Missouri WIC

Ăn uống lành mạnh.
Sức khỏe dồi dào.

Phụ nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em

Danh sách thực phẩm được phê duyệt

Hiệu lực từ ngày 01 tháng 05 năm 2016
đến ngày 30 tháng 09 năm 2017

Mục lục

Những Câu Hỏi Thường Gặp 2
Cách Mua Hàng Của WIC 2
Sữa, Sữa Dê, Sữa Đậu Nành 3
Pho-mát 4
Sữa chua 5
Đậu phụ, Trứng, Bơ Đậu Phộng, Đậu Khô/Đóng Hộp 6
Ngũ Cốc Ăn Lạnh 7-9
Ngũ Cốc Ăn Nóng 10
Bánh mì 11
Bánh Mì Dẹt 12
Mì được làm từ Lúa Mì Nguyên Hạt 13
Gạo Lức, Tư Vấn Dinh Dưỡng WIC 14
Nước Ép 100% Dành Cho Phụ Nữ 15
Nước Ép 100% Cho Trẻ Em 16
Trái Cây Tươi Và Đông Lạnh 17
Rau Quả Tươi Và Đông Lạnh 18
Mẹo Mua Sắm Trái Cây và Rau Tươi 19
Cách Sử Dụng Thẻ Rau Quả 20
Thực Phẩm Cho Trẻ Sơ Sinh 21
Thịt Cho Trẻ Sơ Sinh Bú Sữa Mẹ, Cá Đóng Hộp
cho Các Bà Mẹ Cho Con Bú Sữa Hoàn Toàn 22

Quan trọng:

- Những người tham gia chỉ có thể mua các mặt hàng thực phẩm được in trên chi phiếu WIC.
- Một số sản phẩm trong tập sách này có thể không có sẵn ở tất cả các cửa hàng được ủy quyền của WIC.

Mục Lục

Những Câu Hỏi Thường Gặp

Hỏi Tôi có thể sử dụng chi phiếu WIC của mình ở tiểu bang khác không?

Đáp Không, các chi phiếu WIC Missouri chỉ có thể được sử dụng tại Missouri.

Hỏi Điều gì xảy ra nếu chi phiếu của tôi bị mất, bị đánh cắp hoặc hư hỏng?

Đáp Hãy thông báo cho văn phòng WIC của quý vị.

Hỏi Tôi có được nhận tiền thừa nếu không dùng hết số tiền trên chi phiếu WIC của mình không?

Đáp Không, các cửa hàng không được phép trả quý vị tiền thừa chưa chi tiêu hết trên chi phiếu WIC của quý vị.

Hỏi Tôi có thể thay đổi các loại thực phẩm được liệt kê trên chi phiếu của tôi không?

Đáp Không, chỉ có văn phòng WIC của quý vị mới có thể thay đổi gói thực phẩm của quý vị. Nếu có thắc mắc hoặc nhu cầu đặc biệt, hãy nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng WIC của quý vị trước khi in chi phiếu của quý vị. Họ có thể điều chỉnh gói thực phẩm của quý vị. Không viết lên chi phiếu của quý vị hoặc tự thay đổi.

Hỏi Tôi cần liên lạc với ai nếu có thắc mắc về các loại thực phẩm WIC?

Đáp Quý vị cần liên hệ với văn phòng WIC của quý vị.

Hỏi Tôi có cần phải mua tất cả mọi thứ được liệt kê trên chi phiếu WIC của tôi?

Đáp Không, quý vị không cần phải chọn tất cả mọi thứ được liệt kê trên chi phiếu của quý vị.

Cách Mua WIC

Hãy mang đến một cửa hàng:

1. Bìa hồ sơ ID nhận dạng WIC và danh sách thực phẩm đã được WIC phê duyệt. Sử dụng danh sách thực phẩm WIC đã được phê duyệt khi quý vị mua sắm.
2. Chi phiếu WIC. Phải sử dụng chúng trong khoảng Ngày Sử Dụng Đầu Tiên đến Ngày Sử Dụng Cuối Cùng được in trên từng chi phiếu.

Trong Khi Mua Sắm:

1. Mua số lượng hoặc loại thực phẩm được liệt kê trên chi phiếu WIC và tham khảo danh sách thực phẩm được WIC chấp thuận để biết toàn bộ những thực phẩm đủ điều kiện của WIC.
2. Phân loại thực phẩm WIC riêng với các loại thực phẩm khác có trong giỏ của quý vị.

Tại Quầy Đăng Ký:

1. Hãy cho nhân viên thu ngân biết quý vị đang mua hàng WIC.
2. Phân loại các mặt hàng thực phẩm WIC riêng biệt với các mặt hàng thực phẩm khác.
3. Trình chi phiếu WIC cho thu ngân biết trước khi quét các mặt hàng.
4. Phân loại các loại thực phẩm đã được mua theo từng chi phiếu WIC. Từng chi phiếu WIC phải được thực hiện riêng biệt.
5. Xuất trình bìa hồ sơ ID WIC để thu ngân xác minh chữ ký. Thu ngân có thể yêu cầu các giấy tờ nhận dạng khác.
6. Người thu ngân sẽ viết ngày mua và tổng số tiền bán hàng trên chi phiếu WIC.
7. Thu ngân xác minh chữ ký trên chi phiếu WIC cùng với chữ ký ủy quyền trên bìa hồ sơ ID WIC.

