



Затверджений список продуктів харчування

Діє з жовтня 2022 р.



Важливі примітки

Що потрібно знати

Дізнайтеся, які пільги можна отримати з вашою картою, скориставшись одним із наступних способів:

- Перелік харчових продуктів, наданий вашим місцевим агентством WIC.
- Попросіть у магазині роздрукувати баланс ваших пільг.
- Скористайтеся додатком WICShopper, щоб побачити пільги на картці.
- Перегляньте залишковий баланс пільг у товарному чеку вашої останньої покупки WIC.



Authorized Retailer

800-835-5465

This institution is an equal opportunity provider.



- Робіть покупки лише в авторизованих торгових точках WIC, які позначено наклейкою WIC.
- Доступні продукти харчування залежать від магазину.
- Зберігайте чеки після покупки.
- Харчові продукти й молочні суміші WIC не підлягають поверненню чи обміну на готівку, кредит або інші товари.
- Заборонено продавати, обмінювати й дарувати харчові продукти WIC. Це вважається шахрайством.

Що потрібно знати

Молоко

Молоко

- Будь-яка торгова марка (рекомендовано купувати магазинні торгові марки)
- Кварта, пів галона, галон
- Нежирне (знежирене), з низьким вмістом жиру (½%, 1%)
- Зі зниженим вмістом жиру (2%), незбиране



Знежирене сухе молоко

- Магазинні торгові марки
- Упаковка 1 фунт 9,6 унції або 25,6 унції (становить 8 кварт)
- Упаковка 9,6 унції (становить 3 кварта)



Кисломолочна пахта

- Будь-яка торгова марка
- Кварта або пів галона

Безлактозне молоко

- Будь-яка торгова марка
- Пів галона
- Нежирне (знежирене), з низьким вмістом жиру (½%, 1%)
- Зі зниженим вмістом жиру (2%), незбиране
- Звичайне або без смакових добавок

Згущене молоко

- Магазинні торгові марки
- Банка 12 унцій
- Нежирне (знежирене), незбиране



Козяче молоко

- Торгова марка Meyanberg
- Випарене незбиране (банка 12 унцій)
- Знежирене порошкове (пакет 12 унцій)



Заборонено:

- Додатково знежирене
- З жировими добавками
- Із смаковими добавками
- Молоко у скляних пляшках
- Молочні напої, виготовлені з горіхів, кокосу, рису, вівса й інших злаків
- Замінники молока
- Органічного виробництва
- Сире або непастеризоване
- Підсолоджене згущене

8 унцій = 1 чашка
16 унцій = 1 фунт
32 унції рідини = 1 кварта
64 унції рідини = 1/2 галона
128 унцій рідини = 1 галон

Соєве молоко, сир, тофу

Соєве молоко

Дозволено:

- Пів галона



Оригінальне



Оригінальне



Оригінальне,
ванільне

Заборонено:

- Штучні підсолоджувачі
- Смакові добавки, окрім ванілі
- «Легке»
- Органічного виробництва

Сир

Дозволено:

- Магазинні торгові марки
- Цільний, подрібнений, нарізаний, у паличках або у брусках
- Упаковки по 8, 16 і 32 унції
- Звичайний, знежирений або нежирний
- Мармуровий або суміші дозволених сортів сиру
- Лише сир виробництва США:
 - Американський
 - У брикетах
 - Усі сорти сиру чеддер
 - Колбі, Колбі-Джек, Монтерей-Джек
 - Мюнстер
 - Проволоне
 - Швейцарський сир
- Моцарела (зі знежиреного або незбираного молока)



Заборонено:

- Додаткові смакові добавки (перець, вино, ароматизатор диму тощо)
- Сирні добавки
- Сирні харчові продукти, спреди
- Сир кришений, нарізаний кубиками або тертий
- Сир із зниженим рівнем холестерину
- Сир із відділу делікатесів
- Органічного виробництва
- Queso blanco, Queso fresco
- Сир імпортований

Тофу

Дозволено:



- Твердий тофу (16 унцій)



