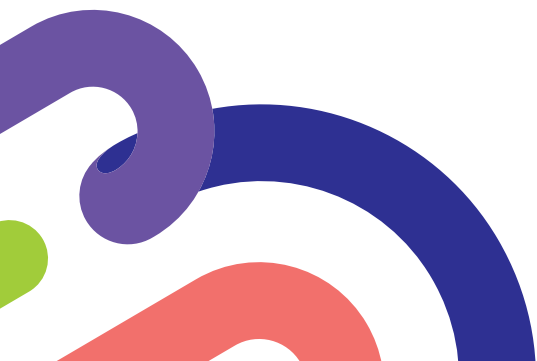




HƯỚNG DẪN
MUA SẴM
WASHINGTON
CÓ HIỆU LỰC TỪ THÁNG 10 NĂM 2023



MỤC LỤC

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

Lập kế hoạch trước khi mua sắm	1
Sử dụng công cụ WIC khi mua sắm	2
Những điều cần biết khi mua sắm	3
Hiểu về kích cỡ bao bì thực phẩm	3
Tại quầy thanh toán của cửa hàng	4
Hóa đơn WIC	4-5
Khi thực phẩm không được WIC trả như mong đợi	6

CÁC THỰC PHẨM ĐƯỢC WIC CHO PHÉP

Thực phẩm cho trẻ nhỏ	
Ngũ cốc cho trẻ nhỏ	7
Thực phẩm cho trẻ nhỏ – Trái cây và rau củ	7
Thực phẩm cho trẻ nhỏ – Thịt	8
Các loại đậu hạt – Đóng hộp	9
Các loại đậu hạt/đậu hà lan/đậu lăng – Khô	10
Ngũ cốc ăn sáng – Lạnh	11
Ngũ cốc ăn sáng – Nóng	12
Pho mát	13
Trứng	14
Cá – Đóng hộp và túi nhỏ	15
Trái cây và rau củ	
Tươi	16
Đông lạnh	17
Trái cây đóng hộp	18
Rau củ đóng hộp	19
Nước trái cây	
Người tham gia là người lớn – Cà chua/rau củ (46 oz)	20
Người tham gia là người lớn – Đông lạnh (11.5 hoặc 12 oz)	21
Nước trái cây cho trẻ em – Trộn hoặc hỗn hợp (64 oz)	22-23
Nước trái cây cho trẻ em – Một loại trái cây (64 oz)	24
Nước trái cây cho trẻ em – Nước ép rau củ (64oz)	25
Sữa – Sữa bò	26-28
Sữa – Sữa dê	29
Sữa – Sữa chua	30
Bơ đậu phộng	31
Đồ uống làm từ đậu nành	32
Đậu phụ	33
Các loại ngũ cốc nguyên hạt	
Gạo lứt	34
Bột yến mạch	35
Bánh ngô mềm	36
Mì ống làm từ bột mì nguyên cám	37
Bánh mì làm từ bột mì nguyên cám	38
Bánh mì hamburger và bánh mì xúc xích làm từ bột mì nguyên cám	39

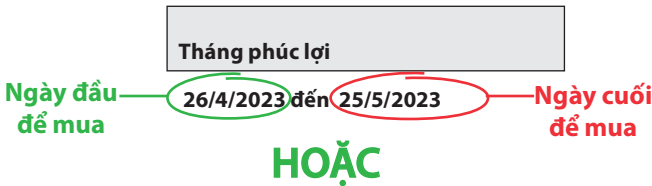
LẬP KẾ HOẠCH TRƯỚC KHI MUA SẮM

Kiểm tra để biết các loại thực phẩm hiện đang được cung cấp trong phúc lợi WIC của quý vị. Quý vị có thể làm điều này bằng hai cách:

- Gọi đến số điện thoại ở mặt sau thẻ WIC của quý vị.
- Sử dụng ứng dụng WICShopper. Đăng ký Thẻ WIC của quý vị và xem các phúc lợi hiện tại trong phần **My Benefits (Phúc Lợi Của Tôi)**.

Hãy chắc chắn là các phúc lợi có hiệu lực vào ngày quý vị dự định đi mua sắm:

- Kiểm tra bản in danh sách mua sắm WIC từ phòng khám WIC của quý vị.



- Sử dụng ứng dụng WICShopper, đăng ký Thẻ WIC của quý vị và xem phần My Benefits.



Lập danh sách mua sắm và kiểm tra xem các mặt hàng nào được WIC cho phép:

- Hướng Dẫn Mua Sắm WIC sẽ cho biết những mặt hàng "Mua" hoặc "Không Mua".
- Ứng dụng WICShopper sẽ cho phép quý vị tìm kiếm các mặt hàng thực phẩm cụ thể. Ví dụ: nếu quý vị có pho mát trong phần My Benefits:
 - » Nhấp vào pho mát và tìm kiếm pho mát mà quý vị muốn mua để xem sản phẩm này có được WIC cho phép hay không.
 - » Quý vị sẽ nhìn thấy pho mát từ nhãn hiệu mà quý vị có thể mua bằng phúc lợi WIC của quý vị.

Tìm Cửa Hàng:

- Sử dụng ứng dụng WICShopper để tìm một cửa hàng WIC ở gần quý vị.
- Tìm các cửa hàng có biển hiệu "WIC Accepted Here" (WIC được chấp nhận ở đây) trên cửa sổ.

Để ý đến phí mua túi đựng hàng tạp hóa:

- Cửa hàng chỉ bao trả phí mua túi nếu quý vị sử dụng thẻ WIC để mua hàng.
Nếu không,
- Quý vị sẽ cần tự thanh toán phí mua túi đựng hàng tạp hóa nếu có.
Hoặc
- Mang theo túi tái sử dụng của mình

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

SỬ DỤNG CÔNG CỤ WIC KHI MUA SẴM

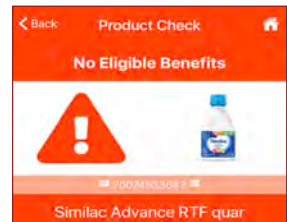
Hướng Dẫn Mua Sắm WIC

- Sử dụng hướng dẫn này cho đến khi quý vị quen thuộc với các mặt hàng được WIC cho phép.
- Nếu quý vị có điện thoại thông minh, phiên bản điện tử của Hướng Dẫn Mua Sắm có trong ứng dụng WICShopper dưới phần "WIC Allowable Foods" (Các Thực Phẩm Được WIC Cho Phép) và trên trang web WIC của chúng tôi tại doh.wa.gov/WIC/WICFoods.

Ứng Dụng WICShopper

Xác nhận một mặt hàng có được WIC cho phép hay không:

- Quét mã vạch bằng điện thoại thông minh của quý vị hoặc nhập UPC 12 chữ số.
- Ứng dụng sẽ cho quý vị biết mặt hàng đó **WIC Allowed (Được WIC Cho Phép)** hay **Not a WIC Item (Không Phải Là Mặt Hàng của WIC)**.
- Nếu ứng dụng hiển thị **No Eligible Benefits (Không Có Quyền Lợi Hội Đủ Điều Kiện)**, thì quý vị không có đủ quyền lợi hoặc quý vị không có quyền lợi phù hợp để mua mặt hàng này.



Quan Trọng! Ứng dụng không thể nhận biết hầu hết các loại trái cây và rau củ tươi ngay cả khi chúng có mã vạch. Những sản phẩm đó sẽ hiển thị là "Not a WIC Item" mặc dù hầu hết các sản phẩm tươi đều được WIC cho phép. Xem trang 16 trong hướng dẫn này để biết những thông tin cần thiết.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI MUA SẴM

Chỉ mua những thực phẩm WIC mà quý vị muốn:

- Quý vị không phải mua tất cả các thực phẩm WIC của mình trong một lần.
- Quý vị có thể mua sắm thường xuyên theo nhu cầu trong phạm vi ngày đầu và ngày cuối để sử dụng phúc lợi.
- Quý vị không cần phải nhận bất kỳ phúc lợi WIC nào mà quý vị không muốn.

Khi cửa hàng không có mặt hàng thực phẩm cụ thể được WIC phê duyệt mà quý vị muốn:

- Các cửa hàng không bắt buộc phải có toàn bộ các thực phẩm được WIC chấp thuận.
- Quý vị có thể hỏi cửa hàng liệu họ có thể đặt hàng được không.
- Tìm mặt hàng đó ở cửa hàng khác.

Cố gắng sử dụng quyền lợi trước Ngày cuối để mua:

- Điều đó cho phép nhân viên WIC có đủ thời gian để giúp xử lý bất kỳ vấn đề nào.

