



Oregon Farm Direct Nutrition Program

ኣብ ከባቢኹም ግዝእ፣ ብሓዳሹ ተመገቡ!

ዝተፈቐዱ ነገራት

- ሓደሽቲ ፍራፍረታት
- ሓደሽቲ ኣሕምልቲ
- ሓደሽቲ ተኸልታት

ዘይተፈቐዱ ነገራት

- ፕሮሰስ ዝተገበሩ ምግብታት (ዝቐበለ፣ መግር፣ ዝደረቐ ፍረ፣ ወይ ኣሕሎኒ)
- ቀጥታ ተኸልታት
- ስጋ፣ ዓሳ ወይ ኣንቃቕሖ
- ምግቢ ዘይኮኑ ነገራት

ቐክኩም ኣብ ዕዳጋታትን መላለዩ ሕርሻን ክሳብ ጥቅምቲ 30 ተጠቐሙሉ!

ቐክኩም ከመይ ትጥቀሙሉ

- 1 ናብ ዝኾነ ተሳታፊ ዕዳጋ ሓረስቶት ወይ መላለዩ ሕርሻ ኢዝኩም ኪዱ። ዝርከቡሉ ቦታ ንምፍላጥ ናብ myoregonfarm.org ኪዱ
- 2 «ቐክ መደብ ስነ-መግዛ ዳይሬክት ፋርም ኦሬጎን ኣብዚ ንቐበል» ዝብል ዕሑፍ ዘለዎ ናይ ሓረስታይ ሹቕ ኣልሽ፣ ወይ ሓገዝ ኣባል ዕዳጋ ሕተት።

③ እቶም ኣብቲ ከባቢ ዝፈረዩ ክትገዝእኩም እትደሊ ሓደሽቲ ፍረታት፣ ኣሕምልትን ኣትክልትን ምረፅ።
ተፈጥሮኣዊ (ዘይተነኻኸኡ) ምህርትታት ይፍቀዱ እዮም።

④ ቼክኩም ተጠቂምኩም ነቲ ሓረስታይ ናይ ሓዱሽ ምህርቱ ዋጋ ክፈልዎ።

ኣስተውዕሉ

- ኣብቲ ከባቢ ዝፈረዩ ምህርቲ ጥራሕ ምረፁ (ባናና፣ ኣራንሺ፣ ለሚን፣ ኣናናስ ወዘተ ኣይፍቀዱን)
- ቼክኩም ቀስ ብቐስ ወይ ኩሉ ብሓደ ጊዜ ክትጥቀሙሉ ትኸእሉ ኢኹም። ኣብ ሓደ ወይ ብዙሓት ሓረስቶት
- መልሲ ስለዘይተቐበሉ ዕድገትኩም ተልሙ።
- ከባብያዊ ዕዳጋታት ወይ መላለዩ ሕርሻ ነቲ ወቕቲ ቅድሚ ምዕፃዎም ዓድጉ።
- ፋርም ዳይሬክት ቼክኩም ኣብ ውሑስ ቦታ ኣቐምጡ። ዝጠፍእ ወይ ዝተሰረቐ ቼክ ኣይትካእን።

ኣብ ናይዚ ወቕቲ ወርሒ እንታይ ኣሎ?

	ፍራፍረ					
	ሰነ	ሓምለ	ነሓስ	መስከረም	ጥቅምቲ	ኣይፋል
ቱፋሕ		✓	✓	✓	✓	✓
ፀሊም ቤሪ	✓	✓	✓			
ሰማያዊ ቤሪ		✓	✓	✓		
ቼሪ	✓	✓				
ሜሎን			✓	✓	✓	
ኩኽ			✓	✓	✓	
ፒርስ		✓	✓	✓	✓	✓

ቀይሕ ራስፕሴሪ	✓	✓	✓			
ሩባርብ	✓					
ፍራዉለ	✓	✓				
አሕምልቲ						
	ሰነ	ሓምለ	ነሓሰ	መስከረም	ጥቅምቲ	አይፋል
ብሮኮሊ				✓	✓	✓
ካሮት፣ ፓርሰኒ፣ ፕስ			✓	✓	✓	✓
ካውሎ	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ዕፋን			✓	✓	✓	
ኩኩምበር			✓	✓	✓	
ግዕዝ ሽጉርቲ		✓	✓	✓	✓	✓
ሓምለ ዋይ ግተር		✓	✓	✓		
አጉለ (ቅንጥሻራ)		✓	✓	✓	✓	✓
ሽጉርቲ			✓	✓	✓	✓
ደንሽ			✓	✓	✓	✓
ሓምለ ስላጣ	✓	✓	✓	✓	✓	
ዳባ		✓	✓	✓	✓	✓
ተርኒፕ			✓	✓	✓	✓

ሃለቀቱ ከከም ከባቢኡ ክራላለ ይኸእል።