Робіть покупки з умом! Отримайте якомога більше фруктів та овочів від своїх пільг WIC.

Фрукти та овочі – істотна частина здорового харчування.

Використайте свій купон на фрукти та овочі, щоб придбати їх свіжими або мороженими.

Морожені овочі готуються легко і швидко, до того ж вони часто бувають дешевшими. Поради при використання морожених овочів:

- Використовуйте їх тоді, коли у вас обмаль часу. Їх можна підігріти у мікроволновці за декілька хвилин.
- Використовуйте їх у будь-яких стравах, рецепт яких потребує свіжих чи консервованих овочів.
- Кладіть у супи, тушковане м`ясо, запіканки, страви з рису та макаронних виробів, навіть у такі страви, рецепт яких їх потребує. Пам`ятайте, що кількість має значення!
- Беріть тільки потрібну вам кількість, щоб не марнувати продукти.

Робіть покупки з умом! Поради про те, як купити якомога більше фруктів та овочів за свої гроші:

- Купуйте свіжі фрукти та овочі в сезон (див., на що зараз сезон, на зворотній стороні)
- Купуйте цілі фрукти та овочі, а не нарізані або упаковані, наприклад, салат-латук у пакетах.
- Купуйте морожені фрукти та овочі магазинних марок, які схожі на смак і дієтичну цінність з відомими марками
- Обмежте відходи, - плануйте використати свіжі фрукти та овочі протягом кількох днів після придбання, а морожені – протягом тижня
- Розраховуйте. Купувати свіжі фрукти та овочі великими упаковками буває дешевше, ніж окремі фрукти чи овочі
- Купуйте великі кількості. Морожені фрукти та овочі у великих мішках часто коштують менше за унцію, ніж у маленьких мішках

fruits & veggies more matters®

www.dhss.mo.gov/wic

Missouri WIC

Missouri Department of Health and Senior Services dhss

Департамент охорони здоров'я й обслуговування осіб старшого віку є роботодавцем рівних можливостей/ позитивних дій. Послуги надаються набездискримінаційній основі.

Їжте згідно з сезоном

Пов‘язаність вашої родини із сезоном може бути дуже простою – через їжу у тарілках. Чи є кращих спосіб розповісти дітям про зміну часів року, ніж дати їм побачити ці зміни у їх їжі? Ось деякі з чудових переваг харчування згідно з сезоном:

- В сезон фрукти та овочі кращі на смак і дешевші.
- У сезон фрукти та овочі можна збирати зрілішими, і вони не втрачають смаку або поживних речовин під час зберігання.
- Страви є простішими, тому що дійсно свіжі фрукти та овочі мають прегарний смак без великої кулінарної обробки.

весна

- Абрикоси
- Артишоки
- Спаржа
- Авокадо
- Буряк і бурякове листя
- Чорниця
- Морква
- Цвітна капуста
- Листовий буряк
- Кінські боби
- Зелена цибуля
- Салат-латук і салатна зелень
- Апельсини Навель
- Горох: англійський, стручковий, цукровий
- Редис
- Малина
- Ревень
- Суниці
- Шпинат

літо

- Авокадо
- Ягоди
- Морква
- Кукурудза
- Огірки
- Баклажан
- Інжир
- Часник
- Зелені боби, воскові боби
- Окра
- Цибуля
- Кавуни, дині
- Нектарини
- Персики
- Перець
- Сливи
- Кабачки
- Помідори

осінь

- Яблуки
- Азійські груші
- Лущильні боби
- Брокколі
- Брюсельська капуста
- Журавлина
- Виноград
- Цибуля-порей
- Гриби
- Груші
- Хурма
- Гранати
- Радіччо
- Перець
- Солодка картопля

winter

- Брокколі
- Ботва брокколі
- Капуста
- Цвітна капуста
- Селера
- Цитрусові: апельсини, грейпфрути, лимони, мандарини
- Ендивій
- Листова зелень: бурякова ботва, кормова капуста
- Пастернак
- Брюква
- Ріпа
- Гарбуз

Інформація була люб’язно надана Tiny Tummies. Репродуктовано після отримання дозволу. www.tinytummies.com

Missouri WIC

Щоб отримати альтернативні форми цієї публікації для інвалідів, зверніться в Департамент охорони здоров’я й обслуговування осіб старшого віку штату Міссурі по тел. 573-751-6204. Телефон для осіб з порушеннями слуху й мови 1-800-735-2966. Голосовий –1-800-735-2466.

#1271 Ukrainian (08/09)