



Frescos. Enlatados. Secos. Congelados.
HIP para ser saudável!



Colocando alimentos
saudáveis ao alcance

Supplemental
Nutrition
Assistance
Program



Dicas de Compras Programa de Incentivo à Saúde (HIP)

- Encontre um distribuidor HIP em www.mass.gov/HIP.
- Verifique o seu saldo SNAP antes de chegar à exploração agrícola ou mercado de agricultores. Deve ter saldo SNAP quando faz compras num distribuidor aderente.
- Saiba o seu limite mensal, com base no tamanho do agregado familiar:
\$40 (1-2 Pessoas) \$60 (3-5 Pessoas) \$80 (+6 pessoas)
- Procure o logotipo HIP e compre! Pode comprar frutas e legumes frescos, enlatados, secos e congelados. Não devem ser adicionado açúcar, sal, gorduras ou óleos.
- Pague a sua compra com o seu cartão EBT. Irá receber \$1 por cada dólar que gastar em fruta e legumes elegíveis até o seu limite mensal. O seu limite HIP inicia novamente no dia 1 de cada mês.
- Verifique o seu recibo. Pode consultar a quantidade de dólares SNAP que ganha, no seu recibo, após cada compra HIP. Pode gastar este montante no mesmo local, ou em qualquer outra loja que aceite SNAP.
- Assim que atingir o seu limite mensal, o dinheiro HIP deixará de ser adicionado ao seu cartão. Se quiser, pode continuar a gastar SNAP para comprar mais alimentos.





O que é um mercado de agricultores?

Um mercado de agricultores é um mercado onde pode comprar produtos cultivados em Massachusetts e outros alimentos por um grupo de agricultores.

Vá com tempo, passeie pelo mercado e veja tudo antes de decidir o que comprar. Compare os preços, variedades e qualidade.

Se vir uma fruta nova ou legume, não seja tímido! Os agricultores gostam de falar sobre a sua produção. Por isso, faça perguntas. Eles podem ter sugestões para novas receitas.





Para informações adicionais:

1-800-645-8333

Linha direta do Projeto "Bread FoodSource" (160 idiomas disponíveis)

1-800-997-2555

Verifique o seu saldo SNAP e verifique se está perto do seu limite HIP mensal.

Em linha: **www.mass.gov/HIP**

Email: **dta.hip@state.ma.us**