



KIDS IN NUTRITION



TAMPA FOOD ACCESS GUIDE



**ANYONE CAN USE THIS GUIDE TO HELP THEM NAVIGATE FREE
AND AFFORDABLE NOURISHING FOOD IN THEIR LOCAL
COMMUNITY!**



FREE MEALS AND GROCERIES FOR FAMILIES AND KIDS

ALAMEDA COUNTY COMMUNITY FOOD BANK | (510) 635-3663 | 7900 EDGEWATER DR, OAKLAND, CA 94621

Feeding Tampa Bay is a major non-profit hunger-relief organization and a member of the Feeding America network. It operates as the primary food bank for West Central Florida, providing millions of meals each week to support nearly 1 million food-insecure individuals, families, and seniors.



CORE FOOD ASSISTANCE PROGRAMS OFFERED:

- **On-Site Grocery Stores:** Free on-site grocery shopping for fresh and frozen items available at the Causeway Center. Information: <https://feedingtampabay.org/groceries-meals/>
- **The Bistro | 3624 Causeway Blvd Tampa, FL 33619**
 - An on-site community restaurant concept on the main campus providing hot meals and small bites.
 - Open: M and W from 11:00 am- 2:00 pm
- **Trinity Cafe | 2801 N. Nebraska Ave. Tampa, FL 33602**
 - Trinity Cafe is a free, full-service restaurant for those in need of a healthy meal. Open 365 days a year. No need to call ahead, walk in, and enjoy a fresh, nutritious, free 3-course meal!
 - Open: M- F 11:30 am - 12:30 pm, Sat - Sun: 9:00 am - 10:00 am
- **Mobile Pantries:**
 - Free groceries distributed directly to high-need areas
 - No ID or pre-screening required
 - A refrigerated truck delivers fresh food directly to neighborhoods in need
- **Links and Resources**
 - [Find a Food Pantry Near You!](#)
 - [Get Free Groceries For The Week](#)
 - [Recipes to Try!](#)

KINSHIP FREE MARKET | 1205 EAS 142ND AVENUE TAMPA, FL 33613 | (813) 778-5517

A mobile, pop-up free market operated by WellFed Community in partnership with The Well/WellBuilt City that brings free groceries to neighbors as part of the Kinship Free Markets network across Tampa.



CORE FOOD ASSISTANCE PROGRAMS OFFERED:

- **Harvest Hope Park Site | 13704 N. 20th Street, Tampa, FL 33613.**
 - A weekly mobile market providing completely free groceries, fresh produce, and health resources to neighborhood families. Open every Friday from 11:00 am - 12:00 pm
- **Uptown Sky Site | 1205 East 142nd Avenue, Tampa, FL 33613**
 - Operates as an outdoor distribution point on Tuesdays from 2:00 pm - 4:00 pm
- **Website & Calendars:** [University Area CDC Food Initiatives](#), [Find Food Near You](#)



APPLY FOR SNAP

(SUPPLEMENTAL NUTRITION ASSISTANCE PROGRAM)

SNAP Food Benefits:

- Monthly financial assistance issued onto an Electronic Benefit Transfer (EBT) card to expand grocery budgets. It can be utilized at major grocery retailers, wholesale clubs, and participating local farmers' markets.
 - **Florida MyACCESS Portal:** Managed by the Florida Department of Children and Families (DCF). The portal allows you to complete the identity verification, upload required paycheck or rent documents, and track your application processing status entirely online.
 - **Application Portal:** [Florida MyACCESS Gateway Portal](#)
 - **Phone Support Line:** 1-850-300-4323

CONVENIENT MEAL DELIVERY FOR THE ELDERLY AND HOMEBOUND

- **Meals on Wheels of Tampa** | (813) 238-8410 | 550 W. Hillsborough Ave, Tampa, FL 33604
 - Delivers fresh, hot, and nutritionally balanced meals directly to the doorstep of homebound seniors, individuals with disabilities, and those unable to cook independently.
 - **Schedule:** Deliveries arrive daily Monday through Friday between 10:00 am – 2:00 pm. Weekend meal options and a monthly fresh produce bag giveaway are also available.
 - **Program Details & Applications:** [Meals on Wheels of Tampa](#)
- **S'well Senior Wellness Program**
 - A specialized branch of Feeding Tampa Bay offering localized healthy grocery resource pick-ups, diet-conscious nutrition classes, and physical wellness activities curated directly for older adults.
 - **Program Finder:** [Feeding Tampa Bay Senior Services](#)





