



Rau Quả Tươi. Đóng Hộp. Sấy Khô. Đông Lạnh.  
Đó là **HIP** lành mạnh



Đưa thực phẩm lành mạnh  
trong phạm vi tiếp cận



# Những Lời Khuyên Mua Sắm Trong Chương Trình Khích Lệ Lành Mạnh (HIP)

- Tìm cửa hàng bán lẻ HIP tại [www.mass.gov/HIP](http://www.mass.gov/HIP).
- Kiểm tra số tiền SNAP trước khi đến nông trại hoặc chợ nông sản. Quý vị phải còn tiền SNAP để mua hàng của một nhà bán lẻ có tham gia chương trình.
- Biết rõ giới hạn số tiền hàng tháng của quý vị, theo quy mô hộ gia đình:  
\$40 (1-2 người) \$60 (3-5 người) \$80 (6 người trở lên)
- Tìm biểu tượng HIP và mua sắm! Quý vị có thể mua rau quả tươi, đóng hộp, sấy khô, và đông lạnh. Rau quả không được cho thêm đường, muối, chất béo, hoặc dầu.
- Dùng thẻ EBT để mua hàng. Quý vị sẽ nhận được \$1 cho mỗi dollar mà quý vị đã mua các loại rau quả hợp lệ tối đa đến số tiền giới hạn hàng tháng của quý vị. Giới hạn tiền HIP của quý vị bắt đầu tính từ ngày đầu tiên của tháng.
- Kiểm tra biên lai của quý vị. Quý vị có thể thấy số tiền SNAP mà quý vị được nhận trên biên lai sau mỗi lần mua hàng HIP. Quý vị có thể tiêu số tiền này tại chính cửa hàng đó, hoặc mua tại bất kỳ cửa hàng bán lẻ nào có chấp nhận SNAP.
- Khi đã mua hết số tiền giới hạn hàng tháng, thì quý vị sẽ không còn được cộng tiền HIP vào thẻ nữa. Nếu muốn, quý vị vẫn có thể dùng tiền SNAP để mua thêm thực phẩm.





## Chợ nông sản là gì?

Chợ nông sản là nơi quý vị có thể mua các sản phẩm được trồng tại Massachusetts và các thực phẩm khác từ một nhóm các nông dân.

Hãy dành thời gian đi quanh chợ và xem mọi thứ trước khi quyết định mua gì. So sánh giá cả, chủng loại và chất lượng.

Nếu quý vị thấy một loại rau quả mới, đừng ngại! Những nông dân luôn thích giới thiệu về sản phẩm nên hãy hỏi họ. Họ có thể gợi ý những cách nấu mới.





Để biết thêm thông tin:

**1-800-645-8333**

Đường dây nóng Dự Án Bread  
FoodSource (có sử dụng 160 thứ  
tiếng)

**1-800-997-2555**

Kiểm tra số tiền SNAP và quý vị sắp  
đạt đến số tiền giới hạn HIP hàng  
tháng chưa.

Trực tuyến: [www.mass.gov/HIP](http://www.mass.gov/HIP)

Email: [dta.hip@state.ma.us](mailto:dta.hip@state.ma.us)