Người Mua Hàng *Khôn Ngoan*

Người mua hàng khôn ngoan biết tiết kiệm thời gian và tiền bạc, và tận dụng tốt nhất các chi phiếu WIC.

TRANG MẠNG *và* CÁC ỨNG DỤNG CHO ĐIỆN THOẠI DI ĐỘNG

- ***Vào trang mạng của nhà sản xuất*** để nhận hàng mẫu miễn phí hoặc phiếu giảm giá
- ***Sử dụng các ứng dụng miễn phí cho điện thoại di động*** như:
  - Ứng dụng tìm phiếu giảm giá tại cửa hàng của bạn
  - Ứng dụng lập danh sách mua hàng
  - Ứng dụng lập kế hoạch bữa ăn
  - Ứng dụng cách nấu ăn lành mạnh
  - Máy quét mã vạch với thông tin dinh dưỡng và giá cả
- ***Ghé thăm các trang mạng khác*** như ***choosemyplate.gov*** hoặc các trang mạng và blogs mua sắm thông minh khác

Trước khi bạn MUA HÀNG

- Kiểm tra các bài quảng cáo cửa hàng, trang mạng, và phiếu giảm giá để tìm ra những hàng hoá bán rẻ.
- Tạo ra một kế hoạch bữa ăn hàng tuần dựa theo giá thực phẩm.
- Tạo danh sách mua hàng.

Tại CỬA HÀNG

- Sử dụng danh sách mua hàng.
- Sử dụng những khuyến mãi đặc biệt. Bạn có thể sử dụng chi phiếu WIC của mình để được hưởng lợi từ khuyến mãi "Mua Một, Tặng Một."
- Tránh mua những thực phẩm chế biến quá nhiều, những thực phẩm này thường đắt tiền hơn và kém dinh dưỡng. Thay vào đó, hãy chọn trái cây, rau củ, sữa ít chất béo thấp, ngũ cốc nguyên cám, và chất đạm ít mỡ như trứng hoặc đậu.
- Tìm hiểu giá thường xuyên của những thực phẩm bạn mua thường.
- Chú ý khi thực phẩm được quét qua máy để chắc chắn rằng bạn được tính đúng với giá niêm trên kệ hàng.

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

Chương trình WIC California, Bộ Y tế Công cộng California
Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.
1-800-852-5770 #920128 (VT) 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 #920128 Rev 11/12

CDPH