



THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



COMPRAS ONLINE RÁPIDAS E FÁCEIS COM O SNAP EBT



Fazendo compras pela internet? Confira essas dicas para aproveitar ao máximo o seu dinheiro.

Lojas que aceitam SNAP online: Walmart, Amazon, ALDI, BJ's, Price Rite e Stop & Shop

Dicas para Economizar Dinheiro:

- 1 Os resultados de uma pesquisa são ordenados conforme indicado na busca ("Best Match"). Para ver as melhores ofertas, ordene a busca por **preço: baixo ao alto** ("price: low to high").
- 2 O **preço unitário "unit price"** fica ao lado dos preços: use isso para ver qual é a melhor oferta.
- 3 Refine a sua busca pela faixa de preço desejada. Digite o **preço mínimo e o máximo** desejado no lado esquerdo da tela no campo do preço ("Price").
- 4 Procure o rótulo "**SNAP EBT eligible**" (qualificado para SNAP EBT) ao clicar no nome do produto **ou** refine a busca clicando em "**SNAP eligible**" para mostrar só os itens qualificados.



Procurando mais informações sobre quais itens podem ser comprados com o SNAP/EBT?

Confira a lista do USDA de alimentos qualificados:
<https://www.fns.usda.gov/snap/eligible-food-items>

OBSERVAÇÃO: Os fundos do SNAP EBT não podem pagar as **taxas de envio ou entrega**. É útil ter um cartão de crédito ou débito registrado caso precise pagar por itens que não qualificam para o SNAP, eventuais taxas de envio, ou quando seus fundos do SNAP acabarem.

Obtenha Mais Nutrição pelo seu Dólar!

- Você sabia que **frutas e vegetais enlatados, congelados e frescos** são escolhas saudáveis?
- **Integrais** como **pão de trigo integral, aveia e arroz integral** têm fibras que ajudam você a ficar satisfeito por mais tempo.
- Quando for comprar leite ou suco, escolha leite puro com **baixo teor de gordura** em vez de leite aromatizado, e suco **100% da fruta** em vez de suco 10% da fruta, pois eles fornecem vitaminas e minerais e não têm açúcar adicionado.
- Leia o rótulo de informações nutricionais e escolha itens com um **valor diário de 5% ou menos de sódio, gordura saturada, gordura trans e açúcar adicionado**.



Uma nota sobre frutas e vegetais enlatados:
Quando puder, escolha frutas em suco 100% da fruta e vegetais com baixo teor de sódio.

Veja mais detalhes sobre lojas participantes no verso.



COMPRAS ONLINE RÁPIDAS E FÁCEIS COM O SNAP EBT

(continuação)



Visite:

<https://walmart.com/grocery>

Dicas Importantes:

- Para ver os itens na categoria da sua pesquisa com ofertas especiais, selecione "Rollback" embaixo de "Special Offers"
- Entrega está disponível em todos os locais. Aplicam-se taxas.
- Ao conectar seu cartão EBT à sua conta, você poderá usar o EBT Online sem um valor mínimo da compra.

(Aguarde até 24 horas para que a exigência de valor mínimo de compra sem seja removida de sua conta)



Visite:

www.amazon.com/snap

Dicas Importantes:

- Se você ainda não é um cliente da Amazon, precisará criar uma conta.
- Clientes podem usar seus benefícios SNAP EBT para comprar itens no:
 - **Amazon Fresh-** Para receber entrega gratuita nos pedidos do Amazon Fresh, compre US\$35 ou mais de itens qualificados (US\$50 em algumas regiões).
 - **Amazon Groceries-** Se você não é um membro Prime, poderá receber entrega gratuita nas encomendas de alimentos qualificados da Amazon.com de US\$25 ou acima.



ALDI e Price Rite pelo Instacart

Visite:

<https://www.instacart.com>
ou baixe o aplicativo do Instacart para celulares

Dicas Importantes:

- Insira as informações do cartão SNAP EBT como forma de pagamento vinculada à sua conta Instacart.
- Quando pesquisar itens pelo aplicativo de celular, você pode adicionar um filtro para ver apenas itens qualificados para EBT. Toque "Explore" e "EBT Eligibility" e selecione "Only EBT-eligible items". Se você estiver olhando os itens na página inicial de uma loja, toque ou clique em um item específico para ver se ele qualifica para o EBT SNAP. Dirá "EBT" acima do preço do item se for qualificado.
- A taxa de entrega padrão começa em \$3,99 para pedidos de entrega no mesmo dia acima de \$35. A retirada na loja é gratuita.



COMPRAS ONLINE RÁPIDAS E FÁCEIS COM O SNAP EBT

(continuação)

Dicas Importantes:



Visite:

<https://www.bjs.com/help/ebt/>

- Os pagamentos SNAP EBT podem ser feitos no BJs.com para retirada na loja, envio e entrega no mesmo dia gratuitos.
- Durante a finalização da compra, você precisará do número e do PIN do seu cartão EBT. Você também pode selecionar vários métodos de entrega pagando com SNAP EBT, incluindo retirada na loja gratuita, envio e entrega no mesmo dia.
- Você verá o saldo da sua conta EBT, e a quantidade de itens qualificados em seu carrinho. Seu saldo de EBT tem que ser maior que o valor de um item individual para que o EBT possa ser usado para pagamento.

Dicas Importantes:



Visite:

<https://stopandshop.com/home>

- É necessário um cartão de crédito/débito para fazer uma compra usando um cartão EBT para cobrir quaisquer custos que não qualificam para o SNAP.
- Não há valor mínimo depois de adicionar um cartão EBT ao perfil da sua conta nas Informações de pagamento.
- Aplique todos os cupons e códigos promocionais antes de tentar usar os benefícios do SNAP no seu pedido

Planejar refeições ajuda você a economizar dinheiro, desperdiçar menos alimentos e preparar refeições saudáveis! Siga estes 3 passos úteis:

1

Antes das Compras

- Observe o que você já tem em seu freezer, armários e geladeira
- Planeje as refeições em torno das preferências da sua família e alimentos em promoção
- Anote o que você vai comer em cada refeição por 1 semana ou como for melhor para você!
- Faça uma lista de compras de acordo com o planejamento das refeições

2

Durante as Compras

- Atenha-se à sua lista de compras e dê preferência às marcas do mercado
- Compre algumas frutas e legumes enlatados e congelados
- Compre produtos frescos quando estiverem na estação (Sabor melhor e custo menor!)
- Limite alimentos preparados e refeições congeladas

3

Depois das Compras

- Armazene alimentos frios na geladeira ou no freezer
- Coloque alimentos mais antigos na frente e os novos atrás deles
- Tente preparar ingredientes no fim de semana ou quando tiver um tempinho extra
- Rotule e data os alimentos para que você os use antes que eles estraguem