Sữa

- Bất kỳ nhãn hàng nào (Nên dùng nhãn hàng của cửa hàng)
- Kích thước và loại bao bì sản phẩm như được in trên chi phiếu WIC
- Ít béo/không chất béo (tách kem, ½%, 1%)
- ÍSữa nguyên kem và 2%

Sữa Không Béo Dạng Khô

- Chỉ các sản phẩm thương hiệu cửa hàng
- Chỉ có dạng hộp 8 quart

Sữa Không Có Lactose (nếu có)

- Thương hiệu bất kỳ
- Ít béo/không chất béo (tách kem, ½%, 1%)
- Sữa nguyên kem và 2%
- Chỉ có loại hộp chứa nửa gallon
- Nhạt

Sữa cô đặc

- Chỉ các sản phẩm thương hiệu cửa hàng
- Cô đặc ít béo/không chất béo (tách kem, ½%, 1%)
- Sữa nguyên kem cô đặc
- Chỉ có lon 12 oz

Kem sữa béo được nuôi ủ

- Thương hiệu bất kỳ
- Chỉ có kích thước quart

Sữa Dê (nếu có)

- Thương hiệu Meyenberg
- Cô đặc (lon 12 oz) (nguyên kem)
- Bột không chất béo (lon 12 oz)

Sữa đậu nành

- Chỉ có loại hộp chứa nửa gallon
- 8th Continent, <u>chỉ</u> vani và nhạt tự nhiên
- Great Value, <u>chỉ</u> loại tự nhiên

Vani

Tự nhiên
Nhạt

Tự nhiên

Không cho phép:

- Sữa hạnh nhân
- Sữa dừa
- Sữa hạt điều
- Sữa gạo
- Sữa pha trộn
- Sữa có hương vị
- Sữa hữu cơ
- Sữa đặc có đường
- Chai thủy tinh
- Thay thế sữa
- Vitamite

Sữa, Sữa Dê, Sữa Đậu Nành

Sữa, Sữa Dê, Sữa Đậu Nành

Pho-mát

Cho phép:

- Chỉ các sản phẩm thương hiệu cửa hàng nội địa, American, Cheddar (loại gắt nhiều, gắt, trung bình, nhẹ), Colby, Colby Jack, Monterey Jack, pho-mát Mozzarella (tách kem một phần hoặc nguyên kem)
- Pho-mát ít béo/không chất béo
- Chỉ loại pho-mát American xắt lát của thương hiệu cửa hàng
- Chỉ block 8 hoặc 16 oz

Không cho phép:

- Phụ gia pho-mát
- Pho-mát Deli
- Thực phẩm pho-mát
- Pho-mát chảy
- Sản phẩm pho-mát
- Bọc riêng từng lát
- Pho-mát dây
- Pho-mát bào
- Pho-mát có hương vị
- Pho-mát cắt nhỏ
- Pho-mát hữu cơ

Sữa Ít Béo
Cùng hương vị và dinh dưỡng tuyệt vời nhưng ít chất béo!

1 Chén Sữa Nguyên Kem = 8 Gram chất Béo

1 Tách Sữa 2% = 5 Gram chất Béo

1 Tách sữa 1% = 2,5 Gram chất Béo

1 Chén Sữa Tách Kem = 0 Gram chất Béo

Sữa chua (Chỉ có hộp chứa 32 oz)

Coburn/
Save- A-Lot
Ít béo
Nhạt
Vani

Dannon
Ít béo
Nhạt
Vani

Không chất béo
Nhạt

Dannon Light & Fit
Không chất béo
Dâu*
Vani*

Essential Everyday
Ít béo
Đào
Nhạt
Mâm xôi
Dâu
Dâu Chuối
Vani

Không chất béo
Nhạt

Great Value
Ít béo
Đào
Dâu
Dâu Chuối
Vani

Không chất béo
Nhạt
Hương Dâu Chuối Nhẹ*
Hương Vani Nhẹ*

HyVee
Ít béo
Đào
Dâu
Dâu Chuối
Vani

Không chất béo
Nhạt*
Vani*

Kroger
Ít béo
Loại A Nhạt
Vani Loại A

Không chất béo
Loại A Nhạt
Hương Dâu Nhẹ Loại A*

Schnucks
Ít béo
Nhạt
Dâu
Vani

Không chất béo
Nhạt

ShurFine
Ít béo
Dâu
Vani

Không chất béo
Nhạt*

Yoplait
Ít béo
Harvest Peach
Dâu
Dâu Chuối
Vani

Không chất béo
Nhạt

Không cho phép:
- Sữa chua kiểu Hy Lạp
- Sữa chua hữu cơ

*chứa chất làm ngọt nhân tạo

Sữa chua (yogurt) làm từ sữa vì vậy nó có chứa protein và cácchất dinh dưỡng khác. Dùng làm nước chấm hoặc thêm trái cây làm bữa ăn nhẹ lành mạnh.

