승인된 식품 목록

미주리 WIC
2018년 10월 발효

우유

야아

우유

- 모든 브랜드(점포 자가 브랜드 제품 권장)
- 쿼트, 반 갤런, 갤런
- 무지방(탈지), 저지방(½%, 1%)
- 지방 감소(2%), 전유

탈지 분유

- 점포 자가 브랜드 제품
- 1파운드 9.6온스 또는 25.6온스 패키지(8쿼트에 해당)

무유당 우유(이용 가능한 경우)

- 모든 브랜드
- 반 갤런
- 무지방(탈지), 저지방(½%, 1%)
- 지방 감소(2%), 전유
- 플레인 또는 무향미

연유

- 점포 자가 브랜드 제품
- 12온스 캔
- 무지방(탈지), 전유

발효 버터밀크

- 모든 브랜드
- 쿼트

염소젖(이용 가능한 경우)

MEYENBERG
GOAT MILK PRODUCTS

- Meyenberg 브랜드
- 전지 연유(12온스 캔)
- 탈지 분유(12온스 캔)

비허용:

- 엑스트라 스킴
- 치환유
- 가미
- 유리병
- 견과, 코코넛, 쌀, 귀리, 기타 곡물로만든 밀크 음료
- 우유 대용품
- 유기농
- 생우유 또는 미살균유
- 가당 연유
- Vitamite

8온스 = 1컵
16온스 = 1파운드
32액량 온스 = 1쿼트
64액량 온스 = 1/2갤런
128액량 온스 = 1갤런

두유, 치즈, 두부

두유

허용:

- 반 갤런

오리지널 | 오리지널 | 오리지널, 바닐라

비허용:

- 인공 감미료
- 바닐라 이외의 향미
- 라이트
- 유기농

국내산 치즈

허용:

- 점포 자가 브랜드 제품
- 8 또는 16온스 블록 또는 잘게 썬 치즈
- 무지방 또는 저지방
- 얇게 썬 아메리칸 치즈, 개별 포장하지 않음
- 국내산 치즈만:
  - 아케리칸
  - 브릭
  - 체다 - 모든 종류
  - 콜비, 콜비 잭, 몬테레이 잭
  - 모짜렐라 (부분탈지유나 전유)
  - 문스터
  - 프로볼런
  - 스위스
- 승인된 여러 종류의 치즈로 만든 마블드 또는 혼합 치즈는 허용됩니다

비허용:

- 향료 첨가(후추, 와인, 훈제 향료 등)
- 치즈 첨가물
- 치즈 식품, 스프레드
- 크럼블드, 큐브, 채썬, 스트링 치즈
- 콜레스테롤 저감
- 델리 치즈 또는 델리 슬라이스
- 수입품
- 개별 포장 슬라이스
- 유기농
- 케소 블랑코, 케소 프레스코
- 슬라이스 치즈, 점포 자가 브랜드 아메리칸 치즈 제외

두부

허용:

단단한 누부(16온스) | 유기농 순두부(16온스)

요구르트

허용:

- 32온스 용기

BELFONTE Ice Cream & Dairy Foods Company

저지방
딸기, 바닐라

무지방
플레인

COBURN FARMS

저지방
플레인, 바닐라

Essential EVERYDAY

저지방
블루베리, 복숭아, 플레인, 래즈베리, 딸기, 바닐라

Fat-free
플레인

HyVee

저지방
블루베리, 복숭아, 딸기, 딸기 바나나, 바닐라

무지방
플레인, 바닐라

Schnucks

저지방
플레인, 딸기, 바닐라

무지방
플레인

비허용:

