Missouri WIC

Харчуйтеся корисно та залишайтеся здорові

Жінки, немовлята та діти

Затверджений список продуктів

Діє з 1 травня 2016 року
до 30 вересня 2017 року

Зміст

Запитання та відповіді 2
Як зробити покупку за програмою WIC 2
Молоко, козяче молоко, соєве молоко 3
Сир 4
Йогурт 5
Тофу, яйця, арахісове масло, консервовані/сухі боби 6
Холодні каші 7–9
Гарячі каші 10
Хліб 11
Тортильї 12
Макарони з цільного зерна 13
Коричневий рис, вказівки WIC стосовно поживності 14
100% сік для жінок 15
100% сік для дітей 16
Свіжі та заморожені фрукти 17
Свіжі та заморожені овочі 18
Поради щодо покупки свіжих фруктів і овочів 19
Використання чеків на покупку фруктів і овочів 20
Продукти для немовлят 21
М'ясні вироби для грудних немовлят;
консервована риба для матерів, які годують грудьми 22

Зміст

Зміст

Важливо!

- Учасники можуть купувати лише продукти, зазначені в чеку WIC.
- Певні товари з цієї брошури можуть бути недоступні в деяких магазинах, що беруть учать у програмі WIC.

Запитання та відповіді

3. Чи можна використовувати чеки WIC в іншому штаті?
В. Ні. Чеки WIC, видані в Міссурі, можна використовувати лише в цьому штаті.

3. Що робити, якщо чеки загубились або їх украли чи пошкодили?
В. Зверніться до місцевого представництва WIC.

3. Чи повернуть мені решту, якщо я не використаю всю суму, указану в чеку WIC?
В. Ні. Магазинам заборонено повертати невикористані по чеку WIC кошти.

3. Чи можу я змінити продукти, указані в чеку?
В. Ні. Склад продуктового пакета може змінити лише місцеве представництво WIC. Якщо у вас виникли сумніви чи ви маєте особливі потреби, зверніться до свого дієтолога WIC, перш ніж ваші чеки будуть надруковані. Можливо, ваш продуктовий пакет удасться змінити. Нічого не пишіть на чеках і не намагайтеся змінити їх самостійно.

3. До кого потрібно звернутися, якщо у мене виникнуть запитання щодо продуктів WIC?
В. Зверніться до місцевого представництва WIC.

3. Чи потрібно купувати всі товари, указані в чеку WIC?
В. Ні. Не потрібно купувати все, що зазначено в чеку.

Як зробити покупку за програмою WIC

Що потрібно взяти із собою до магазину:

1. Ідентифікаційний пакет WIC і затверджений список продуктів WIC. Використовуйте цей список продуктів під час покупок.
2. Чеки WIC. Ними потрібно скористатися в період між датою набуття чинності та останньою датою для використання, які вказано в чеку.

Під час покупок:

1. Купуйте продукти в обсягу й за типом, указаними в чеку програми WIC. Повний список дозволених продуктів див. в списку схвалених програмою WIC продуктів.
2. Складайте товари WIC у кошик окремо від інших товарів.

На касі:

1. Повідомте касиру, що ви здійснюєте покупку за програмою WIC.
2. Відділіть продукти WIC від інших товарів.
3. Перш ніж касир відскануе товари, дайте йому чек WIC.
4. Згрупуйте товари для кожного окремого чеку WIC. Кожен чек WIC потрібно використовувати окремо.
5. Покажіть касиру ідентифікаційний пакет WIC, щоб підтвердити підпис. Касир може попросити інші ідентифікаційні документи.
6. Касир укаже на чеку WIC дату покупки та її загальну вартість.
7. Касир перевірить відповідність підпису на чеку WIC підписам, затвердженим в ідентифікаційному пакеті WIC.

