



Programa Nutricional Farm Direct

(directamente de la granja)

PUEDE COMPRAR:

- Frutas frescas
- Vegetales frescos
- Hierbas frescas

Productos orgánicos están permitidos

¡Use en los mercados y puestos de granja antes del 30 de noviembre!

PRODUCTOS NO PERMITIDOS

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

¡Compre localmente, coma productos frescos!

Helpful hints

- For the best selection, get there early.
- Bring your own shopping bag.
- Let your child choose a fruit or vegetable to try.
- Look for these signs to find farmers who take Farm Direct Dollars.

If you can't use these vouchers, take them back to your WIC clinic



Sugerencias utiles

- Para la mejor selección, vaya temprano.
- Lleve su propia bolsa.
- Permita que su hijo(a) escoja una fruta o verdura.
- Busque estos letreros para encontrar agricultores que acepten dólares de Farm Direct.

Si no puede usar sus vales, regréselos a su oficina de WIC

Anyone wishing to file a complaint about improper farmer or farmers market practices may call their local WIC clinic or visit oregon.gov/oha/PH/HEALTHYPEOPLEFAMILIES/WIC/Pages/complaints.aspx for more options.

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.
Este es un programa de igual oportunidad para todos.

www.myoregonfarm.org



57-1054-ENGL (3/2023)



Farm Direct Nutrition Program

USE TO BUY:

- Fresh fruits
- Fresh vegetables
- Fresh cut herbs

Organic products are allowed

Use at markets and farm stands by November 30!

NOT ALLOWED ITEMS

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

Buy local, eat fresh!

How to use your Farm Direct Dollars

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

Remember

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

Cómo usar sus dólares de Farm Direct

- 1 Visite cualquier mercado o puesto de agricultores que esté participando. Para obtener una lista de mercados y puestos de granja vaya a la página: myoregonfarm.org
- 2 Busque los letreros “Oregon Farm Direct Nutrition Program Bienvenidos Aquí” o pida ayuda al personal del mercado.
- 3 Escoja las frutas, verduras y hierbas frescas que quiera comprar. Productos deben ser cultivados localmente.
- 4 Pague al agricultor con sus dólares de Farm Direct.

Recuerde

- Sólo elija productos cultivados localmente (no plátanos, naranjas, limones, piñas, etc.).
- Planeé como va usar sus dólares ya que no recibirá cambio.
- Puede usar sus dólares de uno en uno, o todos a la vez. ¡Con un agricultor o más!
- Compre antes de que sus mercados locales y puestos de granja cierren por la temporada.
- Mantenga sus dólares de Farm Direct seguros. Si los pierde o se los roban no se puede reemplazar.