

## Règles applicables aux coupons

- ▶ À utiliser uniquement sur les marchés fermiers et les stands agricoles participants.
- ▶ À utiliser uniquement pour acheter des fruits frais, des légumes frais et des fines herbes fraîches. « Frais » signifie cueilli récemment, vendu cru et non cuisiné.
- ▶ Les agriculteurs ne rendent pas la monnaie sur un coupon. Si ce que vous souhaitez acheter coûte un peu plus de 6 \$, il vaut mieux payer le supplément en espèces plutôt que de gaspiller une partie d'un coupon. Prenez de l'argent liquide avec vous !
- ▶ Toute personne qui achète ou revend un coupon peut perdre son éligibilité au programme et faire l'objet de poursuites judiciaires.
- ▶ Les coupons expirent le 31 octobre de chaque année.

### Fournisseurs autorisés

Trouvez des fournisseurs qui affichent des pancartes jaunes et bleus Farm to Family.



Certains fruits et légumes ci-dessus peuvent être achetés avec vos coupons.

PRODUITS	Oct	Sep	Août	Sept	Oct
pommes	☼	☼	☼	☼	☼
haricots	☼	☼	☼	☼	☼
betteraves	☼	☼	☼	☼	☼
mûres	☼	☼	☼	☼	☼
myrtilles	☼	☼	☼	☼	☼
brocolis	☼	☼	☼	☼	☼
chou	☼	☼	☼	☼	☼
carottes	☼	☼	☼	☼	☼
chou-fleur	☼	☼	☼	☼	☼
maïs	☼	☼	☼	☼	☼
concombres	☼	☼	☼	☼	☼
aubergines	☼	☼	☼	☼	☼
laitue	☼	☼	☼	☼	☼
melon	☼	☼	☼	☼	☼
oignons	☼	☼	☼	☼	☼
petits pois	☼	☼	☼	☼	☼
poivrons	☼	☼	☼	☼	☼
pommes de terre	☼	☼	☼	☼	☼
citrouille	☼	☼	☼	☼	☼
radis	☼	☼	☼	☼	☼
framboises	☼	☼	☼	☼	☼
rhubarbe	☼	☼	☼	☼	☼
épinards	☼	☼	☼	☼	☼
fraises	☼	☼	☼	☼	☼
courge d'été	☼	☼	☼	☼	☼
bettes	☼	☼	☼	☼	☼
tomates	☼	☼	☼	☼	☼
courge d'hiver	☼	☼	☼	☼	☼

Le calendrier des récoltes

## Cartes EBT du Vermont

La plupart des marchés acceptent la carte Vermont EBT. Trouvez le stand de carte EBT / carte de débit au marché. Vous pouvez y recevoir des jetons que vous pouvez utiliser pour acheter des produits au marché. Les jetons de 1 \$ peuvent être utilisés pour acheter des aliments éligibles au programme 3SquaresVT et vendus par tout fournisseur au marché. Les jetons de 5 \$ sont destinés aux comptes EBT en espèces et peuvent être utilisés pour acheter tout produit vendu au marché. Tous les marchés EBT offrent également des coupons Crop Cash aux utilisateurs de 3SquaresVT. Les jetons et les coupons ne peuvent être dépensés qu'au marché où vous les avez reçus.

## Déclaration de non-discrimination de l'USDA

*Farm to Family* est financé par des fonds en provenance du Département de l'Agriculture des États-Unis (USDA). Pour signaler une discrimination à l'USDA, consultez l'intégralité de la déclaration de non-discrimination de l'USDA à l'adresse Web <http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f>.

Signalez les autres types de violations au responsable du marché, à l'agence où vous avez obtenu les coupons ou :

DCF - Division des services économiques  
ATTN : 3SquaresVT Farm to Family  
280 State Drive, HC 1 South,  
Waterbury, VT 05671-1020

Cette institution respecte l'égalité des chances.

06/21 • 5,000



## Informations 2021 pour les utilisateurs des coupons

L'objectif des coupons *Farm to Family* est de vous aider à acheter des fruits et légumes frais, cultivés localement dans les fermes du Vermont.

Cette brochure comprend :

- ⇒ Les conseils d'achat.
- ⇒ Les règles d'utilisation de vos coupons (par exemple, comment, où, quand et quoi acheter).
- ⇒ Un calendrier de récolte qui vous indique quand certains fruits et légumes sont normalement disponibles.
- ⇒ Une liste d'endroits autorisés qui acceptent des coupons cette année.



## Apportez un grand sac à provisions réutilisable pour transporter tous vos produits à la maison !

- ▶ **Utilisez tous vos coupons.** Ils aident à soutenir les familles agricoles locales.
- ▶ **Utilisez vos coupons avant la date d'expiration ou la fermeture des endroits qui les acceptent.** Les coupons expirent le 31 octobre, cependant, certains établissements ferment avant cette date.
- ▶ **Allez-y malgré la pluie !** Les fournisseurs restent ouverts indépendamment de la météo.
- ▶ **Arrivez de bonne heure.** Vous aurez le meilleur choix plus tôt dans la journée.
- ▶ **Organisez-vous à l'avance.** Le choix des produits et des endroits diminue à l'approche de l'automne. Un établissement peut fermer plus tôt que prévu à cause d'un gel précoce.
- ▶ **Recherchez les bonnes affaires.** Certains producteurs vendent leurs produits excédentaires à des prix défiant toute concurrence après Labour Day. Achetez des tomates, du maïs ou d'autres légumes supplémentaires que vous pouvez mettre en conserve, congeler et stocker cet hiver.
- ▶ **Choisissez des légumes et des fruits qui ont de belles couleurs.** Assurez-vous qu'ils ne sont ni trop mous ni trop durs.
- ▶ **Osez.** Achetez des fruits et des légumes que vous n'avez jamais essayés auparavant. Demandez au fermier comment les préparer !
- ▶ **Laissez vos enfants vous aider à choisir les aliments à acheter.** Ils sont plus susceptibles de manger des aliments différents et sains qu'ils ont aidé à choisir.

## Visitez votre marché de producteurs locaux ou votre marchand de produits fermiers !

Profitez de l'air frais et passez un moment avec les gens sympathiques. Faites connaissance des agriculteurs qui ont cultivé les délicieux produits qu'ils vendent.

produits de boulangerie	miel
cidre	confiture / gelée
saucisses	viande
herbes séchées	cornichons
œufs	produits de l'étable
plantes / fleurs	plats cuisinés
articles non alimentaires tels que le maïs décoratif ou les citrouilles d'Halloween	

## Les coupons peuvent NE PAS être acceptés pour acheter :

- ▶ Si vous mangez cinq à neuf légumes et fruits par jour :
- ▶ Cela peut réduire votre risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral
- ▶ C'est un moyen de recevoir des vitamines, des oligo-éléments et des fibres sans consommer trop de calories
- ▶ Vous ne pouvez pas avoir plus de produits cultivés localement !
- ▶ Trouvez des conseils pour une bonne hygiène alimentaire en ligne sur <http://www.healthynapsvt.org/>

## Pourquoi manger des fruits et des légumes frais ?

Le calendrier des récoltes