Quý vị có thể được nhận phiếu giảm giá của cửa hàng hoặc công ty thực phẩm, chẳng hạn như:

- Mua một tặng một
- Phiếu giảm giá của công ty thực phẩm (như Darigold)
- Quyền lợi thẻ khách hàng thân thiết của cửa hàng
- Các khuyến mại đặc biệt của cửa hàng

Quý vị có thể sử dụng những khuyến mại đặc biệt này cho thực phẩm không phải là WIC. Ví dụ: nếu Kellogg's có khuyến mãi mua một tặng một đối với ngũ cốc, quý vị có thể sử dụng phúc lợi WIC để mua Rice Krispies, sau đó nhận một hộp ngũ cốc khác miễn phí thuộc loại được hoặc không được WIC cho phép.

HIỂU VỀ KÍCH CỠ BAO BÌ THỰC PHẨM

WIC đã xác định rõ các kích cỡ bao bì thực phẩm vì WIC muốn đảm bảo rằng quý vị nhận được tất cả các phúc lợi thực phẩm của mình. Ví dụ: WIC cho phép các kích cỡ gallon, nửa gallon và quart. Thoạt nhìn, điều này có vẻ dễ hiểu. Cho đến khi quý vị nhận thấy một số nhãn hiệu sữa không sử dụng kích cỡ được WIC cho phép. Nửa gallon sữa phải tương đương 64 oz để được WIC cho phép. Nhưng một số nhãn hiệu sữa chỉ có cỡ 54 oz sữa.

Ứng dụng WICshopper có thể kiểm tra nhanh xem mặt hàng có được cho phép hay không. Bảng dưới đây trình bày các kích cỡ bao bì tiêu chuẩn đối với WIC.

KÍCH CỠ BAO BÌ THỰC PHẨM TIÊU CHUẨN VÀ TỬ VIẾT TẮT

Bao bì thực phẩm dạng lỏng	Ounce (oz)	Lít (L) hoặc Millilit (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml
Nửa (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L
1 Gallon	128 oz	3.78 L
Bao bì thực phẩm dạng rắn	Ounce (oz)	Gram (g)
Nửa (1/2) Pound	8 oz	226 g
1 Pound (lb)	16 oz	453 g
2 Pound (lb)	32 oz	907 g

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

TẠI QUẦY THANH TOÁN CỦA CỬA HÀNG

Tách riêng thực phẩm WIC khỏi các mặt hàng khác mà quý vị đang mua:

- Việc này sẽ có ích trong trường hợp một loại thực phẩm không được WIC bao trả như quý vị nghĩ.
Quý vị sẽ có thể tìm ra mặt hàng đó nhanh hơn.
- Đặt các thực phẩm đắt tiền hơn lên phía trước trên băng chuyền. Bằng cách đó, nếu quý vị chỉ đủ phúc lợi để trả cho một trong các mặt hàng, thì WIC sẽ thanh toán cho mặt hàng đắt hơn.
- Có giới hạn 50 mặt hàng khi sử dụng thẻ WIC của quý vị. Nếu quý vị dự kiến mua nhiều thực phẩm một lúc, hãy để nghị nhân viên thu ngân tách các mặt hàng thành những lần mua sắm riêng lẻ.

Quẹt thẻ WIC và nhập mã PIN của quý vị:

- Nếu một loại thực phẩm không được WIC bao trả như quý vị nghĩ, quý vị không cần phải mua nó.
- Quý vị có thể chọn thanh toán bất kỳ mặt hàng thực phẩm nào không được WIC bao trả (bằng Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung), tiền mặt, thẻ ghi nợ, thẻ tín dụng) hoặc trả lại hàng.

HÓA ĐƠN WIC

8 oz	Whole grains
1.75 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
30 OZ	Fish - canned

** End of Beginning Benefit Balance **

* eWIC Benefit Redemption/Purchase *

0.25 CTR	Beans, dry or canned	
1 S&W RED KIDNEY BNS		1.39
17 OZ	Fish - canned	
1 CHKN OF SEA TUNA		2.99
1 OPN NAT CHUNK		1.99

** End of Benefit Redemption/Purchase **

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz	Whole grains
1.5 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
13 OZ	Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 25/5/2023

Phần này liệt kê các loại thực phẩm quý vị có thể mua trước khi quý vị mua sắm. Một số loại thực phẩm được liệt kê với khối lượng theo đơn vị ounce, một số tính theo hộp, trái cây và rau củ theo giá trị đô-la.

Phần này liệt kê các loại thực phẩm mà quý vị vừa mua.

Phần này liệt kê số dư còn lại của quý vị. Đây là những thực phẩm WIC mà quý vị mua cho đến ngày cuối cùng sử dụng.

Phần này cho thấy ngày cuối cùng quý vị có thể mua nốt phần thực phẩm WIC cho tháng này. Phúc lợi WIC **tiếp theo** của quý vị sẽ sẵn sàng để sử dụng vào 12:01 phút sáng của ngày hôm sau.

Hãy giữ lại các bản sao hóa đơn.

Nếu quý vị có thắc mắc, những hóa đơn đó có thể giúp nhân viên tìm hiểu chuyện gì đã xảy ra.

Hãy chụp lại các hóa đơn và lưu chúng trong điện thoại hoặc giữ hóa đơn trong thư mục ID và Thẻ WIC.

Quan Trọng! Hóa đơn số dư Thẻ WIC in tại cửa hàng **không thể hiện tất cả các loại mặt hàng được cho phép**. Ví dụ: nếu hóa đơn số dư hiển thị "Milk - 1% Nonfat and Soy" (Sữa - 1% Không Chất Béo và Đậu Nành), nghĩa là quý vị có thể mua những mặt hàng sau:

- Tất cả các lựa chọn sữa hoặc đồ uống làm từ đậu nành có hàm lượng chất béo thấp (1%) và không chất béo (0%, tách béo, không chất béo) được WIC cho phép có trong Hướng Dẫn Mua Sắm WIC. Các mặt hàng đó bao gồm:

Sữa bò – không chất béo (0%) and hàm lượng chất béo thấp (1%)

- Dạng chất lỏng
- Sữa đặc/lon
- Không lactose
- Có men Kefir
- Khô/Dạng bột
- Acidophilus
- Sữa bơ

Sữa dê – Hàm lượng chất béo thấp

- Dạng chất lỏng

Đồ uống làm từ đậu nành

Dưới đây là ví dụ về những gì được hiển thị trong danh sách mua sắm WIC từ phòng khám so với hóa đơn số dư Thẻ WIC tại cửa hàng.

Danh sách mua sắm từ phòng khám WIC:

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
26/4/2023 đến 25/5/2023	998833	\$11.00	\$\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
	998833	2	Dozen	Eggs – all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallon	Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC – Cow,Goat,Soy

Hóa đơn của cửa hàng:

WIC EBT Benefit Balance Receipt
 Date: 4/5/2023 Time: 05:27PM
 11.00 \$\$\$ Fruit & Veg - WIC
 16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC
 2 DOZ Eggs Dozen - WIC
 2 CTR PB/Beans - WIC
 6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy

These Benefits expire
 at MIDNIGHT on 25/5/2023
 *** End of benefit balance receipt ***

NHỮNG GỢI Ý MUA SẮM

KHI MẶT HÀNG KHÔNG ĐƯỢC BAO TRẢ NHƯ QUÝ VỊ NGHĨ

Nếu quý vị thắc mắc tại sao một loại thực phẩm không được phúc lợi WIC bao trả:

- Chụp ảnh mặt hàng đó hoặc giữ lại bản sao của tất cả các hóa đơn nếu đã mua.
- Xem lại phần "Mua" và "Không Mua" trong Hướng Dẫn Mua Sắm để biết tại sao mặt hàng đó không được WIC cho phép.
- Nếu trái cây và rau củ tươi không được bao trả, hãy cho WIC biết. Cửa hàng phải chỉ định mã WIC cho từng mặt hàng ngay cả khi mặt hàng đã có mã vạch. Nếu không có mã WIC, thẻ của quý vị sẽ không thể nhận biết mặt hàng đó khi thanh toán.
- Kiểm tra với phòng khám WIC của quý vị hoặc nộp yêu cầu cho phòng khám WIC tiểu bang bằng cách:
 - » Sử dụng "I couldn't buy this" (Tôi không thể mua được mặt hàng này) trong ứng dụng WICShopper.
 - » Gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ wawicfoods@doh.wa.gov. Chúng tôi sẽ cần biết những thông tin sau:
 - » Tên và địa điểm của cửa hàng.
 - » Ngày quý vị đã thử mua mặt hàng đó.
 - » Số thẻ WIC.
 - » Mô tả mặt hàng—Hóa đơn, hoặc ảnh chụp rõ ràng, hoặc càng chi tiết càng tốt. Nếu chỉ cung cấp thông tin chi tiết mà không có hóa đơn hay hình ảnh, chúng tôi sẽ tìm kiếm như sau:

