

Programme de coupons nutritionnels des marchés fermiers de la C.-B.

Le Programme de coupons nutritionnels des marchés fermiers de la C.-B. (PCNMF) est une initiative de saine alimentation qui appuie les marchés fermiers et renforce la sécurité alimentaire en Colombie-Britannique. En 2014, il sera actif dans 47 communautés, aidant plus de 3 600 familles et aînés à faible revenu inscrits à des programmes de renforcement des compétences en alimentation à acheter des aliments locaux frais.

Que puis-je acheter avec les coupons PCNMF?

Vous pouvez utiliser les coupons pour acheter des fruits et légumes locaux frais, des fines herbes fraîches, du fromage, des produits laitiers, des noix, du poisson, des fruits de mer et de la viande à votre marché fermier local. Les coupons **ne peuvent** être utilisés pour acheter des aliments préparés ou transformés, du pain ou des produits de boulangerie, ou du miel ou des produits de miel.

À quels kiosques puis-je utiliser les coupons PCNMF?

Vous pouvez acheter des produits admissibles auprès de tout vendeur qui les vend au marché. Les vendeurs qui vendent des produits admissibles sont invités à placer cette affiche :



Que pouvez-vous acheter avec les coupons PCNMF?

Coupons VERTS	Coupons BLEUS
fruits et légumes frais 	fruits et légumes frais
fines herbes fraîches 	fines herbes fraîches
fromage et œufs 	fromage et œufs
noix 	noix
<p>Le Programme de coupons nutritionnels des marchés fermiers est une initiative de la BC Association of Farmers' Markets en partenariat avec des marchés fermiers et des organismes communautaires. Le financement est fourni par :</p>	poisson et fruits de mer
	viande

Comment puis-je payer le vendeur?

Vous payez le vendeur avec les coupons PCNMF et vous pouvez également utiliser votre propre argent.

Quelles sont les lignes directrices pour l'utilisation des coupons PCNMF?

- Les coupons PCNMF sont valides du 9 juin au 26 octobre 2014.
- Les coupons **ne peuvent** être vendus ou échangés.
- Les vendeurs **ne rendront pas** de monnaie pour les coupons PCNMF.
- Les coupons perdus **ne peuvent** être remplacés.
- Vous n'avez pas à utiliser tous vos coupons chaque semaine.
- Retournez les coupons inutilisés à l'organisme communautaire.

Conseils pour magasiner dans les marchés fermiers :

- **Venez chaque semaine pour voir les nouveautés.** Certains fruits et légumes sont disponibles au marché durant quelques semaines seulement.
- **Arrivez tôt au marché.** Certains produits populaires peuvent s'écouler rapidement!
- **Apportez vos propres sacs à provisions.**
- **Essayez de nouveaux produits!** Les vendeurs peuvent vous parler de leurs produits et vous offrir des suggestions de préparation. Goûtez des échantillons s'ils sont disponibles!
- Si vous achetez un produit spécifique en grande quantité, vous pourriez pouvoir le **congeler**, le **sécher** ou le **mettre en conserve**.
- **Amenez vos enfants au marché** pour qu'ils profitent de l'expérience!



BC ASSOCIATION OF FARMERS' MARKETS

Programme de coupons nutritionnels des marchés fermiers de la C.-B. 2014



Photo offerte par Penny Hambrook

nutrition@bcfarmersmarket.org
www.bcfarmersmarket.org