GET INVOLVED IN FOOD ACCESSIBILITY

- **Feeding Tampa Bay Warehouse Logistics:**

- Join teams at the main warehouse to sort, inspect, and pack pallets of donated goods, dry foods, and fresh produce into family-sized grocery boxes. Assist with sorting massive dry goods pallets, building neighborhood grocery boxes, or managing logistics inside the regional distribution facility,
 - Sign up at [Feeding Tampa Bay Volunteer Hub](#)

- **Trinity Cafe Meal Service:**

- Serve free, hot, chef-prepared meals in a dignified, restaurant-style setting to individuals facing food and housing insecurity. Volunteers act as hosts, table servers, and kitchen assistants.
 - **Details:** Daily shifts run from 11:00 am – 1:00 pm on weekdays and 8:30 am – 10:30 am on weekends.
 - Register at [Feeding Tampa Bay Volunteer Hub](#)

- **Meals on Wheels Midday Delivery Driver:**

- Use your personal vehicle to deliver hot, pre-packaged, heart-healthy meals directly to the doorsteps of homebound seniors. Personally hand-deliver daily prepared hot meals and provide a warm wellness check-in to elderly neighbors across Hillsborough County
 - **Details:** Deliveries take about 1 to 1.5 hours and occur Monday through Friday between 10:00 am and 2:00 pm
 - Register at [Meals on Wheels Volunteer Portal](#)

- **Meals on Wheels "Produce On Wheels":**

- Deliver fresh, monthly grocery sacks directly to seniors' homes to ensure they have healthy raw ingredients and produce for weekend cooking.
 - **Details:** Runs on the third Saturday morning of most months.
 - Sign up at the [Meals on Wheels Volunteer Portal](#)

- **Kinship Mobile Market Distribution Assistant:**

- Help set up outdoor pop-up grocery stands at Harvest Hope Park or Uptown Sky. Volunteers unpack produce crates, manage check-in tables, and hand out grocery bundles to neighborhood families.
 - **Details:** Shifts align with weekly distribution hours on Tuesdays and Fridays.
 - Coordinate through the [University Area CDC Food Initiatives](#)

- **The Hope Effect Drive-Thru Pantry Assistant:**

- Help with physical food setup, loading heavy grocery boxes, and placing meats and staple items directly into the trunks of families' cars during neighborhood distribution windows.
 - **Details:** Shifts are held Thursday afternoons and early Sunday mornings
 - Connect via the [Hope Effect Food Pantry Information Page](#)