- Дуже твердий, середньої твердості та м'який тофу (16 унцій)



- Шовковий тофу органічного виробництва (16 унцій)

Йогурт

Дозволено:

- Купуйте тільки той тип йогурту за жирністю, що вказаний у переліку пільг
- Нежирний, знежирений, з незбираного молока
- Контейнер 32 унції (кварта)
- Кілька упаковок (загальною вагою 16 або 32 унції)
- Лише схвалені смакові добавки

*Грецький йогурт схвалених торгових марок



Заборонено:

- Йогурт з додатковими інгредієнтами
- Йогурт питний
- Органічного виробництва

Яйця

Дозволено:

- Будь-яка торгова марка
- Білі або коричневі
- Одна упаковка – 12 яєць
- Великі або середні, клас А або АА



Заборонено:

- Яйця курок вільного вихову чи вирощених на пасовищі
- Яйця з підвищеним вмістом омега-3 жирних кислот, вітамінів або мінералів
- Плідні
- З низьким рівнем холестерину
- Органічного виробництва
- Інші особливі яйця

Арахісова паста

Дозволено:

- Будь-яка торгова марка
- Контейнер 16-18 унцій
- Зі звичайним або зі знизеним вмістом жиру
- Вершкова або хрустка
- Солоні або несолоні



Заборонено:

- Суміші з шоколадом, медом, джемами, желе, зефіром або подібними інгредієнтами
- Органічного виробництва

Консервовані боби

Дозволено:

- Будь-яка торгова марка звичайних бобів
- Будь-яка торгова марка знежирених пересмажених бобів
- Банка 15-16 унцій
- Звичайні боби або боби з низьким вмістом натрію



Заборонено:

- Печені
- Суп або суміш бобів
- Органічного виробництва
- З прянощами

Сухі боби, горох, сочевиця

Дозволено:

- Магазинні торгові марки
- Упаковки по 16 і 32 унції
- Будь-який сорт звичайних бобів

Заборонено:

- Органічного виробництва
- З прянощами або смаковими добавками

Сухі сніданки

Сухі сніданки

Дозволено:

Коробка або пакет 12–36 унцій



- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Hexagons
- Crisp Rice
- Crunchy Oat Cereal*
- Crunchy Wheat Squares*
- Frosted Shredded Wheat*
- Bran Flakes*
- Corn Crisp
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Hexagons
- Frosted Shredded Wheat*
- Frosted Shredded Wheat Maple & Brown Sugar*
- Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream*
- Happy O's*
- Rice Crisps
- Wheat Crisps*
- Wheat Flakes*
- Frosted Shredded Wheat with Strawberry Cream*
- Honey and Oat Clusters
- Multigrain Toasted Oats*
- Nutty Nuggets*
- Oat Bundles*
- Rice Squares
- Toasted Oats*

*Цільне зерно

Сухі сніданки



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Honey and Oats with Honey and Oat Clusters
- Oatmeal Squares*
- Rice Squares
- Toasted Oats*
- Twin Grain Crisp
- Wheat Squares*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crunchy Nuggets*
- Crunchy Oat Squares*
- Frosted Shredded Wheat*
- Multi-Grain O's*
- O's Oats*
- Rice Squares
- Wheat Squares*



- Balanced Living*
- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Fiber Nuts*
- Frosted Shredded Wheat*
- Multigrain Tasteeos*
- Tasteeos*
- Toasted Corn
- Toasted Rice
- Toasted Wheat*



- Cheerios Multigrain*
- Cheerios Original*
- Corn Chex
- Kix Berry Berry*
- Kix Honey*
- Kix Original*
- Rice Chex
- Total Whole Grain Flakes*
- Wheaties*
- Wheat Chex*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat*
- Nutty Nuggets*
- Rice Squares
- Tasteeos*