Молоко, козяче молоко, соєве молоко

Молоко

- Будь-якої торговельної марки (рекомендовано власні торговельні марки магазинів)
- Розмір і тип тари мають відповідати надрукованим у чеку WIC
- Маложирне або знежирене (збиране, ½% чи 1%)
- Цільне молоко та з 2% жирності

Сухе знежирене молоко

- Лише власні марки магазину
- Лише 8-квартова упаковка

Безлактозне молоко (якщо доступно)

- Будь-яка марка
- З низьким вмістом жиру або знежирене (збиране, ½% чи 1%)
- Цільне молоко та з 2% жиру
- Лише контейнер ємністю півгалона
- Без добавок

Згущене молоко без цукру

- Лише власні марки магазину
- Згущене з низьким вмістом жиру або знежирене (збиране, ½% чи 1%)
- Згущене цільне молоко
- Лише бляшанка ємністю 12 унцій

Сквашена маслянка

- Будь-яка марка
- Лише квартовий контейнер

Козяче молоко

(за наявності в магазині WIC)

- Марка Meyenberg
- Згущене цільне (бляшанка ємністю 12 унцій)
- Знежирене порошкове (бляшанка ємністю 12 унцій)

Соєве молоко

- Лише контейнер ємністю півгалона
- 8th Continent, лише ванільне та звичайне без добавок
- Great Value, лише без добавок

Ванільне

Без добавок
Звичайне

Без добавок

Не дозволено:

- Мигдалеве молоко
- Кокосове молоко
- Молоко з горіхів кеш'ю
- Рисове молоко
- Молоко з рослинними домішками
- Молоко зі смаковими добавками
- Органічне молоко
- Згущене молоко з цукром
- Скляні пляшки
- Замінники молока
- Вітаміт

Сир

Дозволено:

- Лише власні марки магазину (вітчизняні), Американський, Чеддер (дуже гострий, гострий, середньої гостроти й негострий), Колбі, Колбі Джек, Монтерей Джек, Моцарелла (напівзбираний або цільний)
- З низьким вмістом жиру або знежирений сир
- Лише власні марки магазину (різаний Американський сир)

- Лише 8 або 16 унцій

Не дозволено:

- Сирні добавки
- Делікатесний сир
- Сирні продукти
- Плавлений сир
- Сирні вироби
- Окремо упаковані скибки
- Сир-косичка
- Тертий сир
- Сир зі смаковими добавками
- Подрібнений сир
- Органічний сир

Сир

Молоко з низьким вмістом жиру Стільки ж користі та смаку, однак менше жиру

Йогурт (лише контейнер об'ємом 32 унції)

Coburn/ Save-A-Lot
З низьким вмістом жиру
Без добавок
Ванільний

Dannon
З низьким вмістом жиру
Без добавок
Ванільний

Знежирений
Без добавок

Dannon Light & Fit
Знежирений
Полуничний*
Ванільний*

Essential Everyday
З низьким вмістом жиру
Персиковий
Без добавок
Малиновий
Полуничний
Полунично-банановий
Ванільний

Знежирений
Без добавок

Great Value
З низьким вмістом жиру
Персиковий
Полуничний
Полунично-банановий
Ванільний

Знежирений
Без добавок
Легкий полунично-банановий*
Легкий ванільний*

HyVee
З низьким вмістом жиру
Персиковий
Полуничний
Полунично-банановий
Ванільний

Знежирений
Без добавок*
Ванільний*

Kroger
З низьким вмістом жиру
Клас А, без добавок
Клас А, ванільний

Знежирений
Клас А, без добавок
Клас А, легкий полуничний*

Schnucks
З низьким вмістом жиру
Без добавок
Полуничний
Ванільний

Знежирений
Без добавок

ShurFine
З низьким вмістом жиру
Полуничний
Ванільний

Знежирений
Без добавок*

Yoplait
З низьким вмістом жиру
Зрілий персик
Полуничний
Полунично-банановий
Ванільний

Знежирений
Без добавок

Не дозволено:
- Грецькі йогурти
- Органічні йогурти

*містять штучні підсолоджувачі

Йогурт виготовляється з молока, тому він містить білок та інші поживні речовини. Хочете поживно перекусити? Додайте його як соус чи заправку або з'їжте з фруктами.