- ▶ loại thực phẩm (sữa, ngũ cốc, v.v.)
- ▶ nhãn hiệu/loại
- ▶ kích cỡ bao bì
- ▶ UPC 12 chữ số (số mã vạch)

Ví dụ: Bột yến mạch, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, kích cỡ 32 oz, UPC 039978021540

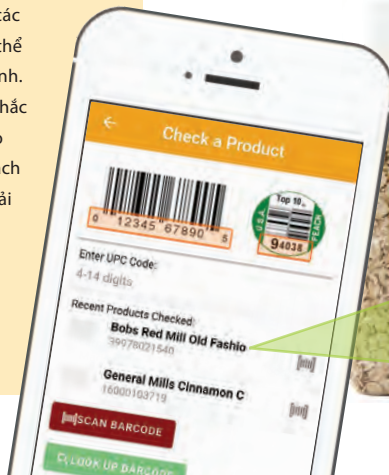
Tùy vào cửa hàng, quý vị cũng có thể tìm kiếm mặt hàng trực tuyến và gửi đường liên kết cho chúng tôi.

LƯU Ý

WIC thường xuyên cập nhật các loại thực phẩm mà quý vị có thể mua với các quyền lợi của mình. Hãy luôn quét sản phẩm để chắc chắn sản phẩm được WIC cho phép. Đừng quên quét mã vạch trên sản phẩm chứ không phải mã vạch trên kệ. Điều này sẽ đảm bảo ứng dụng cung cấp thông tin chính xác.



Key Enter UPC



NGŨ CỐC CHO TRẺ NHỎ

MUA

Phải là

8 oz hoặc 16 oz

Khô

Các nhãn hiệu này:

Beech-Nut

Earth's Best

Gerber

Các loại này:

Barley

Multigrain

Oatmeal

Whole grain

Organic

Non-organic

Natural



KHÔNG MUA

Có thêm:

Hương vị, trái cây hoặc sữa công thức

Prebiotics, probiotics và DHA

Đồ hộp, đổ trong chai lọ hoặc túi nhỏ

Bột gạo ăn dặm

Các gói dành cho cá nhân hoặc một lần ăn

THỰC PHẨM CHO TRẺ NHỎ – TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

MUA

Phải là

Giai đoạn 1 hoặc Giai đoạn 2

Chỉ trái cây và rau củ

Kích cỡ:

Hộp đựng/lọ thủy tinh/nhựa 4 oz

Hộp đựng nhựa 2 oz loại hai gói (tổng 4 oz)

Hộp đựng nhựa 4 oz loại hai gói (tổng 8 oz)

hộp nhiều túi nhỏ

Các nhãn hiệu này:

Beech-Nut

Earth's Best Organic

Gerber

Happy Baby Organic

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest Organic

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ sự kết hợp trái cây và rau củ, hữu cơ, thông thường

KHÔNG MUA

Có thêm:

Ngũ cốc/hạt - granola, yến mạch, gạo hoặc mì

Gia vị, ví dụ: quế

Thịt

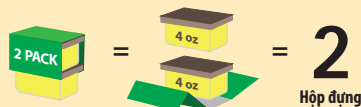
Hương vị hoặc đường

Túi nhỏ

Giai đoạn 3

GỢI Ý MUA SẴM

Khi mua trái cây và rau củ cho trẻ nhỏ, một gói 2 túi nhỏ được tính là 2 hộp đựng.



THỰC PHẨM CHO TRẺ NHỎ

THỰC PHẨM CHO TRẺ NHỎ – CÁC LOẠI THỊT



CHỈ DÀNH CHO TRẺ NHỎ BÚ SỮA MẸ HOÀN TOÀN

MUA

Phải là

Chỉ một loại thịt

Giai đoạn 1 hoặc Giai đoạn 2

Bình thủy tinh 2.5 oz

Các nhãn hiệu này:

Beech-Nut

Gerber

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest

Quý vị có thể chọn

Organic

Non-organic

With broth or gravy

KHÔNG MUA

Có thêm:

Hương vị, đường hoặc gia vị

Ngũ cốc, hạt hoặc mì

Trái cây hoặc rau củ

Thịt que

Các đồ ăn tối

Giai đoạn 3

SỮA CÔNG THỨC

Chỉ mua nhãn hiệu, loại, kích cỡ hộp đựng và số lượng sữa công thức được liệt kê trong Phúc lợi WIC của quý vị. Để biết thêm thông tin về Sữa Công Thức Được WIC Phê Duyệt, hãy truy cập www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula, hoặc gọi 1-800-841-1410.



Hãy tìm kiếm biểu tượng này trong hướng dẫn. Biểu tượng

này cho biết những loại thực phẩm WIC được tăng thêm cho các bà mẹ chủ yếu nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn, quý vị cũng sẽ nhận được cá và con quý vị sẽ nhận được thịt cho trẻ sơ sinh.

Cho con bú sữa mẹ mang lại các lợi ích sức khỏe suốt cả cuộc đời cho mẹ và bé.





MUA

Phải là

- Hộp 15 oz đến 16 oz
- Đậu nguyên chất hoặc đậu tán chiền nguyên chất ít béo

Quý vị có thể chọn

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Ít hoặc giảm natri
- Lon riêng hoặc gói 4 lon
- Thông thường hay hữu cơ



KHÔNG MUA

Có thêm:

- Hương vị hoặc thịt
- Mật ong, si rô, mật đường, đường hoặc các chất tạo ngọt khác
- Đậu hạt hầm
- Salát hạt đậu
- Giá đỗ
- Đậu hầm nhừ
- Đậu xanh hoặc đậu đũa vàng
- Hỗn hợp các loại hạt đậu
- Súp đậu
- Đậu Hà Lan
- Túi nhỏ

MUA ĐẬU ĐỔ HOẶC BƠ ĐẬU PHỘNG

Quý vị có thể chọn đậu đóng hộp, đậu khô hoặc bơ đậu phộng với phúc lợi WIC của mình.

Chọn đúng kích cỡ! 1 CTR bơ đậu phộng/đậu đỗ khô hoặc đóng hộp =



16 oz

HOẶC



16 oz

HOẶC



lon loại 15–16 oz

Mua Đậu Đỗ Đóng Hộp Nếu quý vị chọn mua đậu đỗ đóng hộp, 1 hộp chứa (CTR) trong danh sách mua sắm = 4 lon đậu đỗ. Quý vị phải mua cả bốn lon đậu đỗ để đảm bảo rằng quý vị nhận được tất cả các phúc lợi WIC của mình.

Một lon đậu đỗ = **.25 CTR**

Hai lon đậu đỗ = **.50 CTR**

Ba lon đậu đỗ = **.75 CTR**

Bốn lon đậu đỗ = **1.0 CTR**



CÁC LOẠI ĐẬU HẠT/ĐẬU HÀ LAN/ĐẬU LĂNG – KHÔ

MUA

Phải là

Túi 16 oz

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Bất kỳ loại nào

Thông thường hay hữu cơ



KHÔNG MUA

Thêm hương vị hoặc gia vị

Hộp

Barley

Hỗn hợp đậu và gạo

Số lượng lớn (bán theo trọng lượng)

Hạt chia

Hạt cà phê

Sốt đậu chiên khô

Hạt Farro

Đông lạnh

Đậu xanh

Đậu Heirloom

Diêm mạch

Giá hoặc rau mầm

Súp hoặc hỗn hợp súp

MUA ĐẬU ĐỔ HOẶC BƠ ĐẬU PHỘNG

Nếu quý vị chọn đậu đỗ khô, 1 hộp đựng (CTR) = một túi đậu đỗ khô 16 oz.

Xem trang 9 để biết thêm thông tin.

