



水果和蔬菜福利增加

自 2022 年 10 月 1 日開始

您需要知道以下四件事：

1. 自 2022 年 10 月 1 日開始，參與者每月將獲得更多 \$\$\$，可用於購買冷凍和新鮮的水果和蔬菜。這些 \$\$\$ 福利包括：
 - » 每位兒童參與者 (1-5 歲) 25 美元
 - » 每位懷孕和非母乳喂養參與者 44 美元
 - » 每位母乳喂養參與者 49 美元
 - » 每位完全母乳餵養雙胞胎或三胞胎參與者 73.50 美元
2. 9-11 個月大的嬰兒，除了嬰兒食品水果和蔬菜之外，每月還可以獲得 4 美元用於購買冷凍和新鮮水果和蔬菜。
3. 制定計劃，充分利用您每月所有的水果和蔬菜 \$\$\$ 福利。

4. 這裡有一些建議可以幫助您做好計劃：

首先使用 WIC 卡！



先在收銀處使用您的 The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants & Children (WIC, 婦女、嬰兒和兒童特別補充營養計劃) 卡，然後再使用 Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, 補充營養援助計劃) 等其他福利。



還有冷凍食品！

如果您有冷藏室，冷凍蔬菜和水果是用餐時奶昔和簡單配菜的絕佳選擇。



讓一切更簡單！

選擇已經切好的水果和蔬菜，或包裝好的生菜和蔬菜作為便餐或零食。



購買您的最愛！

在水果盤裏裝上您最喜歡的水果，比如橘子和梨。經常購買甘藍、甜菜、紅薯和花椰菜。



立即囤貨！

多買一些保存時間更長的水果和蔬菜，例如蘋果、捲心菜、胡蘿蔔、土豆、洋蔥和冬瓜。



水果和蔬菜 的食譜資源

✓ 我的餐盤，我的廚房
myplate.gov/myplate-kitchen

✓ FoodHero.org

✓ 品味蔬菜
fruitsandveggies.org/recipes/

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

還可以查看
WICShopper 應用程式、
Pinterest、或
向 WIC 尋求其他
提示和建議！



幫助您做好計劃的一些建議，以充分利用您的水果和蔬菜福利！

第 1 周



冷凍

12 oz 混合漿果	3.50 美元
16 oz 混和蔬菜	1.75 美元

新鮮

1 磅西蘭花	2.99 美元
3 個大富士蘋果	1.75 美元

總計 9.99 美元

第 2 周



冷凍

10 oz 甜玉米	2.00 美元
12 oz 切片芒果	2.99 美元

新鮮

6 oz 有機藍莓	3.99 美元
1 團綠葉生菜	2.49 美元

總計 11.47 美元

總計
44.75 美元

第 3 周



冷凍

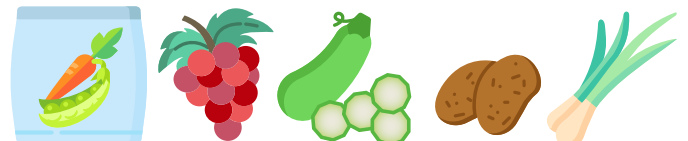
12 oz 炒蘆筍	2.99 美元
10 oz 桃片	2.99 美元

新鮮

8 oz 菠菜	1.99 美元
16 oz 胡蘿蔔片	1.99 美元

總計 9.96 美元

第 4 周



冷凍

16 oz 豌豆和胡蘿蔔	1.75 美元
--------------	---------

新鮮

2 磅紅葡萄	2.50 美元
12 oz 葫瓜片	3.50 美元
5 磅褐色馬鈴薯	2.99 美元
1 捆蔥	1.99 美元

總計 12.73 美元

(注：所列價格基於當地商店廣告，僅為估計價格。)

把關於 WIC 的事情告訴您的朋友，這樣他們也可以得到更多的水果和蔬菜！

分享以下聯絡 WIC 的簡單方法：

- » 發短信 **WIC** 到 **96859**
- » 撥打 Help Me Grow WA Hotline 熱線 **1-800-322-2588**
- » 造訪 ParentHelp123 的 ResourceFinder，網址為

parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program



本機構是平等機會供應者。華盛頓州 WIC 不歧視任何人。

DOH 962-1005 October 2022 Traditional Chinese 如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-841-1410。聽障或聽不清的客戶，請致電711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 WIC@doh.wa.gov。