Missouri WIC

Правильное питание. Путь к здоровью.

Женщины, малыши и дети старшего возраста

Одобренный список продуктов

Срок действия: с 1 мая 2016 г. по 30 сентября 2017 г.

Содержание

Часто задаваемые вопросы....2
Как совершить покупку в рамках программы WIC....2
Коровье, козье, соевое молоко....3
Сыр....4
Йогурт....5
Тофу, яйца, арахисовая паста, консервированная/сушеная фасоль....6
Сухой завтрак....7–9
Каши....10
Хлеб....11
Тортильи....12
Паста из цельнозерновой муки....13
Коричневый рис, советы по питанию WIC....14
100% сок для женщин....15
100% сок для детей....16
Свежие и замороженные фрукты....17
Свежие и замороженные овощи....18
Советы о том, как покупать свежие фрукты и овощи....19
Как пользоваться чеками на овощи и фрукты....20
Продукты для малышей....21
Мясные продукты для грудных детей, рыбные консервы для женщин, кормящих грудью....22

Важно!

- Участники могут покупать только те продукты, которые изображены на чеке WIC.
- Не все продукты, представленные в этом буклете, могут быть в наличии в каждом официальном магазине WIC.

Содержание
Содержание

Часто задаваемые вопросы

В. Могу ли пользоваться чеками WIC в другом штате?
О. Нет. Чеки магазинов WIC, расположенных в штате Миссури, можно использовать только на территории штата Миссури.

В. Что произойдет, если я потеряю свои чеки, их украдут или они будут повреждены?
О. Сообщите об этом в офис программы WIC.

В. Я получу разницу, если не использую всю сумму, указанную на чеке WIC?
О. Нет. Магазинам не разрешается возвращать средства, неиспользованные по чеку WIC.

В. Можно ли заменить продукты, указанные на чеке?
О. Нет. Только отдел программы WIC может изменить ваш набор продуктов. Если у вас есть вопросы или особые потребности, обратитесь к диетологу в рамках программы WIC до того, как ваши чеки будут напечатаны. Диетолог сможет скорректировать ваш набор продуктов. Не пишите на чеках и не меняйте их содержание самостоятельно.

В. К кому мне следует обратиться в случае вопросов относительно продуктов по программе WIC?
О. Вам нужно обратиться в офис программы WIC.

В. Мне нужно покупать все, что указано на чеке WIC?
О. Нет, вам не нужно покупать все перечисленные на чеке товары.

Как совершить покупку в рамках программы WIC

Возьмите с собой в магазин:

1. Идентификационную (ID) папку WIC и список продуктов, одобренных программой WIC. Пользуйтесь списком одобренных программой WIC продуктов во время совершения покупок.
2. Чеки WIC. Их необходимо использовать в период между *первым днем использования* и *последним днем использования*, как указано на каждом чеке.

В магазине:

1. Приобретайте только то количество и типы продуктов, которые указаны в чеке WIC. Полный перечень допустимых продуктов питания по программе WIC см. в утвержденном WIC списке продуктов.
2. Отделите продукты WIC от других товаров в вашей корзине.

На кассе

1. Сообщите кассиру, что совершаете покупку в рамках программы WIC.
2. Отделите продукты WIC от других товаров.
3. Отдайте кассиру чек WIC до начала сканирования этикеток продуктов.
4. Разделите продукты в соответствии с каждым чеком WIC, по которому вы совершаете покупку. Каждый чек WIC должен быть погашен отдельно.
5. Покажите идентификационную папку WIC кассиру, чтобы он/она могли сверить подпись. Кассир может запросить другой идентифицирующий документ.
6. Кассир запишет дату и общую сумму покупки на чеке WIC.
7. Кассир сверяет подпись на чеке WIC с официальными подписями на идентификационной папке WIC.

