



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 !

How to use your checks

Як користуватися чеками

- ① Take your checks to any participating farmers market or farm stand. To find a location, go to myoregonfarm.org. Користуйтеся чеками для розрахунків на будь-яких долучених до сплачування ними ринках або ятках. Для пошуку, звертайтеся до сайту 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

Remember 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 ?

FRUITS 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	✓	✓				
VEGETABLES 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