

Self-Paced Activity

Shopping with WIC Farm Direct Checks at Farmers Markets & Farm Stands

Activity #1: How to use your Farm Direct checks

Read the Farm Direct Nutrition Program Brochure. Be sure you understand the information about “How to Use Your Checks” and “Reminders”. Take the brochure with you when you go shopping with your Farm Direct checks at the farmers market or farm stand.

Activity #2: What are you looking forward to buying at a farmers market or farm stand?

Take a moment and circle the fruits and vegetables you hope to purchase at a farmers market or farm stand. What months are they available? What else might you look for?

What's in season this month?

VEGETABLES	June	July	Aug.	Sept.	Oct	Nov.
Broccoli				✓	✓	✓
Carrots, Parsnips			✓	✓	✓	✓
Cauliflower	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Corn			✓	✓	✓	
Cucumbers			✓	✓	✓	
Elephant Garlic		✓	✓	✓	✓	✓
Green Beans		✓	✓	✓		
Mushrooms		✓	✓	✓	✓	✓
Onions			✓	✓	✓	✓
Potatoes			✓	✓	✓	✓
Salad Greens	✓	✓	✓	✓	✓	
Squash, Pumpkins		✓	✓	✓	✓	✓
Turnips, Rutabagas			✓	✓	✓	✓

FRUITS	June	July	Aug.	Sept.	Oct	Nov.
Apples		✓	✓	✓	✓	✓
Blackberries	✓	✓	✓			
Blueberries		✓	✓	✓		
Cherries	✓	✓				
Melons			✓	✓	✓	
Peaches			✓	✓	✓	
Pears		✓	✓	✓	✓	✓
Red Raspberries	✓	✓	✓			
Rhubarb	✓					
Strawberries	✓	✓				

*Availability may vary by location

Activity #3: Check out the Food Hero Recipes

Use the Food Hero button on the WICShopper App or go to foodhero.org website to find a recipe using the fruits and vegetables you hope to purchase this farmers market season.



Actividad a su Propio Ritmo

Haciendo compras con los cheques 'Directo de la Granja' o 'Farm Direct' de WIC en los mercados de agricultores y puestos de granja

Actividad #1: Cómo usar sus cheques de 'Farm Direct'

Lea el folleto 'Programa Nutricional Farm Direct'. Asegúrese de entender bien las secciones 'Cómo usar sus cheques' y 'Recuerde'. Lleve con usted el folleto y sus cheques cuando vaya de compras al mercado de agricultores o puestos de granja.

Actividad #2: ¿Qué productos le gustaría comprar cuando vaya al mercado de agricultores o puestos de granja?

Lea esta tabla y encierre en un círculo las frutas y verduras que le gustaría comprar en el mercado de agricultores o puestos de granja. ¿En qué meses están disponibles?

¿Qué está disponible en este mes?

VERDURAS						
	Junio	Julio	Agosto	Sep	Oct	Nov
Brócoli				✓	✓	✓
Zanahorias/Chirivías			✓	✓	✓	✓
Coliflor	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maíz			✓	✓	✓	
Pepinos			✓	✓	✓	
Ajo elefante		✓	✓	✓	✓	✓
Ejotes		✓	✓	✓		
Champiñones		✓	✓	✓	✓	✓
Cebollas			✓	✓	✓	✓
Papas			✓	✓	✓	✓
Lechuga/ensalada	✓	✓	✓	✓	✓	
Squash/Calabaza		✓	✓	✓	✓	✓
Nabos/Rutabagas			✓	✓	✓	✓

FRUTAS						
	Junio	Julio	Agosto	Sep	Oct	Nov
Manzanas		✓	✓	✓	✓	✓
Moras	✓	✓	✓			
Arándanos		✓	✓	✓		
Cerezas	✓	✓				
Melones			✓	✓	✓	
Duraznos			✓	✓	✓	
Peras		✓	✓	✓	✓	✓
Frambuesas rojas	✓	✓	✓			
Ruibarbo	✓					
Fresas	✓	✓				

*La disponibilidad puede variar según la ubicación

Actividad #3: Explore la página "Héroe de alimentos" para ver recetas (Food Hero)

Toque el botón Héroe de Alimentos en la aplicación WICShopper, o visite la página foodhero.org. En esta página puede encontrar recetas que incluyen las frutas y verduras que tiene pensado comprar esta temporada.

