



УВЕЛИЧЕНИЕ ЛЬГОТ НА ФРУКТЫ И ОВОЩИ С 1 ОКТЯБРЯ 2022 Г.

Четыре вещи, о которых вам нужно знать:

1. **С 1 октября 2022 года** участникам будет предоставлено **больше средств \$\$\$** в месяц для покупки свежих и замороженных фруктов и овощей. Программа увеличения средств \$\$\$ предусматривает такие льготы:
 - \$25 на ребенка (возраст 1–5 лет);
 - \$44 на беременного или не кормящего грудью участника;
 - \$49 на кормящего грудью участника;
 - \$73.50 для матерей, полностью кормящих грудью двойню или тройню.
2. Для младенцев возрастом 9–11 месяцев можно ежемесячно получать \$4 на замороженные и свежие овощи и фрукты в дополнение к фруктам и овощам, входящим в детское питание.
3. Предлагаем составить план использования средств \$\$\$ на фрукты и овощи на месяц.

4. Ознакомьтесь с несколькими советами по составлению плана:



WIC – ПРЕЖДЕ ВСЕГО!

Воспользуйтесь картой программы Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Специальная программа дополнительного питания для женщин, детей и младенцев) на кассе прежде других льготных программ, например Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программа помощи в дополнительном питании).



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ И О ЗАМОРОЖЕННЫХ ПРОДУКТАХ!

Если у вас есть место в холодильнике, то вы можете купить замороженные овощи и фрукты, которые прекрасно подходят для приготовления смузи или в качестве легкого гарнира.



УПРОСТИТЕ СЕБЕ ЖИЗНЬ!

Для быстрого приготовления пищи или перекусов выбирайте уже порезанные фрукты и овощи или запакрованный салат и зелень.



ПОКУПАЙТЕ ТО, ЧТО ЛЮБИТЕ!

Подавайте к столу свои любимые сезонные фрукты, например апельсины и груши. Чаще покупайте кудрявую капусту, свеклу, сладкий картофель и брокколи.



ПОПОЛНЯЙТЕ ЗАПАСЫ УЖЕ СЕЙЧАС!

Покупайте больше фруктов и овощей, которые хранятся долгое время: яблоки, капусту, морковь, картошку, лук и тыкву.



Статьи с рецептами блюд из фруктов и овощей

✓ *MyPlate, My Kitchen*

myplate.gov/myplate-kitchen

✓ *FoodHero.org*

✓ *Have a Plant*

fruitsandveggies.org/recipes/

✓ *Texas WIC*

texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes

Ознакомьтесь также с приложением

WICShopper, страницей на

Pinterest или

обратитесь в службу

поддержки WIC,

чтобы получить


больше советов

и идей!



Ознакомьтесь с советами, как рационально использовать льготы на покупку фруктов и овощей!

Неделя 1



Замороженные


12 oz. смеси ягод	\$3.50
16 oz. смеси овощей	\$1.75

Сырые

1 round брокколи	\$2.99
3 больших яблока сорта «фуджи»	\$1.75

Всего **\$9.99**

Неделя 2



Замороженные

10 oz. сахарной кукурузы	\$2.00
12 oz. нарезки манго	\$2.99

Сырые

6 oz. экологически чистой черники	\$3.99
1 пучок зеленого салата-латука	\$2.49

Всего **\$11.47**

Всего
\$44,75

Неделя 3



Замороженные

12 oz. спаржи для быстрой жарки	\$2.99
10 oz. порезанных персиков	\$2.99

Сырые

8 oz. шпината	\$1.99
16 oz. морковных чипсов	\$1.99

Всего **\$9.96**

Неделя 4



Замороженные

16 oz. гороха или моркови	\$1.75
---------------------------------	--------

Сырые

2 rounds красного винограда	\$2.50
12 oz. нарезанных цукини	\$3.50
5 rounds картофеля сорта «рассет»	\$2.99
1 пучок зеленого лука	\$1.99

Всего **\$12.73**

(Примечание. Перечисленные выше цены взяты из рекламных материалов местных магазинов и являются сугубо оценочными.)

Расскажите своим друзьям о программе WIC, и они тоже смогут получить больше фруктов и овощей!

Расскажите о простых способах связаться с WIC:

- » отправить сообщение с текстом **WIC** на номер **96859**;
- » позвонить на горячую линию Help Me Grow WA по номеру **1-800-322-2588**;
- » посетить ресурс ResourceFinder ParentHelp123 по ссылке **parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program**.



Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам. Программа WIC в штате Вашингтон не проводит политики дискриминации.
 DON 962-1005 October 2022 Russian Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410.
 Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay) или по электронной почте WIC@doh.wa.gov.