

التسوق الذكي! احصلي على أكبر قدر من الفواكه والخضراوات من مزايا برنامج WIC.



الفواكه والخضراوات جزء أساسي من النظام الغذائي الصحي.

استخدمي شريك الفواكه والخضراوات في شراء الفواكه والخضراوات الطازجة أو المجمدة.

نصائح التسوق الذكي للحصول على أكبر كمية من المنتجات نظير ما تدفعه:

- قومي بشراء الفواكه والخضراوات في الموسم (انظري النشرة من الخلف لمعرفة ما هو متوفر في الموسم الآن)
- قومي بشراء الفواكه والخضراوات الكاملة بدلاً من الفواكه والخضراوات المعدة للتقطيع أو التغليف، مثل الخس الموضوع في كيس.
- قومي بشراء الأنواع المعروفة من الخضراوات والفواكه المجمدة - التي تشبه من حيث المذاق والتغذية الأسماء المشهورة
- قللي من الفاقد - قومي بعمل خطة لاستخدام المنتجات الطازجة خلال أيام قليلة من شرائها وللخضراوات والفواكه المجمدة في وقت لاحق خلال الأسبوع
- احسبي التكلفة - شراء أكياس كبيرة من المنتجات الطازجة قد يكون أقل تكلفة من شراء قطعة بقطعة
- الشراء بكميات كبيرة - عند شراء أكياس كبيرة من الفواكه والخضراوات المجمدة يكون سعر الاونصة في الغالب أقل تكلفة مقارنة بشراء أكياس أصغر حجماً



Missouri
WIC

يمكن تجهيز الخضراوات المجمدة بسهولة وسرعة، وتكون في الغالب أقل تكلفة. نصائح لاستخدام الخضراوات المجمدة:

- استخدمها إذا كان الوقت ضيقاً. يمكن طهيها خلال دقائق قليلة في الميكروويف.
- استخدمها في الأطباق التي تتطلب خضراوات طازجة أو معلبة.
- أضيفها إلى الشوربة والطعام المطهي على نار هادئة والأرز وأطباق المكرونة حتى وإن كان الطبق لا يتطلبها. تذكر أن المزيد يفيد!
- لا تأخذي سوى الكمية التي تحتاجين إليها لمنع الفاقد.

www.dhss.mo.gov/wic

دائرة الصحة وخدمات كبار السن DHSS جهة تؤمن بتكافؤ الفرص/العمل الإيجابي في العمل. يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.

تغيير الطعام حسب الموسم

ارتباط الأسرة بفصول السنة من الممكن أن يكون أمراً بسيطاً مثل الطعام الذي على أطباقك. هل هناك طريقة لتثقيف الأطفال عن فصول السنة المتغيرة أفضل من جعلهم يرون تلك التغييرات في طعامهم؟ فيما يلي بعض المزايا الرائعة لتناول الطعام حسب الموسم:

- تكون الفواكه والخضراوات في أفضل مذاق لها وتكون تكلفتها أقل حينما تكون في موسمها.
- في الموسم يمكن جني المحصول وهو أكثر نضجاً دون أن يفقد نكهة أو عناصر غذائية عند تخزينه.
- تكون الوجبات أكثر بساطة لأن المحصول الطازج حقاً يكون مذاقه رائعاً دون مجهود كبير.

الشتاء

- بروكولي
- بروكولي ربيع
- ملفوف
- قرنبيط
- كرفس
- حمضيات: برتقال، جريب فروت، ليمون، يوسفى
- هندباء
- خضراوات ورقية: شمندر، كرنب
- جزر أبيض
- لفت أصفر
- لفت
- سبانخ شتوية

الخريف

- تفاح
- اجاص آسيوي
- فول بدون قشر
- بروكولي
- براعم بروكسل
- توت بري
- عنب
- كراث
- فطر
- اجاص
- برسيمون
- رمان
- هندباء
- فلفل
- بطاطس حلوة

الصيف

- أفوكادو
- توت
- جزر
- ذرة
- خيار
- بادنجان
- تين
- ثوم
- فول أخضر، الفول الشمعي
- بامية
- بصل
- بطيخ
- نكتارين
- دراق
- فلفل
- برقوق
- قرع صيفي
- طماطم

الربيع

- مشمس
- خرشوف
- هليون
- أفوكادو
- شمندر، ورق الشمندر
- توت بري أزرق
- جزر
- قرنبيط
- بنجر
- فول مدمس
- بصل أخضر
- خس وسلطة خضراء
- برتقال بصرة
- بازلاء: بازلاء إنجليزي، بازلاء الثلج، بازلاء حلوة
- فجل
- توت العليق
- راوند
- فراولة
- سبانخ



معلومات تم الحصول عليها بالمجان من Tiny Tum mies. أعيد طباعتها بتصريح.
www.tinytum mies.com



Missouri
WIC