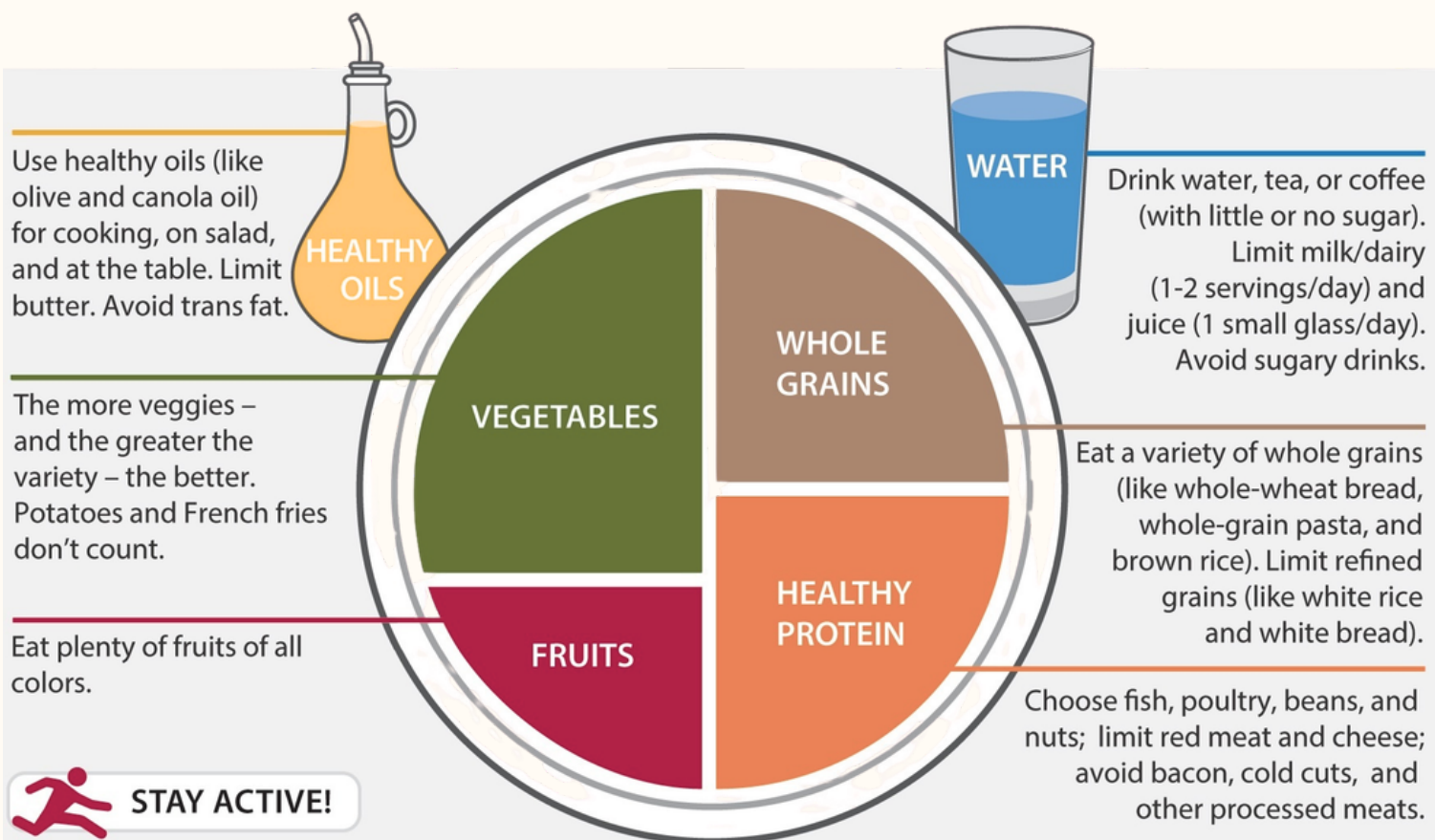


HOW TO EAT HEALTHY WITHOUT ADDITIONAL COST

VISIT HARVARD'S THE NUTRITION SOURCE FOR UP-TO-DATE INFORMATION ON NUTRITION.

VISIT THE KIN (KIDS IN NUTRITION) FAMILIES PAGE TO FIND PRACTICAL RESOURCES.

HEALTHY EATING PLATE



STAY ACTIVE!

© Harvard University

KIDS IN NUTRITION



AREA METROPOLITANA DE TAMPA INFORMACION SOBRE ACCESO A ALIMENTOS



**¡CUALQUIERA PUEDE USAR ESTA GUÍA PARA AYUDARLES A
ENCONTRAR ALIMENTOS NUTRITIVOS, GRATUITOS Y
ASEQUIBLES EN SU COMUNIDAD LOCAL!**

COMIDAS Y PRODUCTOS GRATIS PARA FAMILIAS Y NIÑOS

ALIMENTANDO A TAMPA BAY | (813) 254-1190 | 3624 N. 40TH STREET, TAMPA, FL 33610

Feeding Tampa Bay es una importante organización sin fines de lucro dedicada a aliviar el hambre y forma parte de la red Feeding America. Funciona como el banco de alimentos principal para el oeste de Florida Central, proporcionando millones de comidas cada semana para apoyar a casi 1 millón de personas, familias y adultos mayores en situación de inseguridad alimentaria.