MUA

Phải là

9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24 hoặc 36 oz

Chỉ những nhãn hiệu và loại này:

W = ngũ cốc nguyên hạt

Essential Everyday

Corn Flakes
Crispy Rice
Crunchy Corn Squares
Crunchy Oat Square
Crunchy Rice Squares
Crunchy Wheat Squares (**W**)
Oats More w/ Honey
Tasteeos (**W**)

Food Club

Corn Flakes
Corn Squares
Crisp Rice
Frosted Shredded Wheat, Bite Size hoặc Strawberry (tất cả **W**)
Honey & Oats with Almonds
Honey & Oats with Oat Clusters
Rice Squares
Toasted Oats (**W**)
Twin Grain Crisps
Wheat Squares (**W**)

General Mills

Cheerios: Plain (**W**), Multigrain (**W**)
Chex (tất cả **W**): Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice hoặc Wheat
Kix: Berry Berry, Honey (**W**), hoặc Plain (**W**)
Whole Grain Total (**W**)

Great Value

Corn Squares
Rice Squares

Kellogg's

All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (**W**)
Corn Flakes
Crispix
Frosted Little Bites hoặc Mini Wheats Original (**W**)
Frosted Mini Wheats BS Blueberry hoặc Strawberry

Rice Krispies (Plain)

Special K Protein Original (**W**) hoặc Honey Almond Ancient Grain (**W**)

Kroger

Bran Flakes (**W**)
Corn Flakes
Crispy Rice
Honey Crisp Medley w/ Almonds
Oat Squares (**W**)
Rice Bitz
Toasted Oats (**W**)

Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners (**W**)

Market Pantry

Toasted Rice

Post

Grape Nuts Flakes (**W**) hoặc Original (**W**)
Great Grains Banana Nut Crunch (**W**)
Honey Bunches of Oats Almonds (**W**) hoặc Honey Roasted (**W**)

Quaker

Oatmeal Squares Brown Sugar, Cinnamon, Golden Maple hoặc Honey Nut (tất cả **W**)

Signature Select

Corn Flakes
Corn Pockets
Crispy Rice
Oats More w/ Almonds hoặc Honey
Rice Pockets
Toasted Oats (**W**)

KHÔNG MUA

Túi hoặc hộp hình trụ

GỢI Ý MUA SẴM

Xem “Gợi ý mua ngũ cốc ăn sáng WIC” để giúp tìm các loại ngũ cốc và kích cỡ bao bì phù hợp nhất với gia đình của quý vị. Xem trang 12 để biết một số ví dụ.

NGŨ CỐC ĂN SÁNG – NÓNG

MUA

Phải là

9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24 hoặc 36 oz

Chỉ những nhãn hiệu và loại này:

W = ngũ cốc nguyên hạt

Bột yến mạch

Essential Everyday Oatmeal Instant Original 12 gói (**W**)

Food Club Oatmeal Instant Original 12 gói (**W**)

Great Value Instant Oatmeal Regular 12 gói (**W**)

IGA Oatmeal Instant Original 12 gói (**W**)

Kroger Oatmeal Instant Original 12 gói (**W**)

Signature Select Oatmeal Instant Original 12 gói (**W**)

Gạo

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

Bột mì

Cream of Wheat (Ăn liền hoặc 2½ phút)

Cream of Wheat Whole Grain (Ăn liền hoặc 2½ phút) (**W**)

Malt O Meal Original



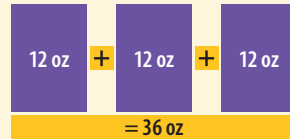
KHÔNG MUA

Túi

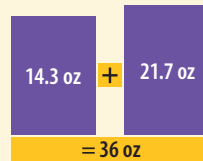
Hộp hình trụ

GỢI Ý MUA SẴM

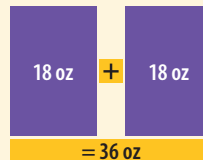
Xem tài liệu trong ứng dụng WICShopper hoặc trực tuyến có tiêu đề là “Gợi ý mua ngũ cốc ăn sáng WIC”. Tài liệu này có thể giúp quý vị tìm các loại ngũ cốc và kích cỡ bao bì phù hợp nhất với gia đình của quý vị.



HOẶC



HOẶC



Các kết hợp tương đương 36 oz khác:

9 + 9 + 9 + 9	15 + 21
11 + 11 + 14	15.5 + 20.5
11 + 9 + 16	16 + 20
11.8 + 9 + 15.2	24 + 12
12.7 + 9 + 14.3	36
14 + 22	
14.5 + 21.5	



MUA

Phải là

Được làm từ sữa bò tiệt trùng

Sản xuất tại Hoa Kỳ

Kích cỡ:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lb)

Các loại này:

Pho mát Cheddar (vị nhẹ, trung bình, sắc, cực sắc, màu vàng hoặc màu trắng)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Munster

Provolone

Pho mát Thụy Sĩ

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Các loại này:

Pho mát dạng khối hoặc thanh

Pho mát cắt nhỏ hoặc nghiền

Pho mát dây hoặc que

Dành cho chế độ ăn kiêng hoặc không

KHÔNG MUA

Thêm hương vị, thảo mộc, đậu, hạt, gia vị hoặc rau củ

Các gói hoặc túi một phần ăn

Pho mát làm từ sữa tươi

Cotija

Pho mát Cracker cut

Pho mát kem

Pho mát Deli

Cắt thành khối nhỏ hoặc thành lát

Pho mát mozzarella tươi

Pho mát dê hoặc cừu

Pho mát nhập khẩu

Không lactose

Hữu cơ

Pho mát Parmesan

Pho mát Pepper Jack

Pho mát American được chế biến tiệt trùng

Pho mát Queso fresco

Pho mát Ricotta

Pho mát chua tiệt trùng

Pho mát Vintage





MUA

Phải là

Hộp 12 quả (1 tá)

Trứng có vỏ từ gà



Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Bất kỳ kích cỡ nào - nhỏ, trung bình, lớn, cực lớn hoặc cỡ đại

Trứng màu trắng hoặc nâu

Thả vườn

Thông thường hay hữu cơ

Omega 3

KHÔNG MUA

Số lượng lớn

DHA

Khô hoặc dạng bột

Trứng vịt

Sản phẩm thay thế trứng

Trứng tăng trưởng

Trứng gà thả vườn hoặc nuôi thả

Trứng được luộc kỹ

Trứng lỏng

Hàm lượng cholesterol thấp hoặc ít

Được tiệt trùng

Trứng có ít chất béo bão hoà



MUA

Phải là

Đóng hộp:

Cá ngừ ngâm nước
5 oz, 6 oz

Cá hồi hồng
5 oz, 6 oz, 7.5 oz, và 14.75 oz*

Cá trích ngâm nước
3.75 oz hoặc 4.25 oz

Túi nhỏ:

Tất cả các loại cá được cho phép ở trên
với kích cỡ 2.5 oz hoặc 5 oz

Quý vị có thể chọn

- Dạng cá ngừ: Nguyên con, cắt khúc,
- Màu cá ngừ: Trắng, màu nhạt
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Bổ sung hương vị
- Cá ngừ Albacore
- Không xương
- Lon, túi hoặc túi nhỏ bằng nhôm trắng
- Hàm lượng natri thấp
- Không thêm muối
- Không da
- Cá ngừ vằn
- Cá tự nhiên được đánh bắt
- Cá ngừ vây vàng



***Lưu ý:** Nếu quý vị chọn cá hồi kích cỡ 14.75 oz, quý vị sẽ có 1 oz phúc lợi mà quý vị không thể sử dụng.

KHÔNG MUA

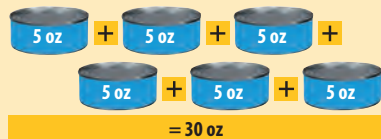
- Thêm thực phẩm
- Cá trích hộp
- Cá khô
- Cá cắt khúc
- Cá tươi
- Đông lạnh
- Cá trong suốt
- Cá Jack Mackerel
- Hữu cơ
- Cá hồi đỏ
- Cá hun khói
- Gói đồ ăn vặt
- Cá ngừ Tongol

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

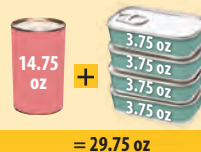
Truy cập *Hướng dẫn chọn cá tốt cho sức khỏe* của Department of Health (DOH, Sở Y Tế) tại doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide để hỗ trợ đưa ra lựa chọn tốt cho sức khỏe khi mua cá.

Quý vị có thể chọn kết hợp cá ngừ khoanh, cá hồi hồng hoặc cá trích đến số lượng ounce (oz) được liệt kê trong Phúc Lợi WIC của quý vị.

Ví dụ:



..... **HOẶC**



TRÁI CÂY / RAU CỦ – TƯƠI

MUA

Quý vị có thể chọn

- Bất kỳ nhãn hiệu hoặc loại nào
- Miếng cắt hoặc nguyên
- Trái cây và rau củ tươi trong túi, hộp đóng, cốc, chén nhựa hoặc bình
- Trái cây và rau củ tươi trong khay xếp được bọc bởi màng bọc nylon
- Thông thường hay hữu cơ

GỢI Ý MUA SẴM

Quý vị có thể mua kết hợp các loại trái cây và rau củ đóng hộp, tươi **và** đông lạnh. Hãy nhớ, nếu quý vị chọn nhiều thực phẩm hơn số thực phẩm được liệt kê trong Phúc Lợi WIC của quý vị, quý vị có thể trả số tiền phụ trội hoặc chọn không mua.

