyen yo vo \$5. Chèk WIC yo vo \$10. Kiltivatè yo **pa** gen pèmasyon pou bay monnen pou acha ki mwens pase kantite lajan ki ekri sou chèk la.
- Benefisyè pwogram yo ka fè kòman sou entènèt a kiltivatè ke FMNP apwouve; men, ou dwe peye ak chèk FMNP ou yo. Yon pwoksi (reprizantan) ka ale nan mache yo pou fè acha a pou ou.
- Chèk yo **pa ka** chanje nan magazen makèt oswa lòt machann ki vann an gwo.

Enfòmasyon sou Mache

Pou jwenn mache yon kiltivatè oswa yon etajè fèm ak kiltivatè ki elijib tanpri telechaje aplikasyon FMNP a. Aplikasyon PA FMNP a disponib sou Google Play ak Apple Store gratis. Chèche lokalizatè mache kiltivatè PA FMNP a epi telechaje aplikasyon an.

Oswa ale sou www.pafmnp.org pou fè rechèch sou entènèt sou baz done mache kiltivatè ak etajè fèm.

Pou mache ki gen nimewo telefòn yo tanpri kontakte mache a pou chanjman nan orè fonksyonman yo anvan ou vizite.

Lis Fwi & Legim ki Elijib

Fwi

Pòm	Bè	Rezen	Melon	Pwa
Abriko	Seriz	Nektarin	Prin	Pèch

Legim

Aticho	Choufle	Pwawo	Panè	Tomat
Aspèj	Seleri	Leti	Zonyon	Navè
Pwa (fre)	Mayi	Dyondyon	Radi	Kalbas Sezon Fredi
Bètrav	Konkonm	Pwavwon	Woubab	Yanm yo kiltive nan PA
Bwokoli	Berejenn	Pòm detè	Woutabaga	Koujèt
Chou Brisèl	Legim vèt	Tipwa	Zepina	Tipwachich
Chou	Koyirabi	Kalalou	Patat	Lay Fre

Yo **pa otorize moun achte okenn plant reyèl, se sèlman fwi ak/oswa legim ki mati ke yo bay otorizasyon pou achte ak chèk FMNP yo.**

***Yo pèmèt itilizasyon zèb frèch ki koupe si yo itilize pou kwit manje oswa pou bay gou.

- Yo **pa pèmèt** moun achte manje kwit/prepare ak chèk FMNP yo. Jack-o-Lanterns (limyè ki fèt ak kalbas yo) pa kapab otorize.
- Yo **pa pèmèt** moun achte sitrik fwi twopikal yo ak chèk FMNP yo.

Edikasyon Nitrisyon

Ou ka jwenn enfòmasyon sou nitrisyon debaz, fè makèt, kwit manje, eleman nitritif nan manje, ak sekirite manje nan <https://www.nutrition.gov/> Sit entènèt la gen anpil resèt diferan tou. [Nou ankouraje granmoun aje yo vizite epi gade videyo sa a, MyPlate For Older Adults: https://www.youtube.com/watch?v=ku230kQlqzA.](#) Pou jwenn plis konsèy sou edikasyon nitrisyon, tanpri vizite:

[Preparasyon Manje Ki Bon Pou Sante | MyPlate: https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-food-preparation](#)
[Manje Ki An Sante pou Adilt Ki Aje | MyPlate: https://www.myplate.gov/tip-sheet/healthy-eating-older-adults](#)

Enfòmasyon sou Plent

Si ou gen yon plent ak yon kiltivatè ki patisipe nan S/FMNP, tanpri kontakte Administratè Pwogram lan nan (717) 783-5309 oswa tiebelange@pa.gov avèk non kiltivatè a, lye a, ak detay plent la. Administratè Pwogram nan pral fè swivi sou patisipan an yon fwa pwoblèm nan rezoud.

Enstitisyon sa a se yon founisè ki bay opòtinite egal.