DANH SÁCH THỰC PHẨM

Có hiệu lực từ ngày 1 tháng 10 năm 2023

Trách nhiệm của người tham gia WIC

Trước khi mua sắm:

1. Kiểm tra số dư quyền lợi của quý vị và ngày hết hạn.
2. Chỉ mua sắm tại các cửa hàng được WIC phê duyệt. Văn phòng WIC của quý vị sẽ cho quý vị biết những địa điểm nào mà quý vị có thể áp dụng các quyền lợi của mình. Tìm nhãn dán "We Accept eWIC" ("Chúng tôi chấp nhận eWIC") tại cửa hàng tạp hóa.
3. Trao đổi với nhân viên WIC nếu quý vị muốn để người khác nhận hoặc sử dụng các quyền lợi WIC của quý vị.

Để kiểm tra số dư gia đình của quý vị, Danh sách thực phẩm và hơn thế nữa, hãy tải xuống ứng dụng EzWIC hoặc ứng dụng WIC Shopper.

Ứng dụng EzWIC
WIC Arizona
WIC Xứ Navajo

Ứng dụng WIC Shopper
ITCA WIC

Trong quá trình mua sắm:

1. Hãy đọc kỹ các quyền lợi của quý vị để biết quý vị có thể mua loại thực phẩm nào cũng như số lượng là bao nhiêu.
   a. Quý vị có thể kiểm tra số dư WIC của mình tại cửa hàng bằng cách quẹt thẻ tại quầy thanh toán rồi nhập mã PIN, gọi đến số dịch vụ khách hàng trên thẻ của quý vị hoặc sử dụng ứng dụng mua sắm của chương trình WIC.
2. Quý vị không cần phải mua tất cả các loại thực phẩm cùng một lúc.

Tại quầy thanh toán:

1. Nói ngay với nhân viên thu ngân rằng quý vị đang sử dụng thẻ eWIC. Sử dụng thẻ eWIC của quý vị trước các phương thức thanh toán khác.
2. Đợi nhân viên thu ngân yêu cầu quý vị quẹt thẻ eWIC và nhập mã PIN.
3. Sau khi thực phẩm đã được quét và tính giá, hãy xem lại giao dịch trước khi chấp thuận. Sau khi chấp thuận, các mặt hàng thực phẩm WIC đã mua sẽ được trừ vào tài khoản của quý vị.
4. Quý vị sẽ được cấp một biên lai mới, trong đó có số dư quyền lợi còn lại và ngày quyền lợi của quý vị hết hạn. Vui lòng giữ biên lai để biết số dư còn lại cũng như ngày hết hạn để thực hiện chuyến đi mua sắm tiếp theo của mình.

Lưu ý: Một số nhà cung cấp được WIC phê duyệt có thể cho phép tự tính tiền. Vui lòng tìm các biển báo gần khu vực tự tính tiền để xem việc thanh toán như vậy có được chấp thuận hay không hoặc hỏi nhân viên cửa hàng.

Nếu quý vị muốn biết liệu một nhãn hiệu thực phẩm nhất định có đủ điều kiện hay không, vui lòng liên hệ với văn phòng WIC của quý vị hoặc sử dụng các nguồn lực được liệt kê cho chương trình của quý vị bên dưới.

WIC Arizona

- Liên hệ với Đường dây hỗ trợ mua sắm WIC
  (866) 927-8390
  Thứ Hai - Thứ Sáu 7 giờ sáng - 7 giờ tối
  Thứ Bảy 8 giờ sáng - 1 giờ chiều
  azwicshoppershelpline@azdhs.gov
- Kiểm tra ứng dụng EzWIC
- Liên hệ với văn phòng WIC của quý vi

Hội đồng liên bộ lạc của WIC Arizona

- Liên hệ với văn phòng WIC của quý vị
- Kiểm tra ứng dụng WIC Shopper
- Hoặc gọi 1 (800) 360-6150

WIC Xứ Navajo

- Gửi email cho văn phòng WIC của quý vị tại nwicnpdocuments@navajo-nsn.gov
- Gọi cho văn phòng WIC của quý vị theo số (928) 871-6698 hoặc 1 (800) 307-4231
- Hoặc kiểm tra ứng dụng EzWIC

Nếu quý vị gặp sự cố tại cửa hàng tạp hóa:

Trao đổi với người quản lý cửa hàng. Báo cáo ngày, giờ cùng tên của nhân viên cửa hàng có liên quan cũng như lưu lại biên lai cửa hàng của quý vị. Liên hệ với văn phòng WIC của quý vị nếu quý vị vẫn không hài lòng.

Tuân thủ luật dân quyền liên bang và các quy định cùng chính sách về quyền công dân của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA), cơ quan này cấm phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính (bao gồm bản dạng giới và xu hướng tính dục), tình trạng khuyết tật, tuổi tác, hoặc trả đũa hoặc trả thù cho hoạt động dân quyền trước đó.

Ngoài ra, thông tin về chương trình có thể có ở các ngôn ngữ khác ngoài Tiếng Anh. Những người khuyết tật cần các phương tiện liên lạc thay thế để lấy thông tin chương trình (ví dụ: chữ nổi, chữ in lớn, băng ghi âm, Ngôn ngữ ký hiệu của Mỹ) nên liên hệ với cơ quan chịu trách nhiệm của tiểu bang hoặc địa phương quản lý chương trình hoặc Trung tâm TARGET của USDA theo số (202) 720- 2600 (tin nhắn thoại và TTY) hoặc liên hệ với USDA thông qua Dịch vụ chuyển tiếp liên bang theo số (800) 877-8339.