Коровье молоко

- Любая марка (рекомендуются марки магазина)
- Размер и тип упаковки согласно изображению на чеке WIC
- Обезжиренное/с низким содержанием жира (снятое молоко, ½ %, 1 %)
- Цельное и 2 % молоко

Обезжиренное сухое молоко

- Только марки магазина
- Только пачка объемом 8 кварт

Безлактозное молоко (если имеется в наличии)

- Любая марка
- Обезжиренное/с низким содержанием жира (снятое молоко, ½ %, 1 %)
- Цельное и 2 % молоко
- Только упаковка объемом полгаллона
- Без добавок

Сгущенное молоко без сахара

- Только марки магазина
- Сгущенное обезжиренное/с низким содержанием жира (снятое молоко, ½ %, 1 %)
- Сгущенное цельное молоко
- Только в банках весом 12 унций

Сквашенная пахта

- Любая марка
- Только объемом одна кварта

Козье молоко (при наличии в продаже)

- Марка Meyenberg
- Сгущенное (банка весом 12 унций) (цельное)
- Обезжиренное порошковое (банка весом 12 унций)

Соевое молоко

- Только упаковка объемом полгаллона
- 8th Continent, только вкусы ванильный и оригинальный без добавки
- Great Value, только оригинальный

Ваниль

Оригинальный Без добавок

Ориги-нальный

Не разрешено:

- Миндальное молоко
- Кокосовое молоко
- Молоко из кешью
- Рисовое молоко
- Обезжиренное сухое молоко с наполнителями в виде растительных жиров
- Молоко со вкусовыми наполнителями
- Молоко животного происхождения
- Подслащенное сгущенное молоко
- Стеклянные бутылки
- Заменители молока
- Vitamite

Коровье, козье, соевое молоко
Коровье, козье, соевое молоко

Сыр

Разрешено:

- Только пачки весом 8 или 16 унций

- Только магазинные марки домашнего сыра, американского сыра, сыра чеддер (экстра-острый, острый, средней остроты, неострый), сыры Колби, Колби Джек, Монтерей Джек, моцарелла (на основе частично снятого или цельного молока)
- Обезжиренный сыр/сыр с низким содержанием жира
- Только американский сыр в нарезке магазинной марки

Не разрешено:

- Сырные добавки
- Сыр Дели
- Сыросодержащие продукты
- Плавленый сыр
- Сырный продукт
- Отдельно упакованные куски
- Сырная косичка
- Тертый сыр
- Сыры с добавками
- Нарезанный сыр
- Сыр животного происхождения

Молоко с низким содержанием жира
Такой же питательный с потрясающим вкусом, но с меньшим содержанием жира!

Йогурт (только упаковки по 32 унции)

Coburn/ Save-A-Lot

С низким содержанием жира
Без добавок
Ваниль

Dannon

С низким содержанием жира
Без добавок
Ваниль

Обезжиренный
Без добавок

Dannon Light & Fit

Обезжиренный
Клубника*
Ваниль*

Essential Everyday

С низким содержанием жира
Персик
Без добавок
Малина
Клубника
Клубника-банан
Ваниль

Обезжиренный
Без добавок

Great Value

С низким содержанием жира
Персик
Клубника
Клубника-банан
Ваниль

Обезжиренный
Без добавок
Обезжиренный со вкусом клубники и банана*
Обезжиренный с ванильным вкусом*

HyVee

С низким содержанием жира
Персик
Клубника
Клубника-банан
Ваниль

Обезжиренный
Без добавок*
Ваниль*

Kroger

С низким содержанием жира
Без добавок, класс А
Ваниль, класс А

Обезжиренный
Без добавок, класс А
Обезжиренный со вкусом клубники, класс А*

Schnucks

С низким содержанием жира
Без добавок
Клубника
Ваниль

Обезжиренный
Без добавок

ShurFine

С низким содержанием жира
Клубника
Ваниль

Обезжиренный
Без добавок*

Yoplait

С низким содержанием жира
Спелый персик
Клубника
Клубника-банан
Ваниль

Обезжиренный
Без добавок

Не разрешено:

- Греческие йогурты
- Органические йогурты

*содержит заменители сахара

Йогурт производится из молока, поэтому содержит белки и другие питательные вещества. Используйте его в качестве дип-соуса или добавляйте фрукты и получайте полезную легкую закуску.

