



Fresh. Canned. Dried. Frozen.
It's KIP to be healthy!



Healthy Incentives Program Shopping Tips

- Find a HIP Retailer at www.mass.gov/HIP.
- Check your SNAP balance before you get to the farm or farmers' market. You must have money in your SNAP balance when buying from a HIP retailer.
- Know your monthly limit, based on household size: \$40 (1-2 people) \$60 (3-5 people) \$80 (6+ people). Your HIP limit starts over on the first of each month.
- Look for the HIP logo and shop! You can buy fresh, canned, dried, and frozen fruits and vegetables. They must not have added sugar, salt, fats, or oils.
- Pay for your purchase with your EBT card. You will get your SNAP money you spend on eligible fruits and vegetables put right back onto your EBT card, up to your monthly limit.
- Check your receipt. You can see the amount of HIP dollars you earned after each sale.
- The HIP dollars you earn are added back into your SNAP balance. As always, you can spend that balance on SNAP food at the farmers' market or at any other location where SNAP is accepted.
- Once you reach your monthly limit, HIP money will no longer add onto your card. If you want, you can still spend SNAP to buy more food.





What is a farmers' market?

A farmers' market is a market where you can buy Massachusetts-grown produce and other foods from a group of farmers.

Take your time and walk around the market and look at everything before you decide what to buy. Compare prices, varieties and quality.

If you see a new fruit or vegetable, don't be shy! Farmers like to talk about their produce so ask questions. They might have suggestions for new recipes.





For More Information:

1-800-645-8333

Project Bread FoodSource Hotline
(160 languages available)

1-800-997-2555

Check your SNAP balance and check
how close you are to your HIP
monthly limit.

Online: **www.mass.gov/HIP**



Frescos. Enlatados. Deshidratados. Congelados.

¡Qué **HIP** es estar sanos!



Supplemental
Nutrition
Assistance
Program

Poniendo comida
saludable a su alcance



Consejos sobre compras del Programa de Incentivos Saludables (HIP)

- Encuentre un minorista de HIP en www.mass.gov/HIP.
- Verifique su saldo de SNAP antes de llegar a la granja o mercado de agricultores. Al comprar de un minorista participante usted debe tener un saldo de SNAP.
- Conozca su límite mensual, basado en el tamaño de su familia:
\$ 40 (1-2 personas) \$ 60 (3-5 personas) \$ 80 (6+ personas)
- ¡Busque el logo HIP y compre! Usted puede comprar frutas y verduras frescas, enlatadas, deshidratadas y congeladas. No deben tener azúcar, sal, grasa o aceite.
- Pague la compra con su tarjeta EBT. Usted recibirá \$ 1 por cada dólar que gaste en frutas y verduras elegibles hasta su límite mensual. Su límite HIP comienza el primer día de cada mes.
- Verifique su recibo. Usted puede ver en su recibo la cantidad de dólares de SNAP que gana después de cada compra de HIP. Usted puede gastar esto en el mismo lugar o con cualquier otro minorista que acepte SNAP.
- Una vez que llegue a su límite mensual, ya no se agregará dinero de HIP a su tarjeta. Si lo desea, puede seguir gastando SNAP para comprar más alimentos.





¿Qué es un mercado de agricultores?

Un mercado de agricultores es un mercado donde usted puede comprar productos cultivados en Massachusetts y otros alimentos de un grupo de agricultores.

Tome su tiempo y camine por el mercado y dale un vistazo a todo antes de decidir qué comprar. Compare precios, variedades y calidad.

Si usted ve una fruta o verdura nueva, ¡no sea tímido! A los agricultores les gusta hablar sobre sus productos, así que haga preguntas. Puede que tengan sugerencias para nuevas recetas.





Para mayor información:

1-800-645-8333

Línea Directa de Project Bread
FoodSource (Atención en 160 idiomas)

1-800-997-2555

Verifique su saldo de SNAP y revise qué
tan cerca está de su límite mensual de HIP.

En línea: **www.mass.gov/HIP**

Correo Electrónico: **dta.hip@state.ma.us**