

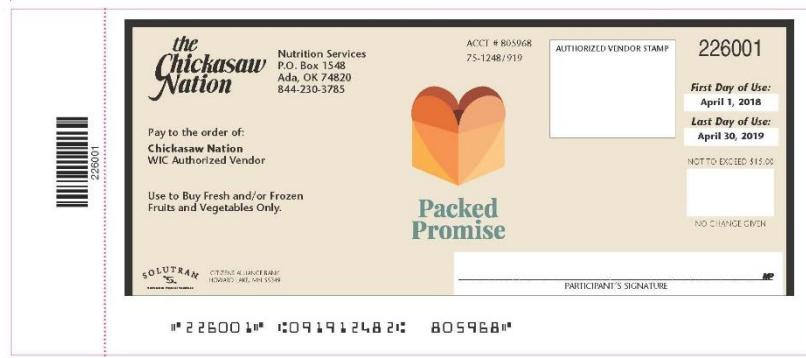


**Packed  
Promise**

*the  
Chickasaw  
Nation*

## Tips for Using Your FRESH Check

Please find the **\$15 FRESH check**, pictured below, in your food box.



**WHAT:** Use your check to buy **fresh and/or frozen** fruits and vegetables.

**WHERE:** Chickasaw Nation WIC grocery stores OR Chickasaw Nation approved local Farmer's Markets. (**See attached card** with store list.)

**HOW: No change given.** Amounts of sale more than \$15 can be paid with food stamps, cash, debit card or credit card.

### **RULES:**

- Please **separate** the **fruits and vegetables** from other groceries, and **tell your cashier** you are **using the FRESH check**.
- **Ask the cashier** to write the **exact amount of sale** on the FRESH check **before signing**.
- Please **sign** the check.
- Any **fresh or frozen** fruits and vegetables, with **nothing added**, are allowed.  
Additives not allowed = dip, croutons, butter, cheese and sugar
  - Example: It's okay to buy bagged salad, as long as it does not contain croutons or dressing.
  - Example: It's okay to buy cut-up fruits and vegetables, as long there is no dip included.
  - Example: It's okay to buy frozen mixed fruit, as long as it does not have added sugar.
- Herbs and spices are **not allowable** purchases.

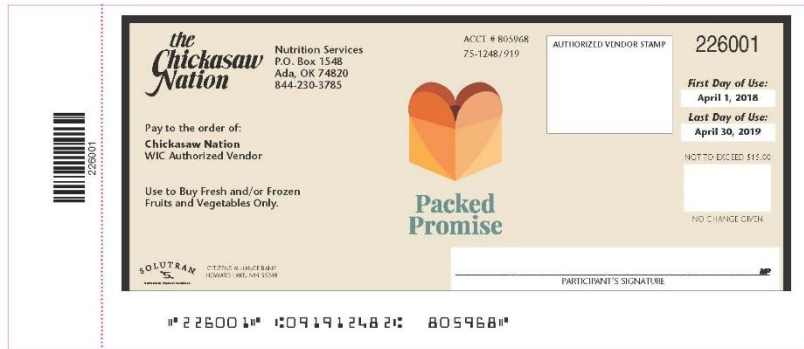


**Packed  
Promise**

*the  
Chickasaw  
Nation*

## Consejos para utilizar su cheque de FRESCOS

Busque el siguiente **cheque de \$15 FRESCOS** en su caja de alimentos.



**QUÉ:** utilícelo para comprar frutas y verduras **frescas o congeladas**.

**DÓNDE:** almacenes de alimentos para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) localizados en Chickasaw Nation o mercados locales de agricultores aprobados de la Nación Chickasaw. (**consulte la lista** de almacenes adjunta).

**CÓMO: no se da cambio.** Los importes de compra que superen los \$15 podrán abonarse con cupones para alimentos, dinero en efectivo, tarjetas de débito o tarjetas de crédito.

### **BASES:**

- **Separe las frutas y las verduras** de los demás alimentos y **dígale al cajero** que utilizará el cheque de **FRESCOS**.
- **Pídale al cajero** que escriba el **importe exacto de la compra** en el cheque de **FRESCOS** antes de firmar.
- **Firme** el cheque.
- Se admite todo tipo de frutas y verduras **frescas o congeladas sin aditivos**. Aditivos no autorizados = salsas, trocitos de pan frito, mantequilla, queso y azúcar.
  - Ejemplo: se pueden comprar ensaladas envasadas, siempre que no contengan trocitos de pan frito o aderezo.
  - Ejemplo: se pueden comprar frutas y verduras trozadas, siempre que no contengan salsas.
  - Ejemplo: se pueden comprar ensaladas de frutas congeladas, siempre que no contengan azúcar añadida.
- **No se pueden** comprar hierbas ni especias.