Тофу

Разрешено:

Марка Azumaya:
- Обычный (твердый) тофу (16 унций)

Марка NaSoya:
- Шелковый (мягкий) органический тофу (16 унций)

Яйца

Разрешено:
- Большие, белые, категории A или AA
- Только упаковка размером 1 десяток

Не разрешено:
- Яйца с низким содержанием холестерина
- Органические яйца
- Специальный ассортимент яиц
- Выращенные в естественных условиях
- Коричневые яйца

Арахисовая паста

Разрешено:
- Мягкая, кремовая или обычная
- Только марки магазина
- Только банка весом 16–18 унций

Не разрешено:
- Хрустящая арахисовая паста
- Арахисовая паста с низким содержанием жира
- Органическая арахисовая паста
- Сочетания с джемами, желе, медом, зефиром или шоколадом

Консервированная фасоль

Разрешено:
- «Масляные бобы», обезжиренная пережаренная фасоль, Нут, фасоль, белая фасоль «Нэви», фасоль «Пинто» и красная фасоль
- Только марка «Bush's Best»
- Только в банках весом 16 унций
- Низкое содержание соли

Сушеные фасоль, горох и чечевица

Разрешено:
- Любые виды обычной зрелой сушеных фасоли, гороха или чечевицы
- Только марки магазина
- Только в пачках весом 16 унций

Не разрешено:
- Органические продукты
- Добавки, например ветчина
- Приправы и вкусоароматические добавки

Тофу, яйца, арахисовая паста, фасоль

Тофу, яйца, арахисовая паста, фасоль

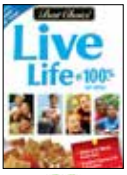
Сухие завтраки

Сухие завтраки (только в упаковках весом от 12 до 36 унций)

Сухие завтраки (только в упаковках весом от 12 до 36 унций)

Always Save (пакет/коробка)

Best Choice



Clear Value (пакет/коробка)

Dierbergs

Essential Everyday

Great Value

Со злаками WIC вы получаете все необходимые витамины и минералы. Цельное зерно — лучшее начало дня.

Сухие завтраки

Сухие завтраки (только в упаковках весом от 12 до 36 унций)

Сухие завтраки (только в упаковках весом от 12 до 36 унций)

Great Value

Hy-Top

HyVee

IGA

Kiggins/Save A Lot

Из цельного зерна

Злаки — отличная закуска! Предложите ребенку разные варианты сухих завтраков и пусть он создаст свой.

Сухие завтраки

Сухие завтраки (только в упаковках весом от 12 до 36 унций)

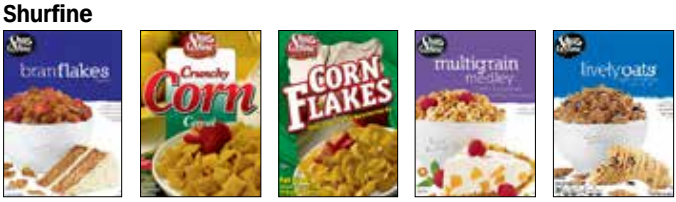
Сухие завтраки (только в упаковках весом от 12 до 36 унций)

Kroger

Ralston (коробка/пакет)

Schnucks

Shurfine



Каши

Best Choice

Essential Everyday

Great Value

Hy Top

HyVee

IGA

Kroger

Ralston

Schnucks

Shurfine

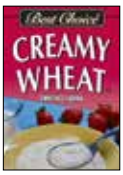
Овсяная каша быстрого приготовления

11,8–12 унций (12 пакеты/коробки)

♥ Из цельного зерна

Каши

Best Choice

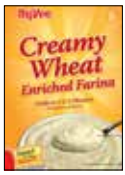


28 унций (коробка/пакет)

Cream of Wheat

28 унций

HyVee



28 унций

Malt-O-Meal

18, 28 или 36 унций

Ralston

28 унций (только пакет)

Schnucks

28 унций

Пшеничная каша

Cream of Rice

(не содержит глютен)

14 унций

Рисовая каша

Каши

Essential Everyday

12 унций

Крупа

Одобренные программой WIC каши и размеры упаковки для штата Миссури

- Одобренные размеры упаковки: коробки/пакеты одобренных видов и марок весом от 11,8/12 унций до 36 унций.
- Смешивайте и совмещайте разные виды и размеры упаковок до достижения общей массы, указанной на чеке.
- Покупайте только одобренные марки и варианты упаковки, включая сухие завтраки и (или) каши.

Цельнозерновой

Только весом 16 унций

Best Choice
100 % цельнозерновой

Bunny
100% цельнозерновой

Dillons
100 % цельнозерновой с выпуклой верхней коркой

Essential Everyday
100 % цельнозерновой

Healthy Life
100 % цельнозерновой без сахара

Healthy Life
100 % цельнозерновой

HyVee
100 % цельнозерновой

Kroger
100 % цельнозерновой

Nature's Own
100 % цельнозерновой без сахара

Ozark Hearth
100 % цельнозерновой

Price Chopper
100 % цельнозерновой

Sara Lee
100 % цельнозерновой

Schnucks
100 % цельнозерновой

Wonder
100 % цельнозерновой

Хлеб, одобренный программой WIC, изготавливается полностью из цельнозерновой муки. Он также является отличным источником пищевых волокон, витаминов и минералов.

