为妇女和儿童

牛奶

允许

- 任何品牌
- 减脂/低脂牛奶(脱脂，½%，1%，2%)
- 全脂牛奶(如印在 WIC 检讫标签上)
- 仅限加仑装塑料容器
- 发酵奶油牛奶(夸脱量)
- 浓缩牛奶，仅限商店品牌 (12 或 13 盎司罐装)
- 脱脂，干牛奶，仅限商店品牌 (3 或 8 夸脱盒装)
- 特制牛奶，类别及量将在 WIC 检讫标签上注明

不允许

- 增甜浓缩牛奶
- 豆奶
- 调味奶
- 有机牛奶
- 添加配料的脱脂奶
- 替代食品

蛋类

允许

- 大个、白色、A 级或AA 级 (1 打装)

不允许

- 低胆固醇蛋
- 有机蛋
- 特制蛋
- 红皮蛋

花生酱

允许

- 滑爽、乳脂或普通，仅限商店品牌 (18 盎司瓶装)

不允许

- 颗粒花生酱
- 低脂花生酱
- 低盐/钠花生酱
- 有机花生酱
- 与果酱、果冻或蜂蜜混和

奶酪

允许

- 天然、家用原味奶酪，仅限商店品牌，美国 (American)、切达(Cheddar)、卡拜(Colby)、卡拜杰克(Colby Jack)、蒙特瑞杰克 (Monterey Jack) 及莫札雷拉(Mozzarella)奶酪 (16盎司的块状奶酪)

不允许

- 切片奶酪，除商店品牌 美国
- 奶酪添加剂
- 奶酪食品
- 条状奶酪
- 奶酪屑
- 调味奶酪
- 切碎奶酪
- 奶酪食品
- 软质奶酪
- 奶酪产品
- 减胆固醇奶酪
- 独立包装奶酪片

干豆及干豌豆

允许

- 混合的干豆及干豌豆，仅限商店品牌 (1 磅袋装)

不允许

- 有机产品
- 添加剂或香料

仅限哺乳期的妇女

胡萝卜

允许

- 新鲜，包括嫩胡萝卜或冷冻胡萝卜、切割成任何形状的、任何品牌的萝卜(1 或 2 磅装)

不允许

- 有机胡萝卜
- 香料

金枪鱼

允许

- 仅限于水浸装、切块、固体或磨碎，任何品牌 (5或6 盎司罐装)

不允许

- 青花金枪鱼或白金枪鱼
- 减盐/钠或低盐/钠金枪鱼

For Infants Only

婴儿食品

允许

- WIC 检讫标签上印有品牌；WIC 检讫标签上印有类型和量

婴儿果汁

允许

- 100 %果汁(32 盎司瓶装)

Gerber:
苹果汁
苹果香蕉汁
苹果葡萄汁
混合果汁
梨汁
白葡萄汁

Beech-Nut:
苹果汁
白葡萄汁

Nature's Goodness:
苹果汁
梨汁
白葡萄汁

婴儿麦片粥

允许

- 仅限原味的，干的(8或16盎司)

Gerber:

Beech-Nut:

Nature's Goodness:

妇女及 24 个月大的儿童
为何需要减脂/低脂牛奶?

8 盎司 (1 杯) 牛奶的营养

	脱脂牛奶 (0%)	1% 牛奶	2% 牛奶	全脂牛奶 (3.25%)
钙	306 毫克	290 毫克	285 毫克	276 毫克
热量	80	100	120	150
脂肪	微量	2 克	5 克	8 克
胆固醇	5 毫克	12 毫克	20 毫克	24 毫克

资料来源: 美国农业部(USDA)标准参考营养食品数据库

小知识...

- 减脂/低脂牛奶 (脱脂、½%、1%及 2%)与全脂牛奶养价值相当，但脂肪含量和热量较低。
- 牛奶无论脂肪含量多少，富含钙及其它矿物质，以及蛋白质、维生素 B 和维生素 A 和 D。
- 牛奶中的钙和维生素 D 有助于保持骨骼和牙齿坚固健康。
- 和成人及 2 岁以上儿童不同，12 - 23 个月的婴儿需要全脂奶或母乳来促进生长发育。

[注]商店品牌: 可以是商店自己的品牌或由批发供应商创立、由商店使用的品牌。

密苏里健康及长者服务局
WIC 及营养服务
P.O Box 570
Jefferson city, Mo 651 02-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/wic

DHSS是一个机会均等/肯定行动雇主。
在非歧视的基础上提供的服务。

如有需要，亦可向密苏里健康及长者服务局索取专为残障人士而备的本出版物特别版本，联系电话：573-751-6204.
有听力或语言障碍的人士可致电：1-800-735-2966. 语音电话 1-800-735-2466.