Sữa chua

Sữa chua

Đậu phụ

Cho phép:

Nhãn hiệu Azumaya:

- Đậu Phụ Đóng Bánh (16 oz)

Nhãn hiệu NaSoya:

- Đậu Phụ Hữu Cơ Dạng Mịn (16 oz)

Trứng

Cho phép:

- Lớn, màu trắng, loại A hoặc AA
- Chỉ đóng gói 1 tá

Không cho phép:

- Trứng có cholesterol thấp
- Trứng hữu cơ
- Trứng đặc sản
- Loại thả vườn
- Trứng màu nâu

Bơ Đậu Phộng

Cho phép:

- Nhuyễn, mượt mịn hoặc cân đối
- Chỉ các sản phẩm thương hiệu cửa hàng
- Chỉ có dạng lọ 16-18 oz

Không cho phép:

- Bơ đậu phộng giòn
- Bơ đậu phộng ít chất béo
- Bơ đậu phộng hữu cơ
- Hỗn hợp gồm mứt, thạch, mật ong, kẹo dẻo hoặc sô cô la

Đậu đóng hộp

Cho phép:

- Đậu bơ, đậu chiên không chất béo, Đậu Garbanzo, đậu Tây, đậu Trắng, đậu Pinto và đậu Đỏ
- Chỉ có thương hiệu Bush's Best
- Chỉ có lon 16 oz
- Hàm lượng Natri thấp/giảm

Đậu khô, Đậu Hà Lan & Đậu lăng

Cho phép:

- Các loại đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng nhạt, chín khô
- Chỉ các sản phẩm thương hiệu cửa hàng
- Chỉ có gói 16 oz

Không cho phép:

- Các sản phẩm hữu cơ
- Chất phụ gia như giăm bông
- Gia vị hay hương vị

Đậu phụ, Trứng, Bơ Đậu Phộng, Đậu

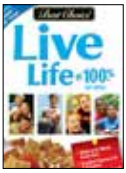
Đậu phụ, Trứng, Bơ Đậu Phộng, Đậu

Ngũ Cốc Ăn Lạnh

Ngũ Cốc Ăn Lạnh (chỉ có cỡ 12 oz đến 36 oz)

Always Save (hộp/túi)

Best Choice



Clear Value (hộp/túi)

Dierbergs

Essential Everyday

Great Value

Ngũ cốc WIC giúp quý vị có được các vitamin và khoáng chất cần thiết. Dùng loại Nguyên Hạt ♥ là cách tốt nhất bắt đầu một ngày mới.

Ngũ Cốc Ăn Lạnh (chỉ có cỡ 12 oz đến 36 oz)

Ngũ Cốc Ăn Lạnh

Ngũ Cốc Ăn Lạnh (chỉ có cỡ 12 oz đến 36 oz)

Great Value

Hy-Top

HyVee

IGA

Kiggins/Save A Lot

Ngũ Cốc Nguyên Hạt

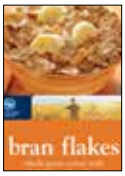
Ngũ cốc là món ăn nhẹ tuyệt vời! Cung cấp nhiều loại ngũ cốc và khuyến khích con em quý vị để sáng tạo món ăn của mình.

Ngũ Cốc Ăn Lạnh (chỉ có cỡ 12 oz đến 36 oz)

Ngũ Cốc Ăn Lạnh

Ngũ Cốc Ăn Lạnh (chỉ có cỡ 12 oz đến 36 oz)

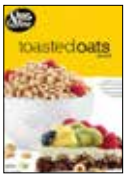
Kroger



Ralston (hộp/túi)

Schnucks

Shurfine



Ngũ Cốc Ăn Lạnh (chỉ có cỡ 12 oz đến 36 oz)

Ngũ Cốc Ăn Nóng

Best Choice

Essential Everyday

Great Value

Hy Top

HyVee

IGA

Kroger

Ralston

Schnucks

Shurfine

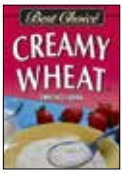
Bột Yến Mạch Ăn Liền

11,8-12 oz (12 gói/hộp)

Nguyên Hạt

Ngũ Cốc Ăn Nóng

Best Choice

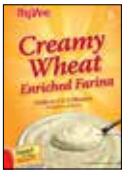


28 oz
(hộp/túi)

Cream of Wheat

28 oz

HyVee



28 oz

Malt-O-Meal

18, 28 hoặc
36 oz

Ralston

28 oz
(chỉ có dạng túi)

