Healthy Incentives Program

Świeże. Konserwowe. Suszone. Mrożone.

Bycie zdrowym jest HIP !

SNAP

Supplemental
Nutrition
Assistance
Program

Zdrowa żywność na
wyciągnięcie ręki

GROWING FARMERS MARKETS for 40 years

MASS FARMERS MARKETS

SINCE 1978

Porady, jak robić zakupy w ramach Program Zdrowej Motywacji (HIP)

- Wyszukaj sprzedawcę przyjmującego HIP (Healthy Incentives Program; Program Zdrowej Motywacji) na stronie www.mass.gov/HIP.

- Sprawdź stan swojego konta SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program, Program Pomocy Żywnościowej), zanim się udasz na farmę lub targ. Musisz mieć fundusze na koncie SNAP, kiedy robisz zakupy u sprzedawcy uczestniczącego w programie.

- Znaj swój miesięczny limit w oparciu o wielkość gospodarstwa domowego: $40 (1-2 osoby) $60 (3-5 osób) $80 (6+ osób)

- Znajdź logo HIP i zrób zakupy! Możesz kupować owoce i warzywa świeże, konserwowe, suszone i mrożone. Nie mogą być do nich dodane cukier, sól, tłuszcze lub oliwa.

- Zapłać za swoje zakupy kartą EBT. Otrzymać $1 za każdego dolara wydanego na kwalifikujące się owoce i warzywa, aż do swojego miesięcznego limitu. Twój limit HIP odnawia się pierwszego dnia każdego miesiąca.

- Sprawdź swój paragon. Znajduje się na nim kwota dolarów SNAP, jaką zdobywasz po każdej transakcji w programie HIP. Możesz ją wydać w tym samym miejscu lub u każdego innego sprzedawcy przyjmującego SNAP.

- Kiedy osiągniesz swój miesięczny limit, pieniądze w programie HIP nie będą już dodawane na kartę. Jeżeli chcesz, nadal możesz wydawać zasiłek SNAP, aby kupić więcej żywności.

Co to jest targ (farmers market)?

Targ to miejsce, gdzie można kupić warzywa i owoce uprawiane w stanie Massachusetts oraz inną żywność od grupy rolników.

Spędź trochę czasu i przejdź się po targu, aby obejrzeć wszystko, zanim się zdecydujesz, co kupić. Porównaj ceny, odmiany i jakość.

Jeżeli zobaczysz nowy owoc lub warzywo, nie wstydź się! Rolnicy lubią rozmawiać o swoich produktach, więc zadawaj pytania. Mogą oni mieć sugestie na nowe przepisy.

Więcej informacji:

1-800-645-8333

Infolinia FoodSource w Project Bread (dostępnych jest 160 języków)

1-800-997-2555

Sprawdź swój stan konta SNAP i to, jak blisko jesteś swojego miesięcznego limitu w HIP.

W internecie: **www.mass.gov/HIP**
E-mail: **dta.hip@state.ma.us**