***Цільне зерно**

Сухі сніданки

Kellogg's

- All-Bran Complete Wheat Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Flakes Cinnamon
- Crispix
- Frosted Mini-Wheats Blueberry*
- Frosted Mini-Wheats Cinnamon Roll*
- Frosted Mini-Wheats Pumpkin Spice*
- Frosted Mini-Wheats Strawberry*
- Frosted Mini-Wheats Little Bites*
- Frosted Mini Wheats Original*
- Rice Krispies
- Special K Original



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Rollin Oats*



- Corn Bitz
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Nutty Nuggets*
- Oat Squares*
- Rice Bitz
- Toasted Oats*



- Crispy Rice
- Frosted Mini Spooners*
- Strawberry Cream Mini Spooners*

meijer

- Frosted Shredded Wheat*
- Toasted Oats*
- Wheat Bran Flakes*

*Цільне зерно

Сухі сніданки



- Grape Nuts Flakes*
- Grape Nuts Original*
- Honey Bunches of Oats Honey Roasted*
- Honey Bunches of Oats with Cinnamon Bunches*
- Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches*



- Life Multigrain – Original*
- Life Multigrain – Vanilla*
- Oatmeal Squares – Brown Sugar*
- Oatmeal Squares – Cinnamon*
- Oatmeal Squares – Honey Nut*



- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat*
- Rice Biscuits
- Tostitos*
- Wheat Bran Flakes*



- Corn Flakes



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Toasted Oats*



- Bran Flakes*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Essential Choice Wheat and Crunchy*
- Frosted Shredded Wheat*
- Oat Squares*
- Oat Wise*
- Rice Squares
- Toasted Oats*
- Twin Grain Crisp
- Wheat Squares*

*Цільне зерно

Каші

Каші

Дозволено:

Коробка або пакет 12–36 унцій



- Creamy Wheat Enriched Farina
- Original Instant Grits
- Original Instant Oatmeal*



- Cream of Rice
- Cream of Rice Instant



- Grits Original Flavor
- Regular Instant Oatmeal*



- Creamy Wheat Farina
- Original Instant Grits
- Regular Instant Oatmeal*



- Creamy Wheat Enriched Farina



- Original Instant Oatmeal*



- Cream of Wheat Original 1 Minute
- Cream of Wheat Original 2 1/2 Minutes
- Cream of Wheat Original Instant
- Whole Grain Cream of Wheat*
- Whole Grain Cream of Wheat Instant*



- Original Instant Oatmeal*



- Original Instant Oatmeal*

Каші



- Original Hot Wheat Cereal
- Original Instant Oatmeal*



- Original Instant Grits
- Original Instant Oatmeal*



- Creamy Wheat Enriched Farina
- Original Instant Oatmeal*



- Creamy Wheat Enriched Farina
- Regular Instant Oatmeal*

Хліб

Дозволено:

- Буханки по 12, 16, 20 і 24 унції
- 100% цільнозерновий або звичайний нарізаний хліб, булочки для гамбургерів і хот-догів



Тортильї із цільнозернового борошна

Дозволено:

- Упаковка 16 унцій



Кукурудзяні тортильї

Дозволено:

- Упаковка 16 унцій
- 3 білої або жовтої м'якої кукурудзи



Макарони із цільнозернового борошна

Дозволено:

- Упаковка 16 унцій
- Будь-яка форма

Заборонено:

- З додаванням цукру, жирів, олії, солі
- Органічного виробництва



Коричневий рис

Дозволено:

- Магазинні торгові марки
- Пакет 14 унцій (швидкого приготування)
- Пачки 16 і 32 унції
- Довго-, середньо-, короткозернистий рис



Заборонено:

- Органічного виробництва

Вівсянка

Дозволено:

- Магазинні торгові марки
- Швидкого приготування, звичайна та традиційна
- Упаковка 18 унцій

Заборонено:

- Сталева нарізка
- Органічного виробництва



Цільнозернові макарони, коричневий рис, овес

100% сік — для жінок

Дозволено:

