# Будьте расчетливы! Приобретайте максимальное количество фруктов и овощей из того, что позволяют ваши льготы по программе WIC.

*Овощи и фрукты – неотъемлемая часть рациона здорового питания.*

*Воспользуйтесь своим чеком на фрукты и овощи, чтобы сполна затовариться ими в свежем или замороженном виде.*

**Советы по расчетливой закупке продуктов, позволяющие извлечь максимум из вашего доллара**

- Закупайте свежие фрукты и овощи в сезон (см. на обороте, для каких продуктов сейчас сезон)
- Покупайте цельные фрукты и овощи вместо их нарезанных или расфасованных вариантов, таких как салат-латук в пакете
- Покупайте замороженные фрукты и овощи магазинных марок – они аналогичны по вкусу и питательной ценности продуктам фирменных товарных марок
- Сведите отходы к минимуму – планируйте покупку таким образом, чтобы израсходовать свежие продукты в течение нескольких дней с момента покупки, а замороженные фрукты и овощи в оставшиеся дни недели
- Прикиньте стоимость – приобрести свежие продукты в крупной расфасовке может оказаться дешевле, чем покупать поштучно
- Покупка в крупной расфасовке – замороженные фрукты и овощи в больших пакетах зачастую дешевле на единицу веса, чем в мелкой расфасовке

fruits & veggies more matters®

Приготовление замороженных овощей быстрее и проще, а зачастую и дешевле. Советы по использованию замороженных овощей:

- Пользуйтесь ими, когда времени в обрез. В микроволновой печке они разогреваются за несколько минут.
- Они применимы в любом блюде, по рецепту которого требуется свежий или консервированный продукт.
- Добавляйте в супы, блюда, готовящиеся тушением, в кассероли или на основе риса и макаронных изделий даже в тех случаях, когда по рецепту это не требуется. Не забывайте, объем имеет значение!
- Чтобы избежать отходов при готовке берите только то количество, которое действительно нужно.

www.dhss.mo.gov/wic

Миссури WIC

Missouri Department of Health and Senior Services dhss

DHSS является работодателем, предоставляющим всем равные возможности / с некоторым предпочтением недостаточно представленным социальным группам. Услуги предоставляются на недискриминационной основе.

# Питайтесь по сезону

*Нет ничего проще, чем ощутить всей семьей свою связь с сезоном года благодаря потребляемой пище. Что еще лучше изменения продуктов питания может научить детей тому, что происходит постоянная череда времен года? Приведем некоторые из замечательных возможностей с выгодой для себя питаться по сезону:*

- Фрукты и овощи имеют наилучший вкус и стоят дешевле, когда наступил их сезон.
- В сезон овощи и фрукты собирают более спелыми, и они не теряют свой вкус и питательную ценность при хранении.
- Блюда становятся проще, поскольку действительно свежие продукты обладают превосходным вкусом без сколько-нибудь значительной обработки.

## весна

- Абрикосы
- Артишоки
- Спаржа
- Авокадо
- Свекла, зелень свеклы
- Черника
- Морковь
- Цветная капуста
- Мангольд
- Бобы конские
- Зеленый лук
- Салат-латук и зелень салата
- Апельсины «навель»
- Горох: английский горошек, снежный горошек, огородный сахарный горошек
- Редис
- Малина
- Ревень
- Земляника
- Шпинат

## лето

- Авокадо
- Ягоды
- Морковь
- Кукуруза
- Огурцы
- Баклажаны
- Инжир
- Чеснок
- Зеленые бобы, стручковая фасоль
- Окра
- Лук
- Бахчевые
- Нектарины
- Персики
- Перцы
- Сливы
- Кабачки
- Томаты

## осень

- Яблоки
- Груша японская
- Фасоль для очистки от стручка
- Брокколи
- Брюссельская капуста
- Клюква
- Виноград
- Лук-порей
- Грибы
- Груши
- Хурма
- Гранаты
- Салатный цикорий
- Перцы
- Сладкий картофель

## зима

- Брокколи
- Рапини
- Капуста
- Цветная капуста
- Сельдерей
- Цитрусовые: апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины
- Эндивий
- Листовые зеленые: мангольд, капуста
- Пастернак
- Брюква
- Репа
- Тыква столовая

Информация любезно предоставлена Тайни Таммис.
Воспроизводится с разрешения. www.tinytummies.com

Миссури WIC

Альтернативные варианты этой публикации для лиц с инвалидностью можно получить, обратившись в Департамент здравоохранения и обслуживания пожилых шт. Миссури по тел. 573-751-6204. Линия для глухих и лиц с дефектами речи 1-800-735-2966. Голосовая связь: 1-800-735-2466

#1271 Russian (08/09)