



# PHÚC LỢI TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ TĂNG LÊN BẮT ĐẦU TỪ NGÀY 1 THÁNG 10 NĂM 2022

## Sau đây là bốn điều quý vị cần biết:

- Bắt đầu từ ngày 1 tháng 10 năm 2022**, người tham gia sẽ có **thêm \$\$\$** mỗi tháng để mua trái cây và rau củ tươi cũng như đông lạnh. Số tiền phúc lợi là:
  - » \$25 mỗi trẻ (từ 1–5 tuổi)
  - » \$44 mỗi người tham gia mang thai hoặc không cho con bú sữa mẹ
  - » \$49 mỗi người tham gia cho con bú sữa mẹ.
  - » \$73.50 cho người tham gia là phụ nữ đang cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ có con là trẻ sinh đôi hoặc sinh ba
- Trẻ sơ sinh từ 9-11 tháng có thể nhận được \$4 để mua trái cây và rau củ tươi và đông lạnh mỗi tháng ngoài trái cây và rau củ thực phẩm dành cho trẻ em.
- Hãy lập kế hoạch sử dụng tất cả số tiền \$\$\$ để mua trái cây và rau củ của quý vị mỗi tháng.

## 4. Sau đây là một số ý tưởng giúp quý vị lập kế hoạch:

### SỬ DỤNG WIC TRƯỚC!



Sử dụng Thẻ The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants & Children (WIC, Chương trình trợ cấp cho Phụ nữ, Trẻ sơ sinh & Trẻ em) của quý vị trước tại quầy thanh toán, trước các phúc lợi khác như Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung).



### CÂN NHẮC CẢ ĐỒ ĐÔNG LẠNH!

Nếu quý vị có tủ đông, rau củ và trái cây đông lạnh là lựa chọn tuyệt vời để làm sinh tố và các món ăn kèm dễ làm trong bữa ăn.



### LỰA CHỌN ĐƠN GIẢN!

Chọn trái cây và rau củ đã cắt sẵn, hoặc rau diếp và rau củ đóng gói để ăn nhanh hoặc ăn nhẹ.



### MUA NHỮNG MÓN ĂN YÊU THÍCH CỦA QUÝ VỊ!

Mua các trái cây yêu thích của quý vị theo mùa, như cam và lê. Thường xuyên mua cải xoăn, củ cải đường, khoai lang và bông cải xanh.



### TÍCH TRỮ NGAY BÂY GIỜ!

Mua thêm trái cây và rau củ giữ được lâu hơn, như táo, bắp cải, cà rốt, khoai tây, hành tây và bí mùa đông.



## Các công thức nấu ăn dành cho trái cây và rau củ

✓ **Đĩa của Tôi, Bếp của Tôi**  
[myplate.gov/myplate-kitchen](https://myplate.gov/myplate-kitchen)

✓ **FoodHero.org**

✓ **Lập Kế Hoạch**  
[fruitsandveggies.org/recipes/](https://fruitsandveggies.org/recipes/)

✓ **Texas WIC**  
[texaswic.org/wic-foods-and-recipes/  
recipes](https://texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes)

Ngoài ra, hãy xem ứng dụng WICShopper, Pinterest, hoặc hỏi WIC để biết các mẹo và ý tưởng khác!



# Các ý tưởng để giúp quý vị lập kế hoạch sử dụng tất cả phúc lợi trái cây và rau củ của mình!

## Tuần 1



### Đông Lạnh

12 oz. Dâu Trộn	\$3.50
16 oz. Rau Củ Trộn	\$1.75

### Mì tươi

1 pound Bông Cải Xanh	\$2.99
3 Trái Táo Fuji To	\$1.75

**Tổng** ..... **\$9.99**

## Tuần 2



### Đông Lạnh

10 oz. Ngô Ngọt	\$2.00
12 oz. Xoài Cắt Miếng	\$2.99

### Tươi

6 oz. Việt Quất Hữu Cơ	\$3.99
1 bó Rau Diếp Xanh	\$2.49

**Tổng** ..... **\$11.47**

**Tổng**  
**\$44.75**

## Tuần 3



### Đông Lạnh

12 oz. Măng Tây Xào	\$2.99
10 oz. Đào Thái Lát	\$2.99

### Mì tươi

8 oz. Rau Chân Vịt	\$1.99
16 oz. Cà Rốt Thái Lát	\$1.99

**Tổng** ..... **\$9.96**

## Tuần 4



### Đông Lạnh

16 oz. Đậu Hà Lan và Cà rốt	\$1.75
-----------------------------	--------

### Tươi

2 pound Nho Đỏ	\$2.50
12 oz. Bí Ngòi Thái Lát	\$3.50
5 pound Khoai Tây Nấu	\$2.99
1 bó Hành Xanh	\$1.99

**Tổng** ..... **\$12.73**

(Lưu ý: Giá được liệt kê dựa trên quảng cáo của cửa hàng địa phương và chỉ là ước tính.)

## Hãy chia sẻ với các bạn của quý vị về WIC để họ cũng có thể mua thêm nhiều trái cây và rau củ!

Chia sẻ về các cách đơn giản để liên hệ với WIC:

- » Soạn tin nhắn **WIC** gửi **96859**
- » Gọi đến Help Me Grow WA Hotline theo số **1-800-322-2588**
- » Truy cập ResourceFinder của ParentHelp123 tại [parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program](http://parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program)