- 11,5-12 унцій замороженого концентрату



Яблучний, апельсиновий



Яблучний, апельсиновий



Яблучний, виноградний, апельсиновий



Яблучний, виноградний, апельсиновий



Яблучний, виноградний, апельсиновий



Яблучний, виноградний, апельсиновий



Яблучний, апельсиновий



Яблучний, апельсиновий



Яблучний, виноградний, апельсиновий, ананасовий



Яблучний, яблучно-вишневий, яблучно-журавлиний, яблучний з ківі, полуничний, яблучний з манго, яблучно-малиновий, яблучний з полуницею і бананом, ягідна суміш, чорнично-гранатовий, вишнево-гранатовий, цитрусова суміш, журавлинна суміш, журавлино-гранатовий, журавлинний з малиною, виноградний, апельсиновий, ананасовий, ананасово-апельсиновий, ананасовий з апельсином і бананом, з білого винограду



Яблучний



Яблучний, апельсиновий



Апельсиновий

100% сік — для дітей

Дозволено:

- Пачка 64 унції (пів галона)

Заборонено:

- Органічного виробництва
- Сокові коктейлі або сокові напої



Яблучний, виноградний, апельсиновий



Яблучний, ягідний, вишневий, виноградний, грейпфрутовий, ананасовий, пунш, томатний, овочевий, з білого винограду



Яблучний, апельсиновий



Яблучний, виноградний, апельсиновий, ананасовий, томатний, овочевий, з білого винограду



Яблучний, журавлинний, яблучно-журавлинний, журавлино-виноградний, журавлино-гранатовий, журавлинний з малиною, пунш, з білого винограду



Яблучний, виноградний, апельсиновий, ананасовий, томатний, овочевий, з білого винограду



Яблучний, яблучний сидр, журавлинний, виноградний, виноградна суміш, апельсиновий, ананасовий, томатний, овочевий, сік з білого винограду



Яблучний, журавлинний з виноградом, журавлино-гранатовий, виноградний, манго, апельсиновий, грушевий, ананасовий, томатний, овочевий, сік з білого винограду, персиковий з білим виноградом



100% сік — для дітей

100% сік — для дітей



Яблучний, виноградний, апельсиновий, ананасовий, томатний, овочевий, з білого винограду



Яблучний, виноградний, апельсиновий, ананасовий, томатний, овочевий, з білого винограду



Яблучний, виноградний, апельсиновий, ананасовий, овочевий, з білого винограду, персиковий з білим виноградом



Ананасовий



Яблучний, виноградний, ананасовий, з білого винограду



Яблучний, яблучно-вишневий, яблучний з манго, яблучний з білим виноградом



Яблучний, журавлино-яблучний, журавлиний з малиною, виноградний, 100% яблучний сік, 100% ягідний, 100% виноградний сік, апельсиновий, ананасовий, томатний, овочевий, з білого винограду



Яблучний, яблучний з малиною, ягідний, вишневий, журавлино-яблучний, фруктовий пунш, виноградний, полуничний з ківі, манго, апельсиновий, апельсиново-мандариновий, яблучно-персиковий, полуничний з бананом, полуничний з кавуном, тропічні фрукти, з білого винограду



Langers It's in the Juice

Яблучний, яблучний з ягодами і вишнею, яблучно-журавлиний, яблучно-виноградний, яблучно-апельсиновий з ананасом, яблучно-персиковий з манго, виноградний, апельсиновий, з червоного винограду, ананасовий, ананасово-апельсиновий, томатний, овочевий, з білого винограду



Яблучний, журавлино-виноградний, виноградний, овочевий, з білого винограду



Чорничний з ожиною, журавлиний, журавлиний з ожиною, журавлино-виноградний, журавлино-гранатовий, журавлиний з малиною, гранатовий з чорницею

100% сік — для дітей



Яблучний, журавлиний, журавлиний з ожиною, журавлиний з вишнею, журавлиний з бузиною, журавлино-виноградний, журавлиний з манго, журавлиний з ананасом, журавлиний з гранатом, журавлиний з малиною, журавлиний з кавуном, виноградний