Schnucks

28 oz

Ngũ Cốc Lúa Mì Ăn Nóng

Cream of Rice
(không chứa gluten)

14 oz

Cơm Nóng Ngũ Cốc

Essential Everyday

12 oz

Bột Yến Mạch Thô

Ngũ Cốc Ăn Nóng

Các Ngũ Cốc và Kích Cỡ Được WIC Missouri Phê Duyệt

- Kích Cỡ Được Phê Duyệt: 11,8/12 oz đến 36 oz trong hộp/túi của các thương hiệu và loại sản phẩm đã được phê duyệt
- Pha trộn và kết hợp các loại và kích cỡ, lên đến tổng số ounces được nêu trên chi phiếu
- Chỉ mua các thương hiệu và kích cỡ được phê duyệt, bao gồm ngũ cốc ăn lạnh và/hoặc nóng

Lúa Mì Nguyên Cám/Nguyên Hạt

Chỉ 16 oz

Best Choice
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt

Bunny
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt

Dillons
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt
Roundtop

Essential Everyday
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt

Healthy Life
Lúa Mì 100%
Nguyên hạt
Không Đường

Healthy Life
100% Lúa Mì
Nguyên Cám
Nguyên Hạt

HyVee
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt

Kroger
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt

Nature's Own
100% Nguyên Hạt
đường miễn phí

Ozark Hearth
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt

Price Chopper
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt

Sara Lee
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt

Schnucks
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt

Wonder
100% Lúa Mì
Nguyên Hạt

WIC chấp thuận các loại bánh mì được làm 100% lúa mì nguyên hạt. Đó cũng là một nguồn chất xơ ăn kiêng, vitamin và khoáng chất tuyệt vời.

Bánh Mì

Bánh Mì

Lúa Mì Nguyên Cám/Nguyên Hạt

Chỉ 16 oz

Best Choice
100% Nguyên Hạt Lúa Mì

Chi-chi's
Lúa Mì Nguyên Hạt

Don Pancho
Lúa Mì Nguyên Hạt

HyVee
Lúa Mì Nguyên Hạt

IGA
Lúa Mì Nguyên Hạt

Kroger
Lúa Mì Nguyên Hạt

La Banderita
Lúa Mì NguyênHạt Kiểu Fajita

Mission
Lúa Mì Nguyên Hạt

Ortega
Lúa Mì Nguyên Hạt

Schnucks
Lúa Mì Nguyên Hạt

Shurfine
Lúa Mì NguyênHạt Kiểu Fajita

Ngô Mềm

Chỉ 16 oz

Best Choice
Ngô

Don Pancho
Ngô Nếp/
Ngô Trắng

HyVee
Ngô Nếp/
Ngô Trắng

La Banderita
Ngô Nếp/
Ngô Trắng

La Burrita
Ngô Vàng/
Ngô Ngọt

Mission
Ngô Vàng/
Ngô Ngọt

Shurfine
Ngô

Bánh ngô mềm là một nguồn chất xơ, vitamin B và axit folic. Thưởng thức bánh ngô mềm để làm bánh enchiladas, fajitas hoặc tacos.

Bánh Mì Dẹt

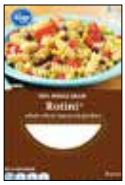
Bánh Mì Dẹt

Mì được làm từ Lúa Mì Nguyên Hạt

Chỉ 16 oz

Barilla

Mì Sợi Nhỏ (Angel Hair)
Nui Ống Khuỷu Tay (Elbows)
Mì Sợi Dẹt (Linguine)
Nui Vỏ Sò Loại Vừa (Medium Shells)
Nui Ống Xéo (Penne)
Nui Xoắn Ốc (Rotini)
Mì Spaghetti
Mì Spaghetti Mỏng



Kroger

Nui Ống Xéo (Penne)
Nui Xoắn Ốc (Rotini)
Mì Spaghetti
Mì Spaghetti Mỏng

Racconto

Mì Sợi Nhỏ (Capellini)
Nui Ống Khuỷu Tay (Elbows)
Nui Hình Nơ (Farfalle)
Mì Sợi Dẹt (Linguine)
Nui Ống Xéo (Penne Rigate)
Nui Ống Tròn Thẳng (Rigatoni)
Nui Xoắn Ốc (Rotini)
Mì Spaghetti
Mì Spaghetti Mỏng

Essential Everyday

Nui Ống Khuỷu Tay (Elbows)
Nui Ống Xéo (Penne)
Nui Xoắn Ốc (Rotini)
Mì Spaghetti
Mì Spaghetti Mỏng

Ronzoni Healthy Harvest

Mì Sợi Dẹt (Linguine)
Nui Ống Xéo (Penne Rigate)
Nui Xoắn Ốc (Rotini)
Mì Spaghetti
Mì Spaghetti Mỏng

