

## Farmers' Market Nutrition Coupon Program ng BC

Ang Farmers' Market Nutrition Coupon Program (FMNCP) ng BC (Programang Pang-kupon ng Farmers' Market para sa Nutrisyon) ay isang inisyatibo para sa malusog na pagkain na tumutulong sa mga farmers' market at nagpapalakas sa seguridad ng pagkain sa buong British Columbia. Sa 2014, patatakbuhan ito sa 47 komunidad na tutulong sa mahigit sa 3,600 pamilyang may mababang kita at mga matatanda na nakapagpalista sa mga programa para sa pagpapatibay ng mga kakayahan kaugnay sa pagkain para makabili ng sariwang lokal na mga pagkain.

### Ano ang maaari kong mabili gamit ang mga kupon ng FMNCP?

Maaari mong magamit ang mga kupon upang bumili ng mga sariwang lokal na prutas at gulay, bagong pitas na mga herb, keso, dairy, mga nuwes, isda, pagkaing-dagat at karne sa iyong lokal na farmers' market. Ang mga kupon **ay hindi maaaring** gamitin upang bumili ng nakahanda na o naprosesong mga pagkain, tinapay o mga naihurnong paninda, pati na rin ng pulot o mga produkto ng pulot.

### Sa aling mga puwesto ko maaaring gamitin ang mga kupon ng FMNCP?

Puwede mong bilhin ang mga angkop na produkto mula sa sinumang nagtitinda ng mga ito sa palengke. Ang mga nagtitinda ng maaaring karapat-dapat na mga aytem ay kinakailangang magpakirta ng karatulang ito:



## Ano ang Mabibili mo Gamit ang mga Kupon ng FMNCP

MGA BERDENG kupon	MGA ASUL na kupon
<p>mga sariwang prutas at gulay</p>	<p>mga sariwang prutas at gulay</p>
<p>bagong pitas na mga herb</p>	<p>bagong pitas na mga herb</p>
<p>keso at itlog</p>	<p>keso at itlog</p>
<p>mga nuwes</p>	<p>mga nuwes</p>
<p>Ang Farmers' Market Nutrition Coupon Program ay isang inisyatibo ng BC Association of Farmers' Markets kasapi ang mga farmers' market at mga pangkomunidad na organisasyon. Pinondohan ito ng:</p>	<p>isda at pagkaing-dagat</p>
	<p>karne</p>

## Paano ko babayaran ang nagtitinda?

Babayaran mo ang nagtitinda sa pamamagitan ng mga kupon ng FMNCP at maaari mo ring gamitin ang iyong sariling pera.

## Ano ang mga patnubay para sa paggamit ng mga kupon ng FMNCP ?

- Ang mga kupon ng FMNCP ay may bisa mula ika-9 ng Hunyo hanggang ika-26 ng Oktubre 2014.
- Ang mga kupon ay **hindi maaaring** ibenta o ipagpalit.
- **Hindi** susuklian ng mga nagtitinda ang mga kupon ng FMNCP.
- Ang mga kupon na nawala ay **hindi maaaring** palitan.
- Hindi mo kailangang gamitin ang lahat ng iyong mga kupon bawat linggo.
- Ibalik ang mga hindi nagamit na kupon sa pangkomunidad na organisasyon.

## Mga Tip para sa pamimili sa mga palengke

- **Mamili bawat linggo upang makita kung ano ang bago.** Ang ilang mga prutas at mga gulay ay makukuha sa palengke sa loob lamang ng ilang linggo.
- **Dumating nang maaga sa palengke upang mamili.** Maaaring mabilis maubos ang ilan sa mga popular na mga bagay !
- **Magdala ng iyong sariling mga shopping bag.**
- **Sumubok ng mga bagong bagay!** Maipapaliwanag sa iyo ng mga nagtitinda ang tungkol sa mga bagay na itinitinda nila at makapagbibigay sila ng mga mungkahi tungkol sa kung paano ihahanda ang mga ito. Tumikim ng mga sampol kung mayroon!
- Kung marami kang bibilhin ng isang partikular na bagay, maaari mo itong i-freeze, **i-delata** o **patuyuin**.
- **Dalhin ang iyong mga anak sa palengke** at isali sila sa karanasan!



BC ASSOCIATION OF  
FARMERS' MARKETS

BC Farmers' Market  
Nutrition Coupon Program  
2014



*Photo credit: Penny Hambrook*

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