KHÔNG MUA

Có thêm:

- Sốt chấm, sốt rưới, mỡ, dầu hoặc sốt
- Hương vị, thực phẩm, thảo mộc, hạt hoặc các loại gia vị
- Trái cây hoặc rau củ khô
- Hoa có thể ăn được
- Giỏ trái cây
- Khay hoặc đĩa đồ ăn có hoặc không có sốt chấm
- Các loại rau dùng làm sa lát
- Mía
- Thảo mộc hoặc gia vị như:
Cây lô hội, hoa hồi, lá chuối, húng quế, lá nguyệt quế, cây carum, ngò, hẹ, rau mùi, vỏ ngô, rau thì là, cỏ cà ri, sả, lá chanh, kinh giới, bạc hà, cỏ thơm, rau mùi tây, hương thảo, cây xô thơm, rau húng, cây ngải giấm, húng tây, đậu vani hoặc cỏ mạch
- Các mặt hàng trang trí như:
Ốt khô, tỏi theo chùm, bầu bí, bí ngô được khắc hoặc vẽ



TRÁI CÂY / RAU CỦ – ĐÔNG LẠNH

MUA

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ cỡ túi, hộp hay túi nhỏ hấp

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Thông thường hay hữu cơ

Các loại đậu hạt đông lạnh đều được phép mua (như: đậu đen, đậu nành Nhật Bản edamame, đậu garbanzo và đậu lima)

KHÔNG MUA

Có thêm:

Mỡ, dầu, muối, chất điều vị, gia vị, đường hoặc sốt

Thịt, mỳ, hạt, mì pasta, gạo hoặc các loại hạt

Bọc bột hoặc được bao bánh mì

Dạng kem

Mặt hàng món ăn ngon Deli

Trái cây, rau củ khô hoặc vỏ trái cây

Khoai tây chiên

Bánh khoai tây rán

Khoai tây nghiền, Potatoes

O'Brien, Tater Tots®

GỢI Ý MUA SẴM

Quý vị có thể mua kết hợp các loại trái cây và rau củ đông hộp, tươi và đông lạnh. Hãy nhớ, nếu quý vị chọn nhiều thực phẩm hơn số thực phẩm được liệt kê trong Phúc Lợi WIC của quý vị, quý vị có thể trả số tiền phụ trội hoặc chọn không mua.



TRÁI CÂY- ĐÓNG HỘP

MUA

Quý vị có thể chọn

- Bất kỳ nhãn hiệu hoặc loại nào
- Bất kỳ lon, hộp đựng bằng nhựa hoặc thủy tinh với kích cỡ nào
- Sốt táo: có thể có quế
- Thành phần đầu tiên được liệt kê là trái cây
- Thông thường hay hữu cơ

KHÔNG MUA

- Có thêm:
 - Đường, mỡ, dầu hoặc muối
 - Trái cây đóng hộp với si-rô đậm đặc hoặc "nhạt"/"ít calo", nước trái cây hơi ngọt hoặc mật hoa làm ngọt
 - Hoa quả cuộn
 - Hỗn hợp trái cây-đậu
 - Mứt đóng hộp tại nhà và mứt dầm tại nhà, thạch, si-rô trái cây hoặc bơ phết trái cây
 - Mứt trái cây làm nhân bánh
- Túi nhỏ

GỢI Ý MUA SẼM

Quý vị có thể mua kết hợp các loại trái cây và rau củ đóng hộp, tươi và đông lạnh. Hãy nhớ, nếu quý vị chọn nhiều thực phẩm hơn số thực phẩm được liệt kê trong Phúc Lợi WIC của quý vị, quý vị có thể trả số tiền phụ trội hoặc chọn không mua.



MUA

Quý vị có thể chọn

- Bất kỳ nhãn hiệu hoặc loại nào
- Bất kỳ lon, hộp đựng bằng nhựa hoặc thủy tinh với kích cỡ nào
- Cà chua đóng hộp: dạng nghiền, thái nhỏ, cắt lát, sệt, sốt, hầm hoặc bột nhão
- Rau củ hỗn hợp đóng hộp có đậu
- Thành phần đầu tiên được liệt kê là rau củ
- Khoai lang
- Có thể có gia vị
- Thông thường hay hữu cơ

KHÔNG MUA

- Có thêm:
- Đường, mỡ, hoặc dầu
- Dạng kem hoặc với sốt
- Đóng hộp tại nhà và dầm tại nhà
- Tương cà
- Olive
- Rau củ ngâm chua
- Rau củ có thêm:
- thịt, mì, cơm, đậu, mì ống hoặc hạt

GỢI Ý MUA SẴM

Quý vị có thể mua kết hợp các loại trái cây và rau củ đóng hộp, tươi và đông lạnh. Hãy nhớ, nếu quý vị chọn nhiều thực phẩm hơn số thực phẩm được liệt kê trong Phúc Lợi WIC của quý vị, quý vị có thể trả số tiền phụ trội hoặc chọn không mua.





MUA

Phải là

- Lon hoặc chai nhựa 46 oz
- Chỉ loại không để lạnh
- Chỉ những nhãn hiệu và loại này

Cà chua

- Campbell's
- Food Club
- Haggen
- Kroger
- That's Smart!

Rau củ

- Campbell's V8 Essential Antioxidants
- Campbell's V8 Hint of Black Pepper
- Campbell's V8 Hint of Lime
- Campbell's V8 Low Sodium
- Campbell's V8 Original
- Campbell's V8 Spicy Hot
- Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium
- Food Club
- Haggen
- Kroger



KHÔNG MUA

- Hộp giấy hoặc chai thủy tinh
- Rượu táo
- Cocktail
- Nước uống hoa quả
- Hữu cơ
- Rượu pân
- Để lạnh
- Không lọc

CHỈ DÀNH CHO NGƯỜI THAM GIA LÀ NGƯỜI LỚN ĐÔNG LẠNH (11.5 HOẶC 12 OZ)

NƯỚC
TRÁI CÂY



MUA

Phải là

11.5 oz hoặc 12 oz đông lạnh
Chỉ những nhãn hiệu và loại này

Táo

Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value
IGA
Kroger
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tree Top
WinCo

Nho hoặc Nho trắng

Essential Everyday
Food Club
Great Value
Old Orchard
Welch's

Bưởi

Bưởi 100% của bất kỳ nhãn hiệu nào

Cam

Cam 100% của bất kỳ nhãn hiệu nào

Trái cây hỗn hợp

Dole

Orange Peach Mango
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana

Old Orchard

Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Kiwi Strawberry
Apple Passion Mango
Apple Raspberry
Apple Strawberry Banana

MUA

Berry Blend
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Blend
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana

Welch's

White Grape Peach
White Grape Raspberry

Dứa

Dole
Old Orchard



KHÔNG MUA

Rượu táo
Cocktail
Nước uống hoa quả
Chanh vàng
Nước chanh vàng
Chanh
Nước chanh
Hữu cơ
Rượu pân không phải 100% nước trái cây
Để lạnh
Không lọc

NƯỚC TRÁI CÂY – CHỈ DÀNH CHO NGƯỜI THAM GIA LÀ NGƯỜI LỚN – ĐÔNG LẠNH (11.5 HOẶC 12 OZ)

MUA

Phải là

- Chai nhựa 64 oz
- Chỉ loại không để lạnh
- Chỉ những nhãn hiệu và loại này

Essential Everyday

- Berry
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Grape Blend
- 100% Juice Punch

Food Club

- Cranberry Raspberry

Great Value

- Cranberry Blend
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- White Grape and Peach

Haggen

- Cranberry
- Cranberry Raspberry

Juicy Juice

- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Cranberry Apple
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Passion Dragonfruit
- Peach Apple
- Strawberry Banana
- Strawberry Watermelon
- Tropical

Kroger

- Cranberry
- White Grape Peach

MUA

Langers

- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange Pineapple
- Apple Peach Mango
- Cranberry Grape Plus
- Cranberry Plus
- Cranberry Raspberry Plus

Ocean Spray

- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Cranberry Watermelon
- Cranberry Elderberry

Old Orchard

- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Black Cherry Cranberry
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Cranberry Pomegranate
- Immune Health Citrus
- Immune Health Superfruit
- Immune Health Tropical Fruit
- Kiwi Strawberry
- Mango Tangerine
- Orange Tangerine
- Peach Mango
- Red Raspberry
- Strawberry Watermelon
- Wild Cherry

