Экономный Покупатель

Грамотные покупатели экономят время и деньги и используют чеки программы WIC по максимуму.

ВЕБ САЙТЫ и ПРИЛОЖЕНИЯ

- ***Посетите веб сайты производителя*** для приобретения бесплатных пробных экземпляров или купонов
- ***Используйте такие бесплатные приложения для телефонов,*** как:
  - Купоны для Вашего магазина
  - Список для покупок
  - Планирование приема пищи
  - Здоровое питание
  - Сканеры штрих-кода, определяющие питательность и стоимость продуктов
- ***Посетите такие веб сайты,*** как *choosemyplate.gov* или другие сайты или блоги с советами для покупателей

Перед походом в МАГАЗИН

- Поищите скидки в рекламе магазина, на веб сайтах или в купонах.
- Составьте еженедельный план приема пищи, основанный на цене продуктов.
- Составьте список для покупок.

В МАГАЗИНЕ

- Пользуйтесь своим списком для покупок.
- Пользуйтесь специальными предложениями. Вы можете использовать чеки программы WIC для таких акций, как “Купи одну вещь, получи вторую в подарок”.
- Избегайте пищевых продуктов высокой степени переработки, которые часто дороже и менее питательны. Вместо них покупайте фрукты, овощи, низкокалорийное молоко, цельно-зерновые продукты и такие продукты, как яйца или бобы, которые имеют постный белок.
- Узнайте типичные цены продуктов, которые Вы обычно покупаете.
- Обращайте внимание на цены продуктов при их сканировании, чтобы убедится, что они не дороже цены, указанной на полке.

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

Программа WIC штата Калифорния, департамент здравоохранения штата Калифорния

Это учреждение работает по принципу предоставления равных возможностей.

1-800-852-5770 #920131 (RU) Rev 11/12

CDPH

Savvy Shopper

Savvy shoppers save time & money, and make the most of WIC checks.

WEBSITES and APPS

- ***Visit manufacturer websites*** to get free samples or coupons
- ***Use free phone apps*** like:
  - Coupon apps for your store
  - Shopping list apps
  - Meal planning apps
  - Healthy cooking apps
  - Barcode scanners with nutrition and price information
- ***Visit other websites*** like ***choosemyplate.gov*** or other smart shopping websites and blogs

Before you SHOP

- Check store ads, websites, and coupons for sales.
- Create a weekly meal plan based on food prices.
- Make a shopping list.

At the STORE

- Use your shopping list.
- Use special offers. You can use your WIC checks for "Buy One, Get One Free" offers.
- Avoid highly processed foods which are often more expensive and less nutritious. Instead choose fruits, vegetables, low-fat milk, whole grains, and lean protein like eggs or beans.
- Learn typical prices for foods you normally buy.
- Pay attention as foods are scanned to make sure you are charged the correct shelf price.

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

California WIC Program, California Department of Public Health
This institution is an equal opportunity provider.
1-800-852-5770 #920131 Rev 11/12

CDPH