Яблучний, яблучно-журавлиний, ягідна суміш, журавлиний з чорною вишнею, чорничний з гранатом, вишневий, вишневий з гранатом, цитрусова суміш, журавлиний з гранатом, виноградний, полуничний з ківі, апельсиновий, апельсиново-мандариновий, персиковий з манго, полуничний з кавуном, суперфруктовий, з тропічних фруктів, з білого винограду



Яблучний, виноградний, апельсиновий, овочевий, з білого винограду



Яблучний



Яблучний, виноградний, апельсиновий, ананасовий, томатний, овочевий, з білого винограду



Яблучний



Апельсиновий



Виноградний



Яблучний, виноградний, апельсиновий, овочевий



Яблучний, яблучний з апельсином і ананасом, з червоного винограду, з білого винограду, вишневий з білим виноградом, персиковий з білим виноградом



100% сік — для дітей

Фрукти

Фрукти

Дозволено:

- Будь-яка торгова марка й різновид цілих або нарізаних, свіжих або заморожених фруктів
- Суміш фруктів
- Фрукти з соком або з додаванням концентрату фруктового соку, штучних підсолоджувачів або води
- Органічного виробництва

Заборонено:

- Із салат-бару або з відділу делікатесів
- Сушені або консервовані фрукти, або Fruit Roll-Ups
- З додаванням цукру*, солі, карамелі, шоколаду або йогурту
- Кошики або таці з фруктами
- Фрукти з додаванням аскорбінової кислоти (додатково до ароматизаторів), що продаються в холодильних вітринах
- Горіхи або фруктово-горіхові суміші
- Фрукти для прикраси страв
- Заморожені суміші для смузі

*Додані цукри включають кукурудзяний сироп, декстрозу, кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози, мед, мальтозу, кленовий сироп і сахарозу.

Порада: Перевірте на касі, чи затверджені WIC обрані вами свіжі фрукти й овочі. Програма WICShopper не відображає всі затверджені харчові продукти.



Овочі

Дозволено:

- Будь-яка торгова марка й різновид цілих або нарізаних, свіжих або заморожених овочів
- Листя салату в пакетах, качан салату й салатна зелень
- Свіжий часник і свіжий імбир
- Заморожені боби й горох
- Звичайні овочі для приготування на парі, а також овочеві суміші
- Звичайні або заморожені овочі з низьким вмістом натрію
- Органічного виробництва

Заборонено:

- Сушені або консервовані
- Із салат-бару або з відділу делікатесів
- Трави або спеції, крім свіжого часнику та свіжого імбиру
- Кошики або таці з овочами
- З додаванням цукру*
- Із заправками для салату, сиром або грінками
- Із паніровкою, соусами або маринадами
- Із додаванням приправ, жирів або олії
- Із макаронами, рисом, рибою, м'ясом або птицею
- Овочі для прикраси страв (перець чилі або часник на нитці, гарбузи, барвиста кукурудза або гарбузи для різьблення)
- Нарізана кубиками картопля, картопля фрі, картопляні оладки, картопляні кружечки, картопляні деруни або кульки з додаванням жирів, олії, приправ або цукру*

*Додані цукри включають кукурудзяний сироп, декстрозу, кукурудзяний сироп з високим вмістом фруктози, мед, мальтозу, кленовий сироп і сахарозу.



Дитяче харчування

Каші для немовлят

Дозволено:

- Ємність 8 або 16 унцій, сухі, прості каші
- Органічного виробництва



Gerber

Золота кукурудза,
мультизернові, вівсяні

Мультизернові,
вівсяні, рисові

Ячмінні, мультизернові,
вівсяні, вівсяні з пшоном і
кіноа, рисові, цільнозернові

Заборонено:

- Із додаванням DHA/ARA
- Із додаванням кориці, сухофруктів, горіхів, йогурту

Фрукти й овочі для немовлят

Дозволено:

- Будь-який розмір, включаючи різні упаковки
- Будь-які фрукти або фруктові суміші
- Будь-які суміші фруктів і овочів
- Будь-які овочі або овочеві суміші
- Органічного виробництва

Заборонено:

- Із пластивцями, корицею,
DHA та/або пробіотиками,
борошном, крупами, макаронами,
рисом, сіллю, приправами або цукром
- Вечері або з додаванням м'яса
- У тубиках



Gerber



Свіжі фрукти й овочі

- Свіжі фрукти й овочі дозволені для немовлят, якщо їх видають.

