

# Nutrition Matters

## *Community Resources to Support Food Access Among Families*

Ensuring access to nutritious food is crucial for families, especially those with growing children. This handout is designed to connect you with valuable resources that support your family's nutritional needs. Below, you'll find information on resources and guidance on using these services.

### **Monthly Financial Assistance Through SNAP-IL**

SNAP (Supplemental Nutrition Assistance Program) is a federal nutrition program administered by the Illinois Department of Human Services (IDHS). It helps individuals and families purchase food. Benefits are delivered electronically via the Illinois Link card. To apply, visit <http://www.dhs.state.il.us> or your local IDHS office.



#### **Get Assistance with Your SNAP Application**

Receive help with your application through the Greater Chicago Food Depository SNAP & Medicaid Support at <https://www.chicagosfoodbank.org/get-help/benefits-outreach/>



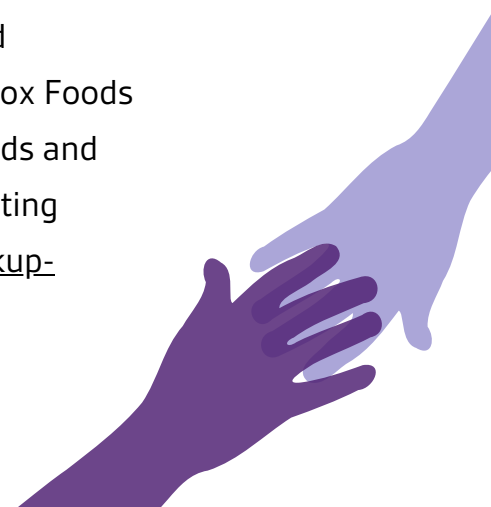
#### **Use Your SNAP Funds Online**

Order groceries online using SNAP funds. A list of participating online retailers can be found at <https://www.fns.usda.gov/snap/online-purchasing-pilot>



#### **Double Your SNAP Funds with LINK-Up IL**

Link Up Illinois matches SNAP funds at participating retailers including farm stands, farmers markets, food coops, and independent grocery stores. Local online vendors, Top Box Foods and 40 Acres Fresh Market, accept and match SNAP funds and deliver to your home for low delivery fees. Find participating retailers here: <https://www.experimentalstation.org/linkup-overview/>





# Nutrition Matters

*Community Resources to Support Food Access Among Families*



## Explore Illinois Farmers Markets

Discover healthy local foods at Illinois Farmers Markets, where SNAP is accepted. Some markets offer a double value program, allowing you to save on produce purchases. Participating farmers markets are listed here:

<https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=44172>



## Find Emergency Food Pantries

Access food assistance through the Greater Chicago Food Depository's Find Food Tool. Pantries provide free food from various food groups to individuals and families in need, regardless of age or income level. Access the tool here:

<https://www.chicagosfoodbank.org/find-food/>



## Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC)

WIC helps parents to feed their children well during critical periods of growth and development. WIC can help with the right food and advice from trained staff on nutrition, health care, and immunizations. WIC does not require proof of citizenship.

For more information contact the Illinois WIC Program: Monday - Friday during business hours 1-217-782-2166. To find a WIC office closest to you visit:

[www.dhs.state.il.us](http://www.dhs.state.il.us).

## National Hunger Hotline

The hotline is a resource for individuals and families seeking information on how to obtain food. The National Hunger Hotline staff connects callers with emergency food providers in their community, government assistance programs, and various social services.

The hotline can be reached at 1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479) or 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273), for Spanish, from Monday through Friday, 7 a.m. to 10 p.m. ET.

# La Nutrición Importa

## Recursos Comunitarios para Apoyar el Acceso de Alimentos a las Familias

Garantizar el acceso a alimentos nutritivos es crucial para las familias, especialmente para aquellas con niños en edad de crecimiento. Este folleto está diseñado para conectarle con valiosos recursos que apoyan las necesidades nutricionales de su familia. Aquí encontrará información sobre recursos y orientación para utilizar estos servicios.

### Ayuda Financiera Mensual a través de SNAP-IL

SNAP (Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria) es un programa federal de nutrición administrado por el Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS). Ayuda a individuos y familias a comprar alimentos. Los beneficios se entregan por vía electrónica a través de la tarjeta Illinois Link. Para solicitarla, visite <http://www.dhs.state.il.us> o la oficina local de IDHS.



#### Asistencia con la Solicitud de SNAP

Reciba ayuda con su solicitud a través de Greater Chicago Food Depository SNAP & Medicaid Support en <https://www.chicagosfoodbank.org/get-help/benefits-outreach/>



#### Utilice Sus Fondos SNAP En Línea

Compre en línea utilizando fondos SNAP. La lista de comercios participantes se encuentra en <https://www.fns.usda.gov/snap/online-purchasing-pilot>



#### Duplique Sus Fondos SNAP con LINK-Up IL

Link Up Illinois iguala los fondos de SNAP en los minoristas participantes, incluyendo tiendas de productos agrícolas, mercados de agricultores, cooperativas de alimentos y tiendas de comestibles independientes. Los vendedores locales en línea, Top Box Foods y 40 Acres Fresh Market, aceptan e igualan los fondos de SNAP y hacen entregas a domicilio a bajo costo. Encuentre las tiendas participantes aquí:

<https://www.experimentalstation.org/linkup-overview/>





# La Nutrición Importa

Recursos Comunitarios para Apoyar el Acceso de Alimentos a las Familias



## Explore los Mercados Agrícolas de Illinois

Descubra alimentos locales saludables en los Mercados Agrícolas de Illinois, donde se acepta SNAP. Algunos mercados ofrecen un programa de doble valor, que le permite ahorrar en la compra de productos agrícolas. Los mercados agrícolas participantes se enumeran aquí: <https://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=44172>



## Busque Bancos de Alimentos de Emergencia

Acceda a la asistencia alimentaria a través de la herramienta "encuentre comida" en Greater Chicago Food Depository. Los bancos de alimentos proporcionan alimentos gratuitos de varios grupos alimenticios a personas y familias necesitadas, independientemente de su edad o nivel de ingresos. Acceda a la herramienta aquí: <https://www.chicagosfoodbank.org/find-food/>



## Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños (WIC)

WIC ayuda a los padres a alimentar bien a sus hijos durante los períodos críticos de crecimiento y desarrollo. WIC puede ayudarle con los alimentos adecuados y el asesoramiento del personal capacitado en la nutrición, cuidado de la salud y las vacunas. Para más información comuníquese con el Programa WIC de Illinois: Lunes - viernes en horario de oficina 1-217-782-2166 Para encontrar la oficina de WIC más cercana, visite nuestro sitio por Internet en: [www.dhs.state.il.us](http://www.dhs.state.il.us).

## Línea Nacional contra el Hambre

Esta línea es un recurso para personas y familias que buscan información sobre cómo obtener alimentos. El personal de la Línea Nacional contra el Hambre conecta a las personas que llaman con proveedores de alimentos de emergencia de su comunidad, programas de asistencia gubernamentales y diversos servicios sociales. La línea directa está disponible en 1-866-3-HUNGRY (1-866-348-6479) o 1-877-8-HAMBRE (1-877-842-6273), en español, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 10 p.m. ET