Để nộp đơn khiếu nại về phân biệt đối xử trong phạm vi chương trình, Người khiếu nại phải hoàn thành Mẫu đơn AD-3027, Mẫu đơn khiếu nại phân biệt đối xử về chương trình của USDA tải trực tuyến tại: https://fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/ad3027-vietnamese.pdf, ở bất kỳ văn phòng nào của USDA, bằng cách gọi (866) 632-9992, hoặc bằng cách viết thư gửi tới địa chỉ của USDA. Thư phải có tên, địa chỉ, số điện thoại của người khiếu nại và mô tả bằng văn bản về hành động bị cáo buộc là phân biệt đối xử đầy đủ chi tiết để thông báo cho Thư ký trợ lý nhân quyền (ASCR) về tình huống và thời gian xảy ra hành vi bị cáo buộc là vi phạm quyền công dân. Phải gửi mẫu đơn AD-3027 đã điền đầy đủ thông tin hoặc thư tới USDA qua:

1. bưu điện:
   U.S. Department of Agriculture
   Ofice of the Assistant Secretary for Civil Rights
   1400 Independence Avenue, SW
   Washington, D.C. 20250-9410; hoặc
2. fax:
   (833) 256-1665 or (202) 690-7442; hoặc
3. email:
   program.Intake@usda.gov

Tổ chức này tuyên bố cung cấp cơ hội bình đẳng.

Mục lục

Ngũ cốc và sữa công thức cho trẻ sơ sinh 1
Trái cây và rau củ cho trẻ sơ sinh 2
Thịt dành cho trẻ sơ sinh 3
Sữa 4
Sữa đậu nành 5
Sữa dê 5
Đậu hũ 6
Sữa chua Kefir 6
Sữa chua ít béo và không béo 7
Sữa chua nguyên kem 9
Phô mai 11
Nước ép 12
Trái cây 17
Rau củ 18
Đậu 20
Bơ đậu phộng 21
Trứng 21
Cá 22
Ngũ cốc 23
Bánh mì 100% nguyên cám và ngũ cốc nguyên hạt 27
Gạo lứt 27
Lúa mạch 28
Mì ống nguyên cám 28
Bánh Tortilla ngô mềm 29
Bánh Tortilla bột mì nguyên cám 30

Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu và loại ngũ cốc dành cho trẻ sơ sinh nào sau đây:

- trọng lượng 8 hoặc 16 ounce
- hữu cơ

Không bao gồm

- thêm trái cây, đường, sữa chua, sữa công thức hoặc DHA/ARA
- protein cao
- lọ, lon hoặc cốc phục vụ đơn lẻ

Beech-Nut

Oatmeal

EARTH'S BEST ORGANIC

Ngũ cốc yến mạch

Gerber

Ngũ cốc yến mạch

Sữa công thức cho trẻ sơ sinh

Chỉ cho phép nhãn hiệu, loại và trọng lượng được chỉ định bao gồm trong quyền lợi WIC của quý vị.

Đường dây nóng nuôi con bằng sữa mẹ 24 giờ
1-800-833-4642
gobreastmilk.org

Infant Fruits and Vegetables | Trái cây và rau củ cho trẻ sơ sinh

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu trái cây và rau củ dành cho trẻ sơ sinh nào sau đây:

- giai đoạn 1 hoặc giai đoạn 2
- một thành phần hoặc hỗn hợp
- trọng lượng 2 hoặc 4 ounce
- hộp lẻ hoặc lốc 2 hộp
- tự nhiên hoặc hữu cơ

Không bao gồm

- thêm sữa công thức, ngũ cốc, hoặc DHA/ARA
- thêm muối, đường hoặc tinh bột
- món tráng miệng, bữa tối hoặc thực phẩm kết hợp
- đóng gói trong túi đựng
- sinh tố

Beech-Nut

EARTH'S BEST ORGANIC

Gerber

Parent's CHOICE

simple truth organic

tippy toes

Quý vị có thể kết hợp nhiều kiểu để khớp với số lượng được chỉ định trong quyền lợi của quý vị.

256 oz = 128 hộp 2 oz hoặc 64 hộp 4 oz
128 oz = 64 hộp 2 oz hoặc 32 hộp 4 oz
64 oz = 32 hộp 2 oz hoặc 16 hộp 4 oz

Trẻ sơ sinh từ 9 tháng tuổi trở lên có thể nhận được trợ cấp giá trị tiền mặt để mua trái cây và rau củ tươi thay vì chỉ nhận được một nửa quyền lợi là số lượng trái cây và rau củ dành cho trẻ sơ sinh đã nêu. Xin vui lòng hỏi nhân viên WIC để biết thêm thông tin.

Infant Meats	Thịt dành cho trẻ sơ sinh

Chỉ được phép cho trẻ sơ sinh bú sữa mẹ hoàn toàn.

