# HƯỚNG DẪN ĐI CHỢ MUA RAU VÀ TRÁI CÂY

Cẩm nang hướng dẫn đi chợ này là để giúp quý vị tận dụng tối đa ngân phiếu trợ cấp mua rau và trái cây WIC của quý vị. Hãy sử dụng danh sách đi chợ này để theo dõi những lần mua rau và trái cây của quý vị. Khi chọn các loại rau và trái cây có mức giá tính theo pao, hãy thực hiện các bước sau đây:

- Đặt món đồ đó lên cân trong gian hàng bán rau và trái cây tươi.
- Làm tròn trọng lượng lên số pao hoặc nửa pao gần nhất.
- Ước tính chi phí của món hàng đó dựa trên bảng dưới đây.
- Ghi món hàng đó và mức giá trong danh sách đi chợ này.

Khi quý vị tới quầy tính tiền, hãy phân loại thực phẩm của quý vị. Nhớ đặt các loại rau và trái cây tươi lên mặt quầy hoặc băng chuyền trước, sau đó là rau và trái cây đông lạnh.

**GHI NHỚ:**

1. Quý vị có thể dùng hơn một tờ ngân phiếu WIC để mua rau và trái cây trong một lần mua thực phẩm WIC. Các ngân phiếu thực phẩm khác phải được tính riêng.
2. Các khoản mua rau và trái cây của quý vị phải bằng với số tiền ghi trong ngân phiếu WIC ($6, $8, hoặc $10) hoặc ít hơn. Quý vị KHÔNG được trả số tiền chênh lệch nếu các khoản mua của quý vị vượt quá số tiền trợ cấp của WIC. Quý vị có thể phải trả lại một số món để giảm số tiền mua cho bằng với số tiền ghi trong ngân phiếu WIC hoặc ít hơn.

| Giá tính theo pao | 1 pao | 1 ½ pao | 2 pao | 2 ½ pao | 3 pao | 3 ½ pao | 4 pao | 4 ½ pao |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

## DANH SÁCH ĐI CHỢ

### Rau và Trái Cây Tươi có Mức Giá Tính Theo Pao
(Cần phải cân)

| Món Hàng | Mức Giá Tính Theo Pao |
|---|---|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

Tổng Cộng Ước Tính: _____

### Mức Giá Cố Định – Rau và Trái Cây

| Món Hàng | Giá | Số Lượng | Tổng Cộng |
|---|---|---|---|
| _____ | _____ | x _____ | = _____ |
| _____ | _____ | x _____ | = _____ |
| _____ | _____ | x _____ | = _____ |
| _____ | _____ | x _____ | = _____ |
| _____ | _____ | x _____ | = _____ |

Tổng Cộng Ước Tính : _____

### Rau và Trái Cây Đông Lạnh

| Món Hàng | Giá | Số Lượng | Tổng Cộng |
|---|---|---|---|
| _____ | _____ | x _____ | = _____ |
| _____ | _____ | x _____ | = _____ |
| _____ | _____ | x _____ | = _____ |
| _____ | _____ | x _____ | = _____ |
| _____ | _____ | x _____ | = _____ |

Tổng Cộng Ước Tính : _____

**Tổng Số Tiền Ước Tính:** _____

**WIC LÀ TỔ CHỨC CUNG CẤP CƠ HỘI CÔNG BẰNG.**

# Ăn nhiều loại rau và trái cây có nhiều màu sắc hàng ngày! Càng ăn nhiều càng tốt!

*Mỗi loại rau và trái cây cung cấp các chất dinh dưỡng riêng vì vậy chúng ta cần ăn nhiều loại khác nhau hàng ngày.*

**Thêm Nhiều Rau và Trái Cây Hơn vào Bữa Ăn của Quý Vị**

- Rải các lát táo hoặc dâu lên món sữa chua có ít chất béo.
- Làm nộm trái cây bằng nhiều loại trái cây tươi và đông lạnh vào đầu tuần để dùng vào bữa trưa.
- Ăn một trái cam như là bữa nhẹ giữa buổi sáng.
- Thêm trái cây vào bột làm bánh cake (pancake) bột nướng bánh muffin, hoặc cốm khô.
- Làm món sinh tố trái cây bằng cách trộn lẫn sữa chua, trái cây nguyên trái và đá lạnh.
- Ăn táo xắt lát và bơ đậu phộng là đủ cho một bữa nhẹ.
- Phết bơ đậu phộng và chuối xắt lát lên bánh mì nướng bằng ngũ cốc nguyên hạt.
- Mang theo các hộp nho khô để có bữa nhẹ ăn ngay khi quý vị đang di chuyển.
- Chế biến món trái cây hỗn hợp riêng của quý vị với thật nhiều trái cây khô.
- Yêu cầu cho thêm rau trên bánh pizza.
- Thêm đậu và món salad. Ngô hoặc nho khô cũng rất ngon.
- Thêm rau vào các món súp, món hầm và ninh.
- Thêm xà lách, cà chua và dưa chuột vào các món sandwich.
- Gọi món salad thay vì khoai tây chiên khi ăn ngoài tiệm.
- Lấy nửa đĩa là rau và trái cây.
- Ăn bữa nhẹ với ớt ngọt, cà chua bi hoặc dưa chuột xắt lát và nước sốt chấm có ít chất béo.
- Thêm các loại rau ví dụ như ớt chuông, rau bi na, nấm hoặc cà chua vào món trứng.
- Nhúng các miếng bánh tortilla nướng vào nước sốt salsa làm bằng đậu đen và ngô.
- Để rau và trái cây ở nơi dễ nhìn thấy trên mặt kệ tủ bếp hoặc trong tủ lạnh.

**Những Lời Khuyên Mua Rau và Trái Cây**

- Kiểm tra trước khi mua—Nâng túi hoặc thùng đựng lên và kiểm tra dưới đáy xem rau và trái cây có bị dập nát hay không.
- Dùng rau và trái cây tươi trước, đặc biệt là trái dâu và trái anh đào vì chúng rất dễ bị hư hỏng.
- Rửa rau và trái cây trước khi chế biến hoặc ăn. Rửa bằng nước sạch ấm, dùng tay cọ kỹ rau để loại bỏ đất. Lau khô bằng khăn giấy.
- Đa số các loại trái cây vẫn thơm ngon trong một tuần nếu được để trong tủ lạnh.
- Cất hành, khoai tây, bí ngô và bí ở nơi khô mát.
- Cà chua giữ vị lâu hơn khi cất giữ ở nhiệt độ trong phòng nếu để phần cuống chúc xuống.
- Cắt trái cây bị hư hỏng hoặc dập nát để làm món salad hoặc đồ ăn nhẹ.
- Làm đông lạnh phần trái cây không ăn ngay.
- Các loại sản phẩm đông lạnh thường được đông lạnh trong vài giờ sau khi hái và thường có nhiều mùi vị hơn. Đồ đông lạnh có ít muối hơn đồ đóng lon.