PROGRAMAS PRINCIPALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA OFRECIDOS:

- **Tiendas de comestibles en el lugar:**
 - Compras de comestibles frescos y congelados disponibles gratis en el Causeway Center.
 - Información: <https://feedingtampabay.org/groceries-meals/>
- **The Bistro | 3624 Causeway Blvd Tampa, FL 33619**
 - Un concepto de restaurante comunitario en el campus principal que ofrece comidas calientes y pequeños bocados.
 - Abierto: Lunes y miércoles de 11:00 a. m. a 2:00 p. m.
- **Trinity Cafe | 2801 N. Nebraska Ave. Tampa, FL 33602**
 - Trinity Cafe es un restaurante de servicio completo gratuito para aquellos que necesitan una comida saludable. Abierto los 365 días del año.
 - ¡No es necesario llamar con anticipación, entra y disfruta de una comida fresca, nutritiva y gratuita de 3 platos!
 - Abierto: Lunes a viernes de 11:30 a. m. a 12:30 p. m., Sábado - Domingo: 9:00 a. m. - 10:00 a. m.
- **Despensas móviles:**
 - Comestibles gratuitos distribuidos directamente en áreas de alta necesidad
 - No se requiere identificación ni preselección
 - Un camión refrigerado entrega alimentos frescos directamente a los vecindarios necesitados
- **Enlaces y recursos**
 - [¡Encuentra una despensa de alimentos cerca de ti!](#)
 - [Obten comestibles gratis para la semana](#)
 - [¡Recetas para probar!](#)

KINSHIP FREE MARKET | 1205 EAS 142ND AVENUE TAMPA, FL 33613 | (813) 778-5517

Un mercado móvil y emergente sin costo operado por WellFed Community en asociación con The Well/WellBuilt City que lleva alimentos gratuitos a los vecinos como parte de la red Kinship Free Markets en Tampa.



PROGRAMAS PRINCIPALES DE ASISTENCIA ALIMENTARIA OFRECIDOS:

- **Sitio de Harvest Hope Park | 13704 N. 20th Street, Tampa, FL 33613.**
 - Un mercado móvil semanal que ofrece completamente gratis comestibles, productos frescos y recursos de salud a las familias del vecindario. Abierto todos los viernes de 11:00 am a 12:00 pm.
- **Sitio de Uptown Sky | 1205 East 142nd Avenue, Tampa, FL 33613**
 - Opera como un punto de distribución al aire libre los martes de 2:00 pm a 4:00 pm.
 - Sitio web y calendarios: [Iniciativas Alimentarias de University Area CDC](#), [Encuentra Comida Cerca de Ti](#).



SOLICITAR SNAP (PROGRAMA DE ASISTENCIA NUTRICIONAL SUPLEMENTARIA)

Beneficios de Alimentos SNAP:

- Asistencia financiera mensual emitida en una tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT) para ampliar los presupuestos de comestibles. Puede ser utilizada en grandes minoristas de comestibles, clubes mayoristas y mercados de agricultores locales participantes.
 - **Portal MyACCESS de Florida:** Gestionado por el Departamento de Niños y Familias de Florida (DCF). El portal te permite completar la verificación de identidad, subir los documentos necesarios de pago o renta, y seguir el estado de procesamiento de tu solicitud completamente en línea.
 - **Portal de Solicitudes:** [Portal Gateway MyACCESS de Florida](#)
 - **Línea de Soporte Telefónico:** 1-850-300-4323

ENTREGA DE COMIDAS CONVENIENTE PARA PERSONAS MAYORES Y CONFINADAS EN CASA

- **Meals on Wheels de Tampa** | (813) 238-8410 | 550 W. Hillsborough Ave, Tampa, FL 33604
 - Entrega comidas frescas, calientes y equilibradas nutricionalmente directamente a la puerta de personas mayores confinadas en casa, personas con discapacidades y aquellos que no pueden cocinar por sí mismos.
 - **Horario:** Las entregas llegan diariamente de lunes a viernes entre las 10:00 a. m. y las 2:00 p. m. También hay opciones de comidas para el fin de semana y un sorteo mensual de bolsas de productos frescos.
 - **Detalles del Programa y Solicitudes:** [Meals on Wheels de Tampa](#)
- **Programa de Bienestar para Mayores de S'well**
 - Una rama especializada de Feeding Tampa Bay que ofrece recogidas localizadas de recursos de comestibles saludables, clases de nutrición conscientes de la dieta y actividades de bienestar físico diseñadas directamente para adultos mayores.
 - **Buscador del Programa:** Servicios para Mayores de [Feeding Tampa Bay](#)