Суміші для немовлят

- Кількість, марка, тип і розмір згідно з випуском.

Для немовлят на повному грудному вигодовуванні

М'ясо для немовлят

Дозволено:

- Контейнер 2,5 унції
- Різноманітні та на кілька упаковок (2,5 унції)
- Органічного виробництва

Заборонено:

- Із додаванням DHA/ARA
- Вечері
- Поєднання м'яса і фруктів
- Поєднання м'яса і овочів

Beech-Nut[®]



Gerber

tippy toes
by TopCare™

Дитяче м'ясо є додатковою пільгою для немовлят, які знаходяться на повному грудному вигодовуванні.

Для годуючих матерів

Легкий тунець

Дозволено:

- Банки по 5 унцій в одній або кількох упаковках
- Будь-яка торгова марка
- У воді
- Звичайний або з низьким вмістом натрію

Заборонено:

- Із додаванням смакових добавок, приправ, соусів
- Пакети з фольги
- Індивідуальні порційні упаковки
- Тунець білий або альбакор

Лосось

Дозволено:

- Банки по 5 або 6 унцій в одній або кількох упаковках
- Банка 14,75 або 15 унцій
- Будь-яка торгова марка
- У воді

Заборонено:

- Із додаванням смакових добавок, приправ, соусів
- Пакети з фольги
- Індивідуальні порційні упаковки
- Копчене

Сардини

Дозволено:

- Банки по 3,75 унції в одній або кількох упаковках
- Будь-яка торгова марка
- У томатному або гірчичному соусі
- У воді

Заборонено:

- Із додаванням смакових добавок або приправ, крім томатного або гірчичного соусу
- Рибні стейки
- Пакети з фольги
- Індивідуальні порційні упаковки
- Копчене

Для немовлят на повному грудному вигодовуванні та матерів

МО WIC у додатку WICshopper

Завантажте додаток WICShopper сьогодні!

У додатку можна:

- Переглядати пільги, завантажені на вашу картку eWIC.
- Сканувати UPC (штрихкод) товару, щоб ідентифікувати харчові продукти, затверджені WIC, перед оплатою на касі.
- Розрахувати пільги на сухі сніданки/каші, щоб дізнатися, які комбінації товарів можна придбати.
- Надіслати повідомлення до державного агентства WIC штату Міссурі, якщо ви не можете придбати товар, затверджений WIC.
- Отримувати сповіщення про оновлення Missouri WIC.
- Відстежувати свої покупки WIC.



Виконайте лише три прості кроки:

1. Установіть безкоштовний додаток WICShopper із Google Play або Apple Store.
2. Виберіть штат Міссурі як свого постачальника послуг WIC.
3. Зареєструйте картку за допомогою 16-значного номера на лицьовій стороні картки.

Залишилися запитання? Щоб дізнатися більше, зверніться до співробітників місцевого агентства WIC.



MISSOURI DEPARTMENT OF
**HEALTH &
SENIOR SERVICES**

Департамент охорони здоров'я та обслуговування людей похилого віку штату Міссурі

Програма WIC та харчові послуги

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

800-TEL-LINK

wic.mo.gov

Слідкуйте за нами у Facebook: @MissouriWIC

ОРГАНІЗАЦІЯ НАДАЄ ПОСЛУГИ НА УМОВАХ РІВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Послуги надаються на недискримінаційній основі. Альтернативні форми цієї публікації для людей з обмеженими можливостями можна отримати, зателефонувавши до Департаменту охорони здоров'я та обслуговування людей похилого віку штату Міссурі за номером 573-751-6204.

Особи з вадами слуху та мовлення можуть зателефонувати за номером 711 або 800-735-2966.

Ця організація є постачальником рівних можливостей.

WIC-640 (12-22)