Паста из цельнозерновой муки

Только 16 унций

Best Choice
100 % цельнозерновые

Chi-Chi's
цельнозерновые

Don Pancho
цельнозерновые

HyVee
цельнозерновые

IGA
цельнозерновые

Kroger
цельнозерновые

La Banderita
цельнозерновые для фахито

Mission
цельнозерновые

Ortega
цельнозерновые

Schnucks
цельнозерновые

Shurfine
цельнозерновые для фахито

Тортильи

Мучнистая кукуруза

Только весом 16 унций

Best Choice
Кукуруза

Don Pancho
Белая кукуруза

HyVee
Белая кукуруза

La Banderita
Белая кукуруза

La Burrita
Желтая кукуруза

Mission
Желтая кукуруза

Shurfine
Кукуруза

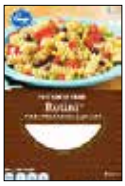
Тортильи из мучнистой кукурузы — хороший источник клетчатки, витаминов группы B и фолиевой кислоты. Наслаждайтесь энчиладой, фахитос или такос из тортильи, изготовленной из мучнистой кукурузы.

Паста из цельнозерновой муки

Только 16 унций

Barilla

Волосы ангела
Рожки
Тонкая лапша
Ракушки среднего размера
Пенне
Спиральки
Спагетти
Тонкие спагетти



Kroger

Рифленые пенне
Спиральки
Спагетти
Тонкие спагетти

Essential Everyday

Рожки
Пенне
Спиральки
Спагетти
Тонкие спагетти

Racconto

Паутинка
Рожки
Бантики
Тонкая лапша
Рифленые пенне
Ригатони
Спиральки
Спагетти

Gia Russa

Волосы ангела
Тонкая лапша
Ракушки среднего размера
Рифленые пенне
Римские ригатони
Спиральки
Спагетти
Тонкие спагетти

Ronzoni Healthy Harvest

Тонкая лапша
Рифленые пенне
Спиральки
Спагетти
Тонкие спагетти

Great Value

Спагетти

Shurfine

Рифленые пенне
Спагетти

Hodgson Mill

Волосы ангела
Рожки
Спагетти
Спиральки
Тонкие спагетти

Не допускается:

- Добавление сахара, жиров, масла или соли
- Органические вещества

100 % паста из цельнозерновой муки

Коричневый рис

Разрешено:

- Цельное нешлифованное зерно
- Только марки магазина
- Только в пачках весом 16 унций

Не разрешено:

- Рис быстрого приготовления
- Органические продукты

Советы по питанию в рамках программы WIC

Употребляйте в пищу продукты из цельнозерновой муки

- Цельнозерновая мука — злаки, которые не были отшлифованы. Она снабжает вас необходимой клетчаткой.
- Продукты из цельнозерновой муки помогают снизить риск возникновения сердечных заболеваний и некоторых видов рака.

Получайте энергию из фруктов и овощей

- Большинство фруктов по своей природе практически не содержат жиров, натрия и калорий.
- Содержащуюся в фруктах и овощах соль фолиевой кислоты важно принимать до и во время беременности.
- Фрукты и овощи помогают организму бороться с болезнями и поддерживать здоровый вес.

Питайте свой организм белком

- Белок есть как в растительной, так и в животной пище. Насыщенная белком пища, например рыба, яйца, бобовые и арахисовое масло, помогают наращивать крепкие мышцы.
- Ненасыщенные жиры, содержащиеся в орехах, семенах и рыбе, помогут снизить риск возникновения сердечных заболеваний.

Кости крепкие, как сталь

- Для роста и сохранения крепости костям каждый день необходимы кальций и витамин D.
- Нежирное и обезжиренное молоко и сыр укрепляют кости и зубы.