Gia Russa

Mì Sợi Nhỏ (Angel Hair)
Mì Sợi Dẹt (Linguine)
Nui Vỏ Sò Loại Vừa (Medium Shells)
Nui Ống Xéo (Penne Rigate)
Nui Ống Tròn Thẳng La mã (Roman Rigatoni)
Nui Xoắn Ốc (Rotini)
Mì Spaghetti
Mì Spaghetti Mỏng

Great Value

Mì Spaghetti

Shurfine

Nui Ống Xéo (Penne Rigate)
Mì Spaghetti

Hodgson Mill

Mì Sợi Nhỏ (Angel Hair)
Nui Ống Khuỷu Tay (Elbow Macaroni)
Mì Spaghetti
Nui Xoắn (Spirals)
Mì Spaghetti Mỏng

Không Được Phép:

- Có thêm các loại đường, chất béo, dầu, muối
- Hữu cơ

Mì được làm từ 100% Lúa Mì Nguyên Hạt

Mì được làm từ 100% Lúa Mì Nguyên Hạt

Gạo lức

Cho phép:

- Nguyên hạt chưa qua xử lý
- Chỉ các sản phẩm thương hiệu cửa hàng
- Chỉ có gói 16 oz

Không cho phép:

- Cơm Ăn Liền
- Các sản phẩm hữu cơ

Tư vấn Dinh dưỡng của WIC

Hãy dùng Ngũ cốc Nguyên hạt

- Ngũ cốc nguyên hạt là các loại hạt ngũ cốc chưa được chế biến. Chúng giúp hấp thu chất xơ cần thiết.
- Việc ăn thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và một số bệnh ung thư.

Lấy Năng lượng Trái cây và Rau củ

- Hầu hết các loại trái cây vốn có ít chất béo, natri và calo.
- Folate trong trái cây có vai trò quan trọng trước và trong khi mang thai.
- Trái cây và rau củ giúp cơ thể chống chọi với bệnh tật và duy trì cân nặng lành mạnh.

Cung cấp Năng lượng Từ Protein

- Protein có trong cả nguồn thực phẩm thực vật cũng như động vật. Những thực phẩm giàu protein như cá, trứng, đậu và bơ đậu phụng giúp tạo cơ bắp chắc khoẻ.
- Chất béo không bão hòa có trong các loại hạt, hạt mầm và cá có thể giúp làm giảm các nguy cơ mắc bệnh tim.

Tạo Xương Chắc Khỏe.

- Xương cần canxi và vitamin D mỗi ngày để phát triển chắc khoẻ.
- Sữa ít chất béo hay không có chất béo giúp xương và răng chắc khỏe.

Nguồn: Hiệp Hội WIC Quốc Gia Lịch WIC 2014 & 2015

Gạo Lức, Tư Vấn Dinh Dưỡng WIC

Gạo Lức, Tư Vấn Dinh Dưỡng WIC

Chỉ Dành Cho Phụ Nữ

11,5-12 oz Đặc Đông Lạnh

Always Save
Táo
Cam

Best Choice
Táo
Cam

Clear Value
Cam

Crisp
Cam

Essential Everyday
Táo
Nho
Cam

Great Value
Táo
Nho
Cam

Hy-Top
Táo
Cam

HyVee
Táo
Cam

IGA
Táo
Cam

Kroger
Táo
Nho
Cam

Midwest Country Fare
Cam

Old Orchard
Táo Anh Đào
Táo Việt Quất
Táo
Táo Kiwi Dâu
Táo Xoài
Táo Mâm Xôi
Táo Dâu Chuối
Nước Ép Quả Mọng
Quả Việt Quất Lựu
Anh Đào Lựu
Nước Ép Nam Việt Quất
Nam Việt Quất Lựu
Nam Việt Quất Mâm Xôi
Nho
Cam
Dứa Cam
Dứa Cam Chuối
Nho Trắng

Shurfine
Táo
Cam

Tipton Grove
Táo
Cam

Valu Time
Cam

Nước Cam Ép Được Cho Phép:

- Bất cứ loại nước ép cam đông lạnh nào từ nhãn hiệu đã được phê duyệt
- Nước cam ép có cùi, không có cùi, phong cách đồng quê, có bổ sung canxi và/hoặc vitamin D, v.v...

Nước Ép 100% - Dành Cho Phụ Nữ

Nước Ép 100% - Dành Cho Phụ Nữ

Dành Riêng Cho Trẻ Em

Chai nhựa 64 oz

Always Save
Táo
Nho

Best Choice
Táo
Nho
Cà chua
Rau
Nho Trắng

Diane's Garden
Rau

Dierbergs
Táo

Essential Everyday
Táo
Nho
Cà chua
Cà Chua Hàm Lượng Natri Thấp ❤
Rau
Rau Hàm Lượng Natri Thấp ❤
Nho Trắng

