과일과 야채 구입을 위한 쇼핑 안내서

본 쇼핑 안내서는 귀하의 WIC 과일 및 야채 수표로 최대의 것을 얻도록 도와드리기 위한 것입니다. 본 쇼핑 목록은 사용하여 과일과 야채 구입을 추적하십시오. 파운드로 가격이 매겨진 과일이나 야채를 선택할 때에는, 다음 절차를 밟으십시오:

- 물품을 농산물 부분에 있는 저울에 놓으십시오.
- 무게를 가장 가까운 파운드 또는 절반 파운드로 반올림하십시오.
- 아래의 표에 근거하여 품목의 비용을 추정하십시오.
- 품목과 가격을 본 쇼핑 목록에 기입하십시오.

체크아웃 카운터에 갔을 때 식품들을 분류하십시오. 먼저 반드시 생 과일과 야채를 컨베이어 벨트나 카운터에 놓고 이어서 냉동 과일과 야채를 놓으십시오.

유의사항:

1. 하나 이상의 과일 및 야채용 WIC 수표를 하나의 WIC 세일을 위해 합할 수 있습니다. 다른 WIC 식품 수표들은 별도로 계산해야 합니다.
2. 과일 및 야채 구입은 WIC 수표($6, $8, 또는 $10) 금액과 같거나 작아야 합니다. 구입액이 WIC 수표액을 초과할 경우 귀하가 차액을 지불할 수 없습니다. 일부 품목을 되돌려놓아 판매액이 줄어 WIC 수표액과 같거나 더 적게 되도록 해야 합니다.

파운드당 가격	1 파운드	1 ½ 파운드	2 파운드	2 ½ 파운드	3 파운드	3 ½ 파운드	4 파운드	4 ½ 파운드
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

쇼핑 목록

파운드로 가격이 매겨진 생 농산물
(무게를 측정해야 함)

품목	파운드당 가격
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

추정 합계: _____

고정 가격 – 과일과 야채

품목	가격		수량		합계
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____

추정 합계: _____

냉동 과일과 야채

품목	가격		수량		합계
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____
_____	_____	x	_____	=	_____

추정 합계: _____

추정 총계: _____

매일 다양한 색상의 과일과 야채를 섭취하십시오!
많이 드시는 것이 중요함을 기억하십시오!

각 과일과 야채는 독특한 영양분을 공급하므로 매일 다양한 품목을 선택해야 합니다.

식사에 더 많은 과일과 야채를 추가하십시오

- 저지방 요구르트에 사과 조각이나 장과를 얹으십시오.
- 주초에 도시락을 싸기 위해 다양한 생 과일과 냉동 과일로 과일 샐러드를 만드십시오.
- 오전 중반의 간식으로 오렌지를 드십시오.
- 팬케이크 반죽, 머핀 믹스 또는 시리얼에 과일을 추가하십시오.
- 요구르트, 통 과일 및 얼음을 블렌드하여 과일 스무디를 만드십시오.
- 사과 조각과 땅콩 버터를 만족스러운 간식으로 드십시오.
- 토스트한 전곡 빵에 땅콩 버터와 얇게 자른 바나나를 얹으십시오.
- 건포도 상자를 휴대하고 다니면서 필요시 즉석 스낵으로 드십시오.
- 여러가지 말린 과일로 자기 고유의 트레일 믹스를 만드십시오.
- 피자에 더 많은 야채 토핑을 주문하십시오.
- 샐러드에 콩을 추가하십시오. 옥수수나 건포도도 맛이 훌륭합니다.
- 수프, 스튜 및 캐서롤에 야채를 더 많이 추가하십시오.
- 샌드위치에 상추, 토마토 및 오이를 추가하십시오.
- 외식할 때 프라이 대신에 샐러드를 주문하십시오.
- 요리의 반은 과일과 야채로 만드십시오.
- 벨페퍼 조각, 체리 토마토 또는 얇게 썬 오이를 저지방 딥과 함께 간식으로 드십시오.
- 벨페퍼, 시금치, 버섯 또는 토마토와 같은 야채를 계란에 추가하십시오.
- 구운 토티야 칩을 옥수수 및 검정토 살사에 찍어 드십시오.
- 과일과 야채를 카운터나 냉장고 안에서 잘 보이는 곳에 보관하십시오.

과일 및 야채 구입 요령

- 구입 전에 점검하십시오 – 백이나 상자를 치켜들고 바닥을 살펴서 뭉크러지거나 곰팡이난 것이 없는지 확인하십시오.
- 생 농산물을 먼저 사용하되, 장과와 체리는 신속하게 상할 수 있으므로 특히 먼저 사용하십시오.
- 과일과 야채를 조리하거나 먹기 전에 씻으십시오. 깨끗하고 따끈한 물 아래에서 손으로 야채를 활발하게 비벼서 오물을 제거하십시오. 종이 타월로 건조시키십시오.
- 대부분의 과일은 냉장고에서 1 주일 동안 유지됩니다.
- 양파, 감자, 펌프킨 및 윈터 스콰시는 건냉소에 보관하십시오.
- 토마토는 실내온도에서 줄기 쪽이 아래로 향하게 보관했을 때 그 맛이 더 오래 유지됩니다.
- 흠집이 있거나 손상된 과일은 잘라서 샐러드나 스낵 컵용으로 사용하십시오.
- 즉시 먹지 않을 과일을 냉동시키십시오.
- 냉동 제품들은 딴지 수 시간 내에 냉동되며 대체로 맛이 더 풍부합니다. 통조림 제품보다 나트륨이 적습니다.