Источник: Национальный календарь ассоциации WIC за 2014 и 2015 год

Коричневый рис, советы по питанию в рамках программы WIC
Коричневый рис, советы по питанию в рамках программы WIC

Только для женщин

11,5–12 унций замороженного концентрата

Always Save
Яблоко
Апельсин

Best Choice
Яблоко
Апельсин

Clear Value
Апельсин

Crisp
Апельсин

Essential Everyday
Яблоко
Виноград
Апельсин
Апельсин

Great Value
Яблоко
Виноград
Апельсин

Hy-Top
Яблоко
Апельсин

HyVee
Яблоко
Апельсин

IGA
Яблоко
Апельсин

Kroger
Яблоко
Виноград
Апельсин

Midwest Country Fare
Апельсин

Old Orchard
Яблоко-вишня
Яблоко-клюква
Яблоко
Яблоко-киви-клубника
Яблоко-маракуйя-манго
Яблоко-малина
Яблоко-клубника-банан
Ягодный морс
Голубика-гранат
Вишня-гранат
Клюквенный морс
Клюква-гранат
Клюква-малина
Виноград
Апельсин
Ананас-апельсин
Ананас-апельсин-банан
Белый виноград

Shurfine
Яблоко
Апельсин

Tipton Grove
Яблоко
Апельсин

Valu Time
Апельсин

Разрешенный апельсиновый сок:

- Замороженный апельсиновый сок утвержденных брендов
- Апельсиновый сок с мякотью, без мякоти, по-деревенски, обогащенный кальцием и (или) витамином D и т.д.

100 % сок для женщин

Только для детей

64 унции в пластиковой бутылке

Always Save
Яблоко
Виноград

Best Choice
Яблоко
Виноград
Томатный
Овощной
Белый виноград

Diane's Garden
Овощной

Dierbergs
Яблоко

Essential Everyday
Яблоко
Виноград
Томатный
Томатный LS ❤
Овощной
Овощной LS ❤
Белый виноград

Great Value
Яблоко
Виноград
Томатный
Овощной
Белый виноград

Hy-Top
Яблоко
Виноград
Томатный
Овощной
Белый виноград

HyVee
Яблоко
Виноград
Томатный
Овощной
Белый виноград

IGA
Яблоко
Виноград
Томатный
Овощной
Белый виноград

Kroger
Яблоко
Виноград
Овощной
Овощной LS ❤
Белый виноград

Old Orchard
Яблоко
Виноград
Белый виноград

Schnucks
Яблоко
Виноград
Томатный
Овощной
Белый виноград

Shurfine
Яблоко
Виноград
Томатный
Овощной
Белый виноград

Tipton Grove
Яблоко
Виноград

❤ LS = с низким содержанием солей натрия

Shopper's Value
Апельсиновый сок

Разрешенный апельсиновый сок:

- Апельсиновый сок утвержденных брендов в упаковке объемом 64 жидк. унции (полгаллона)
- Охлажденный и не охлажденный

100 % сок для детей

100 % сок для детей

Свежие фрукты

Разрешено:

- Любые свежие фрукты целиком, разрезанные пополам, на четверти, кусочками или иным образом без добавления сахара*
- Фрукты, представленные в виде сока
- Органические

Не разрешено:

- Свежие фрукты с сахаром*или карамелью
- Фрукты на подносах для вечеринок или свежие фрукты в вакуумных или пластиковых контейнерах
- Фруктовые корзины
- Сухофрукты или фруктовая пастила в форме рулетов
- Фрукты на продажу на салатной стойке
- Орехи (например, арахис) или ореховые смеси
- Выпечка с фруктами (например, маффины с голубикой, фруктовые и тыквенные пироги)
- Декоративные фрукты
- Индивидуальные порции

Замороженные

Разрешено:

- Любая марка, вид и размер упаковки
- Любой отдельный фрукт или смесь фруктов без добавок
- Любой фрукт с фруктовым соком, сахарозаменителем или водой
- Органические

Не разрешено:

- Замороженные фрукты с сахаром*

Создайте радугу в своей тарелке!

- Разноцветные фрукты и овощи содержат важные витамины и минералы.
- Разнообразие цветов поможет получить дополнительную пользу для здоровья.
- Половина вашей тарелки должна быть наполнена овощами и фруктами.

Источник: национальный календарь ассоциации WIC за 2016 год

*К сахарным добавкам относятся: кукурузный сироп, высокофруктозный кукурузный сироп, мальтоза, глюкоза, сахароза, мед и кленовый сироп.

