



신선. 통조림. 건조. 냉동.  
건강한 것이 **HIP** 한 것입니다!



Supplemental  
Nutrition  
Assistance  
Program

도달 범위 내에서 건강에  
좋은 음식 넣기



# 건강인센티브프로그램 (HIP) 장보기 팁

- [www.mass.gov/HIP](http://www.mass.gov/HIP)에서 HIP 소매업체를 찾아보세요.
- 농장이나 파머스 마켓에 가기 전에 **SNAP** 잔액을 확인하세요. **SNAP** 잔액이 있어야 참여 소매업체로부터 식품을 구입하실 수 있습니다.
- 가구 규모를 근거로 월 한도를 알아두세요: **40달러 (1~2인) 60달러(3~5인) 80(6인 이상)**
- **HIP** 로고를 확인하고 장을 보세요! 신선, 통조림, 건조 및 냉동 과일과 채소를 구입하실 수 있습니다. 설탕, 소금, 지방 또는 오일 이 첨가된 것이 아니어야 합니다.
- **EBT** 카드로 금액을 지불하세요. 그러면 월 한도 내에서 환급 대상 과일과 채소에 지출하는 각 달러에 대해 1달러를 받을 수 있습니다. **HIP** 월 한도는 매월 1일에 다시 시작됩니다.
- 영수증을 확인하세요. **HIP**를 구입할 때마다 영수증에 환급받은 **SNAP** 금액이 표시됩니다. 이 금액은 같은 곳이나, **SNAP**를 사용할 수 있는 곳이라면 어느 소매업체에서도 사용할 수 있습니다.
- 월 한도에 도달하고 나면, 더 이상 카드에 **HIP** 금액이 추가되지 않습니다. 원하시면, 계속 **SNAP**를 사용해 더 많은 식품을 구입하실 수 있습니다.





## 파머스 마켓이란 무엇인가요?

파머스 마켓은 일군의 농부들로부터 매사추세츠산 농산물과 기타 식품을 구입할 수 있는 시장입니다.

시간을 두고 마켓을 돌아다니며 모든 상품을 살펴본 후 살 물건을 결정하세요. 가격과 품종, 품질 등을 비교하십시오.

새로운 과일이나 채소가 보이면 수줍어하지 마세요! 농부들이 자기가 재배한 농산물에 대해 설명해 줄 것입니다. 그러니 질문하세요. 농부들이 새 조리법을 제안해 줄 수도 있습니다.





자세한 정보:

**1-800-645-8333**

Project Bread FoodSource 핫라인  
(160개 언어 이용 가능)

**1-800-997-2555**

SNAP 잔액과 HIP 월 한도까지  
얼마나 남았는지 확인하세요.

인터넷: [www.mass.gov/HIP](http://www.mass.gov/HIP)  
이메일: [dta.hip@state.ma.us](mailto:dta.hip@state.ma.us)