Bao gồm

Bất kỳ loại thịt một thành phần nào dành cho trẻ sơ sinh:

- trọng lượng 2.5 ounce
- bất kỳ giai đoạn nào
- thêm nước dùng và nước thịt
- hữu cơ

Không bao gồm

- thêm muối hoặc đường
- bữa tối hoặc thực phẩm kết hợp
- thanh thịt

Beech-Nut

Gerber

Quý vị có thể kết hợp nhiều loại thịt để đạt số lượng được chỉ định trong quyền lợi của quý vị.

77.5 oz = 31 lọ

Milk	Sữa

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu nào, sữa bảo quản lạnh tính theo quart, nửa gallon hoặc một gallon như được chỉ định trong quyền lợi WIC của quý vị:

- sữa bò dạng lỏng tiệt trùng (chỉ bao gồm hữu cơ có trọng lượng tính bằng gallon)
  – không chứa chất béo
  – ít béo (1%)
  – giảm béo (2%)
  – nguyên kem

Các loại sữa khác:

- sữa đặc bay hơi (trọng lượng tối đa 12 ounce, bao gồm loại không có lactose)
- sữa bột (trọng lượng 9.6 đến 56.4 ounce)
- sữa tiệt trùng nhiệt độ cao/sữa tiệt trùng/sữa tiệt trùng có thời hạn sử dụng lâu (bao gồm loại không có lactose)
- sữa bò không có lactose (trọng lượng nửa gallon)
- **Chỉ dành cho WIC Xứ Navajo:** sữa bò không có lactose (trọng lượng nửa gallon và 96 ounce)

Không bao gồm

- sữa lên men acidophilus
- sữa lên men
- sữa sô-cô-la
- bột kem
- sữa thực vật
- sữa có hương vị
- hỗn hợp sữa nguyên kem và kem tươi
- sữa hạt hoặc ngũ cốc (chẳng hạn như hạnh nhân, dừa hoặc sữa gạo)
- sữa hữu cơ ở các trọng lượng khác một gallon
- sữa tươi chưa qua xử lý
- sữa đặc có đường

Sữa đậu nành

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu và loại sữa đậu nành nào sau đây với trọng lượng được liệt kê.

Không bao gồm

- bổ sung DHA/ARA
- hữu cơ hoặc ít chất béo
- sữa đậu nành có hương vị khác

Sữa đậu nành có trọng lượng tính bằng quart và nửa gallon.

32 oz (1 quart) = 0.25 gallon (gal)
64 oz (nửa gallon) = 0.5 gallon (gal)

8th CONTINENT SOYMILK

nửa gallon bảo quản lạnh, nguyên chất và vani

Pacific FOODS

32 oz bảo quản lâu, nguyên chất

Silk

Nửa gallon bảo quản lạnh, nguyên chất

Sữa dê

Chỉ dành cho WIC Arizona
Hàm lượng chất béo đã được chỉ định trong quyền lợi WIC của quý vị.

Bao gồm

Thương hiệu sữa dê Meyenberg

Không bao gồm

Các nhãn hiệu sữa dê khác

Meyenberg

ít béo và nguyên kem, một quart

bột nguyên kem 12 oz

bay hơi nguyên kem 12 oz

Đậu hũ

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu đậu hũ bổ sung canxi nào sau đây:

- trọng lượng 14 đến 16 ounce
- mọi kết cấu bao gồm mềm, trung bình, cứng hoặc rất cứng
- hữu cơ

Không bao gồm

thêm chất béo, đường, dầu hoặc natri

Sữa chua Kefir

Hàm lượng chất béo đã được chỉ định trong quyền lợi WIC của quý vị.

Bao gồm

Lifeway Kefir trọng lượng 32 ounce (1quart):

- mọi hương vị
- không chứa chất béo
- ít béo (1%)
- nguyên kem (3.25%)
- hữu cơ

Không bao gồm

- chứa Lactoferrin
- sữa chua kefir yến mạch
- các nhãn hiệu hoặc trọng lượng sữa chua kefir khác

Hàm lượng chất béo đã được chỉ định trong quyền lợi WIC của quý vị.

Sữa chua 24 đến 32 ounce

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu sữa chua thông thường hoặc sữa chua Hy Lạp nào sau đây:

- trọng lượng 24 đến 32 ounce
- mọi hương vị

Thương hiệu cửa hàng:

Food Club

Great Value

Good & Gather

Kroger

Lucerne

O Organics

Open Nature

Simple Truth Organic

WinCo

Không bao gồm

- Go-Gurt slushie
- sữa chua thuần chay
- hỗn hợp sữa chua như granola, kẹo, mật ong, các loại hạt hoặc các thành phần tương tự
- sữa chua uống được

Quý vị có thể kết hợp nhiều lựa chọn sữa chua để đạt đến số lượng được chỉ định trong quyền lợi của quý vị.

Ví dụ: một hộp (hoặc 32 oz) sữa chua có thể là:

- một hộp sữa chua 32 oz
- lốc 2 hộp 16 oz
- một lốc 4 hộp 6 oz và một hộp sữa chua 5.3 hoặc 6 oz
- sáu hộp sữa chua 5.3 oz
- năm hộp sữa chua 6 oz

DANNON

Plain

Light + Fit

OIKOS

Blended

Pro

Triple Zero

Chobani

Greek

Greek Style

LALA

Blended

MOUNTAIN HIGH

Low-fat/Fat Free

Stonyfield ORGANIC

Low-fat/Fat Free

Tillamook

Greek Good & Creamy

Yoplait

Original

ZOI GREEK YOGURT

Greek

Hộp sữa chua lớn và lốc sữa chua

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu sữa chua hộp lớn hay lốc sữa chua nào sau đây, với tất cả các hương vị và trọng lượng được liệt kê.