CHỈ DÀNH CHO TRẺ EM TRÁI CÂY – TRỘN HOẶC HỖN HỢP (64 OZ)

NƯỚC
TRÁI CÂY

MUA

Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

Tree Top

- Apple Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange

Welch's (Bold)

- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



KHÔNG MUA

- Hộp giấy hoặc chai thủy tinh
- Rượu táo
- Cocktail
- Đông lạnh
- Nước uống hoa quả
- Chanh vàng
- Nước chanh vàng
- Chanh
- Nước chanh
- Hữu cơ
- Rượu pân không phải 100% nước trái cây
- Để lạnh
- Không lọc

NƯỚC TRÁI CÂY – CHỈ DÀNH CHO TRẺ EM – TRÁI CÂY – TRỘN HOẶC HỖN HỢP (64 OZ)

MUA

Phải là

- Chai nhựa 64 oz
- Chỉ loại không để lạnh
- Chỉ những nhãn hiệu và loại này

Táo

- Best Yet
- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice

Great Value

Haggen

IGA

Juicy Juice

Kroger

Langers

Market Pantry

Mott's

Ocean Spray

Old Orchard

Signature Select

Tree Top

WinCo

Nho, Nho đỏ hoặc Nho trắng

Essential Everyday

Food Club

Freedom's Choice

Great Value

Haggen

IGA

Juicy Juice

Kroger

Langers

Market Pantry

Ocean Spray

Old Orchard

Signature Select

That's Smart!

Welch's

Winco

MUA

Dứa

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Kroger

Langers

Libby's

Old Orchard

Signature Select

Nước cam

Phải là

Nước cam nguyên chất 100%

Để ở nhiệt độ thường/Không cần để lạnh

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Một số ví dụ:

Essential Everyday

Food Club

Golden Crown

Juicy Juice

Langers

Old Orchard

Signature Select

Tropicana



KHÔNG MUA

Xem trang 21.

CHỈ DÀNH CHO TRẺ EM NƯỚC ÉP RAU CỦ (64 OZ)

NƯỚC
TRÁI CÂY

MUA

Phải là

- Chai nhựa 64 oz
- Chỉ loại không để lạnh
- Chỉ những nhãn hiệu và loại này

Campbell's

- Tomato Juice
- Low Sodium Tomato Juice

Campbell's V8

- Original 100% Vegetable Juice
- Low Sodium
- 100% Vegetable Juice Spicy Hot
- 100% Vegetable Juice

Food Club

- Tomato Juice
- Vegetable Juice
- Spicy Vegetable Juice

Signature Select

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- Vegetable Juice
- Tomato Juice

WinCo

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- 100% Vegetable Juice



NƯỚC TRÁI CÂY – CHỈ DÀNH CHO TRẺ EM – NƯỚC ÉP RAU CỦ (64OZ)



DẠNG LỎNG

MUA

Phải là

- Chỉ mua loại sữa có chất béo (không có chất béo: 0%, có hàm lượng chất béo thấp: 1%, ít chất béo: 2%, nguyên chất) được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị
- Hộp đựng kích cỡ gallon, nửa gallon hoặc quart
- Hộp bằng giấy hoặc nhựa
- Sữa bò
- Thuần chất
- Được tiệt trùng
- Để lạnh
- Không mùi vị



MUA

Quý vị có thể chọn

- Kết hợp các loại gallon, nửa gallon và quart đến tổng lượng sữa được liệt kê trong Phúc Lợi WIC của quý vị
- Acidophilus
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Sữa bơ
- Bổ sung canxi
- Có men Kefir
- Dành cho chế độ ăn kiêng
- Khuẩn sữa
- Không lactose
- Men vi sinh Probiotics
- Sữa tách kem có bổ sung chất tạo đặc (Kem không chất béo, Kem hỗn hợp)

GỢI Ý MUA SẮM

Một số loại sữa không được cho phép vì chúng có loại hoặc kích cỡ hộp đựng không đúng. Ví dụ: fairlife® và a2 Milk® có kích cỡ không đúng (59 oz). Ngoài ra, không cho phép sữa trong bình chứa thủy tinh (xem trang 26).

Quý vị có thể kết hợp hai nửa gallon hoặc bốn quart thành một gallon.



1.0 GAL = 1 gallon
hay 128 oz



0.5 GAL = 1 nửa gallon
hay 64 oz



0.25 GAL = 1 quart
hay 32 oz

SỮA ĐẶC**MUA****Phải là**

Chỉ là loại sữa có hàm lượng chất béo (không có chất béo: 0%, có hàm lượng chất béo thấp: 1%, ít chất béo: 2%, nguyên chất) được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị

Lon 12 oz

Sữa bò

Thuần chất

Được tiệt trùng

Không mùi vị

MUA**Quý vị có thể chọn**

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Bổ sung canxi

Dành cho chế độ ăn kiêng

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

Hầu hết các sản phẩm không đề “Whole Milk” (Sữa tươi nguyên chất) trên nhãn mặt dù đó là sản phẩm sữa nguyên chất. Mua 5 chai sữa 1 gallon để nhận toàn bộ phúc lợi WIC của quý vị.



5 hộp sữa đặc
= 1 gallon



SỮA BỘT

MUA

Phải là

Chỉ là loại sữa có hàm lượng chất béo (không có chất béo: 0%, có hàm lượng chất béo thấp: 1%, ít chất béo: 2%, nguyên chất) được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị

Trộn với 1 quart sữa trở lên

Sữa bò

Thuần chất

Được tiệt trùng

Không mùi vị

Quý vị có thể chọn

Hộp, hộp hình trụ, túi nhựa hoặc túi nhỏ

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Bổ sung canxi

Dành cho chế độ ăn kiêng



GỢI Ý MUA SẴM

Số lượng được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị bằng với lượng sữa bột sau khi pha với nước. Xem bảng bên dưới để biết cách chuyển đổi sữa bột sang quart.

Sữa bò bột Hoàn nguyên

Sữa Chất béo	Kích cỡ được in trên hộp	Nước được thêm tạo thành
Không chất béo	9.6 oz	3 Quart
Không chất béo	9.64 oz	3 Quart
Không chất béo	25.6 oz	8 Quart
Không chất béo	32 oz	10 Quart
Không chất béo	64 oz	20 Quart
Nguyên chất	12.6 oz	3 Quart
Nguyên chất	28.1 oz	7 Quart
Nguyên chất	56.3 oz	13 Quart

KHÔNG MUA ĐỐI VỚI TẤT CẢ CÁC LOẠI SỮA BÒ

Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị

Thức uống hương vị hạnh nhân, dừa, gai dầu, gạo, hoặc hạt khác hay quả hạch

Sữa bột số lượng lớn

Sữa sôcôla

Sữa trộn

Chai thủy tinh

Mỗi loại một nửa

Đồ uống hàng ngày hàm lượng tinh bột thấp

Không thuần chủng

Omega 3

Hữu cơ

Sữa động vật khác như sữa dê hoặc cừu

Panh, nửa panh hoặc ít hơn

Sữa tươi chưa tiệt trùng

Các gói dành cho cá nhân hoặc một lần ăn

Sữa đặc có đường

Hộp đựng UHT

Sữa không tiệt trùng

Kem tươi

GỢI Ý MUA SẴM

Xem trang 27 để biết thông tin về đồ uống từ sữa dê và trang 30 để biết thông tin về đồ uống từ đậu nành.



MUA

Phải là

Chỉ nhãn hiệu Meyenberg

Chỉ loại sữa có hàm lượng chất béo được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị (hàm lượng chất béo thấp hoặc nguyên chất)

Thuần chất

Được tiệt trùng

Để lạnh

Không mùi vị



phúc lợi sữa
nguyên chất



phúc lợi sữa
hàm lượng
chất béo thấp/
không béo

Chỉ sữa dê **dạng bột** khi sữa nguyên chất béo được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị



phúc lợi
sữa nguyên chất



phúc lợi
sữa nguyên chất

Sữa dê khô hoàn nguyên

Kích cỡ hộp đựng	Nước được thêm tạo thành
1 hộp	3 quart sữa
2 hộp	6 quart sữa
3 hộp	9 quart sữa
4 hộp	12 quart sữa
Túi 12 oz	3 quart sữa
Một hộp 12 túi nhỏ 4 oz	4 quart sữa

MUA

Chỉ sữa dê **đặc** khi sữa béo nguyên chất được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị



phúc lợi sữa nguyên chất

5 hộp sữa đặc = 1 gallon

KHÔNG MUA

Các nhãn hiệu sữa dê khác

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

Hầu hết người tham gia có phúc lợi sữa hàm lượng chất béo thấp/không béo. Trong trường hợp đó, quý vị chỉ có thể mua sữa dê dạng lỏng và không phải lúc nào cũng có tại cửa hàng.

