Danh Sách Thực Phẩm Đã Được Chấp Thuận

Missouri WIC
Hiệu Lực Tháng Mười 2018

Sữa

Sữa

- Bất cứ nhãn hiệu nào (Đề nghị các nhãn hiệu bán ngoài tiệm)
- Lít Anh, nửa ga lông, ga lông
- Không béo (đã gạn kem), ít béo (½%, 1%)
- Giảm chất béo (2%), nguyên chất

Sữa Sấy Khô Không Béo

- Nhãn hiệu bán ngoài tiệm
- Gói 1 lb 9.6 oz hoặc 25.6 oz (làm thành 8 lít Anh)

Sữa Không Có Lactose (tại nơi có bán)

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Nửa ga lông
- Không béo (đã gạn kem), ít béo (½%, 1%)
- Giảm chất béo (2%), nguyên chất
- Lạt hoặc không mùi vị

Sữa Đặc Không Ngọt

- Nhãn hiệu bán ngoài tiệm
- Lon sữa 12 oz
- Không béo (đã gạn kem), nguyên chất

Cultured Buttermilk (sữa gạn bơ)

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Lít Anh

Sữa Dê (tại nơi có bán)

MEYENBERG
GOAT MILK PRODUCTS

- Nhãn hiệu Meyenberg
- Sữa đặc không ngọt nguyên chất (Lon 12 oz)
- Bột sữa không béo (Lon 12 oz)

Không được phép:

- Gạn thêm kem
- Sữa có thêm chất béo
- Có hương vị
- Chai thủy tinh
- Sữa nước làm từ hạt, dừa, gạo, yến mạch, các ngũ cốc khác
- Chất thay cho sữa
- Hữu cơ
- Thô hoặc chưa khử trùng
- Làm ngọt và đặc
- Vitamite

8 oz = 1 cốc
16 oz = 1 cân anh
32 fluid oz = 1 lít anh
64 fluid oz = 1/2 ga lông
128 fluid oz = 1 ga lông

Sữa đậu nành, Pho mát, Đậu hũ

Sữa đậu nành

Được phép:

- Nửa ga lông

Silk — Chính gốc

Great Value — Chính gốc

8th Continent Soymilk — Chính gốc, Va ni

Không được phép:

- Chất làm ngọt nhân tạo
- Các hương vị không phải va ni
- Nhẹ
- Hữu cơ

Pho mát nội địa

Được phép:

- Nhãn hiệu bán ngoài tiệm
- 8 hoặc 16 oz hình khối hoặc xắt vụn
- Không béo hoặc ít béo
- American cheese (Pho mát Hoa Kỳ) xắt thành lát, không bao lại thành từng miếng
- Chỉ pho mát nội địa:
  - American
  - Brick
  - Cheddar - đủ các loại
  - Colby, Colby Jack, Monterey Jack
  - Mozzarella (gạn kem một phần hoặc nguyên chất)
  - Muenster
  - Provolone
  - Swiss
- Cho phép làm thành vằn vện giống như cẩm thạch hoặc pha trộn đủ các loại pho mát đã được chấp thuận

Không được phép:

- Thêm hương vị (ớt tiêu, rượu, xông khói, v.v...)
- Chất gia dặm trong pho mát
- Các thực phẩm, quết pho mát
- Làm vụn, xắt thành khối vuông nhỏ, bào, làm thành dây
- Giảm cholesterol
- Pho mát đồ nguội hoặc các lát thịt nguội
- Nhập khẩu
- Bao lại từng lát
- Hữu cơ
- Queso blanco, Queso fresco
- Pho mát xắt lát trừ nhãn hiệu American bán ngoài tiệm

Đậu hũ

Được phép:

Azumaya — Đậu hũ chắc (16 oz)

nasoya — Đậu hũ hữu cơ mượt mà (16 oz)

Sữa chua

Được phép:

- Đồ đựng 32 oz

BELFONTE
Ice Cream & Dairy Foods Company

Ít béo
Dâu, Va ni

Không béo
Lạt

COBURN FARMS

Ít béo
Lạt, Va ni

Essential EVERYDAY

Ít béo
Quả việt quất, Đào, Lạt, quả mâm xôi, Dâu, Va ni

Không béo
Lạt

HyVee

Ít béo
Quả việt quất, Đào, Dâu, Chuối Dâu, Va ni

Không béo
Lạt, Va ni

Schnucks

It béo
Lạt , Dâu, Va ni

Không béo
Lạt

Best Choice

Ít béo
Dâu, Va ni

Không béo
Lạt

DANNON

Ít béo
Lạt, Dâu, Chuối Dâu, Va ni

Không béo
Light & Fit Dâu, Light & Fit Va ni, Lạt

Great Value

Ít béo
Đào, Dâu, Chuối Dâu, Va ni

Không béo
Lạt, Va ni

Kroger

Ít béo
Lạt, Va ni

Không béo
Dâu Lite, Lạt

Yoplait

Ít béo
Đào Harvest, Dâu, Chuối Dâu, Va ni

Không béo
Lạt

Không được phép:

- Thêm vào các thành phần nguyên liệu lẫn lộn
- Hy lạp
- Hữu cơ

Trứng

Được phép:

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- hộp các tông đựng 1 tá
- Loại lớn, trắng, hạng A hoặc AA

Không được phép:

- Nâu
- Không nuôi trong chuồng
- Trứng được làm giàu thêm các mức độ omega 3 fatty acids, vitamins, khoáng chất
- Tốt giống
- Ít cholesterol
- Hữu cơ
- Đặc biệt khác

Bơ đậu phụng

Được phép:

- Nhãn hiệu bán ngoài tiệm
- Đồ đựng 16 -18 oz
- Giống như kem, giòn tan, loại thường, láng mượt

Không được phép:

- Ít béo
- Trộn với sô cô la, mật ong, mứt, thạch, kẹo dẻo, v.v...
- Thiên nhiên
- Hữu cơ

Đậu đóng hộp

Được phép:

- Nhãn hiệu Bush's Best
- Đậu trắng, đậu chiên lại không béo, đậu garbanzo, đậu thận, đậu navy, đậu pinto, đậu đỏ
- Lon sữa 16 oz
- Ít hoặc giảm chất sodium

Không được phép:

- Nướng
- Trộn lẫn
- Hữu cơ
- Đã nêm gia vị

Đậu Khô, Đậu Hà Lan, Đậu Lăng

Được phép:

- Nhãn hiệu bán ngoài tiệm
- Gói 16 oz
- Bất cứ loại lạt hoặc khô nào khác nhau

Không được phép:

- Hữu cơ
- Đã nêm gia vị hoặc tẩm hương vị

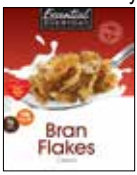
Ngũ Cốc Ăn Nguội

Always Save

Best Choice

Dierbergs

Essential Everyday



Ngũ cốc nguyên hạt

Ngũ Cốc Ăn Nguội

Great Value

Hy-Top

Hy-Vee

Ngũ cốc nguyên hạt

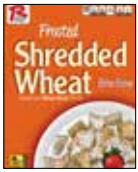
Ngũ Cốc Ăn Nguội

IGA

Kiggins/Save A Lot

Kroger

Ralston

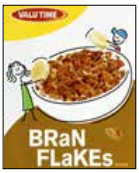


Ngũ cốc nguyên hạt

Ngũ Cốc Ăn Nguội

Schnucks

Valu Time



Ngũ cốc nguyên hạt

MÁCH BẢO

Có nhiều cách để mua 36 ao xơ ngũ cốc Trộn lẫn & Giống nhau

12 oz	+	12 oz	+	12 oz	=	36 oz
12 oz	+	24 oz	=	36 oz		
18 oz	+	18 oz	=	36 oz		

Ngũ Cốc Ăn Nóng

Lúa chín tốt nhất

Cream of Rice

Gluten Free

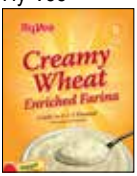
Cream of Wheat

Cơn thiết mỗi ngày

Có giá trị cao

Hy-Top

Hy-Vee



IGA

Kroger

Malt-O-Meal

Ralston

Schnucks

Ngũ cốc nguyên hạt

- Các kích cỡ được chấp thuận: 11.8/12 oz tới 36 oz
- Các loại hỗn hợp và giống nhau và kích cỡ lên đến số ao sơ tổng cộng

Không bao giờ được bán, trao đổi, hoặc cho đi các thực phẩm của WIC! Điều này được coi là gian lận.