Йогурт

Йогурт

Тофу

Дозволено:

Марка Azumaya:
- Твердий сир тофу (16 унцій)

Марка NaSoya
- М'який органічний сир тофу (16 унцій)

Яйця

Дозволено:
- Великі, білі, клас A або AA
- Лише упаковки по 12 штук

Не дозволено:
- Яйця з низьким вмістом холестерину
- Органічні яйця
- Спеціальні яйця
- Отримані в природних умовах
- Коричневі яйця

Арахісове масло

Дозволено:
- М'яке, кремове або звичайне
- Лише власні марки магазину
- Лише банки ємністю 16–18 унцій

Не дозволено:
- Хрустке арахісове масло
- Арахісове масло з низьким вмістом жиру
- Органічне арахісове масло
- З джемом, желе, медом, зефіром або шоколадом

Консервовані боби

Дозволено:
- Лимська квасоля, знежирені смажені боби, баранячий горох, квасоля, турецька квасоля, квасоля пінто, червона квасоля
- Лише марка Bush's Best
- Лише бляшанка ємністю 16 унцій
- Низький рівень/зменшений рівень солей натрію

Сушені боби, горох і сочевиця

Дозволено:
- Будь-який різновид звичайних стиглих сухих бобів, гороху або сочевиці
- Лише власні марки магазину
- Лише упаковка ємністю 16 унцій

Не дозволено:
- Органічні продукти
- Добавки, такі як шинка
- Приправи чи ароматизатори

Тофу, яйця, арахісове масло, боби

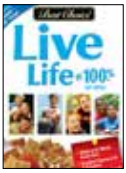
Тофу, яйця, арахісове масло, боби

Холодні каші

Холодні каші (лише від 12 до 36 унцій)

Always Save (пакет/коробка)

Best Choice



Clear Value (коробка/пакет)

Dierbergs

Essential Everyday

Great Value

Каші WIC забезпечать вас необхідними вітамінами та мінералами. Цільне зерно – ось із чого слід починати день.

Холодні каші (лише від 12 до 36 унцій)

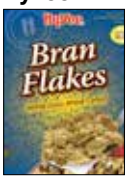
Холодні каші

Холодні каші (лише від 12 до 36 унцій)

Great Value

Hy-Top

HyVee



IGA

Kiggins/Save-A-Lot

♥ Цільнозернові каші

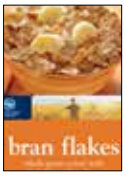
Каша – це чудовий перекус! Запропонуйте різноманітні каші своїй дитині, щоб вона змішала їх, створивши власну корисну страву.

Холодні каші (лише від 12 до 36 унцій)

Холодні каші

Холодні каші (лише від 12 до 36 унцій)

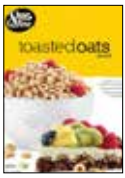
Kroger



Ralston (коробка/пакет)

Schnucks

Shurfine



Холодні каші (лише від 12 до 36 унцій)

Гарячі каші

Best Choice

Essential Everyday

Great Value

Hy Top

HyVee

IGA

Kroger

Ralston

Schnucks

Shurfine

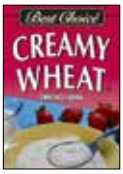
Вівсяна каша швидкого приготування

11,8–12 унцій (12 упаковок/коробок)

♥ Цільне зерно

Гарячі каші

Best Choice

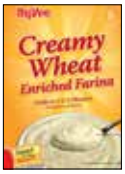


28 унцій (коробка/пакет)

Cream of Wheat

28 унцій

HyVee



28 унцій

Malt-O-Meal

18, 28 або 36 унцій

Ralston

28 унцій (лише пакети)

