Kanuni za Kuponi

- Zinaweza kutumika tu katika masoko ya wakulima na maduka ya shambani yanayoshiriki.
- Zinaweza kutumika tu kununua matunda mabichi, mboga mbichi, na mitishamba mibichi iliyokatwa. "Mbichi" inamaanisha imekatwa muda mfupi tu uliopita — inauzwa mbichi na haijatayarishwa.
- Wakulima hawapaswi kurudisha masalio ya kuponi. Kwa mfano, ikiwa bidhaa unayotaka inagharimu zaidi ya $6, ni bora ulipe pesa za ziada kuliko kuharibu sehemu ya kuponi. Njoo na pesa taslimu!
- Mtu yeyote ambaye ananunua au kuuza kuponi anaweza kuondolewa kutoka kwa mpango na achukuliwe hatua za kisheria.
- Muda wa kuponi unakwisha tarehe 31 Oktoba ya kila mwaka.

Wachuuzi walioidhinishwa

Tafuta wachuuzi ambao wameweka alama za manjano na bluu za mpango wa Farm to Family

MPANGO WA FARM TO FAMILY WA VERMONT

Mpango wa Farm to Family wa Vermont

Kuponi zinakombolewa hapa

Kadi za EBT za Vermont

Masoko mengi yanakubali kadi ya EBT ya Vermont. Tafuta meza ya kadi ya EBT/mkopo sokoni. Unaweza kupata tokeni unazoweza kutumia kununua bidhaa sokoni humo. Tokeni za $1 zinaweza kununua vyakula vinavyostahiki mpango wa 3SquaresVT na kuuzwa na muuzaji yeyote sokoni. Tokeni za $5 ni za akaunti za pesa za EBT na zinaweza kununua bidhaa yoyote inayouzwa sokoni. Masoko yote yanayokubali EBT pia hutoa kuponi za bonasi za Crop Cash kwa wanunuzi wa 3SquaresVT. Tokeni na kuponi zinaweza kutumika tu kwenye soko ulipozipata.

Sheria ya Kutobagua kwa USDA

Mpango wa Farm to Family unapata msaada kutoka Idara ya Kilimo ya Marekani (USDA). Ili kupata maelezo zaidi kuhusu jinsi ya kuripoti malalamiko ya ubaguzi kwa USDA, angalia taarifa kamili ya kutobagua kwa USDA katika http://dcf.vermont.gov/benefits/f2f.

Ripoti malalamiko ya aina nyingine kwa msimamizi wa soko, shirika ambapo ulipata kuponi au:

DCF - Economic Services Division (Idara ya Huduma za Kiuchumi)
ILANI: 3SquaresVT Farm to Family
280 State Drive, HC 1 South,
Waterbury, VT 05671-1020

Taasisi hii ni mtoa huduma anayezingatia usawa.

06/21 • 5,000

MPANGO WA FARM TO FAMILY WA VERMONT

Toleo la 2021 kwa Wanunuzi wa Kuponi

Kuponi za mpango wa *Farm to Family* zinaweza kukusaidia kununua matunda na mboga safi, zilizokuzwa katika eneo ulipo kwenye mashamba katika Vermont.

Brosha inajumuisha:

⇒ Vidokezo vya ununuzi.

⇒ Kanuni za kutumia kuponi zako (kwa mfano, jinsi gani, wapi, lini na kwa bidhaa gani).

⇒ Kalenda ya mavuno inayokueleza wakati matunda na mboga fulani kawaida hupatikana.

⇒ Orodha ya maduka yaliyoidhinishwa kukubali kuponi mwaka huu.