Bánh mì

Được phép:

- Gói 16 oz
- 100% lúa mì nguyên chất hoặc ngũ cốc nguyên chất

Tortillas làm bằng lúa mì nguyên chất

Được phép:

- Gói 16 oz

Tortillas làm bằng bắp

Được phép:

- Gói 16 oz
- Bắp mềm trắng hoặc vàng

Mì làm bằng lúa mì nguyên chất

Được phép:

- Gói 16 oz
- Bất cứ hình dạng nào

Không được phép:

- Thêm đường, chất béo, dầu, muối
- Hữu cơ

Gạo lức

Được phép:

- Nhãn hiệu bán ngoài tiệm
- Gói 16 oz
- Ngũ cốc hạt dài, trung bình, ngắn

Không được phép:

- Ăn liền
- Hữu cơ

100% Nước trái cây- Cho phụ nữ

Được phép:

- 11.5 -12 oz đậm đặc đông lạnh

Always Save

Táo, Cam

Best Choice

Táo, Cam

Essential Everyday

Táo, Nho, Cam

Great Value

Táo, Nho, Cam

Trusted Hy-Top Quality Smart Value

Táo, Nho, Cam

HyVee

Táo, Cam

IGA

Táo, Cam

Kroger

Táo, Nho, Cam, Dứa

Old Orchard

Táo, Sê Ri Táo, Việt Quất Táo, Dâu Kiwi Táo, Xoài Lựu Táo, Mâm Xôi Táo, Chuối Dâu Táo, Dâu Lẫn Lộn, Lựu Việt Quất, Lựu Xê Ri, Nam Việt Quất lẫn lộn, Lựu Nam Việt Quất, Mâm Xôi Nam Việt Quất, Nho, Cam, Dứa, Cam Dứa, Cam Dứa, Chuối Cam Dứa, Nho Trắng

Tipton Grove

Táo, Cam

Valu Time

Cam

100% Nước trái cây- Cho trẻ em

Được phép:

- 64 oz đồ đựng (nửa ga lông)

Không được phép:

- Hữu cơ
- Cốc tai trái cây

Always Save

Táo, Nho, Cam

Best Choice

Táo, Nho, Dứa, Cà Chua, Rau, Nho Trắng

Diane's Garden

Rau

Dierbergs

Táo

Essential Everyday

Táo, Nho, Cam, Dứa, Cà Chua, Rau, Nho Trắng

Great Value

Táo, Nho Nam Việt Quất, Nho, Cam, Cà Chua, Rau, Nho Trắng, Đào Nho Trắng

Hy-Top Smart Value

Táo, Nho, Cam, Dứa, Cà Chua, Rau, Nho Trắng

Hy-Vee

Táo, Táo Nam Việt Quất, Mâm Xôi Nam Việt Quất, Nho, Chỉ Nước Táo, Chỉ Nước Dâu, Chỉ Nước Nho, Cam, Dứa, Cà Chua, Rau, Nho Trắng

100% Nước trái cây- Cho trẻ em

Táo, Nho, Cam, Dứa, Cà Chua, Rau, Nho Trắng

Táo, Mâm Xôi Táo, Dâu, Táo Nam Việt Quất, Nho, Dâu Kiwi, Cam, Quít Cam, Táo Đào, Chuối Dâu, Dưa Hấu Dâu, Nhiệt Đới, Nho Trắng,

Táo,Nho, Cam, Dứa, Rau, Nho Trắng, Đào Nho Trắng

Táo, Xê Ri Dâu Táo, Nam Việt Quất Táo, Nho Táo, Dứa Cam Táo, Xoài Đào Táo, Nho, Cam, Dứa, Cam Dứa, Cà Chua, Rau, Nho Trắng

Táo, Xê Ri Táo, Xoài Táo, Nho Trắng Táo

Táo, Nam Việt Quất Táo, Dâu Lẫn Lộn, Nam Việt Quất Xê Ri Đen, Lựu Việt Quất, Lựu Xê Ri, Lựu Nam Việt Quất, Nho, Dâu Kiwi, Cam, Quít Cam, Xoài Đào, Nho Trắng

Táo

Táo, Nho, Cam, Dứa, Cà Chua, Rau, Nho Trắng

Cam

Táo, Nho, Cam

Trái cây

Trái cây

Được phép:

- Bất cứ nhãn hiệu nào và nhiều loại trái cây nguyên trái, đã cắt, tươi hoặc đông lạnh
- Trái cây lẫn lộn
- Trái cây trong nước trái cây hoặc có thêm nước cốt trái cây, chất làm ngọt nhân tạo, hoặc nước
- Hữu cơ

Không được phép:

- Các đồ đựng dưới 5 ao sơ
- Khẩu phần sa lát hoặc thịt nguội
- Trái cây khô hoặc đóng hộp, hoặc lát kẹo dẻo trái cây
- Thêm đường*, muối, đường thắng, sô cô la, hoặc sữa chua
- Giỏ trái cây hoặc khay trái cây đủ loại
- Thêm ascorbic acid (thêm vào dung dịch hương vị) bán trong các thùng làm lạnh
- Các loại hạt hoặc hỗn hợp trái cây v
- Trái cây trưng bày hoặc trang trí
- Nước sinh tố trái cây đông lạnh hỗn hợp

*Thêm đường bao gồm: xi rô bắp, dextrose, xi rô bắp fructoza nồng độ cao, mật ong, maltoza, xi rô cây thích, và đường mía.

Gợi ý về lành mạnh

- Tùy theo tuổi, các em có thể giúp mua sắm, rửa sạch, gọt, hoặc cắt trái cây tươi.
- Ngũ cốc thượng hạng hoặc sữa chua với chuối hoặc trái cây tươi khác. Thêm việt quất vào bánh kếp.
- Dùng trái cây như một phần trong các món ăn nhẹ vào buổi chiều.
- Mua trái cây tươi theo mùa khi chúng còn rẻ.

Rau

Được phép:

- Bất cứ nhãn hiệu nào và nhiều loại rau nguyên cây, đã cắt, tươi hoặc đông lạnh
- Rau diếp đóng gói, bắp rau diếp, và sa lát xanh
- Tỏi tươi và gừng tươi
- Đậu và đậu hà lan đông lạnh
- Rau đơn giản hoặc có thể hấp được và các loại rau lẫn lộn
- Rau thường đông lạnh hoặc ít sodium
- Hữu cơ

Không được phép:

- Các đồ đựng dưới 5 ao sơ
- Khẩu phần sa lát hoặc thịt nguội
- Dược thảo hoặc gia vị ngoài tỏi tươi và gừng tươi
- Giỏ trái cây hoặc khay trái cây đủ loại
- Thêm đường*
- Thêm nước trộn sa lát, pho mát, hoặc vụn bánh mì nướng
- Thêm vụn bánh mì, kem, nước ướp thịt hoặc nước sốt
- Thêm gia vị, chất béo, hoặc dầu
- Thêm mì, cơm, cá, thịt, hoặc thịt gà vịt
- Rau trưng bày hoặc trang trí (ớt cay hoặc tỏi trên dây, bầu, bắp Ấn Độ, hoặc bí ngô)
- Khoai tây xắt nhỏ, khoai tây chiên, khoai tây bằm chiên vàng, các lát khoai tây, khoai tây bằm xắt vụn, hoặc khoai tây viên chiên có thêm chất béo, dầu, gia vị, hoặc đường*

*Thêm đường bao gồm: xi rô bắp, dextrose, xi rô bắp fructoza nồng độ cao, mật ong, maltoza, xi rô cây thích, và đường mía.

Thực phẩm cho ấu nhi

Ngũ cốc cho ấu nhi

Được phép:

- đồ đựng 8 hoặc 16 oz, khô đơn giản

Không được phép:

- Thêm DHA/ARA
- Thêm quế, trái cây khô, các loại hạt, sữa chua
- Hữu cơ

Beech-Nut

Ngũ cốc đa dạng, Yến mạch, Cơm

Gerber

Lúa mạch, Ngũ cốc đa dạng, Yến mạch, Cơm, Lúa Mì Nguyên Hạt

Trái cây và Rau cho Ấu Nhi

Được phép:

- đồ đựng 4 oz hoặc gói đồ đựng 4 oz
- Bất cứ trái cây hoặc trái cây lẫn lộn
- Bất cứ trái cây và rau lẫn lộn
- Bất cứ rau hoặc rau lẫn lộn

Không được phép:

- Thêm DHA/ARA
- Thêm đường, muối, bột mì
- Thêm ngũ cốc, hạt, gạo
- Thêm gia vị hoặc quế
- Bữa ăn tối hoặc thêm thịt
- Mì hoặc thịt
- Hữu cơ
- Túi đựng nhỏ

Beech-Nut

Gerber

tippy toes by TopCare

Trái cây và Rau Tươi

- Cho phép ấu nhi dùng trái cây và rau tươi nếu được cấp.