Schnucks

28 унцій

Гаряча пшенична каша

Cream of Rice
(не містить глютен)

14 унцій

Гаряча рисова каша

Essential Everyday

12 унцій

Крупа

Гарячі каші

Види каш і розміри упаковок, затвердженні представництвом WIC у Міссурі

- Затверджені розміри упаковок: Від 11,8/12 унцій до 36 унцій у коробках/пакетах затверджених марок і різновидів
- Ви можете придбати кілька упаковок різних каш, розмір яких може відрізнятися, якщо так ви не перевищите ліміт, указаний у чеку в унціях
- Купуйте лише затверджені марки відповідного розміру (це стосується як холодних, так і гарячих каш)

З цільної пшениці/з цільного зерна

Лише 16 унцій

Best Choice
100% цільна пшениця

Bunny
100% цільна пшениця

Dillons
100% цільна пшениця (круглий)

Essential Everyday
100% цільна пшениця

Healthy Life
100% цільнозерновий пшеничний
Без цукру

Healthy Life
100% цільнозерновий пшеничний

HyVee
100% цільна пшениця

Kroger
100% цільна пшениця

Nature's Own
100% цільнозерновий
Без цукру

Ozark Hearth
100% цільна пшениця

Price Chopper
100% цільна пшениця

Sara Lee
100% цільна пшениця

Schnucks
100% цільна пшениця

Wonder
100% цільна пшениця

Різновиди хлібу, затвердженні за програмою WIC, виготовлено зі 100% цільнозернової пшениці. Також вони є чудовим джерелом дієтичної клітковини, вітамінів і мінералів.

З цільної пшениці/з цільного зерна

Лише 16 унцій

Best Choice
100% цільнап пшениця

Chi-Chiís
Цільна пшениця

Don Pancho
Цільне зерно

HyVee
Цільне зерно

IGA
Цільна пшениця

Kroger
Цільна пшениця

La Banderita
З цільної пшениці для приготування фахіти

Mission
Цільне зерно

Ortega
Цільна пшениця

Schnucks
Цільне зерно

Shurfine
З цільної пшениці для приготування фахіти

Кукурудза

Лише 16 унцій

Best Choice
Кукурудза

Don Pancho
Біла кукурудза

HyVee
Біла кукурудза

La Banderita
Біла кукурудза

La Burrita
Жовта кукурудза

Mission
Жовта кукурудза

Shurfine
Кукурудза

Тортильї з кукурудзи є чудовим джерелом клітковини, вітамінів В й фолієвої кислоти. Використовуйте тортильї з кукурудзи для приготування енчилади, фахіти й тако.

Тортильї

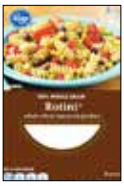
Тортильї

Макарони з цільного зерна

Тільки 16 унцій

Barilla

«Волосся янгола» Пенне
Ріжки Ротіні
Лінгвіні Спагеті
Середні ракушки Тонкі спагеті



Kroger

Пенне Рігате Спагеті
Ротіні Тонкі спагеті

Essential Everyday

Ріжки Спагеті
Пенне Тонкі спагеті
Ротіні

Racconto

Капеліні Пенне Рігате
Ріжки Рігатоні
Фарфале Ротіні
Лінгвіні Спагеті

Gia Russa

«Волосся янгола» Римські Рігатоні
Лінгвіні Ротіні
Середні ракушки Спагеті
Пенне Рігате Тонкі спагеті

Ronzoni Healthy Harvest

Лінгвіні Спагеті
Пенне Рігате Тонкі спагеті
Ротіні

Great Value

Спагеті

Shurfine

Пенне Рігате
Спагеті

Hodgson Mill

«Волосся янгола» Спіральки
Ріжки Тонкі спагеті
Спагеті

Не дозволяється:

- Додавання цукру, жирів, олії чи солі
- Органічні речовини

Макарони зі 100% цільного зерна

Макарони зі 100% цільного зерна

Коричневий рис

Дозволено:
- Цільне необроблене зерно
- Лише власні марки магазину
- Лише упаковка ємністю 16 унцій

Не дозволено:
- Рис швидкого приготування
- Органічні продукти

Поради стосовно харчування згідно програми WIC

Вибирайте цільні злаки

- Цільні злаки – це зерна злаків, що не були оброблені. Вони допомагають отримати необхідну для нас клітковину.
- Уживання в їжі продуктів із цільних злаків може знизити ризик виникнення серцево-судинних захворювань і деяких видів раку.

Зарядіться енергією за допомогою фруктів і овочів

- Більшість фруктів природно мають низький рівень жирів, солей натрію та калорій.
- Сіль фолієвої кислоти, що міститься у фруктах і овочах, має важливе значення до вагітності й під час неї.
- Фрукти і овочі допомагають організму боротися з хворобами та підтримувати здорову вагу.

Білки надають енергію

- Білки можна знайти в речовинах рослинного та тваринного походження. Багаті на білок продукти, такі як риба, яйця, боби та арахісове масло, допомагають росту сильних м’язів.
- Ненасичені жири, що містяться в горіхах, насінні та рибі, можуть допомогти знизити ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Укріпіть свої кістки

- Для росту й зміцнення кісток людині щодня потрібні кальцій і вітамін D.
- Маложирне та обезжирене молоко, а також сир сприяють зміцненню кісток і зубів.

Джерело: Національна асоціація допомоги жінкам, немовлятам і дітям (WIC), календар WIC за 2014 і 2015 роки

Коричневий рис, вказівки WIC стосовно поживності
Коричневий рис, вказівки WIC стосовно поживності

Лише для жінок

Від 11,5 до 12 унцій (заморожений концентрат)

Always Save
Яблучний
Апельсиновий

Best Choice
Яблучний
Апельсиновий

Clear Value
Апельсиновий

Crisp
Апельсиновий

Essential Everyday
Яблучний
Виноградний
Апельсиновий

Great Value
Яблучний
Виноградний
Апельсиновий

Hy-Top
Яблучний
Апельсиновий

HyVee
Яблучний
Апельсиновий

IGA
Яблучний
Апельсиновий

Kroger
Яблучний
Виноградний
Апельсиновий

Midwest Country Fare
Апельсиновий

Old Orchard
Яблучно-вишневий
Яблучно-журавлинний
Яблучний
Яблуко, ківі, полуниця
Яблучно-манговий
Яблучно-малиновий
Яблучно-полуничний
Банановий
Ягідна суміш
Чорнично-гранатовий
Вишнево-гранатовий
Суміш журавлини
Журавлинно-гранатовий
Журавлинно-малиновий
Виноградний
Апельсиновий
Ананасово-апельсиновий
Ананасово-апельсиновий
Банановий
Білий виноград

Shurfine
Яблучний
Апельсиновий

Tipton Grove
Яблучний
Апельсиновий

Valu Time
Апельсиновий

Дозволений апельсиновий сік:

- Будь-які заморожені апельсинові соки схвалених торговельних марок
- Апельсиновий сік із м'якоттю, без м'якоті, у сільському стилі, збагачений кальцієм і/або вітаміном D тощо.

100% сік – для жінок

Лише для дітей

Пластикова пляшка ємністю 64 унції

Always Save
Яблучний
Виноградний

Best Choice
Яблучний
Виноградний
Томатний
Овочевий
Білий виноград

Dianeís Garden
Овочевий

Dierbergs
Яблучний

Essential Everyday
Яблучний
Виноградний
Томатний
Томатний (НРН) ❤
Овочевий
Овочевий (НРН) ❤
Білий виноград

