



WIC

과일 및 채소 구매 확대 2022년 10월 1일부터 시행

알아야 할 네 가지 사항:

1. 2022년 10월 1일부터 참여자는 매달 추가 지원금으로 신선 및 냉동 과일과 채소를 구매할 수 있습니다. 추가 지원금은 다음과 같습니다.
 - » 아동(1-5세) 1인당 \$25
 - » 임산부 또는 모유 수유 중이지 않은 참여자 1인당 \$44
 - » 모유 수유 중인 참여자 1인당 \$49
 - » 쌍둥이 또는 세 쌍둥이를 완전 모유 수유 중인 참여자 \$73.50
2. 생후 9~11개월 유아는 이유식 과일과 채소 외에도 냉동 및 신선 과일과 채소에 대해 매월 \$4를 받을 수 있습니다.
3. 매월 과일 및 채소에 모든 추가 지원금을 사용하기 위한 계획을 세우세요.

4. 계획을 세우는 데 도움이 되는 몇 가지 아이디어:



WIC 먼저 사용하기!

Supplemental Nutrition Assistance Program(SNAP, 보충 영양 지원 프로그램)과 같은 다른 혜택을 사용하기 전에, 계산대에서 The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants & Children(WIC, 여성, 영아 및 아동을 위한 특별 보충 영양 프로그램) 카드를 먼저 사용하세요.



냉동식품도 적절한 대안!

냉동고에 공간이 있는 경우, 냉동 채소와 과일은 스무디나 식사에 간편하게 곁들이기 좋습니다.



간편한 활용!

빠른 식사 대용 또는 간식으로 이미 잘라진 과일과 채소를 선택하거나 포장된 상추와 채소를 선택하세요.



좋아하는 농산물 구매!

오렌지, 배 등 제철 과일로 장바구니를 채우세요. 케일, 비트, 고구마 및 브로콜리를 자주 구매합니다.



지금 사놓기!

사과, 양배추, 당근, 감자, 양파, 겨울 호박 같이 오래 보관할 수 있는 과일과 채소를 더 사 둡니다.



과일 및 채소를 활용한 레시피 자료

✓ 마이 플레이트, 마이 키친
myplate.gov/myplate-kitchen

✓ FoodHero.org

✓ 야채를 드세요
fruitsandveggies.org/recipes/

✓ Texas WIC
texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes

WICShopper 앱,
Pinterest를 확인하거나
WIC에 문의해 추가
팁이나 아이디어 얻기!



과일 및 채소 지원금 활용 계획을 위한 아이디어!

1주차



냉동식품

믹스 베리 12oz.	\$3.50
믹스 채소 16oz.	\$1.75

신선식품

브로콜리 1파운드	\$2.99
큰 부사 3개	\$1.75

총계 **\$9.99**

2주차



냉동식품

스위트콘 10oz.	\$2.00
슬라이스 망고 12oz.	\$2.99

신선식품

유기농 블루베리 6oz.	\$3.99
상추 1단	\$2.49

총계 **\$11.47**

총계 **\$44.75**

3주차



냉동식품

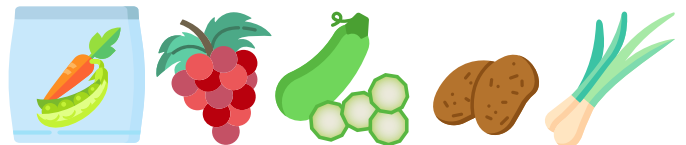
아스파라거스 볶음용 12oz.	\$2.99
슬라이스 복숭아 10oz.	\$2.99

신선식품

시금치 8oz.	\$1.99
당근칩 16oz.	\$1.99

총계 **\$9.96**

4주차



냉동식품

완두콩과 당근 16oz.	\$1.75
---------------	--------

신선식품

적포도 2파운드	\$2.50
주키니 슬라이스 12oz.	\$3.50
러셋 감자 5파운드	\$2.99
파 1단	\$1.99

총계 **\$12.73**

(참고: 기재된 가격은 지역 매장 광고를 기반으로 하며 추정액임)

주변에도 WIC에 대해 알려 과일과 채소를 더 많이 구매할 수 있게 해 주세요!

WIC에 연락할 수 있는 다음의 간편한 방법을 공유해 주세요.

- » WIC에 96859로 문자 전송
- » Help Me Grow WA Hotline에 1-800-322-2588로 전화
- » ParentHelp123의 ResourceFinder (parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program) 방문