РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОКУПКЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Эти рекомендации по покупкам призваны оказать Вам помощь в максимизации отдачи от вашего чека WIC на покупке фруктов и овощей. Привордимым контрольным листом следует пользоваться, чтобы проследить за своими покупками фруктов и овощей. При выборе фруктов и овощей, на которые цены указываются на единицу веса (фунты), необходимо действовать в следующей последовательности:

- Положить предмет на весы в продуктовой секции.
- Округлить вес до ближайшего фунта или полуфунта.
- Оценить стоимость предмета, пользуясь приведенной ниже таблицей.
- Записать название предмета и его цену в данном контрольном листе.

Когда Вы подойдете к стойке кассира, рассортируйте свои продукты питания. Вначале на транспортерную ленту или прилавок положите свежие фрукты и овощи, а затем замороженные.

НАПОМИНАНИЕ:

1. Одна продажа по программе WIC может быть оплачена более чем одним чеком WIC на фрукты и овощи. Другие чеки на продукты питания по программе должны погашаться раздельно.
2. Ваша покупка фруктов и овощей должна быть на сумму чека WIC ($6, $8 или $10) и менее. Не разрешается оплачивать разницу, если стоимость вашей покупки превышает сумму чека WIC. Вы можете вернуть некоторые предметы, чтобы уменьшить стоимость покупки до суммы чека WIC или менее.

Цена за фунт	1 фунт	1 ½ фунта.	2 фунта	2 ½ фунта	3 фунта	3 ½ фунта	4 фунта	4 ½ фунта
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

Контрольный лист покупки

Цены на свежие продукты в расчете на фунт (необходимо взвешивать)

Позиция	Цена за фунт
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Всего (оценка): _____

Фиксированная цена – фрукты и овощи

Поз.	Цена		Кол-во		Всего
____	_____	x	_____	=	_____
____	_____	x	_____	=	_____
____	_____	x	_____	=	_____
____	_____	x	_____	=	_____
____	_____	x	_____	=	_____

Всего (оценка): _____

Замороженные фрукты и овощи

Поз.	Цена		Кол-во		Всего
____	_____	x	_____	=	_____
____	_____	x	_____	=	_____
____	_____	x	_____	=	_____
____	_____	x	_____	=	_____
____	_____	x	_____	=	_____

Всего (оценка): _____

Итого (оценка): _____

Введите в свой каждодневный рацион радужное многообразие фруктов и овощей!
И ещё кое-что в качестве напоминания!

Добавьте побольше фруктов и овощей в свой рацион питания

- Положите поверх маложирного йогурта нарезанные дольки яблока или ягоды.
- В начале недели приготовьте фруктовый салат из разнообразных свежих и замороженных фруктов, расфасовав его по пакетам для обеда.
- Возьмите апельсин в качестве закуски между завтраком и обедом.
- Добавьте фрукты в жидкое тесто для блинов, в смесь для выпечки кексов или к злаковым хлопьям.
- Приготовьте молочно-фруктовый коктейль, размешав в миксере йогурт, цельные фрукты и лед.
- В качестве насыщающей закуски приготовьте смесь яблочных долек и арахисовой пасты.
- Намажьте вынутый из тостера кусок хлеба из цельнозерновой муки арахисовой пастой с нарезанными дольками банана.
- Возьмите с собой коробочки с изюмом в качестве готовой закуски для потребления на ходу.
- Составьте свою собственную смесь орехов с большим количеством сухофруктов.
- Заказывайте дополнительную овощную начинку на пицце.
- Добавляйте бобы к своему салату. Прекрасные вкусовые свойства придает кукуруза и изюм.
- Добавляйте побольше овощей в супы, тушеные блюда и кассероли.
- Добавляйте салат-латук, помидоры и огурцы в бутерброды.
- При посещении ресторанов заказывайте салат вместо картофеля фри.
- Заполняйте половину своей тарелки фруктами и овощами.
- В качестве закуски берите полоски сладкого перца, мелкоплодные помидоры или нарезанные огурцы, макая их в маложирный соус.
- Добавляйте овощи в яичницу, такие как сладкий перец, шпинат, грибы и помидоры.
- Макайте печеные чипсы «тортиллас» в салсу с добавлением кукурузы и черных бобов.
- Держите фрукты и овощи на виду – на столешнице или на холодильнике.

Каждый вид фруктов и овощей отличается уникальным составом питательных веществ, так что каждый день они должны быть в ассортименте.

Советы по покупке фруктов и овощей

- Проверяйте содержимое перед оплатой покупки — Приподнимите пакет или коробку, и посмотрите на их днище, нет ли следов раздавленных или заплесневелых продуктов.
- Свежие сырые продукты следует употребить в пищу в первую очередь, особенно это касается ягод и черешни, поскольку они могут быстро портиться.
- Мойте фрукты и овощи перед их приготовлением или употреблением в пищу. Под струей чистой теплой воды энергично потрите овощи руками для удаления грязи и земли. Высушите бумажными полотенцами.
- Большинство фруктов можно хранить неделю в холодильнике.
- Храните лук, картофель, тыкву, в том числе крупноплодную, в сухом, прохладном месте.
- Помидоры дольше сохраняют свои вкусовые свойства, если их хранить при комнатной температуре плодоножкой вниз.
- Порежьте фрукты с пятнами или повреждениями, сделав из них салаты или закуски в стаканчиках.
- Замораживайте фрукты, которые не предполагаете сразу же съесть.
- Замороженные продукты замораживают через несколько часов после уборки и, поэтому, они вкуснее. Кроме того, в них меньше натрия, чем в консервированных продуктах.