Фрукты
Фрукты

Свежие овощи

Разрешено:

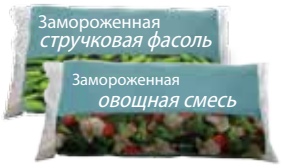
- Любые свежие овощи целиком, разрезанные пополам, на четверти, кусочками или иным образом без добавления сахара,* жиров или масел
- Салат в пакетах, кочанный и листовой салат без специй, заправки или гренок
- Любой картофель
- Свежий чеснок и свежий имбирь
- Органические

Не разрешено:

- Овощи на подносах для вечеринок или в контейнерах
- Овощные корзины
- Салат в пакетах или листья салата с заправкой, сыром, гренками или другими дополнительными ингредиентами
- Отдельные салаты или блюда
- Овощи в соусе, панировке или приправленные сливками
- Смесь овощей с зерновыми изделиями (макаронные изделия или рис)
- Овощи на продажу на салатной стойке
- Декоративные овощи (например, связка из перцев чили, связка чеснока, бутылочная или обыкновенная тыква и кукуруза)
- Свежие, измельченные, высушенные или замаринованные травы или специи, используемые в основном в качестве приправы

Овощи

Замороженные овощи



Разрешено:

- Любая марка, вид и размер упаковки
- Любые виды бобовых и гороха (например, стручковая фасоль, зеленый горошек, сахарный горох, спаржевая фасоль и (или) соевые бобы)
- Обычные замороженные овощи или замороженные овощи с низким содержанием солей натрия
- Любые замороженные овощи без добавок, замороженные приготовленные на пару овощи или замороженные овощные смеси без добавок, приправ или масел
- Органические

Не разрешено:

- Добавление сахара*, жиров или масел
- Овощи в панировке, с приправой или заправкой
- Овощи с соусом (например, подлива, сырный соус и (или) сливочное масло), макаронными изделиями, лапшой, рисом и любыми другими ингредиентами, включая мясо, птицу или рыбу
- Картофель-фри, картофельные шарики, нарезанный дольками или кубиками картофель, драники или картофельные оладьи с добавлением жира/масла, приправ или сахара*

Советы о том, как покупать свежие фрукты и овощи

- Проверьте спецпредложения (через Интернет, листовки в магазинах и т.д.).
- Сравните цены.
- Покупайте свежие фрукты и овощи в сезон.

Выбирая фрукты и овощи, цена на которые указана за фунт, выполните следующее.

1. Положите продукт на весы.
2. Округлите вес до ближайшего целого или половины значения.
3. Оцените стоимость с помощью таблицы ниже.
4. Запишите продукт и цену в список покупок.

Найдите цену за фунт в левом столбце. Далее см. по горизонтали, сколько фунтов вы покупаете и стоимость свежих фруктов или овощей.

Price per lb.	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.	4 ½ lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	5.23	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.49	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

Как пользоваться чеками на овощи и фрукты

1. Используйте чеки на покупку фруктов и овощей только в одобренных магазинах WIC.
2. Покупайте только одобренные свежие и замороженные фрукты и овощи.
3. На чеке на фрукты и овощи указана максимальная сумма покупки в долларах. Если стоимость приобретаемых вами фруктов и овощей превышает указанную на чеке сумму, вы можете оплатить разницу следующими способами:
   - наличными, чеком, кредитной/дебетовой картой или картой EBT SNAP.
   - Более одного чека на фрукты и овощи за одну покупку. (Некоторые магазины могут позволить оплатить чеком лишь одну покупку овощей и фруктов.)

   Например, ваш чек на фрукты и овощи имеет номинал 11 долларов, а стоимость выбранных вами овощей и фруктов составляет 13 долларов. Вы можете либо убрать фрукты и овощи, стоимость которых составляет 2 доллара, либо доплатить 2 доллара любым из вышеперечисленных способом.
4. Налог будет применяться к разнице, если вы оплачиваете покупку наличными, чеком или дебетовой/кредитной картой.
5. Если сумма вашей покупки будет меньше максимальной суммы, указанной на чеке, вы не получите сдачу.

Теперь вы можете оплачивать фрукты и овощи чеками WIC, а также наличными, чеком, кредитной или дебетовой картой или картой EBT SNAP.

