水果和蔬菜购物指南

这个购物指南旨在帮助您用 WIC 提供的水果和蔬菜支票购买到最多的商品。使用这个购物单记录您购买的水果和蔬菜。 当选购论磅的水果或蔬菜时，请按照以下步骤：

- 将果蔬放在农产品区的秤上。
- 将重量就近进位到整磅或半磅上。
- 根据下面的图表估计商品价格。
- 在这个购物单上写下商品和价格。

当您去结帐台时，排好您购买的食品。 首先，请务必将新鲜的水果和蔬菜放置在传送带或柜台上，然后再放冷冻的水果和蔬菜。

提示：

1. 几张 WIC 的水果和蔬菜支票可加起来作为一次 WIC 销售。其他 WIC 食物支票必须分别结算。
2. 您的水果和蔬菜购买必须相当或者少于 WIC 的支票金额($6，$8 或者$10)。如果您的购买超出 WIC 支票金额，您不能支付差价。您必须退回一些商品以将销售金额减少至 WIC 支票金额或更少。

每磅的价格	1 磅	1 ½ 磅	2 磅	2 ½ 磅	3 磅	3 ½ 磅	4 磅	4 ½ 磅
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

购物单

论磅销售的新鲜农产品(需要过秤)

商品	以磅计格
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

总估：_____

固定价格 – 水果和蔬菜

商品	价格	数量	共计
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____

总估：_____

冷冻水果和蔬菜

商品	价格	数量	共计
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____
_____	_____	x _____	= _____

总估：_____

估计总额： _____

每天吃各色种类的水果和蔬菜!
记住更多会不一样!

每只水果和蔬菜提供独特的营养，因此我们需要每天选择不同的种类。

在您的饮食中增加更多的水果和蔬菜

- 在低脂酸奶上加上苹果片或浆果。
- 在每星期的开始准备一个用各样新鲜和冷冻水果做的水果沙拉作为午餐。
- 上午的零食吃一个桔子。
- 在烤饼糊、松饼混合粉或者麦片内加入水果。
- 搅拌酸奶、整只水果和冰制作果昔。
- 苹果片蘸花生酱作为一个令人饱足的零食。
- 烤全谷物吐司加上花生酱和香蕉切片。
- 随处携带盒装葡萄干作为即食零食。
- 混合许多干果制作您自己的什锦果麦盒。
- 订购比萨饼时添加更多的蔬菜。
- 在您的沙拉中加豆。 玉米或葡萄干也是很好的配料。
- 加额外的蔬菜到汤、炖菜和煲中。
- 三明治中加生菜、蕃茄和黄瓜。
- 在外吃饭时，要沙拉不要薯条。
- 您盘子的一半盛装水果和蔬菜。
- 把柿子椒条、樱桃蕃茄、或者黄瓜片蘸低脂酱作为零食。
- 在您的鸡蛋里加柿子椒、菠菜、蘑菇或者蕃茄等蔬菜。
- 烤玉米片蘸玉米和黑豆辣调味汁。
- 将水果和蔬菜放置在视野容易触及的台面上或冰箱里。

购买水果和蔬菜的技巧

- 在您购买之前先检查 - 举起袋子或纸盒看底部有无挤烂或发霉的产品。
- 首先食用新鲜的产品，尤其是浆果和樱桃，因为这些会很快腐烂。
- 在烹调或直接食用他们之前洗涤水果和蔬菜。用干净的温水，轻搓蔬菜以去掉上面的泥土。用纸巾擦干。
- 多数水果可以在冰箱内保存一个星期。
- 将洋葱、土豆、南瓜和笋瓜存放在一个凉爽干燥的地方。
- 蕃茄在室温下蒂部朝下保存味道会持续更久。
- 切被玷污或损坏的水果作沙拉或快餐杯。
- 不立即食用的冷冻水果。
- 冷冻产品在采摘后几小时内冷冻，通常味道更浓。 他们比罐装产品含钠少。