

# Oregon Farm Direct Nutrition Program

شراء المحلي وتناول الطعام الطازج!

- الأشياء المسموح شرائها:

.فاكهة طازجة

.خضار طازج

.اعشاب مقطعة طازجة

-الاشياء الممنوع شرائها :

.الأغذية المصنعة ( مثل المربى او العسل أو الفواكه المجففة أو منتجات الألبان )

.النباتات الحية

.اللحوم او الاسماك او البيض

.المواد غير الغذائية

استخدم هذه الشيكات فى الأماكن المخصصة قبل 30 نوفمبر!

## كيفية استخدام الشيكات الخاصة بك :

1. خذ الشيكات الخاصة بك إلى واحد من الأماكن المخصصة من سوق

المزارعين. لإيجاد المكان الأقرب , اذهب الى [myoregonfarm.org](http://myoregonfarm.org)

2. ابحث عن اللافتات التي تقول " شيكات برنامج التغذية المباشرة أوريغون

فارم مرحبا بكم هنا" او يمكنك سؤال أحد العاملين هناك.

3. اختر الفواكه والخضروات الطازجة المزروعة محليًا والأعشاب المقطعة التي ترغب في شرائها. المنتجات العضوية مسموح بها!
4. ادفع للمزارع مقابل منتجاتك الطازجة باستخدام الشيكات الخاصة بك.

## تذكر :

- . اختر المنتجات المزروعة محليًا فقط (لا موز ، برتقال ، ليمون ، أناناس ، إلخ).
- . يمكنك استخدام الشيكات الخاصة بك في وقت واحد ، أو كلها مرة واحدة. مع مزارع واحد أو أكثر!
- . خطط لعملية الشراء لأنك لن تتلقى أي تغيير.
- . تسوق في الأسواق المحلية المخصصة قبل أن تغلق لهذا الموسم.
- . احتفظ بالشيكات الخاصة بك في مكان آمن. لا يمكن استبدال الشيكات المفقودة أو المسروقة.



## ماذا يوجد في الموسم هذا الشهر؟

الفاكهة						
	يونيو	يوليو	أغسطس	سبتمبر	أكتوبر	نوفمبر
التفاح		✓	✓	✓	✓	✓
التوت الاسود	✓	✓	✓			
التوت الازرق		✓	✓	✓		
الكرز	✓	✓				
البطيخ			✓	✓	✓	
الخوخ			✓	✓	✓	
الكمثرى		✓	✓	✓	✓	✓
التوت الاحمر	✓	✓	✓			
الراوند	✓					
فراولة	✓	✓				
الخضراوات						
	يونيو	يوليو	اغسطس	سبتمبر	اكتوبر	نوفمبر
البروكلى				✓	✓	✓
الجزر			✓	✓	✓	✓
القرنبيط	✓	✓	✓	✓	✓	✓
الذرة			✓	✓	✓	
الخيار			✓	✓	✓	
الثوم		✓	✓	✓	✓	✓
فاصوليا خضراء		✓	✓	✓		
المشروم		✓	✓	✓	✓	✓
البصل			✓	✓	✓	✓
البطاطس			✓	✓	✓	✓
السلطة الخضراء	✓	✓	✓	✓	✓	
القرع واليقطين		✓	✓	✓	✓	✓
اللفت			✓	✓	✓	✓

\* قد يختلف التوفر باختلاف الموقع