

BIENVENIDO សូមស្វាគមន៍អ្នករាល់គ្នា  
**WELCOME EBT**  
 Chào Mừng 歡迎

**Alameda County Farmers' Markets**

**TUESDAY/Martes / ថ្ងៃអង្គារ /  
 Thứ Ba / 星期二**

**ALAMEDA, 9:30 AM-1 PM**  
 Taylor & Webster Streets (January-December)  
 (800) 949-3276

**BERKELEY, 2-7 PM**  
 Derby Street & Martin Luther King Jr. Way  
 (January-December)  
 (510) 548-3333

**THURSDAY /Jueves / ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍  
 Thứ Năm/ 星期四**

**LIVERMORE, 4-8 PM**  
 Carnegie Park, Third & J Streets (May-October)  
 (800) 949-3276

**FRIDAY/Viernes/ ថ្ងៃសុក្រ  
 Thứ Sáu/ 星期五**

**EAST OAKLAND FAITH DELIVERANCE  
 CENTER CHURCH, 10 AM-2 PM**  
 7425 International Boulevard at Hegenberger  
 Road & 73rd Avenue (April-November)  
 (510) 638-1742

**OLD OAKLAND, 8 AM-2 PM**  
 Ninth Street between Broadway & Clay Street  
 (January-December)  
 (510) 745-7100

**SATURDAY/Sábado/ ថ្ងៃសៅរ៍  
 Thứ Bảy / 星期六**

**BERKELEY, 10 AM-3 PM**  
 Center Street & Martin Luther King Jr. Way  
 (January-December)  
 (510) 548-3333

**PLEASANTON, 9 AM-1 PM**  
 West Angela & Main Streets (January-December)  
 (800) 949-3276

**UNION CITY, 9 AM-2 PM**  
 Smith & Watkins Streets (May-November)  
 (800) 949-3276

**WEST OAKLAND, 10 AM - 4 PM**  
 5th Street & Mandalla Parkway (January-December)  
 (510) 534-7657

**SUNDAY/Domingo/ ថ្ងៃអាទិត្យ  
 Chủ Nhật / 星期日**

**OAKLAND/JACK LONDON SQUARE,  
 10 AM-2 PM**  
 Broadway & Embarcadero Way (January-December)  
 (800) 949-3276

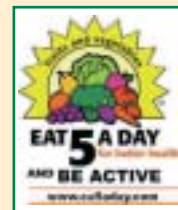
**Eat 5-9 servings of fresh fruits and vegetables  
 every day for better health.**

**Coma entre 5 y 9 porciones diarias de frutas  
 y vegetales frescos para mejorar su salud**

**促進您的健康每天吃五至九份的新鮮水果與蔬  
 菜。**

**ញ៉ាំផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ៗ 5-9 ពេលដើម្បីឲ្យមានសុខភាពកាន់តែប្រសើរ  
 ឡើង ។**

**Ăn từ 5-9 khẩu phần rau  
 quả tươi mỗi ngày để được  
 khỏe mạnh hơn.**



**DISFRUTE ចូររីករាយ**  
**ENJOY**  
**Vui Hưởng 享受**  
**FARM-FRESH FRUITS  
 AND VEGETABLES**  
**FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS  
 DIRECTOS DE LA HUERTA**  
**來自農產地的新鮮  
 水果與蔬菜**  
**ផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ៗ  
 ទើបនឹងមកពីចំការ**  
**Rau Quả Tươi Trồng  
 Ngoài Nông Trại**

**USE  
 YOUR  
 CARD**

**ALAMEDA COUNTY  
 FARMERS' MARKETS**

Funded by USDA's Food Stamp Program through University of California DANR. The University does not engage in discrimination or harassment on the basis of race, religion, sex, disability, age, or sexual orientation --- consistent with the provisions of applicable State and Federal laws and University policies"



**WHAT ARE FARMERS' MARKETS?** Farmers' Markets are open-air markets, usually open for a few hours at the same time and place every week, where local farmers sell directly to customers. At Alameda County farmers' markets, you can usually find fresh fruits and vegetables, bread, eggs, fish, herbs and much more.

**CAN I AFFORD TO BUY FRESH FRUITS AND VEGETABLES?** Yes! A variety of fresh food you enjoy, and know how to prepare, is available in season, often at lower prices than at the supermarket.

