VODIČ ZA KUPOVINU VOĆA I POVRĆA

Ovaj vodič za kupovinu treba da ti pomogne da iz svog WIC čeka za voće i povrće izvučeš što je više moguće. Neka ti ova lista za kupovinu pomogne da vodiš računa o voću i povrću koje kupuješ. Kada kupuješ voće i povrće čija je cijena navedena u poundima, pridržavaj se dole navedenih koraka:

- Stavi komade koje kupuješ na vagu u dijelu prodavnice gdje se prodaje svježe voće i povrće.
- Zaokruži težinu na najbliži pound ili pola pounda.
- Otprilike izračunaj cijenu onoga što kupuješ prema donjoj tabeli.
- Upiši proizvod i cijenu u ovu listu za kupovinu.

Kada stigneš na blagajnu hranu razvrstaj. Uvijek na pokretnu traku ili pult prvo stavi svježe voće i povrće, a onda zamrznuto voće i povrće.

PODSJETNICI:

1. Za jednu kupovinu voća i povrća možeš da koristiš više od jednog WIC čeka za voće i povrće. Ostali WIC čekovi za hranu treba da se koriste za odvojene kupovine.
2. Ukupna cijena voća i povrća koje kupiš treba da odgovara sumi naštampanoj na WIC čeku ($6, $8, ili $10) ili da bude manja. NE MOŽEŠ sam/a da nadoplatiš sumu koja prelazi onu na WIC čeku. Možda ćeš trebati da vratiš neke stvari da bi sumu redukovao/la na onu navedenu na WIC čeku ili manju.

Cijena u poundima	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.	4 ½ lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	5.23	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.49	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

LISTA ZA KUPOVINU

Svježe voće i povrće sa cijenom u poundima (Treba da odvagneš)

Proizvod	Cijena u poundima
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ukupno otprilike: _____

Fiksna cijena – Voće i povrće

Proizvod	Cijena	Količina	Ukupno
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____

Ukupno otprilike: _____

Zamrznuto voće i povrće

Proizvod	Cijena	Količina	Ukupno
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____

Ukupno otprilike: _____

Suma svih proizvoda otprilike: _____

WIC JE PRUŽALAC JEDNAKIH MOGUĆNOSTI.

Svaki dan jedi raznobojne vrste voća i povrća!
Upamti: više voća i povrća je bolje!

Svako voće i povrće sadrži jedinstvene hranjive sastojke pa svaki dan treba da jedemo nekoliko različitih vrsta.

Obrocima dodaj više voća i povrća

- Na jogurt sa malo masnoće stavi kriške jabuke ili bobice.
- Na početku sedmice napravi voćnu salatu od različitih vrsta svježeg i zamrznutog voća i ponesi je sa sobom za ručak.
- Za jutarnji međuobrok pojedi naranču.
- Dodaj voće u tijesto za palačinke, kolače "muffin" ili cerealije.
- Napravi voćni mliječni napitak tako da izmiksaš jogurt, cijele komade voća i led.
- Za ukusan međuobrok jedi kriške jabuke sa puterom od kikirikija.
- Tost od kruha od cjelovitog brašna namaži puterom od kikirikija i na njega nareži bananu.
- Za brzi međuobrok kad si u pokretu sa sobom nosi kutijice sa grožđicama.
- Napravi svoju mješavinu voća i oraščića ("trail mix") sa puno suhog voća.
- Naruči ekstra povrće na pizzi.
- Dodaj grah salatama. Kukuruz ili grožđice su također vrlo ukusne.
- Dodaj ekstra povrće supama, pirjanim jelima i složencima.
- Dodaj zelenu salatu, paradajz i krastavce u sendviče.
- Kad jedeš u restoranu umjesto prženih krompirića naruči salatu.
- Neka polovina tvog tanjira bude prekrivena voćem i povrćem.
- Za međuobrok grickaj komade paprike, trešnjasti ("cherry") paradajz ili kriške svježeg krastavca umočene u umak sa malo masnoće.
- Prženim jajima dodaj povrće kao što je narezana paprika, špinat ili paradajz.
- Pečeni tortilja čips umači u salsu od kukuruza i crnog graha.
- Čuvaj voće i povrće na vidljivom mjestu na kuhinjskom ormariću ili u hladnjaku.

Savjeti za kupovinu voća i povrća

- Prije kupovine provjeri—podigni vrećicu ili kutiju i pogledaj da li na dnu ima zgnječenih ili pljesnivih komada.
- Prvo potroši ono što je svježe, osobito bobice i trešnje, jer one mogu brzo da se pokvare.
- Prije pripremanja ili jedenja, voće i povrće operi. Rukama ga brzo istrljaj pod čistom toplom vodom da bi uklonio/la prljavštinu. Obriši ga papirnatim ubrusima.
- Voće većinom može da traje sedmicu dana u hladnjaku.
- Crveni luk, krompir, tikvu i zimske tikvice čuvajte na hladnom i suhom mjestu.
- Paradajz će duže da zadrži okus ako ga budeš čuvao/la na sobnoj temperaturi sa stabljikom okrenutom prema dolje.
- Oštećene komade voća nareži za salate ili međuobroke.
- Voće koje neće odmah biti potrošeno zamrzni.
- Voće i povrće koje kupuješ zamrznuto zamrzava se unutar nekoliko sati od branja pa je obično ukusnije. Takvo voće i povrće također sadrži manje natrija od konzervisanog.