



# Oregon Farm Direct Nutrition Program

**Buy local, eat fresh!**

**Купуйте місцеву продукцію, навпростець з  
грядки - просто до Вашого столу!**

## **ALLOWED ITEMS**

- Fresh fruits
- Fresh vegetables
- Fresh cut herbs

## **ДОЗВОЛЕНО КУПУВАТИ**

- Свіжі фрукти
- Свіжі овочі
- Їстівна зелень

## **NOT ALLOWED ITEMS НЕ ДОЗВОЛЕНО КУПУВАТИ**

- Processed foods (including jam, honey, dried fruit, dairy, or nuts)

Харчі з високою мірою обробки

(включаючи варення, мед, сухофрукти, молочні продукти та горіхи)

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| • Live plants        | Розсада рослин       |
| • Meat, fish or eggs | М'ясо, риба або яйця |
| • Non-food items     | Нехарчові продукти   |

Use your checks at markets and farm stands by November 30!

Вживайте чеки на ринках та в харчових ятках до 30 листопада !

## Як користуватися чеками

- ① Take your checks to any participating farmers market or farm stand. To find a location, go to [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org). Користуйтеся чеками для розрахунків на будь-яких долучених до сплачування ними ринках або ятках. Для пошуку, звертайтеся до сайту [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org)
- ② Look for the signs at farmer booths that say “Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome Here” or ask market staff for assistance. Видивляйтеся до написів на торгівельних фермерських ятках “Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome Here” або звертайтеся за допомогою до персоналу ринку
- ③ Choose the locally grown fresh fruits, vegetables, and cut herbs that you want to buy. Organic products are allowed! Обирайте для купівлі свіжі фрукти, овочі та їстівну зелень місцевого виробництва. Екологічні продукти дозволені для кулівлі!
- ④ Pay the farmer for your fresh produce using your checks. Користуйтеся Вашими чеками для розрахунків з фермерами

## Пам'ятайте

- Choose only locally grown produce (no bananas, oranges, lemons, pineapples, etc.).
- Обирайте лише продукти місцевого виробництва (а не банани, апельсини, лемони, ананаси, тощо)
- You can use your checks one at a time, or all at once. With one farmer or more!
- Можна використовувати чеки поодиночі, або всі загалом водночас. З одним фермером, або з багатьма!
- Plan your purchase since you will not receive any change.
- Плануйте обсяг купівлі, бо Ви не отримуєте решти
- Shop before your local markets and farm stands close for the season.
- Купуйте перш ніж ваші місцеві ринки та ятки закриваються наприкінці сезону

- Keep your Farm Direct checks in a safe place. Lost or stolen checks cannot be replaced.
- Тримайте чеки Farm Direct в безпечному місці. Загублені або скрадені чеки неможливо відновити

## What's in season this month?

## Що цього місяця є сезонним ?

<b>FRUITS</b> ФРУКТИ							
	червень	липень	серпень	вересен ь	жовтен ь	листопад	
Apples Яблука		✓	✓	✓	✓	✓	✓
Blackberries Ожина	✓	✓	✓				
Blueberries Чорниця		✓	✓	✓			
Cherries Вишні	✓	✓					
Melons Дині			✓	✓	✓		
Peaches Персики			✓	✓	✓		
Pears Груші		✓	✓	✓	✓		✓
Red Raspberries Червона малина	✓	✓	✓				
Rhubarb Ревінь	✓						
Strawberries Полуниця	✓	✓					
<b>VEGETABLES</b> ОВОЧІ							
	червень	липень	серпень	вересен ь	жовтен ь	листопад	
Broccoli Брокколі				✓	✓		✓
Carrots, Parsnips Морква, Пастернак			✓	✓	✓		✓
Cauliflower Цвітна капуста	✓	✓	✓	✓	✓		✓

	червень	липень	серпень	вересень	жовтень	листопад
Corn      Кукурудза			✓	✓	✓	
Cucumbers      Огірки			✓	✓	✓	
Elephant Garlic      Часник		✓	✓	✓	✓	✓
Green Beans      Стручкова квасоля		✓	✓	✓		
Mushrooms      Гриби		✓	✓	✓	✓	✓
Onions      Цибуля			✓	✓	✓	✓
Potatoes      Картопля			✓	✓	✓	✓
Salad Greens      Зелений салат	✓	✓	✓	✓	✓	
Squash, Pumpkins      Кабачки, гарбуз		✓	✓	✓	✓	✓
Turnips, Rutabagas      Репки, рутабага			✓	✓	✓	✓

\*Availability may vary by location

Наявність може відрізнятися залежно від локації