Great Value
Táo
Nho
Cà chua
Rau
Nho Trắng

Hy-Top
Táo
Nho
Cà chua
Rau
Nho Trắng

HyVee
Táo
Nho
Cà chua
Rau
Nho Trắng

IGA
Táo
Nho
Cà chua
Rau
Nho Trắng

Kroger
Táo
Nho
Rau
Rau Hàm Lượng Natri Thấp ❤
Nho Trắng

Old Orchard
Táo
Nho
Nho Trắng

Schnucks
Táo
Nho
Cà chua
Rau
Nho Trắng

Shurfine
Táo
Nho
Cà chua
Rau
Nho Trắng

Tipton Grove
Táo
Nho

❤ LS = Hàm Lượng Natri Thấp

Shopper's Value
Nước Cam Ép

Nước Cam Ép Được Cho Phép:

- Bất kỳ loại nước ép cam nào từ nhãn hiệu đã được phê duyệt đựng trong hộp 64 fl oz (nửa gallon)
- Để lạnh hoặc không lạnh

Nước Ép 100% - Dành Cho trẻ em

Nước Ép 100% - Dành Cho trẻ em

Trái cây tươi

Cho phép:

- Bất kỳ loại trái cây tươi để nguyên, cắt làm đôi, làm tư, trái cây xắt lát hoặc cắt mà không thêm đường*
- Nước ép trái cây đóng gói
- Hữu cơ

Không cho phép:

- Trái cây tươi có thêm đường*hoặc caramel
- Khay tự chọn có nắp hoặc hộp có nắp hoặc khay hở đựng trái cây
- Giỏ trái cây
- Trái cây sấy khô hoặc hoa quả đóng gói
- Trái cây được bán trên quầy salad
- Các loại hạt (ví dụ, đậu phộng) hoặc hỗn hợp trái cây-hạt
- Các sản phẩm nướng có trái cây (ví dụ như, bánh nướng xốp việt quất, trái cây và bánh bí ngô)
- Trái cây trưng bày hoặc trang trí
- Đựng riêng trong hộp nhựa có nắp

Trái cây đông lạnh

Cho phép:

- Nhãn hiệu, chủng loại và kích cỡ đóng gói bất kỳ
- Trái cây không đường/nhạt hoặc hỗn hợp trái cây không đường/nhạt
- Bất kỳ trái cây với nước ép trái cây, các chất làm ngọt nhân tạo hoặc nước
- Hữu cơ

Không cho phép:

- Trái cây đông lạnh có thêm đường*

Chọn thực phẩm đủ Sắc màu cho phần ăn của mình!

- Trái cây và rau củ nhiều màu được đóng gói có các vitamin và khoáng chất quan trọng.
- Việc ăn rau củ và trái cây đa dạng màu sắc đem lại nhiều lợi ích về sức khỏe hơn.
- Phân nửa khẩu phần ăn của quý vị nên là rau củ và trái cây.

Nguồn: Hiệp Hội WIC Quốc Gia Lịch 2014 của WIC

*Đã thêm đường gồm: xi-rô ngô, si rô ngô nhiều fructoza, đường mạch nha, đường nho, đường mía, mật ong và si-rô maple

Trái cây
Trái cây

Rau Quả Tươi

Cho phép:

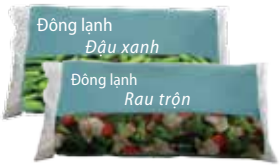
- Bất kỳ loại rau quả tươi để nguyên, cắt làm đôi, làm tư, xắt lát hoặc cắt ra, mà không thêm đường,* chất béo hoặc dầu
- Rau diếp đóng bao, ngọn rau diếp và rau xanh trộn mà không cần hương liệu, gọt vỏ hay bánh mì nướng kèm
- Khoai tây bất kỳ
- Tỏi tươi và gừng tươi
- Hữu cơ

Không cho phép:

- Hộp tự chọn hoặc khay hở chứa các loại rau quả
- Giỏ rau quả
- Rau diếp đóng gói hoặc rau xanh trộn với rau gọt vỏ, pho-mát, bánh mì nướng ăn kèm hoặc thành phần bổ sung khác
- Phục vụ salad từng phần riêng hoặc trong hộp nhựa có nắp
- Rau phủ kem, xốt hoặc rau tẩm bột
- Hỗn hợp hạt-rau (mì ống hoặc gạo)
- Rau quả bán trên quầy rau trộn
- Rau trưng bày hoặc trang trí (ví dụ, ớt tiêu xâu chuỗi, tỏi xâu chuỗi, trái bầu, bí ngô và ngô Ấn Độ)
- Các loại thảo mộc dạng tươi, bột, hoặc gia vị sấy khô hoặc ngâm chủ yếu dùng làm hương liệu

Rau

Rau quả đông lạnh



Cho phép:

- Nhãn hiệu, chủng loại và kích cỡ gói bất kỳ
- Bất kỳ loại đậu và đậu Hà Lan (ví dụ, đậu xanh, đậu xanh, đậu Hà Lan, đậu đen và/hoặc đậu nành)
- Rau quả đông lạnh thông thường hoặc hàm lượng natri thấp
- Loại rau đông lạnh trơn bất kỳ, hỗn hợp rau hoặc rau trơn đông lạnh hấp mà không thêm bất kỳ thành phần bổ sung, gia vị hoặc dầu
- Hữu cơ