INVOLÚCRATE EN LA ACCESIBILIDAD ALIMENTARIA

- **Logística de Almacén de Feeding Tampa Bay:**

- Únete a los equipos en el almacén principal para clasificar, inspeccionar y empacar palets de productos donados, alimentos secos y productos frescos en cajas de comestibles del tamaño adecuado para familias. Ayuda a clasificar palets masivos de alimentos secos, construir cajas de comestibles para el vecindario o gestionar la logística dentro de la instalación de distribución regional.

- **Regístrate en el Centro de Voluntarios de [Feeding Tampa Bay](#).**

- **Servicio de Comidas de Trinity Cafe:**

- Sirve comidas calientes y preparadas por chefs en un ambiente digno, al estilo de un restaurante, a personas que enfrentan inseguridad alimentaria y de vivienda. Los voluntarios actúan como anfitriones, meseros y asistentes de cocina.

- **Detalles:** Los turnos diarios son de 11:00 am a 1:00 pm entre semana y de 8:30 am a 10:30 am los fines de semana.

- **Regístrate en el Centro de Voluntarios de [Feeding Tampa Bay](#).**

- **Conductor de Entrega al Mediodía de Meals on Wheels:**

- Usa tu vehículo personal para entregar comidas calientes, preenvasadas y saludables directamente a las puertas de los ancianos confinados en sus hogares. Entrega personalmente comidas calientes preparadas diariamente y ofrece un chequeo de bienestar cálido a los vecinos ancianos en todo el Condado de Hillsborough.

- **Detalles:** Las entregas duran entre 1 y 1.5 horas y se realizan de lunes a viernes entre las 10:00 am y las 2:00 pm

- **Regístrate en el Portal de Voluntarios de [Meals on Wheels](#)**

- **Meals on Wheels "Produce On Wheels":**

- Entrega sacos de comestibles frescos mensuales directamente a los hogares de los ancianos para asegurar que tengan ingredientes crudos y productos saludables para cocinar durante el fin de semana.

- **Detalles:** Se realiza el tercer sábado por la mañana de la mayoría de los meses.

- **Regístrate en el Portal de Voluntarios de [Meals on Wheels](#)**

- **Asistente de Distribución de Mercado Móvil de Kinship:**

- Ayuda a montar puestos de comestibles emergentes al aire libre en Harvest Hope Park o Uptown Sky. Los voluntarios desempacan cajas de productos, gestionan las mesas de registro y reparten paquetes de comestibles a las familias del vecindario.

- **Detalles:** Los turnos coinciden con las horas de distribución semanal los martes y viernes.

- **Coordina a través de las Iniciativas Alimentarias de [la Universidad Area CDC](#)**

- **Asistente de Despensa Drive-Thru de The Hope Effect:**

- Ayuda con la configuración física de alimentos, cargando cajas pesadas de comestibles y colocando carnes y artículos básicos directamente en los baules de los autos de las familias durante las ventanas de distribución en el vecindario.

- **Detalles:** Los turnos se llevan a cabo los jueves por la tarde y las mañanas temprano los domingos

- **Conéctate a través de la Página de Información de [la Despensa de Alimentos de The Hope Effect](#)**



CÓMO COMER SALUDABLE SIN COSTO ADICIONAL

VISITE THE NUTRITION SOURCE DE HARVARD PARA OBTENER INFORMACION ACTUALIZADA SOBRE NUTRICION.

VISITE LA PAGINA PARA FAMILIAS DE KIN (KIDS IN NUTRITION) PARA ENCONTRAR RECURSOS PRACTICOS.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

