



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



ទិញទំនិញតាមបណ្តាញអ៊ីនធឺណិតជាមួយ

SNAP EBT



ទិញទំនិញមិនចាំបាច់ចាកចេញពីផ្ទះ?

នេះគឺជាគន្លឹះខ្លះៗដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនបំផុតសម្រាប់ប្រាក់របស់អ្នក

បច្ចុប្បន្ននៅក្នុងរដ្ឋ Rhode Island មានហាងលក់គ្រឿងទេសបី ដែលទទួលយក SNAP EBT លើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត: Walmart, Amazon and ALDI

គន្លឹះសន្សំប្រាក់៖

- ការស្វែងរកលំនាំដើមប្រភេទទំនិញដូច "ការផ្សព្វផ្សាយល្អបំផុត" ជ្រើសរើសប្រភេទ "តម្លៃទាបទៅខ្ពស់" "Price: low to high" ដើម្បី មើលតម្លៃដ៏ល្អបំផុត។
- តម្លៃឯកតា (Unit price)** លេចឡើងនៅជាប់នឹងតម្លៃ ប្រើវាដើម្បីមើលតើអ្វីដែលជាការទិញកាន់តែល្អប្រសើរ។
- ចម្រាញ់ការស្វែងរករបស់អ្នកតាមជួរតម្លៃដែលចង់បាន។ ក្រោម "Price" នៅខាងឆ្វេងដែលបញ្ឈប់អ្វីដែលអ្នកចង់បានអប្បបរមាដល់ចំណុចតម្លៃអតិបរមា។



- ដើម្បីមើលឃើញទំនិញដែលដាក់លក់បញ្ចុះតម្លៃនៅក្នុងប្រភេទស្វែងរករបស់អ្នក ជ្រើសរើស "Rollback" ទំនិញនៅក្រោម "Special Offers"។



- ជ្រើសរើស "Subscribe & Save" ប្រសិនបើអ្នកមានគម្រោងទិញរបស់ទាំងនោះញឹកញាប់។ អ្នកអាចជ្រើសរើសថាតើអ្នកចង់បានទំនិញទាំងនោះ ធ្វើមកញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា។

- ហាងលក់គ្រឿងទេស Amazon:** ជ្រើសរើស "Free shipping from Amazon" ដែលមានទីតាំងនៅខាងឆ្វេង ដៃដើម្បីមើលទំនិញទាំងនោះសម្រាប់ការដឹកជញ្ជូនដោយឥតគិតថ្លៃនៅពេលអ្នកចំណាយ ៣៥ ដុល្លារឬច្រើនជាងនេះ។



Via Instacart

- ជ្រើសរើស "Savings" ដើម្បីទិញទំនិញដែលកំពុងដាក់លក់បញ្ចុះតម្លៃ។
- គ្រោងការបញ្ជូនរបស់អ្នកក្នុងកំឡុងម៉ោងនិងថ្ងៃដែលនៅក្រៅម៉ោងតម្រូវការខ្ពស់ដើម្បីជៀសវាង "ថ្លៃសេវាកំណត់ក្នុងកំឡុងពេលវេលា"។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនប្រញាប់ដើម្បីទទួលបានគ្រឿងទេសរបស់ អ្នកសូមជ្រើសរើសជម្រើសដឹកជញ្ជូន "fast & flexible" ដើម្បីជៀសវាងការគិតថ្លៃដឹកជញ្ជូនបន្ថែម។

ទទួលបានជីវជាតិច្រើនបំផុតសម្រាប់ប្រាក់របស់អ្នក!

- តើអ្នកដឹងទេថា អាហារកំប៉ុង, អាហារកក, បន្លែនិងផ្លែឈើស្រស់សុទ្ធតែជាជំរើសដែលមានសុខភាពល្អ?
- គ្រាប់ធញ្ញជាតិ (whole grains) ដូចជា នំប៉័ងស្រូវសាលី (whole wheat bread) បបរ oatmeal និង អង្ករសរុបដែលមានជាប់សំបកធញ្ញជាតិហើយអាចជួយអោយអ្នកស្អែកបានយូរ។
- នៅពេលរកមើលទឹកដោះគោឬទឹកផ្លែឈើ, ជ្រើសរើសទឹកដោះគោធម្មតាដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាប (low-fat plain milk) ជំនួសទឹកដោះគោដែលមានរសជាតិឈ្ងុយខ្លាញ់និង 100% ទឹកផ្លែឈើជំនួស 10% ទឹកផ្លែឈើ ព្រោះវាផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវវីតាមីននិងជាតិប៊ែរ៉ូមីនមិនមានបន្ថែមជាតិស្ករឡើយ។
- សូមអានផ្លាកម្អូបអាហារ (Nutrition Facts label) ហើយជ្រើសរើសទំនិញដែលមាន % ប្រចាំថ្ងៃ (%daily value) ដែលជិតដល់ 5% ឬតិចជាង នៅក្នុង សូដ្យូម (sodium), ជាតិខ្លាញ់ចម្រាញ់ពិស្តាញ់សត្វ (saturated fat) ខ្លាញ់កែច្នៃ (trans fat) និងជាតិស្ករបន្ថែម (added sugars)។



ចំណាំសម្រាប់ផ្លែឈើនិងបន្លែកំប៉ុង៖ នៅពេលដែលអ្នកអាចធ្វើបានជ្រើសរើស 100% ទឹកផ្លែឈើនិងបន្លែដែលមាន "សូដ្យូមទាប" "low sodium".