Không cho phép:

- Thêm đường,* chất béo hoặc dầu
- Rau nêm gia vị, có hương vị hoặc tẩm bột
- Các loại rau với nước xốt (ví dụ, nước thịt, nước xốt pho-mát và/hoặc bơ), mì ống, mì, Gạo hoặc bất kỳ thành phần khác như thịt, gia cầm, cá
- Bất kỳ khoai tây chiên, khoai tây nghiền chiên, vòng khoai tây, khoai tây thái hạt lựu, thái nhỏ nâu băm hoặc băm chả nâu có thêm chất béo/dầu, gia vị hoặc đường*

Mẹo Mua Sắm Trái Cây Và Rau Tươi

- Kiểm tra các quảng cáo đặc biệt (trực tuyến, cửa hàng phát tờ rơi, v.v...)
- So sánh giá cả.
- Mua trái cây tươi và Rau Quả trong mùa.

Khi chọn các loại trái cây tươi và rau quả có đơn giá là đồng bảng Anh, hãy hoàn tất các bước sau đây.

1. Đặt hàng lên cân đo hàng tạp hóa.
2. Làm tròn trọng lượng ở mức pound gần nhất hoặc nửa pound.
3. Ước tính chi phí của các món hàng dựa trên các biểu đồ dưới đây.
4. Viết món hàng và giá cả trên danh sách mua sắm của quý vị.

Tìm giá từng cân ở cột bên trái. Đọc trên sơ đồ để tìm thấy quý vị sẽ mua bao nhiêu pound và chi phí của trái cây tươi hoặc rau quả.

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

Mẹo Mua Sắm Trái Cây Và Rau

Cách Sử Dụng Chi Phiếu Trái Cây và Rau Quả

1. Chỉ sử dụng chi phiếu trái cây và rau quả tại các cửa hàng đã được WIC phê duyệt.
2. Chỉ mua trái cây và rau quả tươi và đông lạnh đã được phê duyệt.
3. Chi phiếu trái cây và rau quả có số tiền tối đa được in trên đó. Nếu quý vị có trái cây và rau quả vượt quá số tiền trên chi phiếu, quý vị có thể trả khoản tiền chênh lệch đó bằng:
   - Tiền mặt, chi phiếu, thẻ tín dụng/thẻ ghi nợ hoặc thẻ EBT SNAP.
   - Nhiều chi phiếu trái cây và rau quả cho một lần mua. (Một số cửa hàng chỉ có thể cho phép một chi phiếu trái cây và rau quả cho một lần mua.)

   Ví dụ, chi phiếu trái cây và rau quả của quý vị có giá trị là $11 và chi phí các loại trái cây và rau quả là $13. Quý vị có thể có thể bớt đi các loại trái cây và rau quả có giá trị $2 trong lần mua hàng đó hoặc có thể trả thêm $2 bằng một trong những cách được liệt kê ở trên.
4. Thuế sẽ được áp dụng cho khoản chênh lệch đó nếu quý vị thanh toán bằng tiền mặt, chi phiếu hay thẻ tín dụng/ thẻ ghi nợ.
5. Nếu quý vị mua trái cây và rau không lên đến số tiền tối đa được in trên chi phiếu, quý vị sẽ không được nhận tiền thối lại.

Bây giờ quý vị có thể mua các loại trái cây và rau quả dùng chi phiếu WIC của mình, cùng với tiền mặt, chi phiếu, thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ, hoặc SNAP EBT.

Chi Phiếu Trái Cây và Rau Quả
Chi Phiếu Trái Cây và Rau Quả

Ngũ Cốc Cho Trẻ Sơ Sinh

Cho phép:
- Chỉ có loại không đường
- Chỉ có loại khô
- Chỉ có hộp chứa 8 hoặc 16 oz

Không cho phép:
- Các sản phẩm hữu cơ
- Bổ sung DHA/ARA
- Thêm hoa quả khô/hạt, sữa chua và/hoặc quế

Cháo bột
yến mạch
Gạo
Bột Ngũ Cốc

Beech-Nut
(chỉ có loại 8 oz)

Cháo bột yến mạch
Gạo
Lúa Mì Nguyên Hạt
Bột Ngũ Cốc

Gerber
(chỉ có loại 8 hoặc 16 oz)

Trái Cây và Rau cho Trẻ Sơ Sinh

Cho phép:
- Hộp chứa 4 oz hay 2 gói hộp chứa 4 oz như được in trên chi phiếu WIC
- Giai đoạn bất kỳ
- Trái cây hoặc trái cây trộn bất kỳ
- Trái cây và rau trộn bất kỳ
- Rau quả hoặc rau quả trộn bất kỳ

Không cho phép:
- Các sản phẩm hữu cơ
- Bổ sung DHA/ARA
- Có thêm đường, muối hoặc bột mì
- Added rice, grains or cereal
- Có thêm gia vị hoặc quế
- Trái cây trộn, mì ống và/hoặc kết hợp thịt
- Rau trộn, mì ống và/hoặc kết hợp thịt
- Bữa ăn tối hoặc thịt thêm

Beech-Nut

Gerber
2 gói

Tippy Toes

Trái Cây và/hoặc Rau Quả Tươi

Trái cây và/hoặc rau tươi được phép cho trẻ sơ sinh chỉ khi in trên chi phiếu WIC.

