

# 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 Junio hasta el 30 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
<b>DISPONIBLES EN JULIO:</b>	
Cerezas, duraznos (melocotones), frambuesas	Habichuelas (frijoles, gandules), brécol, repollo, coliflor, maíz dulce, pepinos, lechugas, guisantes, rábanos, tomates, calabaza amarilla, zucchini
<b>DISPONIBLES EN AGOSTO Y SEPTIEMBRE:</b>	
Manzanas, arándanos, melones, duraznos (melocotones), ciruelas	Habichuelas, remolachas, brécol, repollo, zanahorias, apio, maíz dulce, pepinos, berengena, lechuga, cebollas, pimientos, papas, rabanos, espinacas, tomates, nabos
<b>DISPONIBLES EN OCTUBRE Y NOVIEMBRE:</b>	
Manzanas, uvas, peras, ciruelas, frambuesas	Remolachas, brécol, 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 y una lista de mercados participantes.

# NEW YORK STATE FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM

For WIC & Senior Nutrition Program Participants

Use June 1 to November 30

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
<b>AVAILABLE IN JULY:</b>	
Berries, cherries, early peaches	Beans, broccoli, cabbage, cauliflower, sweet corn, cucumbers, lettuce, peas, radishes, tomatoes, yellow squash, zucchini
<b>AVAILABLE IN AUGUST &amp; SEPTEMBER:</b>	
Apples, blueberries, melons, peaches, pears, plums	Beans, beets, broccoli, cabbage, carrots, celery, sweet corn, cucumbers, eggplant, lettuce, onions, peppers, potatoes, radishes, spinach, tomatoes, turnips
<b>AVAILABLE IN OCTOBER &amp; NOVEMBER:</b>	
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 select sites will receive a one-time benefit of New York State Farmers Market Checks. This folder contains your checks and a list of participating farmers markets in your area.

### How to use your Farmers Market Checks:

- Choose a farmers market from the list included in this folder and note its 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 June 1 and November 30. Some markets close for the season before November 30. Be sure to check the Farmers Market List or ask at the market.**
- If you have questions about selecting, storing, and preparing fresh produce, ask farmers at the market.
- Plan several trips to the market so you use all of your checks before November 30th.
- 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 sponsored by:  
NYS Dept. of Agriculture and Markets NYS Dept. of Health  
NYS Office for the Aging Cornell Cooperative Extension  
USDA Food and Nutrition Service

Andrew M. Cuomo, Governor

The FMNP 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

### Como usar los Cheques de los Mercados de Agricultores:

- Eliga un mercado de la lista que incluimos 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 menos 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 sidra de manzana, miel, sirope de maple, huevos, productos homeados, jaleas o mermeladas, flores, plantas, calabazas ornamentales, o frutas y vegetales tropicales.
- **Usted debe de usar sus cheques desde el 1 de junio hasta el 30 de noviembre. Algunos mercados cierran antes del 30 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 pregúntele al agricultor.
- Haga varios viajes al mercado para que pueda usar todos los cheques antes del 30 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) está patrocinado 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  
Andrew M. Cuomo, Gobernador

FMNP es un programa de igualdad de oportunidades. Si usted cree que se le ha discriminado por su raza, color, nacionalidad, edad, sexo, o incapacidad, escriba inmediatamente al Secretario de Agricultura, Washington, D.C. 20250

DID YOU KNOW?

## ORANGE COUNTY OFFICE FOR THE AGING

CURRENTLY OPERATES 7 CONGREGATE DINING  
SITES AROUND THE COUNTY!!

DINING SITES SERVE A HOT, NOON-TIME  
MEAL FIVE DAYS A WEEK!!

### SITES

<b>BLOOMING GROVE</b>	<b>(845)496-4411</b>
<b>CORNWALL</b>	<b>(845)534-4500</b>
<b>HIGHLAND FALLS</b>	<b>(845)446-2212</b>
<b>KIRYAS JOEL</b>	<b>(845)774-0548</b>
<b>MIDDLETOWN</b>	<b>(845)343-4415</b>
<b>MONTGOMERY</b>	<b>(845)457-9367</b>
<b>PORT JERVIS</b>	<b>(845)858-4054</b>

ALL SITES ARE OPEN FIVE DAYS A WEEK, SERVING A  
DELICIOUS HOT MEAL TO ANYONE 60 AND OVER.  
PLEASE CALL FOR MORE INFORMATION.

OFFICE FOR THE AGING ALSO OPERATES A HOME  
DELIVERED MEAL PROGRAM WHICH PROVIDES MEALS  
TO THOSE OVER 60 YEARS OLD FOR 7 DAYS A WEEK  
(BASED ON ELIGIBILITY).

YOU CAN ALWAYS CONTACT ORANGE COUNTY  
OFFICE FOR THE AGING AT (845)615-3700 FOR  
MORE INFORMATION OR TO INQUIRE ABOUT THE  
HOME DELIVERED MEAL PROGRAM.

**ORANGE COUNTY  
OFFICE FOR THE AGING**

DIRECTOR ANN MARIE MAGLIONE  
COUNTY EXECUTIVE STEVEN NEUHAUS

# NEW YORK STATE FARMERS MARKET NUTRITION PROGRAM FOR WIC & SENIOR NUTRITION PROGRAM PARTICIPANTS

## SAMPLE ELIGIBILITY GUIDELINES

I certify that:

- I. I am:
  - a. 60 years of age or older; AND
  - b. My monthly income is at or below
    - i. \$1,860/month (for a one-person household); Or
    - ii. \$2,504/month (for a two-person household); Or
    - iii. \$3,149/month (for a three-person household).
- II. I have not received SFMNP checks from any other location this year.
- III. I have been advised of my rights and obligations under the SFMNP. I certify that the information I have provided for my eligibility determination is correct, to the best of my knowledge. This certification form is being submitted in connection with the receipt of Federal assistance. Program officials may verify information on this form. I understand that intentionally making a false or misleading statement or intentionally misrepresenting, concealing, or withholding facts may result in paying the State agency, in cash, the value of the food benefits improperly issued to me and may subject me to civil or criminal prosecution under State and Federal Law.