Great Value
Яблучний
Виноградний
Томатний
Овочевий
Білий виноград

Hy-Top
Яблучний
Виноградний
Томатний
Овочевий
Білий виноград

HyVee
Яблучний
Виноградний
Томатний
Овочевий
Білий виноград

IGA
Яблучний
Виноградний
Томатний
Овочевий
Білий виноград

Kroger
Яблучний
Виноградний
Овочевий
Овочевий (НРН) ❤
Білий виноград

Old Orchard
Яблучний
Виноградний
Білий виноград

Schnucks
Яблучний
Виноградний
Томатний
Овочевий
Білийвиноград

Shurfine
Яблучний
Виноградний
Томатний
Овочевий
Білийвиноград

Tipton Grove
Яблучний
Виноградний

❤ НРН = з низьким рівнем натрію

Shopperís Value
Апельсиновий сік

Дозволений апельсиновий сік:

- Будь-які апельсинові соки схвалених торговельних марок у контейнерах обсягом 64 рідкі унції (половина галона)
- Заморожений або незаморожений

100% сік – для дітей

Свіжі фрукти

Дозволено:

- Будь-які різновиди свіжих фруктів без додавання цукру* (цілих, розрізаних навпіл, на чверть чи на скибки або порізаних)
- Фрукти в соці
- Органічні

Не дозволено:

- Свіжі фрукти з додаванням цукру*або карамелі
- Контейнери з фруктами для буфету чи делікатесами або підноси з фруктами для вечірок
- Фруктові кошики
- Сушені фрукти або фруктові рулетки
- Фрукти для купівлі в салат-барах
- Горіхи (наприклад, арахіс) або суміші фруктів і горіхів
- Випічка з фруктами (наприклад, чорничні кекси чи фруктові та гарбузові пироги)
- Орнаментальні або декоративні фрукти
- Окремі делікатесні порції

Заморожені фрукти

Дозволено:

- Будь-яка марка, тип або розмір упаковки
- Будь-які звичайні фрукти або фруктові суміші
- Будь-які фрукти з фруктовим соком, штучними підсолоджувачами або водою
- Органічні

Не дозволено:

- Заморожені фрукти з додаванням цукру*

Створіть веселку у власній тарілці!

- Різнокольорові фрукти та овочі, запаковані зі збереженням важливих вітамінів і мінералів.
- Уживання в їжу продуктів різних кольорів дає організму більше користі для здоров'я.
- Половина вашої тарілки повинна бути заповнена овочами та фруктами.

Джерело: Національна асоціація допомоги жінкам, немовлятам і дітям (WIC), календар за 2016 рік

*Цукровими добавками вважаються: кукурудзяний сироп, кукурудзяний сироп із високим вмістом фруктози, мальтоза, декстроза, сахароза, мед і кленовий сироп

Фрукти

Фрукти

Свіжі овочі

Дозволено:

- Будь-які різновиди свіжих овочів без додавання цукру*, жирів або олії (цілих, розрізаних навпіл, на чверть чи на скибки або порізаних)
- Запакований салат, головки салату чи листя салату без спецій, заправок або грінок
- Будь-яка картопля
- Свіжий часник і свіжий імбир
- Органічні

Не дозволено:

- Контейнери з овочами для буфету або підноси з овочами для вечірок
- Овочеві кошики
- Запакований салат або листя салату із заправками, сиром або грінками чи іншими додатковими інгредієнтами
- Готові салати або делікатесні порції
- Овочі, заправлені кремом чи соусом, або овочі в паніровці
- Суміші овочів і злаків (макарони або рис)
- Овочі для купівлі в салат-барах
- Орнаментальні або декоративні овочі (зокрема перець чилі чи часник на мотузці, гарбузи та кукурудза)
- Свіжі, порошкові, сушені або мариновані трави чи спеції, які в основному використовується як приправа

Заморожені овочі

Дозволено:

- Будь-яка марка, тип і розмір упаковки
- Будь-який вид бобів або гороху (наприклад зелена квасоля, зелений горох, горох мангетот, інші види квасолі та/або соєві боби)
- Звичайні заморожені овочі або з низьким вмістом натрію
- Будь-які заморожені овочі без добавок, заморожені овочі на пару або суміші заморожених овочів без інших інгредієнтів, приправ або олій
- Органічні

Не дозволено:

- Овочі з додаванням цукру,* жирів або олії
- Овочі, заправлені соусом, або овочі в паніровці
- Овочі із соусом (наприклад, підливкою, сирним соусом чи маслом), макарони, локшина, рис або інші інгредієнти, включно з м’ясом, птицею й рибою
- Будь-яка картопля фрі, картопляні кульки, картопляні чіпси, шматки картоплі, деруни, картопляні котлети з додаванням жирів/олії, приправ і цукру*

Поради щодо покупки свіжих фруктів і овочів

- Шукайте рекламні акції (в Інтернеті, листівках від магазинів тощо)
- Порівнюйте ціни.
- Купуйте свіжі фрукти та овочі в правильний сезон.

Якщо ціну на свіжі фрукти й овочі зазначено у фунтах, зробіть ось що.

1. Помістіть продукт на ваги.
2. Заокругліть масу товару до найближчого цілого значення одного фунта або його половини.
3. Порахуйте ціну товару на основі таблиці нижче.
4. Запишіть товар і ціну в список для покупок.

Знайдіть ціну за фунт у стовпці зліва. Знайдіть у таблиці кількість фунтів, яку ви купуєте, і ціну на свіжі фрукти та овочі.

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

Поради щодо покупки фруктів і овочів

Використання чеків на покупку фруктів і овочів

1. Використовуйте чеки на фрукти й овочі лише в магазинах, затверджених за програмою WIC.
2. Купуйте лише схвалені свіжі та заморожені фрукти й овочі.
3. На чеку для фруктів і овочів указана максимальна сума в доларах, яку можна сплатити. Якщо ви купуєте фрукти й овочі і їх ціна перевищує суму на чеку, ви можете сплатити різницю, використовуючи:
   - Готівку, чек, кредитну/дебетову картку або картку SNAP EBT;
   - Інші чеки на фрукти й овочі в межах однієї покупки. (Деякі магазини дозволяють використовувати лише один чек на фрукти й овочі за покупку.)

   Наприклад, чеком на фрукти й овочі можна оплатити 11 доларів, а вартість фруктів і овочів становить 13. Ви можете не купувати частину фруктів і овочів на суму 2 долари, залишивши її в магазині, або сплатити ці 2 долари за допомогою одного з указаних способів.
4. До різниці застосовуватиметься податок, якщо ви сплачуватимете готівкою, чеком або кредитною чи дебетовою карткою.
5. Якщо ваші фрукти й овочі коштують менше максимальної суми на чеку, ви не отримаєте здачу.

Тепер ви можете купувати фрукти й овочі за допомогою чеків WIC, готівки, чеків, кредитних чи дебетових карток або карток SNAP EBT.

Чеки на фрукти й овочі
Чеки на фрукти й овочі

Каші для немовлят

Дозволено:
- Лише без добавок
- Лише сухі
- Лише упаковки ємністю 8 або 16 унцій

Не дозволено:
- Органічні продукти
- З додаванням ДГК або арахідонової кислоти (англ. DHA й ARA відповідно)
- З додаванням сушених фруктів чи горіхів, йогурту або кориці

Вівсянка
Рис
З кількох злаків

Beech-Nut
(лише 8 унцій)

Вівсянка
Рис
Цільна пшениця
З кількох злаків

Gerber
(лише 8 або 16 унцій)

Фрукти й овочі для немовлят

Дозволено:
- Контейнер на 4 унції або два контейнера на 4 унції, як надруковано і чеку WIC
- У будь-якому вигляді
- Будь-який фрукт або суміш фруктів
- Будь-яка суміш фруктів і овочів
- Будь-які овочі або суміш овочів