Luôn dùng muỗng cho trẻ sơ sinh ăn.

Sữa Bột Cho Trẻ Sơ Sinh

- Số lượng, nhãn hiệu, loại và kích thước như được in trên chi phiếu WIC

Thực Phẩm Cho Trẻ Sơ Sinh
Thực Phẩm Cho Trẻ Sơ Sinh

Thịt Cho Trẻ Sơ Sinh

Cho phép:
- Chỉ có hộp chứa 2,5 oz

Không cho phép:
- Các sản phẩm hữu cơ
- Bổ sung DHA/ARA
- Thịt và rau kết hợp
- Hỗn hợp thịt và trái cây
- Bữa tối

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

Thịt dành cho trẻ sơ sinh sẽ mang lại thêm lợi ích cho trẻ sơ sinh bú sữa mẹ hoàn toàn.

Dành Cho Bà Mẹ Cho Con Bú Sữa Mẹ Hoàn Toàn

Cá Đóng Hộp

Cá Ngừ Trắng (5 oz)

Cho phép:
- Thương hiệu bất kỳ
- Chỉ đóng gói dạng nước
- Cắt khúc, dạng rắn hoặc nghiền
- Hàm lượng Natri thấp

Không cho phép:
- Cá ngừ trắng hoặc cá ngừ
- Thêm hương liệu, gia vị hay nước xốt
- Gói giấy bạc
- Hộp đựng riêng từng phần
- 4gói/nhiều gói

Cá Hồi Đóng Hộp (5 oz)

Cho phép:
- Thương hiệu bất kỳ
- Chỉ có cá hồi đỏ
- Chỉ đóng hộp trong nước

Không cho phép:
- Hun khói và gói giấy bạc
- Cá Hồi Đỏ, Sockeye hoặc Cá Hồi Hồng Tự nhiên Alaska
- Thêm hương liệu, gia vị hay nước xốt
- 4 gói/nhiều gói

Cá mòi (3,75 oz)

Cho phép:
- Thương hiệu bất kỳ
- Đóng hộp trong nước
- Sốt cà chua hoặc sốt mù tạc

Không cho phép:
- Nước xốt cay, ớt xanh cay
- Xông khói
- Húng quế
- Gói giấy bạc
- Hộp đựng riêng từng phần

Sữa và/hoặc Sữa Gầy MOOove đến 1%!

- Sữa tách kem không có chất béo.
- Sữa 1% là sự lựa chọn lành mạnh tiếp theo. Chỉ bao gồm 30% chất béo trong sữa nguyên kem và vẫn còn có hương vị giống nhau. Đó là một bước đi đúng đắn khi sử dụng sữa gầy.
- Sữa 1% và sữa gầy có nhiều canxi hơn và là sự lựa chọn lành mạnh cho tất cả mọi người từ 2 tuổi trở lên.

So Sánh Sữa (1 cốc/8 oz)	Sữa Nguyên Kem (3.25%)	Giảm Sữa Béo (2%)	Ít Béo Sữa (1%)	Tách Kem Sữa
Ca-lo	149	122	102	83
Tổng lượng chất béo (gm)	8	5	2,5	0
Chất béo bão hòa (gm)	4,5	3	1,5	0
Protein (gm)	8	8	8	8
Canxi (mg)	276	293	305	299
Vitamin D (IU)	124	120	117	115

Tham khảo: Cơ Sở Dữ Liệu Quốc Gia Về Dinh Dưỡng Tiêu Chuẩn Tham Chiếu Phát Hành 26

Missouri WIC
Ăn uống lành mạnh.
Sức khỏe dồi dào.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
DHSS

Bộ Y Tế Và Dịch Vụ Người Cao Niên Misouri
WIC và Dịch Vụ Dinh Dưỡng
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
health.mo.gov/wic

DHSS là cơ quan mang lại cơ hội bình đẳng/hành động khẳng định. Các dịch vụ được cung cấp trên cơ sở không phân biệt đối xử.
Hình thức thay thế của ấn phẩm này dành cho người khuyết tật có thể nhận được bằng cách liên lạc với Bộ Y tế và Dịch Vụ Người Cao Niên Missouri theo số 573-751-6204.
Các công dân bị khiếm khuyết về nghe và nói có thể quay số 711.
Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

WIC-640 (05-16)