Sữa pha cho ấu nhi

- Số lượng, nhãn hiệu, loại, và kích cỡ được cấp.

Cho các Ấu Nhi Hoàn Toàn Bú Sữa Mẹ

Thịt cho Ấu Nhi

Được phép:
- Đồ đựng 2.5 oz

Không được phép:
- Thêm DHA/ARA
- Các bữa ăn tối
- Thịt và trái cây kết hợp
- Thịt và rau kết hợp
- Hữu cơ

Thịt cho ấu nhi là một ích lợi thêm cho các ấu nhi hoàn toàn bú sữa mẹ.

Cho các Bà Mẹ Hoàn Toàn cho Con Bú Sữa Mẹ

Cá Ngừ Lạt

Được phép:
- Lon sữa 5 oz
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Vụn, đặc, bào
- Ít sodium
- Có nước

Không được phép:
- Nhiều gói
- Thêm hương vị, gia vị, nước sốt
- Các túi đựng nhỏ bằng thiếc
- Các đồ đựng theo khẩu phần cá nhân
- Cá ngừ trắng hoặc cá ngừ

Cá hồi

Được phép:
- Lon sữa 5 oz
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Cá hồi màu hồng
- Có nước

Không được phép:
- Nhiều gói
- Thêm hương vị, gia vị, nước sốt
- Các túi đựng nhỏ bằng thiếc
- Hun khói

Cá mòi

Được phép:
- Lon sữa 3,75 oz
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Sốt cà chua hoặc mù tạc
- Có nước

Không được phép:
- Thêm các hương vị hoặc gia vị, ngoài sốt cà chua hoặc mù tạc
- Các lát cá nướng
- Các túi đựng nhỏ bằng thiếc
- Các đồ đựng theo khẩu phần cá nhân
- Hun khói

Chuyển sang Sữa 1% và/hoặc sữa đã Gạn Kem!

- Sữa gạn kem không có chất béo.
- Sữa 1% là lựa chọn lành mạnh nhất kế tiếp. Sữa này chỉ có 30% chất béo trong sữa nguyên chất mà vẫn có cùng hương vị. Đây là bước tốt đẹp trên đường hướng chuyển sang sữa gạn kem của quý vị.
- Sữa 1% và sữa gạn kem có nhiều can xi hơn và là các lựa chọn lành mạnh nhất cho mọi người trên 2 tuổi.

So sánh về sữa (1 cốc/8 oz)	Sữa nguyên chất (3.25%)	Sữa giảm béo (2%)	Sữa ít béo (1%)	Sữa gạn kem
Ca lô ri	149	122	102	83
Tổng Chất Béo (gm)	8	5	2,5	0
TổngChất Béo Bão Hòa (gm)	4,5	3	1,5	0
Chất đạm (gm)	8	8	8	8
Can xi (mg)	276	293	305	299
Vitamin D (IU)	124	120	117	115

Tham khảo: Cơ Sở Dữ Liệu Về Dinh Dưỡng Quốc Gia cho Tiết Lộ để Tham Khảo Thông Thường 26

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS
Department of Health and Senior Services

Missouri Department of Health and Senior Services
(Ban Dịch Vụ Sức Khỏe và Người Cao Niên Missouri)
WIC and Nutrition Services
(WIC và Dịch Vụ Dinh Dưỡng)
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
wic.mo.gov

Hãng sở có cơ hội đồng đều/hành động xác quyết.
Các dịch vụ được cung cấp dựa trên nền tảng không kỳ thị.

Các dạng thức khác của ấn bản này dành cho những người bị khuyết tật có thể tiếp nhận qua việc liên lạc với Ban Dịch Vụ Sức Khỏe và Người Cao Niên Missouri tại số 573-751-6204.

Các công dân bị khiếm thính và khiếm ngôn có thể quay số 711.

Cơ sở này là nhà cung cấp dịch vụ có cơ hội đồng đều.

WIC-640 Vientamese (05-18)