សូមមើលព័ត៌មានលំអិតសម្រាប់អ្នកលក់រាយគ្រឿងទេសនៅខាងក្រោយ។



ទិញទំនិញតាមបណ្តាញអ៊ីនធឺណិតជាមួយ SNAP

EBT

(បានបន្ត)



ចូលមើលគេហទំព័រ:

<https://walmart.com/grocery>

ទីតាំងដែលចូលរួម:

- North Kingstown - 1031 Ten Rod Rd.
- Westerly - 258 Post Rd.
- North Smithfield - 7 Dowling Village Blvd.
- Coventry - 650 Centre of New England Blvd.
- Cranston - 1776 Plainfield Pike
- Warwick - 840 Post Rd.
- Providence - 51 Silver Spring St.

ទៅយកដោយឥតគិតថ្លៃ

ការដឹកជញ្ជូនមាននៅ N. Smithfield, Coventry, N. Kingstown and Westerly. ត្រូវបង់ថ្លៃសេវាដឹកជញ្ជូន. មូលនិធិ SNAP EBT មិនអាចបង់ថ្លៃសេវាដឹកជញ្ជូនទេ។ ក្នុងអំឡុងពេលដែលអ្នកបង់ប្រាក់, ជ្រើសរើស "EBT Card" ជាវិធីទូទាត់ប្រាក់។

\$35 គឺជាតម្លៃកំណត់សម្រាប់ការទៅយកផ្ទាល់ និងសេវាដឹកជញ្ជូន;
គឺមានរាល់អាហាររណាដែលមានសិទ្ធិទទួលបាន SNAP។



ដើម្បីចុះឈ្មោះចូលមើលគេហទំព័រ:

<https://www.amazon.com/snap/register>

ចំណាំ: មូលនិធិ SNAP EBT មិនអាចបង់ថ្លៃសេវាដឹកជញ្ជូនទេ។

មូលនិធិ SNAP EBT អាចប្រើបានដើម្បីទិញពី

(Amazon Groceries) និង Amazon Pantry.

រកមើល "SNAP EBT eligible"

ផ្លាកសញ្ញាគឺនៅជិតឈ្មោះផលិតផល។

Amazon Groceries:

អតិថិជនទាំងអស់នឹងបានទទួលការដឹកជញ្ជូនដោយឥតគិតថ្លៃទៅលើការចំណាយច្រើនជាង \$35 ដែលត្រូវបានដឹកជញ្ជូនដោយក្រុមហ៊ុន Amazon ផ្ទាល់។

Amazon Pantry:

នៅពេលដែលអ្នកចំណាយ \$35 ឬច្រើនជាងនេះនឹងបានទទួលការដឹកជញ្ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ។



ALDI via Instacart

ចូលមើលគេហទំព័រ:

<https://www.instacart.com> ឬ ទាញយកកម្មវិធីទូរស័ព្ទដៃ Instacart

ទីតាំងដែលចូលរួម:

- Providence - 539 Smith St.
- Warwick - 444 Quaker Lane
- Cranston - 1015 Cranston St. & 1138 Pontiac Ave.
- Johnston - 1386 Atwood Ave.
- North Smithfield - 11 Dowling Village Blvd
- Westerly - 100 Franklin St.
- Middletown - 872 West Main
- RoadRumford - 70 Newport Ave.

ថ្លៃដឹកជញ្ជូននឹងត្រូវបានលើកលែងដោយ Instacart

នៅពេលដែលប្រើ EBT SNAP ចំនួន ៣ដង លើកដំបូងក្នុងរយៈពេល ៩០ ថ្ងៃចាប់ពីថ្ងៃទី ១៦ ខែធ្នូ ឆ្នាំ ២០២០!

មូលនិធិ SNAP EBT មិនអាចបង់ថ្លៃសេវាដឹកជញ្ជូនទេ។

ត្រូវចងចាំថានិងបញ្ឈប់ព័ត៌មានភាគ SNAP EBT ជាទម្រង់នៃការទូទាត់តម្លៃដែលភ្ជាប់ទៅនឹងគណនី Instacart របស់អ្នក.

ស្តង់ដារនៃថ្លៃសេវាដឹកជញ្ជូន ចាប់ផ្តើមពី \$3.99; រាល់ការកម្មវិធីមានថ្លៃសេវាកម្ម 5% ផងដែរ។

ទៅយកផ្ទាល់ ដោយឥតគិតថ្លៃ។