2 quart = 1 nửa gallon

2 nửa gallon = 1 gallon

4 quart = 1 gallon

MUA

Phải là

Chỉ mua loại sữa có hàm lượng chất béo (không có chất béo: 0%, có hàm lượng chất béo thấp: 1%, nguyên chất) được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị

1 quart (32 ounce)

Hộp đựng nhựa

Sữa bò

Thuần chất

Được tiệt trùng

Dưới 40 gram đường mỗi 8 oz

Chỉ những nhãn hiệu này

Activia

Best Yet

Brown Cow

Chobani

Dannon

Darigold

Essential Everyday

Food Club

Fred Meyer

Great Value

Green Valley creamery

Kroger

LaLa

Lucerne

Market Pantry

Mountain High

Nancy's

Oikos

Open Nature

Tillamook

WinCo

Yami

Yoplait

Zoi

MUA

Quý vị có thể chọn

Nguyên chất hoặc có vị trái cây (chỉ khi dưới 40 gram đường mỗi phần 8 oz và không có chất tạo ngọt nhân tạo) (Xem phần Không mua).

Có thể mua loại đường cỏ ngọt stevia Hy Lạp (không phải hữu cơ)



KHÔNG MUA

Chất tạo ngọt nhân tạo: chất tạo vị ngọt, đường sacarin hoặc chất tạo ngọt sucralose (Splenda™)

Sữa chua làm từ sữa bò 2%

Có thêm:

Hương vị, hạt nguyên chất, granola hoặc các loại hạt

Kẹo, mật ong, gia vị hoặc thêm protein

Sữa trứng hoặc kem tươi

Sữa chua có thể uống ngay hoặc có thể ép

Sữa chua đông lạnh

Sữa chua ít đường

Hữu cơ

Sữa tươi chưa tiệt trùng

Nhiều gói hay gói một lần dùng

Bộ sữa chua



MUA

Phải là

Lọ 16 oz

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Dạng kem hoặc mịn

Miếng hoặc miếng to

Cứng và giòn hoặc cứng và giòn tan

Hàm lượng natri thấp

Bơ đậu phộng tự nhiên

Không khuấy hoặc khuấy

Thường hay hữu cơ

Có muối hoặc không muối



KHÔNG MUA

Số lượng lớn (bán theo trọng lượng)

Tự xay hoặc nghiền tươi

Bơ đậu phộng có hàm lượng chất bột thấp

Hàm lượng glycemid thấp

Các loại bơ khác làm từ hạt hoặc nhân (ví dụ: hạnh nhân, hạt điều, mè)

Omega 3

Được làm thành bột

Hạt mật ong rang

Một lần ăn

Bơ phết

Ống “Bóp nó”

Valencia

Có thêm:

Hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị

Bổ sung dầu lạnh hoặc dầu cây rum

Sôcôla

Mật ong

Thạch

Kẹo dẻo

MUA ĐẬU ĐỔ HOẶC BƠ ĐẬU PHỘNG

Quý vị có thể chọn đậu đóng hộp, đậu khô hoặc bơ đậu phộng với phúc lợi WIC của mình.

Chọn đúng kích cỡ! 1 CTR bơ đậu phộng/đậu đỗ khô hoặc đóng hộp =



16 oz

HOẶC



16 oz

HOẶC



lon loại 15–16 oz

Mua bơ đậu phộng Nếu quý vị chọn bơ đậu phộng, 1 hộp đựng được liệt kê trong phúc lợi WIC = hộp bơ đậu phộng 16 oz.



ĐỒ UỐNG LÀM TỪ ĐẬU NÀNH

MUA

Phải là những nhãn hiệu và loại sau:

Nhãn hiệu	Kích cỡ	Loại	Để lạnh hoặc không
8th Continent	một nửa gallon hoặc gallon	Original hoặc Vanilla	Để lạnh
Pacific Ultra	32 oz (quart)	Original	Chỉ loại không để lạnh
Silk	32 oz (quart), nửa gallon hoặc gói đôi (2 half-gallon)	Original	Chỉ loại để lạnh HOẶC Không để lạnh
West Soy Organic Plus	32 oz (quart)	Plain hoặc Vanilla	Chỉ loại không để lạnh



KHÔNG MUA

Các loại đồ uống không làm từ sữa như sữa hạnh nhân, sữa dừa, sữa cây gai dầu hoặc sữa gạo

Hỗn hợp hoặc bột kem

8th Continent Complete

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate

Silk Organic Original/Vanilla

WestSoy

GỢI Ý MUA SẴM

2 qt = 1 nửa gallon

4 qt = 1 gallon

2 nửa gallon = 1 gallon



MUA

Phải là

Chỉ các hộp đựng 8 oz hoặc 16 oz

Chứa canxi

Để lạnh

Nhãn hiệu và loại này:

Azumaya

(Extra Firm, Firm, Silken)

Franklin Farms

(Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft)

House Foods

(Extra Firm, Medium, Firm,
Organic Super Firm Cubed)

Nasoya Organic

(Silken, Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted

Super Firm

O Organic

(Silken, Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

Quý vị có thể chọn

Nguyên miếng, cắt thành khối nhỏ hoặc thành lát

Thông thường hay hữu cơ



KHÔNG MUA

Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị

Nướng

Đậu phụ tráng miệng

Đã rán

Không để lạnh



CÁC LOẠI NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

Quý vị có thể chọn

- Gạo lứt
- Bột yến mạch
- Bánh ngô mềm
- Mì ống pasta làm từ bột mì nguyên chất
- Bánh mì làm từ bột mì nguyên chất
- Bánh mì hamburger và bánh mì xúc xích làm từ bột mì nguyên chất

Ở bên dưới, quý vị có thể xem các kích cỡ bao bì thực phẩm được cho phép đối với từng gói phúc lợi. Trang 33 đến 35 sẽ giải thích các loại ngũ cốc nguyên hạt nào được cho phép trong từng lựa chọn.

Để đảm bảo quý vị có thể sử dụng tất cả các phúc lợi ngũ cốc nguyên hạt của mình, hãy xem các lựa chọn ngũ cốc nguyên hạt bên dưới.

PHÚC LỢI 16 OZ HÀNG THÁNG

CHỈ CHỌN MỘT

14 oz

Gạo lứt, ăn liền

16 oz

Gạo lứt

Bột yến mạch

Bánh ngô mềm

Mì ống pasta làm từ bột mì nguyên chất

Bánh mì làm từ bột mì nguyên chất

Bánh mì hamburger làm từ bột mì nguyên chất

Bánh mì xúc xích làm từ bột mì nguyên chất

PHÚC LỢI HÀNG THÁNG TỪ 32 OZ TRỞ LÊN

LỰA CHỌN

32 oz

Gạo lứt, ăn liền

Gạo lứt

Bột yến mạch

HOẶC

CHỌN KẾT HỢP

14 oz

Gạo lứt, ăn liền

16 oz

Gạo lứt

Bột yến mạch

Bánh ngô mềm

Mì ống pasta làm từ bột mì nguyên chất

Bánh mì làm từ bột mì nguyên chất

Bánh mì hamburger làm từ bột mì nguyên chất

Bánh mì xúc xích làm từ bột mì nguyên chất

18 oz*

Bột yến mạch

* Bột yến mạch 18 oz **chỉ** có thể được kết hợp với gạo lứt 14 oz để tương đương với 32 oz:





GAO LỨT

MUA

Phải là

16 oz gạo lứt

Hoặc

Chỉ 14 oz gạo lứt ăn liền

Hoặc

Nếu phúc lợi được cấp nhiều hơn 16 oz, quý vị cũng có thể chọn một kích cỡ 32 oz.

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Túi hoặc hộp

Không có gluten

Ăn liền hoặc loại bình thường

Thông thường hay hữu cơ

Các loại: Hạt cực dài, dài, trung bình hoặc ngắn



KHÔNG MUA

Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị

Gạo Basmati

Đen

Số lượng lớn (bán theo trọng lượng)

Túi lược

Hạt chia

Hạt Farro

Bột yến mạch thô

Gói cỡ phần ăn một người

Gạo Jasmine

Gạo Mahogany

Gạo trộn

Diêm mạch

Đỏ

Già hoặc rau mầm

Trắng

Mọc dại

GỢI Ý MUA SẴM

Ounce (oz) trên bao bì sẽ được trừ vào tổng phúc lợi của quý vị. Để đảm bảo quý vị nhận được tất cả các tùy chọn các phúc lợi ngũ cốc nguyên hạt của mình, hãy xem bảng ngũ cốc nguyên hạt ở trang 32

Lưu ý: Nếu quý vị có 16 oz phúc lợi hàng tháng và chọn gạo lứt ăn liền 14 oz, quý vị sẽ có 2 oz phúc lợi mà quý vị không thể sử dụng.

