راهنمای خرید میوه و سبزیجات

این راهنمای خرید، برای کمک به شما در استفادهٔ بهینه از چک میوه و سبزیجات WIC نوشته شده است. از این لیست برای ثبت خرید میوه و سبزیجات خوداستفاده کنید. اگر وزن میوه و سبزیجاتی که می خواهید بخرید، بر اساس پوند معین شده، لطفا مراحل زیر را انجام دهید:

- محصول را روی ترازو قرار دهید.
- وزن آن را به نزدیکترین پوند یا نیم پوند گرد کنید.
- بر اساس جدول زیر، قیمت محصول را تخمین بزنید.
- نام محصول و قیمت آن را روی لیست خرید بنویسید.

زمانی که به صندوق رسیدید، کالاها را مرتب بچینید. ابتدا میوه و سبزیجات تازه و سپس یخ زده ها را روی نوار نقاله یا پیشخوان قرار دهید.

یادآوری:

1. **در مواقعی که WIC فروش فوق العاده داشته باشد، می توانید با بیش از یک چک، میوه و سبزیجات خرید کنید. در سایر موارد تنها می توانید با یک چک خرید کنید.**
2. **مقدار میوه و سبزیجات باید به اندازهٔ چک WIC شما و یا کمتر باشد (6، 8 یا 10 دلار). شما نمی توانید الباقی مبلغی که بیشتر از چک WIC شماست را نقدا پرداخت کنید. ممکن است لازم باشد برخی از اقلامی را که خریده اید، بازگردانید تا مبلغ به اندازهٔ چک WIC و یا کمتر از آن شود.**

قیمت هر پوند	1 پوند	1 ½ پوند	2 پوند	2 ½ پوند	3 پوند	3 ½ پوند	4 پوند	4 ½ پوند
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

لیست خرید

محصولات تازه که بر اساس (واحد وزنی) پوند قیمت گذاری شده اند (لازم است وزن شوند)

کالا	قیمت هر پوند
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

قیمت تخمینی کل: _____

میوه و سبزیجات – با قیمت معین

کالا	قیمت		مقدار		مجموع
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____

جمع تخمینی: _____

میوه و سبزیجات منجمد

کالا	قیمت		مقدار		مجموع
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____

جمع تخمینی: _____

جمع تخمینی کل: _____

هر روز رنگارنگی از میوه و سبزیجات میل کنید!
موارد بیشتری را به خاطر بیاورید!

هر نوع میوه و سبزی دارای موادی مغذیست، بنابراین لازم است هر روز رنگارنگی از میوه و سبزیجات میل کنید.

به غذاهای خود میوه و سبزیجات بیشتری اضافه کنید

- روی ماست کم چرب، چند پره سیب یا توت بریزید.
- در ابتدای هفته با ترکیبی از چند نوع میوهٔ تازه و منجمد، سالاد میوه ای برای ناهار طول هفتهٔ خود آماده کنید.
- پرتقالی برای نیم چاشت میل کنید.
- به مخلوط شیرینی، کیک و گندمک خود میوه اضافه کنید.
- معجونی از میوه، ماست و یخ درست کنید.
- با کرهٔ گیاهی و چند پره سیب، خوراکی خوشمزه ای درست کرده، میل کنید.
- روی نان سخاری سبوسدار، لایه ای کرهٔ گیاهی بمالید و چند پره موز قرار دهید.
- چند بسته کشمش همراه ببرید تا در راه، خوراکی آماده داشته باشید.
- با میوه های خشک متنوع، بسته ای از خشکبار برای خود درست کنید.
- روی پیتزای خود سبزیجات بیشتری سفارش دهید.
- به سالاد خود نخود اضافه کنید. غله و کشمش هم مزهٔ خوبی به سالاد می دهد.
- به سوپها، خورشها و خوراکهای گوشت، سبزیجات بیشتری بیفزایید.
- به ساندویچها کاهو، گوجه فرنگی و خیار بیفزایید.
- زمانی که بیرون غذا می خورید، به جای سیب زمینی سرخ کرده، سالاد سفارش دهید.
- در نیمی از بشقاب غذای خود، میوه و سبزیجات قرار دهید.
- اسنکی با پره های فلفل دلمه ای، گوجهٔ ریز یا پرهٔ خیار بعلاوهٔ کره یا ماست کم چرب درست کنید.
- به تخم مرغ سبزیهایی مانند فلفل دلمه ای، اسفناج، قارچ یا گوجه فرنگی بیفزایید.
- نان ذرت پخته شده را در داخل سالسای غله و لوبیا قرمز فرو ببرید.
- میوه و سبزیجات را در قسمت صاف روی پیشخوان یا داخل یخچال قرار دهید.

راهکارهایی برای خرید میوه و سبزیجات

- پیش از خرید بررسی کنید – جعبه یا کیسه را بالا نگه دارید و ته آن را نگاه کنید که محصولات له شده یا کپک زده نباشند.
- ابتدا از محصولات تازه شروع کنید، خصوصا توت و گیلاس، چرا که سریعتر خراب می شوند.
- پیش از آماده کردن یا خوردن میوه و سبزیجات، آنها را بشویید. سبزیجات را زیر آب گرم گرفته و کثیفی آنها را پاک کرده، با دستمال کاغذی خشک کنید.
- اکثر میوه ها تا یک هفته داخل یخچال سالم می مانند.
- پیاز، گوجه فرنگی، کدو و کدو حلوایی را در جای خشک و خنک نگهداری کنید.
- زمانی که گوجه فرنگی را در دمای اتاق بطوری نگه دارید که سمت ساقهٔ آن رو به پایین باشد، مزهٔ آن مدت بیشتری باقی می ماند.
- میوه های له شده و لکه دار را برای سالاد یا اسنک مصرف کنید.
- میوه هایی را که ممکن است به زودی مصرف نشوند، داخل فریزر قرار دهید.
- میوه های منجمد به فاصلهٔ اندکی پس از چیده شدن، منجمد شده اند و مزهٔ بیشتری دارند. آنها نسبت به میوه های کنسرو شده سدیم کمتری دارند.