WIC-640 (06-08)

密苏里妇女、婴儿及儿童特殊营养补充计划

WIC

妇女、婴儿及儿童特殊营养补充计划

获批准的食品清单

饮食有营养，
健康自无忧

有效期：2008 年 10 月 1 日 – 2009 年 9 月 30 日

获批准的食品清单

混合及搭配的种类及容量，包括
热麦片粥，总量达到 36盎司。
冷麦片粥：12 盎司到36 盎司带
状或盒状，获批准品牌

Always Save

Best Choice

Dierbergs

Flavorite

Great Value

Hy-Top

Hy-Vee

IGA

Kroger

Ralston Foods

Schnucks

Shop N Save

Shurfine

Valu Time

热麦片粥

混合及搭配的种类及量，包括冷麦片粥，总量达到36盎司。

Best Choice

Cream of Wheat

Flavorite

Hy-Vee

IGA

Malt-O-Meal

Quaker Oats

Ralston

Schnucks

Shop N Save

Shurfine

果汁

冷冻浓缩 11.5-12 盎司

Always Save
苹果汁
橙汁

Best Choice
苹果汁
葡萄汁
橙汁

Dierbergs
橙汁
加钙橙汁

Flavorite
苹果汁
葡萄柚汁
橙汁
加钙橙汁
无渣橙汁
乡村型混合橙汁

Flav-R-Pac
苹果汁
橙汁
富钙橙汁
乡村型橙汁

Great Value
苹果汁
葡萄汁
葡萄柚汁
橙汁
加钙橙汁
乡村型橙汁

Hy-Top
苹果汁
橙汁

Hy-Vee
苹果汁
橙汁
加钙橙汁

IGA
苹果汁
橙汁
加钙橙汁
乡村型橙汁

Kroger
苹果汁
葡萄柚汁
红宝石葡萄柚汁
橙汁
加钙橙汁
带渣橙汁
无渣橙汁

Langers
苹果汁
葡萄汁
春季混合果汁
夏季混合果汁
冬季混合果汁

Midwest Country Fare
加钙橙汁

Old Orchard
苹果汁
苹果樱桃汁
苹果蔓越莓汁
苹果猕猴桃草莓汁
苹果西番莲芒果汁
苹果树莓汁
苹果草莓香蕉汁
蔓越莓混合汁
蔓越莓树莓汁
葡萄汁
橙汁
强化钙橙汁
菠萝汁
菠萝橙汁
菠萝橙子香蕉汁
白葡萄汁

Shop N Save
苹果汁
橙汁
加钙橙汁

Shurfine
苹果汁
橙汁

46 盎司即饮罐装

Always Save
橙汁
粉红葡萄柚汁
番茄汁
蔬菜鸡尾酒

Best Choice
苹果汁
葡萄汁
葡萄柚汁
橙汁
菠萝汁
粉红葡萄柚汁
番茄汁

Dierbergs
番茄汁

Flavorite
葡萄柚汁
橙汁
菠萝汁
番茄汁
蔬菜汁

Great Value
苹果汁
粉红葡萄柚汁
番茄汁
白葡萄柚汁

Hy-Top
苹果汁
葡萄柚汁
橙汁
粉红葡萄柚汁
蔬菜汁

Hy-Vee
菠萝汁
番茄汁
蔬菜汁

IGA
菠萝汁
番茄汁
蔬菜汁

Kroger
苹果汁
葡萄柚汁
橙汁
菠萝汁
粉红葡萄柚汁
蔬菜汁

Schnucks
橙汁
菠萝汁

Shop N Save
橙汁
菠萝汁
番茄汁
蔬菜汁

Shurfine
葡萄柚汁
橙汁
菠萝汁
番茄汁
蔬菜汁