BỘT YẾN MẠCH

MUA

Phải là

Chỉ kích cỡ 16 oz

Hoặc

Nếu phúc lợi được cấp nhiều hơn 16 oz, quý vị cũng có thể chọn một kích cỡ 18 oz hoặc 32 oz.

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Túi, hộp hoặc hộp các-tông hình trụ

Không có gluten

Ăn liền hoặc nhanh

Thông thường hay hữu cơ

Loại cũ, loại thường hoặc được cắt thép



KHÔNG MUA

Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị

Hộp có các gói lẻ

Số lượng lớn (bán theo trọng lượng)

Granola

Bột yến mạch thô

Gói cỡ phần ăn một người

Ống kim loại hình trụ

Diêm mạch



BÁNH NGŨ MỀM

MUA

Phải là

Chỉ 16 oz

Chỉ những nhãn hiệu này:

Celia's

Essential Everyday

Don Pancho

Great Value

Guerrero

Kroger

La Banderita

La Burrita

Market Pantry

MiCasa

Mission

Ortega

Signature Select

Quý vị có thể chọn

Bánh ngô mềm làm từ bột ngô hoặc bột ngô masa

Bánh mì mềm nguyên chất

Hàm lượng natri thấp

Thông thường hay hữu cơ



KHÔNG MUA

Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị

Bột mì nguyên chất 96%

Khoai tây chiên, bát salad taco, vỏ bánh taco, bánh tostada hoặc bất kỳ loại bánh cứng nào khác

Hàm lượng chất bột thấp hoặc cân bằng chất bột

Bánh làm từ hỗn hợp các loại hạt như ngô và lúa mì

Ngô đỏ

Bánh ngô có hàm lượng chất béo thấp hoặc không có chất béo

Giá hoặc rau mầm

Làm tại cửa hàng

Bánh ngô có các từ "light" (nhạt) hoặc "lite" (ít calo) trên nhãn

Gói

GỢI Ý MUA SẴM

Ounce (oz) trên bao bì sẽ được trừ vào tổng phúc lợi của quý vị. Để đảm bảo quý vị nhận được tất cả các tùy chọn các phúc lợi ngũ cốc nguyên hạt của mình, hãy xem bảng ngũ cốc nguyên hạt ở trang 32



MÌ ỚNG PASTA LÀM TỪ BỘT MÌ NGUYÊN CHẤT

MUA

Phải là

Chỉ 16 oz

Chỉ những nhãn hiệu này:

Barilla

Bella Terra

DeLallo Organic

Delverde Organic

Essential Everyday

Food Club

Full Circle Organic

Garofalo

Gia Russa

Good and Gather

Great Value

Hodgson Mill

Kroger

Natural Directions Organic

O Organics

Racconto

Ronzoni Healthy Harvest

Signature Select

Simple Truth Organic

Simply Balanced Organic

WinCo

Quý vị có thể chọn

Túi hoặc hộp

Bất kỳ loại nào

Thông thường hay hữu cơ

Bột mì nguyên chất hoặc bột mì dẻo nguyên chất



MUA

Dưới đây là một số ví dụ về các loại:

Mì sợi nhỏ Angel hair

Mì Ý Macaroni

Mì Ý Penne

Mì dạng nơ

Mì Ý Rigate

Mì trứng

Mì Ý Rotini

Mì Ý Elbow

Mì Ý Shell

Mì Ý Fettuccine

Mì Spaghetti

Mì Ý Fusilli

Mì Spirals

Mì Ý Lasagna

Mì sợi

Mì Ý Linguine

Mì Ziti

KHÔNG MUA

Bổ sung hương vị, thực phẩm hoặc các loại chất điều vị

Bột nguyên chất hoặc bột mì nguyên chất 51%

Lúa mạch

Số lượng lớn (bán theo trọng lượng)

Cá tươi

Không có gluten

Hỗn hợp các loại hạt

Nhiều màu

Không luộc, không làm ráo nước

Để lạnh

Mì gạo

Bột Semolina

Giá hoặc rau mầm

Rau củ

GỢI Ý MUA SẴM

Ounce (oz) trên bao bì sẽ được trừ vào tổng phúc lợi của quý vị. Để đảm bảo quý vị nhận được tất cả các tùy chọn các phúc lợi ngũ cốc nguyên hạt của mình, hãy xem bảng ngũ cốc nguyên hạt ở trang 32



CÁC LOẠI NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

BÁNH MÌ LÀM TỪ BỘT MÌ NGUYÊN CHẤT

MUA

Phải là

Chỉ kích cỡ 16 oz

Có in 100% whole wheat (lúa mì nguyên chất) trên nhãn

Hoặc

Ngũ cốc nguyên hạt, nếu thành phần đầu tiên trong danh sách thành phần là ngũ cốc loại "whole" (nguyên hạt).

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Cả ổ và được cắt lát

Hàm lượng natri thấp

Thông thường hay hữu cơ

Không đường

Dưới đây là một số ví dụ:

Best Yet

Bimbo

Franz

Fred Meyer

Kroger

Oroweat

Sara Lee

Sterns



KHÔNG MUA

Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị

Được làm thủ công hay dành cho người sành ăn (bánh mì nướng trong lò nhỏ)

Bánh mì không bọc trong nhựa

Bánh mì có các từ "light" (nhạt) hoặc "lite" (ít calo) trên nhãn

Bánh mì tròn Bagel

Lúa mì xay

Bánh nướng xếp Anh

Thêm chất xơ

Bánh mì Pháp

Bột đông lạnh hoặc để lạnh

Không có gluten

Có chứa nhiều hạt

Bột chua

Giá hoặc rau mầm

Làm tại cửa hàng

Hỗn hợp bánh mì tươi

Không thái lát

GỢI Ý MUA SẴM

Đây là mẫu danh sách thành phần của bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt. Thành phần đầu tiên là ngũ cốc loại "whole" (nguyên hạt).

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL



INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE), CONTAINS WHEAT AND SOY.

GỢI Ý MUA SẴM

Ounce (oz) trên bao bì sẽ được trừ vào tổng phúc lợi của quý vị. Để đảm bảo quý vị nhận được tất cả các tùy chọn các phúc lợi ngũ cốc nguyên hạt của mình, hãy xem bảng ngũ cốc nguyên hạt ở trang 32



BÁNH MÌ HAMBURGER VÀ BÁNH MÌ XÚC XÍCH LÀM TỪ BỘT MÌ NGUYÊN CHẤT

MUA

Phải là

Chỉ kích cỡ 16 oz

Có in 100% whole wheat (lúa mì nguyên chất) trên nhãn

Hoặc

Ngũ cốc nguyên hạt (nếu thành phần đầu tiên trong danh sách thành phần là ngũ cốc loại "whole" (nguyên hạt))

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Thông thường hay hữu cơ

Phủ hạt phía trên

Dưới đây là một số ví dụ:

Franz

Great Value

Open Nature

Oroweat

Signature Select

Simple Truth Organic

WinCo



KHÔNG MUA

Thêm hương vị hoặc gia vị

Được làm thủ công hay dành cho người sành ăn (bánh mì nướng trong lò nhỏ)

Bánh mì không bọc trong bao gói nhựa

Bánh mì có các từ "light" (nhạt) hoặc "lite" (ít calo) trên nhãn

Bánh mì tròn Bagel

Bánh nướng xếp Anh

Thêm chất xơ

Bánh bao

hoặc bánh cuộn ăn tối, kiểu Pháp, hoặc bánh cuộn thịt, pho mát và rau

Bột đông lạnh hoặc để lạnh

Không có gluten

Multigrain

Bột chua

Giá hoặc rau mầm

Làm tại cửa hàng

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

Xem trang 37 để biết mẫu danh sách thành phần của bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt.

Ounce (oz) trên bao bì sẽ được trừ vào tổng phúc lợi của quý vị. Để đảm bảo quý vị nhận được tất cả các tùy chọn các phúc lợi ngũ cốc nguyên hạt của mình, hãy xem bảng ngũ cốc nguyên hạt ở trang 32



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
CHƯƠNG TRÌNH WIC

1-800-841-1410
www.doh.wa.gov/WICfoods

Cơ quan này là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.
Washington WIC không phân biệt đối xử.



DOH 960-278 August 2023 Vietnamese

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-841-1410.
Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 (Washington Relay)
hoặc gửi email đến WIC@doh.wa.gov.