Խնայող գնորդ

Խնայող գնորդները խնայում են ժամանակ, դրամ, և առավել օգուտ ստանում իրենց WIC կտրոններից:

ԻՆՏԵՐՆԵՏ ԿԱՅՔԵՐ և ԾՐԱԳՐԵՐ

- ***Այցելեք արտադրողների ինտերնետ կայքերն*** անվճար նմուշներ և կուպոններ ստանալու համար:
- ***Օգտագործեք հեռախոսի անվճար կայքեր,*** ինչպես օրինակ՝
  - Ձեր խանութի կուպոնների կայքեր
  - Գնումների ցուցակների կայքեր
  - Սննդի պլանների կայքեր
  - Առողջ սնունդ պատրաստելու կայքեր
  - Գծիկավոր կոդի սկաներներ սննդի ու գնի մասին տեղեկություններով
- ***Այցելեք այլ ինտերնետ կայքեր,*** ինչպես ***choosemyplate.gov*** կամ խելացի գնումներ կատարելու մասին այլ կայքեր ու բլոգեր:

ՆԱԽՔԱՆ ԳՆՈՒՄՆԵՐ ԿԱՏԱՐԵԼԸ՝

- Կարդացեք խանութի գովազդները, կայքերն ու կուպոնները զեղչերի մասին:
- Ստեղծեք շաբաթական սննդի պլան՝ հիմնվելով ուտելիքի գների վրա:
- Կազմեք գնումների ցուցակ:

ԽԱՆՈՒԹՈՒՄ՝

- Օգտագործեք ձեր գնումների ցուցակը:
- Օգտագործեք հատուկ առաջարկները: Կարող եք օգտագործել ձեր WIC կտրոնները “Գնիր մեկը, ստացիր մյուսը անվճար” առաջարկների համար:
- Խուսափեք շատ մշակված ուտելիքներից, որոնք հաճախ ավելի թանկ են և քիչ սննդարար: Դրանց փոխարեն ընտրեք մրգեր, բանջարեղեն, քիչ յուղայնություն պարունակող կաթ, ամբողջական հացահատիկներ ու ոչ յուղալի պրոտեին, ինչպես՝ ձու կամ լոբի:
- Սովորեք հաճախակի գնվող ձեր ուտելիքների բնորոշ գները:
- Ուշադրություն դարձրեք, երբ վճարում եք այդ ուտելիքների համար, որ ձեզանից գանձեն ճիշտ գինը:

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

Կալիֆորնիայի WIC ծրագիր, Կալիֆորնիայի Հասարակական առողջության բաժանմունք
Այս հաստատությունը տրամադրում է հավասար հնարավորություններ:
1-800-852-5770 #920129 (AM) 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 #920129 Rev 11/12

CDPH