Không bao gồm

- Go-Gurt slushie
- sữa chua thuần chay
- hỗn hợp sữa chua như granola, kẹo, mật ong, các loại hạt hoặc các thành phần tương tự
- sữa chua uống được

Thương hiệu cửa hàng:
một hộp lẻ lớn 5.3 đến 6 oz hoặc lốc 4 hộp

Food Club

Great Value

Kroger

Lucerne

Open Nature

WinCo

DANNON

một hộp lẻ lớn 4 đến 5.3 oz hoặc lốc 4 hộp

Activia

Light + Fit Original hoặc Greek

OIKOS

một hộp lẻ lớn 5.3 oz hoặc lốc 4 hộp

Blended

Pro

Triple Zero

Stonyfield ORGANIC

Organic Kids
lốc 8 hộp 2 oz
lốc 6 hộp 4 oz

yoplait

một hộp lẻ lớn 6 oz

Original hoặc Light

lốc 8 hộp 4 oz

Original Kids

GoGurt

lốc 8 hộp 2 oz

lốc 16 hộp 2 oz

Chobani

một hộp lẻ lớn 5.3 oz hoặc lốc 4 hộp

Zero Sugar

Tillamook

một hộp lẻ lớn 6 oz

Good & Creamy

Hàm lượng chất béo đã được chỉ định trong quyền lợi WIC của quý vị.

Sữa chua 24 đến 32 ounce

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu sữa chua thông thường hoặc sữa chua Hy Lạp nào sau đây:

- trọng lượng 24 đến 32 ounce
- mọi hương vị

Không bao gồm

- sữa chua thuần chay
- sữa chua uống được
- hỗn hợp sữa chua như granola, kẹo, mật ong, các loại hạt và các thành phần tương tự

Thương hiệu cửa hàng:

Food Club

Good & Gather

Great Value

Lucerne

O Organics

Simple Truth Organic

WinCo

Cream Top

Greek

Plain

Greek

Original

Whole Milk

Greek

Hộp sữa chua lớn và lốc sữa chua

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu sữa chua hộp lớn hay lốc sữa chua nào sau đây, với tất cả các hương vị và trọng lượng được liệt kê.

Không bao gồm

- sữa chua thuần chay
- sữa chua uống được
- hỗn hợp sữa chua như granola, kẹo, mật ong, các loại hạt hoặc các thành phần tương tự

Thương hiệu cửa hàng:
một hộp lẻ lớn 5.3 đến 6 oz hoặc lốc 4 hộp

Food Club

WinCo

noosa

hộp 8 oz

lốc 4 hộp 4 oz

OIKOS

một hộp lẻ lớn 5.3 oz hoặc lốc 4 hộp

Blended

Oui by Yoplait

một hộp lẻ lớn 5 oz hoặc lốc 4 hộp

French Style

Stonyfield ORGANIC

Organic Kids
lốc 8 hộp 2 oz
lốc 6 hộp 4 oz

Cheese	Phô mai

Bao gồm

Mọi thương hiệu phô mai thanh trùng, đóng gói sẵn:

- trọng lượng 8 hoặc 16 ounce
- khối, bào sợi, cắt lát hoặc que kéo
- hàm lượng chất béo thông thường, giảm chất béo hoặc natri thấp

Bất kỳ loại phô mai nào sau đây:

- Cheddar (nhẹ, trung bình, đậm, rất đậm, Longhorn hoặc trắng)
- Colby (bao gồm Longhorn)
- Jack Monterey
- Mozzarella (bao gồm phô mai que kéo sợi)
- Muenster
- Provolone
- Thụy Sĩ
- Phô mai hỗn hợp (hỗn hợp của bất kỳ loại nào được liệt kê ở trên)

Không bao gồm

- thêm ớt hoặc các thành phần khác
- phô mai từ quầy bán đồ nguội
- phô mai phết
- phô mai que (trừ phô mai que kéo sợi mozzarella)
- phô mai kem
- phô mai thái hạt lựu
- phô mai nhập khẩu
- phô mai Mỹ chế biến, thực phẩm phô mai chế biến, sản phẩm phô mai
- phô mai trọng lượng ngẫu nhiên

Loại nước trái cây đã được chỉ định trong quyền lợi WIC của quý vị.

Nước trái cây cô đặc đông lạnh 11.5 đến 12 ounce và nước trái cây bảo quản ở nhiệt độ phòng 64 ounce

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu nước trái cây 100% nào sau đây:

- hương vị và các loại được liệt kê dưới đây
- các thiết kế đựng được phép bao gồm chai nhựa, thùng giấy và lon

Không bao gồm

- thêm đường hoặc chất tạo ngọt
- nước trái cây hỗn hợp
- nước trái cây ít đường, ít calo
- nước cam ép lạnh nhãn hiệu Odwalla hoặc Naked
- nước trái cây hữu cơ
- nước ép hỗn hợp táo hoặc nước ép táo honeycrisp của Tree Top 3
- V8 Splash

Táo

Thương hiệu cửa hàng:

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Kroger

Signature Select

Springfield

Loại nước trái cây đã được chỉ định trong quyền lợi WIC của quý vị.