- 혼합 성분 첨가
- 그릭
- 유기농

Best Choice

저지방
딸기, 바닐라

무지방
플레인

DANNON

저지방
플레인, 딸기, 딸기 바나나, 바닐라

무지방
Light & Fit 딸기, Light & Fit 바닐라, 플레인

Great Value

저지방
복숭아, 딸기, 딸기 바나나, 바닐라

무지방
플레인, 바닐라

Kroger

저지방
플레인, 바닐라

무지방
Lite Strawberry, 플레인

Yoplait

저지방
하비스트 피치, 딸기, 딸기 바나나, 바닐라

무지방
플레인

계란

허용:
- 모든 브랜드
- 1다스 상자
- 대란, 흰색, A 또는 AA 등급

비허용:
- 갈색
- 방사란
- 오메가 3 지방산, 비타민 및 광물질 강화 계란
- 유정란
- 저콜레스테롤
- 유기농
- 기타 특수란

땅콩 버터

허용:
- 점포 자가 브랜드 제품
- 16~18온스 용기
- 크리미, 크런치, 레귤러, 스무스

비허용:
- 저지방
- 초콜릿, 꿀, 잼, 젤리, 마시멜로 등과의 혼합품
- 내추럴
- 유기농

통조림 콩

허용:
- Bush's Best 브랜드
- 흰강낭콩, 무지방 리프라이드콩, 가르반조콩, 강낭콩, 흰 강낭콩, 얼룩덜룩한 강낭콩, 팥
- 16온스 캔
- 저염

비허용:
- 베이크드 빈스
- 혼합 콩
- 유기농
- 양념 콩

건조 콩, 완두콩, 렌즈콩

허용:
- 점포 자가 브랜드 제품
- 16온스 패키지
- 여러가지의 플레인 또는 건조품

비허용:
- 유기농
- 양념 또는 향미료

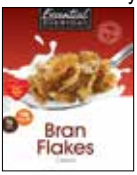
콜드 시리얼

Always Save

Best Choice

Dierbergs

Essential Everyday



통곡물

콜드 시리얼

Great Value

Hy-Top

Hy-Vee

통곡물

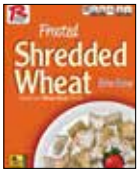
콜드 시리얼

IGA

Kiggins/Save A Lot

Kroger

Ralston



통곡물

콜드 시리얼

Schnucks

Valu Time

통곡물

TIP

36온스의 시리얼을 사는 여러 방법 믹스 앤드 매치

12 온스	+	12 온스	+	12 온스	=	36 온스
		12 온스	+	24 온스	=	36 온스
		18 온스	+	18 온스	=	36 온스

핫 시리얼

Best Choice

Cream of Rice

Cream of Wheat

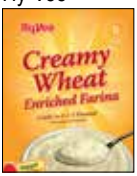
무글루텐

Essential Everyday

Great Value

Hy-Top

Hy-Vee



IGA

Kroger

Malt-O-Meal

Ralston

Schnucks

통곡물

- 승인된 사이즈: 11.8/12온스 내지 36온스
- 종류와 사이즈를 섞어서 총량에 맞게 합니다

WIC 식품을 절대로 팔거나,
교환하거나, 선물로 주지 마십시오!
이런 행위는 사기로 간주됩니다.

빵

허용:

- 16온스 패키지
- 100% 통밀 또는 통곡물

통밀 토르티야

허용:

- 16온스 패키지

옥수수 토르티야

허용:

- 16온스 패키지
- 흰 또는 노란 소프트 콘

통밀 파스타

허용:
- 16온스 패키지
- 모든 형태

비허용:
- 설탕, 지방, 기름, 소금 첨가
- 유기농

현미

허용:
- 점포 자가 브랜드 제품
- 16온스 패키지
- 장립종, 중립종, 단립종

비허용:
- 인스턴트
- 유기농

100% 주스 - 여성용

허용:

- 11.5~12온스 냉동 농축 주스

Always Save

사과, 오렌지

Best Choice

사과, 오렌지

Essential EVERYDAY

사과, 포도, 오렌지

Great Value

사과, 포도, 오렌지

HY-TOP TRUSTED QUALITY SMART VALUE

사과, 포도, 오렌지

HyVee

사과, 오렌지

IGA

사과, 오렌지

Kroger

사과, 포도, 오렌지, 파인애플

OLD ORCHARD

사과, 사과 체리, 사과 크랜베리, 사과 키위 딸기, 사과 패션 망고, 사과 래즈베리, 사과 딸기 바나나, 베리 혼합, 블루베리 석류, 체리 석류, 크랜베리 혼합, 크랜베리 석류, 크랜베리 래즈베리, 포도, 오렌지, 파인애플, 파인애플 오렌지, 파인애플 오렌지 바나나, 백포도

TIPTON GROVE

사과, 오렌지

VALU TIME

오렌지

100% 주스 - 아동용

허용:

- 64스온 용기(반 갤런)

비허용:

- 유기농
- 주스 칵테일

Always Save

사과, 포도, 오렌지

Best Choice

사과, 포도, 파인애플, 토마토, 야채, 백포도

DIANE'S GARDEN

야채

Dierbergs

사과

Essential EVERYDAY

사과, 포도, 오렌지, 파인애플, 토마토, 야채, 백포도

Great Value

사과, 크랜베리 포도, 포도, 오렌지, 토마토, 야채, 백포도, 백포도 복숭아

HY-TOP TRUSTED QUALITY SMART VALUE

사과, 포도, 오렌지, 파인애플, 토마토, 야채, 백포도

Hy-Vee

사과, 크랜베리 사과, 크랜베리 래즈베리, 포도, Just Juice 사과, Just Juice 베리, Just Juice 포도, 오렌지, 파인애플, 토마토, 야채, 백포도

100% 주스 - 아동용

사과, 포도,
오렌지, 파인애플,
토마토, 야채,
백포도

사과, 사과 래즈베리, 베리,
크랜베리 사과, 포도, 키위 딸기,
오렌지, 오렌지 귤, 복숭아
사과, 딸기 바나나, 딸기 수박,
트로피컬, 백포도

사과, 포도, 오렌지,
파인애플, 야채,
백포도, 백포도
복숭아

사과, 사과 베리 체리, 사과
크랜베리, 사과 포도, 사과 오렌지
파인애플, 사과 복숭아 망고,
포도, 오렌지, 파인애플, 파인애플
오렌지, 토마토, 야채, 백포도

사과, 사과 체리, 사과
망고, 사과 백포도

사과, 사과 크랜베리, 베리 혼합,
블랙 체리 크랜베리, 블루베리
석류, 체리 석류, 크랜베리 석류,
포도, 키위 딸기, 오렌지, 오렌지
귤, 복숭아 망고, 백포도

사과

사과, 포도, 오렌지, 파인애플,
토마토, 야채, 백포도

오렌지

사과, 포도, 오렌지

과일

과일

허용:

- 모든 브랜드 및 종류의 통짜 또는 자른, 신선 또는 냉동 과일
- 혼합 과일
- 주스에 담그거나 과일 주스 농축액, 인공 감미료 또는 물을 첨가하여 포장한 주스
- 유기농

비허용:

- 5온스 미만의 용기
- 샐러드바나 델리 음식
- 건조 야채나 통조림 야채나 또는 과일 롤업
- 설탕, 카레멜, 초콜릿 또는 요구르트 첨가
- 과일 바구니나 파티 트레이
- 케이스에 담아 냉장 상태로 판매되는 아스코르브 산이 첨가된 과일(향미액도 첨가),
- 견과류 또는 과일-견과 혼합
- 장식용 과일
- 내장 스무디 믹스

* 첨가 설탕에 포함되는 당류: 옥수수 시럽, 포도당, 고과당 옥수수 시럽, 꿀, 맥아당, 메이플 시럽 및 자당.

건강 힌트

- 연령에 따라, 어린이들은 딱거나, 껍질을 까거나, 자른 생과일을 쇼핑하는데 도움을 줄 수 있습니다.
- 시리얼이나 요구르트에 바나나나 다른 생과일을 추가하세요.
- 팬케익에 블루베리를 추가하세요.
- 오후 간식에 과일을 포함하세요.
- 제철에 신선한 과일을 저렴한 값에 사세요.

야채

허용:

- 모든 브랜드 및 종류의 통짜 또는 자른, 신선 또는 냉동 야채
- 백에 포장된 상추, 통 상추 및 샐러드용 야채
- 생마늘 및 생강
- 냉동 콩 및 완두콩
- 플레인 또는 찜 가능 야채 및 혼합 야채
- 보통 또는 저염 냉동 야채
- 유기농

비허용:

- 5온스 미만의 용기
- 샐러드바나 델리 음식
- 생마늘 및 생강 이외의 허브나 향신료
- 야채 바구니나 파티 트레이
- 설탕 첨가*
- 샐러드 드레싱, 치즈 또는 크루톤 첨가
- 브레딩, 크림, 마리네이드 또는 소스 첨가
- 양념, 지방 또는 기름 첨가
- 파스타, 쌀, 생선, 고기 또는 가름류 고기 첨가
- 장식용 야채(실로 연결된 고추나 마늘, 조롱박, 인디언 옥수수 또는 펌프킨)
- 지방, 기름, 양념 또는 설탕*을 첨가한 주사위 꼴로 자른 감자, 프렌치 프라이, 해시 브라운 패티, 둥굴게 썬 감자, 채 썬 해시 브라운 또는 태터 토트

*첨가 설탕에 포함되는 당류: 옥수수 시럽, 포도당, 고과당 옥수수 시럽, 꿀, 맥아당, 메이플 시럽 및 자당.

