



Programa nutricional “Farm Direct” (directamente de la granja)

ARTÍCULOS PERMITIDOS

- Fruta frescas
- Vegetales frescos
- Hierbas frescas

Productos orgánicos están permitidos

ARTÍCULOS NO PERMITIDOS

- Alimentos procesados
(incluyendo mermelada, miel, fruta seca, productos lácteos o nueces)
- Plantas vivas
- Carne, pescado o huevos
- Artículos no alimentarios

**Use sus cheques en los mercados
y puestos de granjeros antes
del 30 de noviembre**

**¡Compre productos frescos
de granjeros locales!**

Helpful hints

- For the best selection, get there early.
- Bring your own shopping bag.
- Shop all through the summer and fall.
- Different fruits and vegetables are sold each month.
- Let your child choose a fruit or vegetable to try.
- Look for these signs to find farmers who take Farm Direct checks.

**If you can't use your checks,
take them back to your WIC clinic**



Sugerencias utiles

- Para la mejor selección, vaya temprano.
- Lleve su propia bolsa.
- Use sus cupones durante el verano hasta el otoño.
- Venden una variedad de frutas y verduras cada mes.
- Permita que su hijo(a) escoja una fruta o verdura.
- Busque estos letreros para encontrar granjeros quienes aceptan cheques de “Farm Direct.”

**Si no va usar sus cupones regréselos
a su oficina de WIC**

For more information or if you need this
in alternate format, call 971-673-0040 or
TTY 1-800-735-2900.

WIC is an equal opportunity provider.

www.healthoregon.org/wic



57-1054-ENGL (4/2022)



Farm Direct Nutrition Program

ALLOWED ITEMS

- Fresh fruits
- Fresh vegetables
- Fresh cut herbs

Organic products are allowed

NOT ALLOWED ITEMS

- Processed foods
(including jam, honey, dried fruit, dairy, or nuts)
- Live plants
- Meat, fish or eggs
- Non-food items

**Use your checks at
markets and farm stands
by November 30!**

Buy local, eat fresh!

How to use your checks

- 1 Take your checks to any participating farmers market or farm stand. To find a location, go to myoregonfarm.org
- 2 Look for the signs at farmer booths that say “Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome Here” or ask market staff for assistance.
- 3 Choose the locally grown fresh fruits, vegetables, and cut herbs that you want to buy. Organic products are allowed!
- 4 Pay the farmer for your fresh produce using your checks.

Remember

- Choose only locally grown produce (no bananas, oranges, lemons, pineapples, etc.).
- You can use your checks one at a time, or all at once. With one farmer or more!
- Plan your purchase since you will not receive any change.
- Shop before your local markets and farm stands close for the season.
- Keep your Farm Direct checks in a safe place. Lost or stolen checks cannot be replaced.

What's in season this month?

¿Qué está disponible en este mes?

FRUITS / FRUTAS						
	June	July	Aug.	Sept.	Oct	Nov.
Apples/Manzanas		✓	✓	✓	✓	✓
Blackberries/Moras	✓	✓	✓			
Blueberries/Arándanos		✓	✓	✓		
Cherries/Cerezas	✓	✓				
Melons/Melones			✓	✓	✓	
Peaches/Duraznos			✓	✓	✓	
Pears/Peras		✓	✓	✓	✓	✓
Red Raspberries/Frambuesas rojas	✓	✓	✓			
Rhubarb / Ruibarbo	✓					
Strawberries / Fresas	✓	✓				

VEGETABLES / VERDURAS						
	June	July	Aug.	Sept.	Oct	Nov.
Broccoli/Brócoli				✓	✓	✓
Carrots, Parsnips / Zanahorias, Chirivías			✓	✓	✓	✓
Cauliflower/Coliflor	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Corn/Maíz			✓	✓	✓	
Cucumbers/Pepinos			✓	✓	✓	
Elephant Garlic/Ajo elefante		✓	✓	✓	✓	✓
Green Beans/Ejotes		✓	✓	✓		
Mushrooms/Champiñones		✓	✓	✓	✓	✓
Onions/Cebollas			✓	✓	✓	✓
Potatoes/Papas			✓	✓	✓	✓
Salad Greens/Lechuga, ensalada	✓	✓	✓	✓	✓	
Squash, Pumpkins/Squash, Calabaza		✓	✓	✓	✓	✓
Turnips, Rutabagas/Nabos, Rutabagas			✓	✓	✓	✓

*Availability may vary by location
*La disponibilidad puede variar según la ubicación

Como usar sus cheques

- 1 Lleve sus cheques a cualquier mercado o puestos de granjeros que acepta WIC. Para obtener una lista de mercados de agricultores y puestos de granjeros cercanos a usted vea la pagina: myoregonfarm.org
- 2 Gaste los cheques “Farm Direct” donde se ve el letrero “Oregon Farm Direct Nutrition Program Checks Welcome Here!” o pida ayuda al personal del mercado
- 3 Escoja las frutas, hierbas, o verduras frescas que quiera comprar. Se permite la compra de productos orgánicos.
- 4 Compre sus frutas y verduras frescas usando sus cupones de granjeros

Recuerde

- Sólo elija productos cultivados localmente (no plátanos, naranjas, limones, piñas, etc.).
- Puede usar sus cheques de uno en uno, o todos a la vez. ¡Con un granjero o más!
- Planeé como va usar sus cupones ya que no recibirá cambio
- Compre antes de que sus mercados locales y granjas estén cerca de la temporada.
- Por favor gaste sus cheques. Si no puede usar sus cheques, por favor devuélvalos a la clínica de WIC.