Nước trái cây cô đặc đông lạnh 11.5 đến 12 ounce và nước trái cây bảo quản ở nhiệt độ phòng 64 ounce

Nho

Thương hiệu cửa hàng:

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Kroger

Signature Select

Springfield

Cam/Bưởi

Cho phép tăng cường canxi

11.5 đến 12 oz cô đặc đông lạnh
- mọi thương hiệu

64 oz bảo quản ở nhiệt độ phòng hoặc bảo quản lạnh:
- bất kỳ thương hiệu nào, ngoại trừ Odwalla hoặc Naked

Mẹo mua sắm: 64 oz = nửa gallon

Loại nước trái cây đã được chỉ định trong quyền lợi WIC của quý vị.

Nước trái cây cô đặc đông lạnh 11.5 đến 12 ounce và nước trái cây bảo quản ở nhiệt độ phòng 64 ounce

Hương vị hỗn hợp

Thương hiệu cửa hàng:

Great Value

Dole

Juicy Juice

LANGERS

MOTT'S

Ocean Spray

OLD ORCHARD

TREE TOP

V8

original, low sodium, and spicy hot flavors

Welch's

Loại nước trái cây đã được chỉ định trong quyền lợi WIC của quý vị.

Nước trái cây cô đặc đông lạnh 11.5 đến 12 ounce và nước trái cây bảo quản ở nhiệt độ phòng 64 ounce

Dứa

Thương hiệu cửa hàng:

Signature Select

Springfield

Cà chua

Lốc nước trái cây

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu nước trái cây 100% nào sau đây với các trọng lượng được liệt kê.

Không bao gồm

- thêm đường hoặc chất tạo ngọt
- nước trái cây hỗn hợp
- nước trái cây ít đường, ít calo
- nước trái cây hữu cơ

Dole

lốc 6 hộp 6 oz

Pineapple | Pineapple Orange | Pineapple Orange Banana

Juicy Juice

lốc 8 hộp 4.23 oz

lốc 8 hộp 6.75 oz

V8

lốc 6 hộp 5.5 oz

lốc 8 hộp 5.5 oz

nguyên chất, ít natri, cay nóng

Minute Maid

lốc 8 hộp 6 oz

MOTT'S

lốc 8 hộp 6.75 oz

TREE TOP

lốc 8 hộp 6.75 oz

Mẹo mua sắm cho WIC Arizona và WIC Xứ Navajo:

Khi quý vị mua một lốc nước trái cây, tổng số ounce sẽ được khấu trừ vào quyền lợi của quý vị.

Ví dụ: nếu mua một lốc 6 hộp 6 ounce thì sẽ giảm tổng quyền lợi của quý vị xuống 36 ounce. Quý vị có thể vẫn còn dư một số ounce được trợ cấp vào cuối tháng. Xin vui lòng hỏi nhân viên WIC để biết thêm thông tin.

WIC và Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ khuyến nghị hạn chế nước trái cây dưới 4 ounce mỗi ngày cho trẻ mới biết đi từ 1 đến 3 tuổi và dưới 6 ounce mỗi ngày cho trẻ từ 4 đến 6 tuổi.

Fruit	Trái cây

Trái cây tươi

Bao gồm

Bất kỳ loại trái cây tươi nào:

- nguyên trái
- xắt miếng
- từng trái
- đóng túi và đóng gói sẵn
- hữu cơ

Không bao gồm

- thêm đường, chất béo, dầu hoặc muối
- trái cây sấy khô
- giỏ trái cây
- trái cây để mua trên quầy salad
- trái cây kèm sốt
- hỗn hợp trái cây - hạt
- hoa quả trang trí
- mâm tiệc

Trái cây đông lạnh

Bao gồm

Bất kỳ loại trái cây đông lạnh nào:

- tất cả các loại một thành phần hoặc hỗn hợp nhiều loại
- mọi trọng lượng và thiết kế đựng
- hữu cơ

Không bao gồm

- thêm đường, chất béo, dầu hoặc muối
- bất kỳ thành phần bổ sung nào khác
- chất làm ngọt nhân tạo như aspartame, Splenda, hoặc đường stevia

Trái cây đóng hộp

Bao gồm

Bất kỳ loại trái cây đóng hộp nào:

- tất cả các loại một thành phần hoặc hỗn hợp nhiều loại được đóng gói theo dạng nước trái cây
- mọi trọng lượng và thiết kế đựng (bảo quản ở nhiệt độ phòng hoặc bảo quản lạnh)
- sốt táo không đường
- hữu cơ

Không bao gồm

- thêm đường, chất béo, dầu hoặc muối
- chất làm ngọt nhân tạo như aspartame, Splenda, hoặc đường stevia
- nước sốt nam việt quất hoặc nhân bánh
- trái cây ướp siro đặc, lỏng hoặc siêu nhẹ
- trái cây ngâm nước trái cây ướp đường hoặc mật hoa

Rau củ tươi

Bao gồm

Mọi loại rau tươi:

- nguyên bó
- cắt nhỏ
- cọng lẻ
- đóng túi và đóng gói sẵn, bao gồm cả rau diếp
- hữu cơ

Bao gồm

Các loại thảo mộc và gia vị tươi sau đây:

- Lá nguyệt quế
- Húng quế
- Ngò
- Hẹ
- Rau thì là
- Gừng
- Bạc hà
- Rau kinh giới
- Mùi tây
- Hương thảo
- Xô thơm
- Xạ hương

Không bao gồm

- thêm đường, chất béo, dầu hoặc muối
- rau tẩm bột, kem hoặc sốt
- các loại thảo mộc khô và gia vị
- hoa ăn được như hoa bí (cho phép bông cải xanh, súp lơ và atisô)
- cây thảo mộc
- các loại thảo mộc hoặc gia vị không được liệt kê sẽ mặc định là cho phép
- bộ đồ ăn đi kèm với nước sốt hoặc nước chấm
- rau trang trí, chẳng hạn như xâu ớt
- bí ngô vẽ trang trí
- mâm tiệc
- hỗn hợp rau - ngũ cốc
- rau để mua trên quầy salad

Các loại rau đông lạnh

Bao gồm

Bất kỳ loại rau đông lạnh nào:
- bất kỳ loại rau đơn lẻ hoặc hỗn hợp nào
- mọi trọng lượng và thiết kế đựng
- túi hấp
- hữu cơ

Không bao gồm

- thêm đường, dầu, chất béo, mì ống hoặc gạo
- rau tẩm bột hoặc tẩm gia vị
- khoai tây chiên, cốm khoai tây, hoặc bánh khoai tây bào chiên
- nước sốt như phô mai, bơ hoặc sốt teriyaki

Rau củ đóng hộp

Bao gồm

Bất kỳ loại rau đóng hộp nào:
- bất kỳ loại rau đơn lẻ hoặc hỗn hợp nào
- mọi trọng lượng và thiết kế đựng
- cho phép thêm đường đối với đậu ngọt hoặc ngô
- hàm lượng natri thông thường hoặc thấp
- nước sốt cà chua, hỗn hợp cà chua quết, cà chua nghiền nhuyễn, nguyên quả, nghiền nát và thái hạt lựu
- hữu cơ

Không bao gồm

- thêm chất béo hoặc dầu
- thêm mì ống hoặc cơm
- thêm đường cho bất kỳ loại rau nào khác ngoài đậu ngọt hoặc ngô
- rau ngâm hoặc rau sốt kem
- nước sốt bánh pizza, súp, nước sốt cà chua, gia vị hoặc ô liu
- rau ngâm sốt

Đậu khô

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu đậu khô, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng đủ điều kiện nào:

- trọng lượng 16 ounce
- hữu cơ

Không bao gồm

- súp đậu trộn với gói hương liệu/gia vị
- đậu trong thùng số lượng lớn
- đậu tươi hoặc đông lạnh
- đậu xanh, vàng hoặc đậu sáp
- đậu tán chiên

Đậu đóng hộp

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu nào, bất kỳ loại đậu đóng hộp nào:

- trọng lượng tối đa 16 ounce
- thiết kế đựng được phép bao gồm lon, cốc, lọ hoặc túi
- hàm lượng natri thông thường hoặc thấp
- hữu cơ

Bao gồm nhưng không giới hạn ở:

- Đậu đen
- Đậu Njahi đen
- Đậu mắt đen
- Đậu thận trắng
- Đậu gà
- Đậu trắng Great Northern
- Đậu Kathika
- Đậu thận (đỏ và trắng)
- Đậu lăng
- Đậu Lima
- Đậu Mayocoba
- Đậu hải quân
- Đậu hồng nâu
- Đậu cúc
- Đậu đỏ

Không bao gồm

- thêm chất béo, dầu, thịt, trái cây hoặc rau củ
- đậu nướng, Cajun, đậu hầm hoặc đậu sốt ranch
- đậu ớt
- đậu Hà Lan, đậu cô-ve hoặc đậu sáp
- thịt lợn và đậu
- đậu tán chiên

Mẹo mua sắm:

Mỗi lon đậu được tính bằng 0.25 dung tích chứa (CTR).

Peanut Butter | Bơ đậu phộng

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu bơ đậu phộng nào:

- có trọng lượng 16 đến 18 ounce
- tự nhiên, mịn, có hạt giòn, có miếng đậu nhỏ hoặc có miếng đậu lớn
- hàm lượng natri thấp
- hàm lượng đường thấp
- tự nhiên

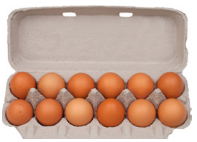
Không bao gồm

- thêm mứt, thạch, sô-cô-la, kẹo dẻo, DHA, omega-3, hoặc mật ong
- bơ đậu phộng theo tuýp
- hỗn hợp bơ đậu phộng phết

Mẹo mua sắm:

Đối với mỗi dung tích chứa (CTR) đậu hoặc bơ đậu phộng (PB) trên thẻ eWIC của quý vị, quý vị có thể mua một túi đậu khô, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng 16 ounce, 4 hộp đậu (mỗi hộp có trọng lượng tối đa 16 ounce) hoặc một lọ bơ đậu phộng 16 đến 18 ounce.