VERMONT
IDARA YA WATOTO NA FAMILIA KITENGO CHA HUDUMA ZA KIUCHUMI

Vidokezo vya Ununuzi

- **Tumia kuponi zako zote.** Zinasaidia familia zinazofanya kilimo katika eneo lako.
- **Tumia kuponi zako kabla ya muda wake kumalizika au kabla ya maduka kufunga.** Muda wa kuponi unaisha tarehe 31 Oktoba, lakini maeneo mengine yatafungwa kabla.
- **Usiruhusu mvua kidogo ikuzuie!** Maduka yatafunguliwa licha ya hali ya hewa.
- **Fika hapo mapema.** Utapata chaguo bora za bidhaa mapema asubuhi.
- **Fanya mpango mapema.** Uteuzi wa mazao na maduka hupungua kadri msimu wa kupukutika unavyokaribia. Utokeaji wa barafu mapema unaweza kusababisha duka kufungwa mapema kuliko inavyotarajiwa.
- **Nunua bidhaa unazoweza kujadili bei.** Baadhi ya wakulima huuza mazao ya ziada kwa bei unayoweza kujadili baada ya Siku ya Wafanyakazi. Nunua nyanya, mahindi ya ziada au mboga nyingine za uziweke kwe mikebe, kisha kwenye mashine ya barafu na uhifadhi katika msimu huu wa baridi.
- **Chagua mboga na matunda yenye rangi nzuri.** Hakikisha huchukui bidhaa isiyofaa wala usisitize bidhaa kamilifu kabisa.
- **Jaribu bidhaa tofauti.** Nunua mazao ambayo hujawahi kujaribu hapo awali. Muulize mkulima jinsi ya kuyaandaa!
- **Ruhusu watoto wako wakusaidie kuchagua vyakula vya kununua.** Wana uwezekano mkubwa wa kula vyakula tofauti, vyenye afya ambavyo walikusaidia kuchagua.

Njoo na mfuko mkubwa wa ununuzi unaoweza kutumika tena ili kubeba mazao yako yote kwenda nyumbani!

Kwa nini ule matunda mabichi na mboga mbichi?

Kula mboga na matunda mara tano hadi tisa kila siku:

- Hii inaweza kupunguza hatari yako ya kupata ugonjwa wa moyo na kiharusi
- Ni njia ya kupata vyakula vyenye kalori chache, inayoongeza vitamini, madini na nyuzi kwenye lishe yako

Mazao yaliyokuzwa katika eneo lako ni mabichi zaidi kuliko mengine!

Pata vidokezo vya kula vyakula vyenye afya mtandaoni kwenye *http://www.healthyinasnapvt.org/.*

Kuponi HAZIWEZI kununua:

bidhaa zilizookwa	asali
saida	jemu/jeli
bidhaa za michuzi	nyama
mitishamba mikavu	kachumbari
mayai	bidhaa za mshira (maple)
maua/mimea	vyakula vilivyoandaliwa
bidhaa zisizo za vyakula kama vile mahindi ya mapambo au malenge ya Halloween yaliyopambwa	

Tembelea soko la wakulima au duka la shambani la eneo lako!
Furahia hewa safi na watu wenye urafiki. Kutana na wakulima ambao walikuza mazao matamu yanayouzwa hapo.

Kalenda ya Mavuno

ZAO	Juni	Julai	Agosti	Septemba	Oktoba
matufaha			☼	☼☼	☼☼
maharagwe		☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
viazisukari		☼	☼☼		
beri nyeusi		☼☼	☼☼	☼☼	
beri za bluu		☼	☼☼	☼	
brokoli			☼☼	☼☼	☼☼
kabichi				☼☼	☼☼
karoti			☼	☼☼	☼☼
kolifulawa		☼	☼☼	☼☼	☼☼
mahindi			☼☼	☼☼	
tango		☼☼	☼☼	☼☼	
mbilingani		☼☼	☼☼	☼☼	
saladi	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
tikiti			☼☼	☼☼	☼
vitunguu		☼	☼☼	☼☼	☼
ndengu	☼	☼☼			
pilipili		☼	☼☼	☼☼	☼
viazi			☼☼	☼☼	☼
malenge			☼	☼☼	☼☼
figili	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
rasiberi		☼☼	☼☼	☼☼	
rhubabu	☼☼	☼☼			
mchicha	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼
stroberi	☼	☼			
malenge yasiyo komaa	☼☼	☼☼	☼☼	☼☼	☼
chadi		☼☼	☼☼	☼☼	☼☼
nyanya		☼☼	☼☼	☼☼	☼
malenge yaliyokomaa				☼☼	☼☼

Hii pia ni orodha ya baadhi ya matunda na mboga ambazo unaweza kununua kwa kuponi zako.