

HOW TO USE WIC FARMERS MARKET CHECKS

HOW MUCH MONEY AM I GETTING AND WHEN CAN I SPEND IT?

- Eligible participants will receive \$27.
- The checks are issued in \$3 increments. Spend as close to the \$3 increment as possible because no change can be given.
- Checks must be signed at the time of purchase.
- You have from June 1 - October 31 to use these checks.
- The checks can be used for Iowa-grown fruits and vegetables at Iowa Farmers Markets. Produce at Farmer Markets is fresh, healthy, and in season.
- Spending your WIC Farmers Market checks supports your local community and farmers.

WHERE IS THE NEAREST FARMERS MARKET TO ME AND WHEN IS IT OPEN?

- You can find where your closest Farmers Market is and when they are open in the Farmers Market Directory [found here](#).
- Checks may not be used at grocery stores or by any farmer not listed in the Farmers Market Directory.



HOW DO YOU SHOP AT THE FARMERS MARKET?

- Keep your family safe by wearing a mask and social distancing.
- Bring a reusable bag to fill with fresh produce!
- Look for the “Iowa Farmers Market Nutrition Program Checks Welcome Here” sign posted at the farmer’s table. This tells you the farmer accepts the WIC Farmers Market checks.
- The price for fruits and vegetables should be listed. If not, ask the farmer.



HOW CAN I GET THE MOST FRUITS AND VEGETABLES FOR MY MONEY?

- Look at all the tables before you buy so you know what is available and how much it costs.
- Visit the Farmers Market when your favorite foods are in season. See when fruits and vegetables are in season here: <https://www.iowaagriculture.gov/AgDiversification/pdf/FINAL3281IowaFVmagnet.pdf>
- Talk with the farmers to spend the exact amount of each Farmers Market check you have.
- Discover how to prepare and store fruits and vegetables at spendsmart.extension.iastate.edu.

WHAT IF I HAVE QUESTIONS?

If you have questions, talk with WIC staff before you go to the Farmers Market.

FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 515-281-6650, or visit <https://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> or www.signupwic.com.



This institution is an equal opportunity provider.

April 2021

CÓMO USAR LOS CHEQUES WIC DEL MERCADO DE AGRICULTORES

¿CUÁNTO DINERO RECIBO Y CUÁNDO PUEDO GASTARLO?

- Los participantes elegibles recibirán \$27.
- Los cheques se emiten en incrementos de \$3. Gaste lo más cerca posible del incremento de \$3 porque no se puede dar cambio.
- Los cheques deben estar firmados en el momento de la compra.
- Usted tiene del 1 de junio al 31 de octubre para usar estos cheques.
- Los cheques se pueden usar para frutas y verduras cultivadas por Iowa en los Mercados de Agricultores de Iowa. Los productos del Mercado de Agricultores son frescos, saludables y de temporada.
- Al usar sus cheques WIC del Mercado de Agricultores apoya a su comunidad local y a los agricultores.

¿CUÁL ES EL MERCADO DE AGRICULTORES MÁS CERCANO Y CUÁNDO ESTÁ ABIERTO?

- Puede encontrar dónde está su Mercado de Agricultores más cercano y cuándo están abiertos en el Directorio de Mercados de Agricultores que se [encuentra aquí](#).
- Los cheques no se pueden usar en tiendas de comestibles ni por ningún agricultor que no figure en el Directorio de Mercados de Agricultores.



¿CÓMO COMPRAR EN EL MERCADO DE AGRICULTORES?

- Mantenga a su familia segura usando una máscara y distanciamiento social.
- ¡Traiga una bolsa reutilizable para llenar con productos frescos!
- Busque el letrero "Se aceptan cheques del programa de nutrición del Mercado de Agricultores de Iowa" en la mesa del agricultor. Esto le indica que el agricultor acepta los cheques del Mercado de Agricultores de WIC.
- El precio de las frutas y verduras debe estar en la lista. Si no, pregúntele al agricultor.



¿CÓMO PUEDO OBTENER LA MAYOR CANTIDAD DE FRUTAS Y VERDURAS POR MI DINERO?

- Revise todas las mesas antes de comprar para saber qué hay disponible y cuánto cuesta.
- Visite el Mercado de Agricultores cuando sus alimentos favoritos estén en temporada. Vea cuando las frutas y verduras están en temporada aquí: <https://www.iowaagriculture.gov/AgDiversification/pdf/FINAL3281IowaFVMagnet.pdf>
- Hable con los agricultores para gastar la cantidad exacta que tenga de cada cheque del Mercado de Agricultores.
- Aprenda cómo preparar y almacenar frutas y verduras en spendsmart.extension.iastate.edu.

¿QUÉ PASA SI TENGO PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, hable con el personal de WIC antes de ir al Mercado de Agricultores.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 515-281-6650, o visite <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply> o www.signupwic.com.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Abril de 2021