Eggs | Trứng



Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu trứng nào:

- đóng theo tá
- trứng gà tươi, sống, trắng hoặc nâu
- trung bình, lớn, cực lớn hoặc khổng lồ
- hữu cơ, thả vườn

Không bao gồm

- sản phẩm thay thế trứng
- trứng gà ta
- đóng theo hộp 6 trứng

Cá ngừ

Bao gồm

Mọi thương hiệu và trọng lượng tối đa lên đến giá trị được liệt kê trong quyền lợi WIC của quý vị:

- chỉ cá ngừ nhạt
- hàm lượng natri thông thường hoặc thấp
- nguyên bản hoặc có hương vị
- thiết kế đựng được phép bao gồm lon, cốc, lọ hoặc túi

Không bao gồm

- thêm đậu, mì ống hoặc cơm
- bổ sung đạm đậu nành
- cá ngừ chay hoặc nhân tạo
- hỗn hợp cá ngừ cho bữa trưa hoặc bữa ăn nhẹ
- phi lê cao cấp
- cá ngừ Albacore thịt chắc hoặc trắng
- cá ngừ kèm bánh quy giòn hoặc các loại thực phẩm khác

Cá hồi hồng

Bao gồm

Mọi thương hiệu và trọng lượng tối đa lên đến giá trị được liệt kê trong quyền lợi WIC của quý vị:

- chỉ cá hồi hồng
- hàm lượng natri thông thường hoặc thấp
- nguyên bản hoặc có hương vị
- thiết kế đựng được phép bao gồm lon, cốc, lọ hoặc túi

Không bao gồm

- cá hồi Đại Tây Dương
- phi lê
- cá hồi đỏ

Cá mòi

Bao gồm

Bất kỳ thương hiệu cá mòi nào:

- trọng lượng 3.75 ounce
- có hương vị, gia vị, hoặc nguyên bản

Không bao gồm

- cá mòi châu Âu
- cá mòi Na Uy

Ngũ cốc ăn nóng

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu ngũ cốc ăn nóng nào sau đây có trọng lượng từ 9 đến 36 ounce.

Thức ăn sáng dạng bột ăn liền, hương vị nguyên bản, khẩu phần cá nhân của thương hiệu cửa hàng:

Food Club

Không bao gồm

- thêm nho khô, trái cây hoặc các loại hạt
- trọng lượng dưới 9 ounce
- ngũ cốc hữu cơ
- combo đa dạng

You can mix and match cereal options up to the amount included in your benefits.

Yến mạch ăn liền, hương vị nguyên bản, khẩu phần cá nhân của thương hiệu cửa hàng:

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Kroger

Signature Select

CREAM OF RICE

original

instant individual packets

CREAM OF WHEAT

original 1 minute

original 2.5 minute

original instant individual packets

QUAKER

instant grits original and butter

instant oatmeal original

Malt-O-Meal

original and chocolate

Coco Wheats

★ = **100% axit folic mỗi khẩu phần**

■ = **Không có gluten**

◆ = **Ngũ cốc nguyên hạt. Ngũ cốc nguyên hạt có nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng quan trọng đối với sức khỏe của tim và hệ tiêu hóa.**

Ngũ cốc nguội

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu ngũ cốc nguội nào sau đây có trọng lượng từ 9 đến 36 ounce.

Không bao gồm

- ngũ cốc bọc đường, ngoại trừ những loại được liệt kê là cho phép
- trọng lượng dưới 9 ounce
- combo đa dạng

Quý vị có thể kết hợp nhiều lựa chọn ngũ cốc để khớp với số lượng được chỉ định trong quyền lợi của quý vị. Ví dụ:

9 + 9 + 9 + 9 = 36 | 24 + 12 = 36 | 18 + 18 = 36

Thương hiệu cửa hàng Crispy Rice:

First Street

Food Club

Great Value

Kroger

Market Pantry

Signature Select

WinCo

Thương hiệu cửa hàng Toasted Oats:

First Street

Food Club

Great Value

Kroger

Signature Select

WinCo

★ = **100% axit folic mỗi khẩu phần**

■ = **Không có gluten**

◆ = **Ngũ cốc nguyên hạt. Ngũ cốc nguyên hạt có nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng quan trọng đối với sức khỏe của tim và hệ tiêu hóa.**

Ngũ cốc nguội

General Mills

Cheerios
multi-grain original
multi-grain with straw-berries
original

Chex
cinnamon
corn
rice
wheat

Fiber One
honey clusters
Kix
original
Tổng
Wheaties

Kashi

Kashi
honey toasted
warm cinnamon

Kellogg's

Complete Bran
Corn Flakes
original
Crispix
Frosted Mini Wheats
blueberry muffin

Frosted Mini Wheats
cinnamon roll
little bites chocolate
little bites original
original

Frosted Mini Wheats
strawberry
Special K
original
protein touch
of cinnamon
Rice Krispies

★ = 100% axit folic mỗi khẩu phần
■ = Không có gluten
◆ = Ngũ cốc nguyên hạt. Ngũ cốc nguyên hạt có nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng quan trọng đối với sức khỏe của tim và hệ tiêu hóa.

