현명한 쇼핑! WIC 혜택으로부터 과일과 야채를 최대한 받으십시오.

과일과 야채는 건강한 식단의 필수 요소입니다.

과일 및 야채 수표를 사용하여 생 또는 냉동 과일과 야채를 구입하십시오.

냉동 야채는 신속하게 쉽게 조리할 수 있으며 종종 저렴합니다. 냉동 야채 사용 요령:

- 시간이 촉박할 때에 사용하십시오. 냉동 야채는 마이크로웨이브에서 수분 내에 가열됩니다.
- 생 또는 통조림 야채를 필요로 하는 조리법에서 사용하십시오.
- 조리법에서 필요로 하지 않더라도 수프, 스튜, 캐서롤, 쌀 및 파스타 요리에 추가하십시오. 많이 하는 것이 중요함을 기억하십시오!
- 낭비를 방지하는데 필요한 양만 꺼내십시오.

지출액에 비해 최대의 농산물을 받는 현명한 쇼핑 요령:

- 제철에 생 과일과 야채를 구입하십시오 (현재 제철 과일과 야채가 무엇인지 보려면 뒷면을 참조하십시오)
- 백에 담은 상추와 같이 자르거나 포장된 형태 대신에 통짜의 과일과 야채를 구입하십시오
- 점포 브랜드의 냉동 과일과 야채를 구입하십시오 – 유명 브랜드와 맛과 영양에 있어서 유사함
- 낭비를 제한하십시오 – 생 농산품은 구입 후 수일 내에서 사용하고 냉동 과일과 야채는 나중에 사용하도록 계획하십시오
- 계산을 하십시오 – 큰 백에 담은 생 농산물을 구입하는 것이 개별 갯수로 구입하는 것보다 저렴할 수 있습니다
- 대량 구입 – 커다란 백의 냉동 과일과 야채는 종종 작은 백보다 온스 당 가격이 저렴합니다

fruits & veggies more matters

미주리주 WIC

www.dhss.mo.gov/wic

DHSS는 기회 평등/적극 조치 고용주입니다. 서비스는 차별 없이 제공됩니다.

계절에 맞추어 식사

가족의 계절과의 연결은 식기에 있는 음식과 같이 단순할 수 있습니다. 음식에 있어서 계절의 변화를 보게하는 것보다 변화하는 계절에 대해 어린이에게 가르치는 더 좋은 방법이 어디에 있겠습니까? 계절에 따라 식사함으로써 얻는 좋은 혜택들이 여기에 있습니다:

- 과일과 야채는 제철에 이용할 때 맛이 가장 좋고 가격이 저렴합니다.
- 제철에 농산물은 더 잘익었을 때 딸 수 있고 보관시 맛이나 영양가를 상실하지 않습니다.
- 아주 신선한 농산물은 많은 노력 없이도 맛이 좋기 때문에 식사가 간단해집니다.

봄

- 살구
- 아티초크
- 아스파라거스
- 아보카도
- 사탕무, 비트 그린
- 블루베리
- 당근
- 콜리플라워
- 근대
- 잠두
- 골파
- 상추와 샐러드용 야채
- 네이블 오렌지
- 완두콩: 영국 완두, 깍지 완두, 슈가 스냅 완두
- 무
- 나무딸기
- 대황
- 딸기
- 시금치

여름

- 아보카도
- 장과
- 당근
- 옥수수
- 오이
- 가지
- 무화과
- 마늘
- 깍지콩, 그린 빈
- 오크라
- 양파
- 멜론
- 넥타린
- 복숭아
- 고추
- 서양자두
- 섬머 스콰시
- 토마토

가을

- 사과
- 아시아 배
- 껍질 까는 콩
- 브로콜리
- 방울다다기양배추
- 크랜베리
- 포도
- 부추
- 버섯
- 배
- 감
- 석류
- 라디키오
- 고추
- 고구마

겨울

- 브로콜리
- 브로콜리 라브
- 양배추
- 콜리플라워
- 셀러리
- 감귤류: 오렌지, 그레이프프루트, 레몬, 귤
- 엔다이브
- 녹엽 채소: 근대, 케일
- 파스닙
- 루터베이거
- 순무
- 겨울 스콰시

Tiny Tummies 제공 정보. 허가를 받고 사용함.
www.tinytummies.com

미주리주 WIC

본 간행물의 장애자용 판은 573-751-6204번의 미주리주 보건 및 연장자 서비스부로 연락하여 입수하실 수 있습니다. 청각 및 언어 장애자 전화 1-800-735-2966. 음성 전화 1-800-735-2466.

#1273 Korean (08/09)