Чеки на фрукты и овощи

Каши для малышей

Разрешено:
- Только без добавок
- Только сухие
- Только пачки весом 8 или 16 унций

Не разрешено:
- Органические продукты
- Добавки в виде Омега-3 и Омега-6
- Добавки в виде сухофруктов/орехов, йогурта и (или) корицы

Овсяная
Рисовая
Мультизлаковая

Beech-Nut
(Только весом 8 унций)

Овсяная
Рисовая
Цельнозерновая
Мультизлаковая

Gerber
(Только весом 8 или 16 унций)

Фрукты и овощи для малышей

Разрешено:
- Упаковка по 4 унции или две упаковки по 4 унции согласно изображению на чеке WIC
- Любая ступень
- Любой фрукт или смесь фруктов
- Любая смесь фруктов и овощей
- Любой овощ или смесь овощей

Не разрешено:
- Органические продукты
- Добавки в виде Омега-3 и Омега-6
- С добавлением сахара, соли или муки
- С добавлением риса или злаков
- С добавлением приправы или корицы
- Смесь фруктов, макаронных изделий и (или) мяса
- Смесь овощей, макаронных изделий и (или) мяса
- Готовые обеды или добавки в виде мяса

Beech-Nut

Gerber
2 pack

Tippy Toes

Свежие фрукты и (или) овощи

Свежие фрукты и (или) овощи разрешены малышам только, когда напечатаны на чеках WIC.

Всегда кормите ребенка с ложки.

Формула для малышей

- Количество, марка, тип и размер согласно изображению на чеке WIC

Продукты для малышей

Мясо для малышей

Разрешено:
- Только в упаковке весом 2,5 унции

Не разрешено:
- Органические продукты
- Добавки в виде Омега-3 и Омега-6
- Сочетание мяса и овощей
- Смесь мяса и фруктов
- Готовые обеды

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

Мясо для малышей — дополнительный источник полезных веществ для малышей, находящихся на грудном вскармливании.

Для кормящих мам

Рыбные консервы

Низкокалорийные консервы с тунцом
(5 унций)

Разрешено:
- Любая марка
- Только в воде
- Большими кусками, тушка или измельченный
- С низким содержанием солей натрия

Не разрешено:
- Белый или длинноперый тунец
- Добавки в виде специй, заправок или соуса
- Саше из фольги
- В порционной упаковке
- 4 упаковки/групповая упаковка

Консервированный лосось (5 унций).

Разрешено:
- Любая марка
- Только розовый лосось
- Только с добавлением воды

Не разрешено:
- Копченый в саше из фольги
- Красная рыба, нерка или аляскинская горбуша
- Добавки в виде специй, заправок или соуса
- 4 упаковки/групповая упаковка

Сардины (3,75 унций)

Разрешено:
- Любая марка
- В собственном соку
- Томатный или горчичный соус

Не разрешено:
- Острый соус, острый зеленый чили
- Копченый
- С базиликом
- Саше из фольги
- В порционной упаковке

Переходи на 1 % и (или) снятое молоко!

- Снятое молоко не содержит жиров.
- 1 % молоко — следующий шаг на пути к здоровому питанию. Оно содержит только 30 % всех жиров, имеющихся в цельном молоке, и при этом обладает таким же ароматом. Это правильный шаг на пути к снятому молоку.
- 1 % и снятое молоко содержат больше кальция и более полезны для всех, кто старше 2 лет.

Критерии сравнения (1 чашка/ 8 унций)	Со сниженным содержанием жиров (3.25%)	С низким содержанием молоко (2%)	С низким содержанием молоко	Снятое молоко
Калории	149	122	102	83
Жиры (г)	8	5	2,5	0
Насыщенные жиры (г)	4,5	3	1,5	0
Белки (г)	8	8	8	8
Кальций (мг)	276	293	305	299
Витамин D (ME)	124	120	117	115

Ссылка: National Nutrient Database for Standard Reference Release 26

Missouri WIC
Правильное питание.
Путь к здоровью.

Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
health.mo.gov/wic

DHSS — организация, предоставляющее равные возможности при приеме на работу/действующее в соответствии с политикой равных возможностей. Услуги предоставляются без дискриминации.

Альтернативные варианты данной брошюры для лиц, имеющих нарушения, можно получить, обратившись в компанию Department of Health and Senior Services, расположенную в штате Миссури, по телефону: 573-751-6204.

Номер для лиц с нарушениями речи и слуха: 711.
Данная организация предоставляет равные возможности обслуживания.

WIC-640 (05-16)