**CAN I USE MY FOOD STAMPS AND EBT CARD AT FARMERS' MARKETS?** Yes! Just bring your food stamps or EBT card with you when you shop at the farmers' market and ask at the market information booth how to use it. All markets listed on the back of this brochure will accept food stamps or EBT cards for eligible foods.

**HOW DO I GET FOOD STAMPS OR AN EBT CARD?** Whether you are working or unemployed, have a large family or live alone, you (and your family) may be eligible to receive food stamps. With your new EBT card, your food stamp benefits can buy more healthy food at local grocery stores and farmers' markets. Call 1 (888) 999-4772 today to request a food stamp application or learn how to apply.

**¿QUÉ SON LOS MERCADOS DE AGRICULTORES?** Los Mercados de Agricultores son mercados al aire libre, que normalmente abren durante unas pocas horas, a la misma hora y en el mismo lugar todas las semanas, y donde los agricultores locales venden directamente a los clientes. En los mercados de agricultores del Condado de Alameda, usted podrá encontrar normalmente frutas y vegetales frescos, pan, huevos, hierbas y mucho más.

**¿PUEDO COMPRAR FRUTAS Y VEGETALES FRESCOS SIN PAGAR DEMASIADO?** ¡Sí! Hay una variedad de alimentos frescos que a usted le gustan, y que sabe cómo preparar, que están disponibles en temporada, muchas veces a precios más bajos que en el supermercado.

**¿PUEDO USAR MIS CUPONES DE ALIMENTOS Y MI TARJETA EBT\* EN LOS MERCADOS DE AGRICULTORES?** ¡Sí! Simplemente traiga con usted sus cupones de alimentos o su tarjeta EBT cuando venga a comprar al mercado de agricultores, y pregunte en el puesto de información del mercado cómo usarla. Todos los mercados mencionados en el reverso de este folleto aceptan cupones de alimentos o tarjetas EBT para determinados alimentos. \* Tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios

**¿CÓMO CONSIGO CUPONES DE ALIMENTOS O UNA TARJETA EBT?** Ya sea que esté trabajando o desempleado, que tenga una familia numerosa o viva solo, es posible que usted (y su familia) sean elegibles para recibir cupones de alimentos. Con su nueva tarjeta EBT, los beneficios que ofrecen sus cupones de alimentos le permitirán comprar alimentos más saludables en las tiendas de comestibles locales y en los mercados de agricultores. Llame hoy al 1 (888) 999-4772 y pida una solicitud de cupones de alimentos o información sobre cómo solicitarlos.

**什麼是農夫市場？**農夫市場是戶外的市場，通常在每週同時同地集市數小時，由當地的農夫直接販賣給顧客。在阿拉米達縣的農夫市場您通常可以找到新鮮的水果與蔬菜、麵包、蛋、魚、草藥以及其他多樣農產品。

**我買得起新鮮的水果與蔬菜嗎？**當然買得起！多樣您喜歡也知道如何烹調的食物都隨季節上市，而且比超市的價格還低。

**在農夫市場我能用我的糧票與EBT卡嗎？**是的！攜帶您的糧票或EBT卡來農夫市場購物，直接詢問市場的詢問台如何使用。列在此手冊背面的所有市場皆接受糧票或EBT卡購買合格的食物。

**我如何拿到糧票或EBT卡？**不論您有工作或失業，大家庭或獨居，您（以及您的家人）可能夠格領取糧票。有了新的EBT卡，您的糧票福利可以讓您在本地的雜貨店和農夫市場買到更多健康的食物。請今天就打電話1 (888) 999-4772索取糧票申請表或查詢如何申請。

តើផ្សាររបស់កសិករជាអ្វី? ផ្សាររបស់កសិករគឺជាផ្សារនៅកណ្តាលវាល ធម្មតាបើកលក់ពីរថ្ងៃម្តង នៅពេលនិងកន្លែងដែលជា រៀងរាល់អាទិត្យ ហើយជាកន្លែងដែលកសិករលក់ផលដំណាំទៅឲ្យអ្នកទិញតែម្តង ។ នៅផ្សាររបស់កសិករនៃខេត្ត Alameda ជាធម្មតាអ្នកអាចទិញផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ៗ ទំបៀង ពងមាន់ពងទា ត្រី ថ្នាំប្រគ្រៀងទេសធម្មជាតិ និងផលដំណាំជាច្រើនទៀត ។

តើផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ៗថោកល្មមឲ្យខ្ញុំអាចទិញបានឬទេ? បាទ! មានចំណិត្វាច្រើនមុខដែលអ្នកចូលចិត្ត ហើយនិងដឹងរបៀប ចំរិនដែលមានតាមរដូវ ជាញឹកញាប់ដោយមានតម្លៃថោកជាងនៅផ្សារធំៗ ។

តើខ្ញុំអាចប្រើប្រាស់ស្តែមនិងកាត EBT នៅនាផ្សាររបស់កសិករឬទេ? បាទ! សូមនាំយកតែប្រាក់ស្តែមឬកាត EBT ទៅជាមួយ នៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅទិញផ្លែឈើនិងបន្លែស្រស់ៗរបស់កសិករ ហើយសូមអំពីរបៀបប្រើប្រាស់ស្តែមឬកាត EBT នៅកូនតូចព័ត៌មាននៃផ្សាររបស់កសិករ ។ ផ្សារទាំងអស់ដែលឈ្មោះនេះនៅខាងខ្នងនៃផ្នត់ក្រដាសនេះនឹងទទួលយក ប្រាក់ស្តែម ឬប្រាក់ EBT សំរាប់ចំណីអាហារដែលច្បាប់អនុញ្ញាត ។

តើខ្ញុំធ្វើរបៀបណាដើម្បីឲ្យបានប្រើប្រាស់ស្តែមឬកាត EBT ? មិនថាតើអ្នកធ្វើការ ឬគ្មានការងារធ្វើឡើយ មានគ្រួសារធំឬមិន តែម្នាក់ឯងឡើយ អ្នក (និងគ្រួសាររបស់អ្នក) ប្រហែលជាមានលក្ខណៈសម្បត្តិទទួលបានស្តែម ។ ជាមួយប័ណ្ណ EBT ឱ្យរបស់អ្នកជំនួយប្រើប្រាស់ស្តែមរបស់អ្នកអាចទិញអាហារដែលមានជំនួយសុខភាពប្រសើរឡើងនៅហាង លក់គ្រឿងទេសនិងនៅផ្សាររបស់កសិករ តាមតំបន់អ្នករស់នៅ ។ ចូរទូរស័ព្ទលេខ 1(888) 999-4772 នៅថ្ងៃនេះដើម្បីស្នើរសុំព័ត៌មានសំរាប់បំពេញសុំជំនួយស្តែមឬដើម្បីឲ្យដឹងអំពីរបៀបដាក់ពាក្យសុំជំនួយ ។

Farmers' Markets là gì? Farmers' Markets là chợ lộ thiên, thường mở ra một vài giờ vào cùng thời gian và địa điểm mỗi tuần, tại đó các nông dân địa phương bán trực tiếp cho khách hàng. Tại farmers' market Quận Alameda, bạn thường có thể tìm được rau quả tươi, bánh mì, trứng, cá, dược thảo và nhiều thứ khác nữa.

Tôi có đủ khả năng mua rau quả tươi hay không? Có! đủ các loại thực phẩm tươi mà bạn thích, và biết cách nấu, có cho từng mùa, thường với giá hạ hơn là tại các siêu thị. Tôi có thể dùng tem phiếu thực phẩm và thẻ EBT tại farmers' markets được không? Được! Chỉ cần đem theo tem phiếu thực phẩm và thẻ EBT để mua sắm tại farmers' market và hỏi quầy thông tin tại chợ cách dùng phiếu và thẻ này. Tất cả các chợ liệt kê phía sau của sổ này đều nhận tem phiếu thực phẩm và thẻ EBT cho các loại thực phẩm thích hợp. Làm thế nào để có được tem phiếu thực phẩm hoặc thẻ EBT? Cho dù bạn có đi làm hoặc thất nghiệp, có gia đình đông người hoặc sống một mình, bạn (và gia đình của mình) có thể hội đủ điều kiện hưởng tem phiếu thực phẩm. Thẻ EBT mới, các quyền lợi về tem phiếu thực phẩm có thể cho bạn mua được nhiều thực phẩm lành mạnh hơn tại các tiệm bán thực phẩm địa phương và farmers' market. Hãy gọi 1 (888) 999-4772 hôm nay để lấy đơn xin tem phiếu thực phẩm hoặc biết cách làm đơn xin.