유아용 식품

허용:

- 8 또는 16온스 용기, 건조, 플레인

비허용:

- DHA/ARA 첨가
- 시나몬, 말린 과일, 견과, 요구르트 첨가
- 유기농

Beech-Nut

잡곡, 오트밀, 쌀

Gerber

보리, 잡곡, 오트밀, 쌀, 통밀

유아용 과일 및 야채

허용:

- 4온스 용기 또는 4온스 용기 2개 팩
- 모든 과일이나 혼합 과일
- 모든 혼합 과일 및 야채
- 모든 야채나 혼합 야채

비허용:

- DHA/ARA 첨가
- 설탕, 소금, 밀가루 첨가
- 시리얼, 곡물, 쌀 추가
- 양념이나 계피 추가
- 정식 식사 또는 육류 추가
- 파스타나 육류
- 유기농
- 파우치

Beech-Nut

Gerber

tippy toes by TopCare

신선 과일 및 야채

- 신선 과일 및 야채는 발급된 경우 유아용으로 허용됩니다.

유아용 조제우유

- 발급된 양, 브랜드, 종류 및 크기.

완전 모유 수유 유아의 경우

유아용 육류

허용:
- 2.5온스 용기

비허용:
- DHA/ARA 첨가
- 정식 식사
- 고기 및 과일 복합
- 고기 및 야채 복합
- 유기농

유아용 육류는 완전히 모유 수유한 유아들에게 추가로 혜택을 제공합니다.

완전 모유 수유 엄마의 경우

라이트 참치

허용:
- 5온스 캔
- 모든 브랜드
- 덩어리, 통짜, 갈은 참치
- 저염
- 물 충전

비허용:
- 다수 팩
- 향미, 양념, 소스 첨가
- 포일 파우치
- 1인분 용기
- 흰 참치나 날개다랑어

연어

허용:
- 5온스 캔
- 모든 브랜드
- 핑크 연어
- 물 충전

비허용:
- 다수 팩
- 향미, 양념, 소스 첨가
- 포일 파우치
- 훈제

정어리

허용:
- 3.75온스 캔
- 모든 브랜드
- 토마토 또는 겨자 소스
- 물 충전

비허용:
- 토마토 또는 겨자 소스 이외의 향미료나 양념 첨가
- 생선 스테이크
- 포일 파우치
- 1인분 용기
- 훈제

1% 우유 및/또는 탈지 우유로 바꾸세요!

- 탈지 우유에는 지방이 없습니다.
- 1% 우유는 그 다음으로 건강한 선택입니다. 전유에 비해 지방이 30% 밖에 안되지만 맛은 같습니다. 탈지 우유로 향하는 훌륭한 첫 걸음입니다.
- 1% 및 탈지 우유는 칼슘이 더 많으며 두살을 넘은 모든 유아에게 가장 건강한 선택입니다.

우유 비교 (1컵/8온스)	전유 (3.25%)	저지방 우유 (2%)	저지방 우유 (1%)	탈지 우유
칼로리	149	122	102	83
총지방(그램)	8	5	2.5	0
포화 지방(그램)	4.5	3	1.5	0
단백질(그램)	8	8	8	8
칼슘(밀리그램)	276	293	305	299
비타민 D(IU)	124	120	117	115

참조: National Nutrient Database for Standard Reference Release 26

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS
Department of Health and Senior Services

Missouri Department of Health and Senior Services (미주리주 보건/노인복지부)
WIC and Nutrition Services (WIC 및 영양 서비스)
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
wic.mo.gov

기회 균등/차별 철폐 기관.
비차별적으로 제공되는 서비스.

장애인용으로 만든 다른 형식의 본 자료를 원하시면 573-751-6204번의 미주리주 보건/노인복지부로 연락하십시오.

청각 및 언어 장애우들은 711번으로 전화하십시오.

본 기관은 기회 균등 제공자입니다.

WIC-640 Korean (05-18)