Не дозволено:
- Органічні продукти
- З додаванням ДГК або арахідонової кислоти (англ. DHA й ARA відповідно)
- З додаванням цукру, солі або борошна
- З додаванням рису, зернових або пластівців
- З додаванням приправ або кориці
- Суміш фруктів, макаронів та/або м'яса
- Суміші овочів, макаронів та/або м'яса
- Готові обіди або страви з м'ясом

Beech-Nut

Gerber
2 упаковки

Tippy Toes

Свіжі фрукти та овочі

Для немовлят придатні лише ті свіжі фрукти й овочі, які вказано в чеку WIC.

Завжди годуйте немовлят із ложечки.

Дитяча суміш

- Кількість, торгова марка, тип і розмір – як надруковано в чеку WIC

Продукти для немовлят

Продукти для немовлят

М’ясо для немовлят

Дозволено:
- Лише контейнер ємністю 2,5 унції

Не дозволено:
- Органічні продукти
- З додаванням ДГК або арахідонової кислоти (англ. DHA й ARA відповідно)
- Суміш м’яса з овочами
- Поєднання м’яса та фруктів
- Готові обіди

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

М’ясні продукти для немовлят – це чудова підмога для грудних дітей.

Для матерів, які годують грудьми

Консервована риба

Нежирний тунець (5 унцій)

Дозволено:
- Будь-яка марка
- Лише запаковані у воді
- Цільний, шматками чи натертий
- З низьким вмістом натрію

Не дозволено:
- Білий тунець або альбакор
- З додаванням ароматизаторів, приправ або соусу
- Запакований у фольгу
- У порційних контейнерах
- 4 упаковки/декілька упаковок

Консервований лосось (5 унцій)

Дозволено:
- Будь-яка марка
- Лише горбуша
- Законсервовані лише з додаванням води

Не дозволено:
- Копчена та в упаковках із фольги
- Нерка, червона нерка або горбуша з диких вод Аляски
- З додаванням ароматизаторів, приправ або соусу
- 4 упаковки/декілька упаковок

Сардини (3,75 унції)

Дозволено:
- Будь-яка марка
- Законсервовані лише з додаванням води
- Кетчуп або гірчиця

Не дозволено:
- З гострим соусом чи перцем чилі
- Копчені
- Базилік
- Пакети з фольги
- У порційних контейнерах

Переходьте на молоко з 1% жиру або збиране молоко.

- Збиране молоко не містить жир.
- Молоко з 1% жиру – це наступний претендент на премію за здоровий вибір. Воно містить лише 30% від усього жиру, який є в цільному молоці, і зберігає чудовий смак. Це хороший початок на шляху до збираного молока.
- Молоко з 1% жиру та збиране молоко містять більше кальцію та приносять багато користі для дітей і дорослих, старших 2 років.

Порівняння молока (1 чашка/8 унцій)	Цільне молоко (3,25%)	Зі зниженим вмістом жиру (2%)	З низьким вмістом жиру (1%)	Збиране молоко
Калорії	149	122	102	83
Усього жирів (г)	8	5	2,5	0
Насичені жири (г)	4,5	3	1,5	0
Білки (г)	8	8	8	8
Кальцій (мг)	276	293	305	299
Вітамін D (IU)	124	120	117	115

Джерело: Національна база даних про продукти харчування (версія 26)

Missouri WIC
Харчуйтеся корисно та залишайтеся здорові

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

Департамент охорони здоров'я та надання послуг літнім людям у штаті Міссурі (DHSS) – роботодавець, що надає рівні можливості всім. Послуги надаються на недискримінаційній основі.

Альтернативні версії цієї публікації для осіб з обмеженими можливостями можна отримати, звернувшись у DHSS за номером телефону 573-751-6204.

Жителі з вадами слуху та мовлення можуть зателефонувати за номером 711.

Ця установа забезпечує рівні можливості для всіх груп громадян.

WIC-640 (05-16)