Ngũ cốc nguội

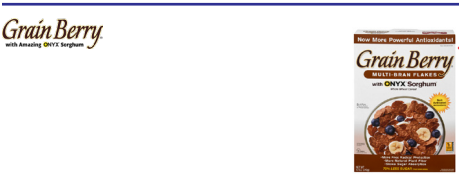
Crispy Rice
Frosted Mini Spooners
original
strawberries and cream

Great Grains
banana nut crunch
crunchy pecan
Honey Bunches of Oats
almond

Honey Bunches of Oats
cinnamon bunches
honey roasted
maple and pecans

Honey Bunches of Oats
vanilla
Grape Nuts
flakes
original

Life
original
Quaker Oatmeal Squares
brown sugar
cinnamon



Grain Berry
multi-bran flakes

★ = 100% axit folic mỗi khẩu phần
■ = Không có gluten
◆ = Ngũ cốc nguyên hạt. Ngũ cốc nguyên hạt có nhiều chất xơ và chất dinh dưỡng quan trọng đối với sức khỏe của tim và hệ tiêu hóa.

Bánh mì 100% nguyên cám và ngũ cốc nguyên hạt

Bao gồm

Bất kỳ lựa chọn bánh mì nào sau đây có trọng lượng tối đa 16 ounce.

Không bao gồm

- bánh mì vòng
- bánh mì ăn kiêng, ít calo hoặc ít tinh bột
- bánh nướng xốp kiểu Anh
- không có gluten
- bánh mì pita hoặc bánh mì dẹt

Bất kỳ cửa hàng hoặc thương hiệu nội địa đủ điều kiện nào có dán nhãn 100% Whole Wheat (100% nguyên cám)

BIMBO

100% Whole Wheat

OROWEAT

Bánh xúc xích 100% Whole Wheat

Bánh kẹp mỏng ngũ cốc lúa mì | nguyên cám

Ozark Hearth

100% Whole Wheat

Sara Lee

100% Whole Wheat

WONDER

100% Whole Wheat

Gạo lứt

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu gạo lứt nào:

- trọng lượng 14 đến 16 ounce
- nấu ăn liền, nấu nhanh, nấu ngay trong túi hoặc nấu thông thường
- hạt ngắn hoặc dài

Không bao gồm

- gạo basmati hoặc gạo lài thơm
- gạo hữu cơ
- gạo tẩm gia vị hoặc có hương vị
- gạo trắng

Lúa mạch

Bao gồm

Bất kỳ nhãn hiệu lúa mạch nào:

- trọng lượng tối đa 16 ounce
- nấu ăn liền, nấu nhanh, nấu ngay trong túi hoặc nấu thông thường

Không bao gồm

- lúa mạch trong thùng số lượng lớn
- bộ dụng cụ nấu súp

Mì ống nguyên cám

Bao gồm

Mì ống làm từ lúa mì nguyên cám trọng lượng 16 ounce. Bao gồm, nhưng không giới hạn ở các thương hiệu sau:

Không bao gồm

- thêm đường, chất béo, dầu hoặc muối
- mì ống mà trên nhãn có liệt kê bất kỳ loại bột nào khác ngoài bột mì nguyên cám và/hoặc bột mì drum nguyên cám trong thành phần

Thương hiệu cửa hàng:

Good and Gather

Great Value

Kroger

O Organics

Signature Select

Simple Truth Organic

Sun Harvest

WinCo

Barilla

DELALLO

RONZONI

Bánh Tortilla ngô mềm

Bao gồm

Bánh Tortilla ngô mềm màu vàng hoặc trắng có trọng lượng 16 ounce. Bao gồm, nhưng không giới hạn ở các thương hiệu sau:

Không bao gồm

- bánh Tortilla hữu cơ
- bánh snack Tortilla
- bánh tostada hoặc taco vỏ sò

Thương hiệu cửa hàng:

El Super

Kroger

Bánh Tortilla bột mì nguyên cám

Bao gồm

Bánh Tortilla làm từ bột mì nguyên cám có trọng lượng 16 ounce. Bột mì nguyên cám phải là loại bột mì duy nhất được liệt kê trong danh sách thành phần. Bao gồm, nhưng không giới hạn ở các thương hiệu sau:

Không bao gồm

- bánh Tortilla có hương vị (chẳng hạn như rau bina hoặc cà chua)
- bánh Tortilla hữu cơ
- bánh snack Tortilla
- bánh tostada hoặc taco vỏ sò
- bánh Tortilla bột mì trắng

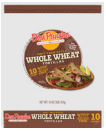
Thương hiệu cửa hàng:

Great Value

Kroger

Los Altos Ranch Market

Signature Select



WIC ủng hộ nuôi con bằng sữa mẹ với niềm tin đây là sự lựa chọn tối ưu cho trẻ sơ sinh.

Chương trình WIC cung cấp:

- Tư vấn đồng đẳng về nuôi con bằng sữa mẹ
- Tư vấn cho con bú
- Lớp học và nhóm hỗ trợ
- Tài liệu giáo dục
- Máy hút sữa
- Gói thực phẩm WIC nuôi con bằng sữa mẹ độc quyền nâng cao

Vui lòng liên hệ với phòng khám WIC địa phương của quý vị để tìm hiểu thêm.

Đường dây nóng nuôi con bằng sữa mẹ 24 giờ
1-800-833-4642
gobreastmilk.org