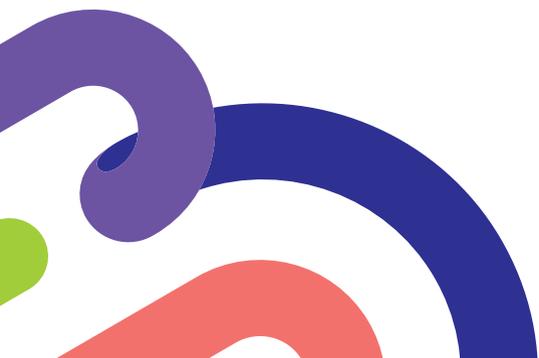




РУКОВОДСТВО ПО ПОКУПКАМ В ШТАТЕ ВАШИНГТОН

ВСТУПАЕТ В СИЛУ С ОКТЯБРЯ 2023 Г.



СОДЕРЖАНИЕ

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Заблаговременное планирование покупок	1
Использование инструментов WIC при совершении покупок	2
Что нужно знать при совершении покупок	3
Сведения о размерах упаковок продуктов питания	3
Оформление заказа и оплата в магазине	4
Чеки WIC	4–5
Когда продукты питания, вопреки вашим ожиданиям, не покрываются программой WIC	6

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ WIC

Детское питание	
Детские хлопья	7
Детское питание — фрукты и овощи	7
Детское питание — мясо	8
Консервированные бобы	9
Бобы, горох, чечевица — сушеные	10
Сухой завтрак — холодный	11
Сухой завтрак — горячий	12
Сыры	13
Яйца	14
Рыба — консервированная и в порционных расфасованных пакетах	15
Фрукты и овощи	
Свежие	16
Замороженные	17
Консервированные фрукты	18
Консервированные овощи	19
Сок	
Для совершеннолетних участников — томатный/овощной (46 oz)	20
Для совершеннолетних участников — замороженный (11.5 или 12 oz)	21
Детский сок — мультифруктовый или фруктовая смесь (64 oz)	22–23
Детский сок — из одного вида фруктов (64 oz)	24
Детский сок — овощной сок (64 oz)	25
Молоко — коровье молоко	26–28
Молоко — козье молоко	29
Молоко — йогурт	30
Арахисовое масло	31
Соевые напитки	32
Тофу	33
Продукты из цельных злаков	
Коричневый рис	34
Овсяные хлопья	35
Мягкие тортильи	36
Макаронные изделия из цельной пшеницы	37
Хлеб из цельной пшеницы	38
Булочки для гамбургеров и хот-догов (из цельной пшеницы)	39

ЗАБЛАГОВРЕМЕННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОКУПОК

Проверьте, на какие продукты питания у вас есть льготы по программе WIC. Вот два способа, как это можно сделать:

- Позвоните по номеру телефона, указанному на оборотной стороне карты WIC.
- Зайдите в приложение WICShopper. Зарегистрируйте свою карту WIC и ознакомьтесь с текущими льготами в разделе **My Benefits (Мои льготные предложения)**.

Убедитесь, что льготы будут действительны в день покупки:

- Сверьтесь с распечатанным списком покупок из своей клиники WIC.



ИЛИ

- Зайдите в приложение WICShopper, зарегистрируйте свою карту WIC и просмотрите информацию в разделе «My Benefits».



Составьте список покупок и проверьте, какие продукты питания разрешены согласно программе WIC:

- Разделы «Покупайте» и «Не покупайте» в этом руководстве помогут вам сориентироваться при выборе продуктов питания.
- С помощью приложения WICShopper можно найти конкретные наименования продуктов питания. Например, если в списке продуктов раздела «My Benefits» указаны сыры:
 - » Нажмите на сыры и найдите тот, который хотите купить, чтобы узнать, относится ли он к разрешенным продуктам питания WIC.
 - » Отобразится сыр той марки, который можно купить на льготы WIC.

Найдите нужный магазин:

- Воспользуйтесь приложением WICShopper, чтобы найти магазин WIC поблизости.
- Обратите внимание на магазины с табличкой на окне «WIC Accepted Here» (Мы принимаем чеки WIC).

Обратите внимание на правила магазинов в отношении сумок:

- Если вы пользуетесь картой WIC для покупки продуктов, стоимость сумок оплачивает магазин.

В противном случае

- Вам придется заплатить за сумку для пищевых продуктов, если потребуется.

Или

- Принести собственную сумку многоразового использования.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНСТРУМЕНТОВ WIC ПРИ СОВЕРШЕНИИ ПОКУПОК

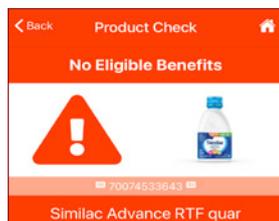
Руководство по покупкам WIC

- Пользуйтесь этим руководством, пока не начнете ориентироваться в списке разрешенных продуктов WIC.
- Если вы пользуетесь смартфоном, цифровая версия этого руководства находится в приложении WICShopper в разделе «WIC Allowable Foods» (Разрешенные продукты питания WIC), а также на нашем веб-сайте doh.wa.gov/WIC/WICFoods.

Приложение WICShopper

Убедитесь, что продукт питания утвержден программой WIC:

- Отсканируйте штрихкод с помощью смартфона или введите 12-значный код UPC.
- Приложение покажет, относится ли данный продукт питания к категории **WIC Allowed** (Разрешен программой WIC) или **Not a WIC Item** (Не относится к продуктам питания WIC).
- Если в приложении появляется надпись **No Eligible Benefits** (Нет подходящих льгот), у вас либо нет соответствующих продовольственных льгот, либо имеющихся у вас льгот недостаточно.



Обратите внимание! Приложение не распознает большинство свежих фруктов и овощей, даже если на них есть штрихкод. Эти продукты будут определены как «Not a WIC Item», несмотря на то что большинство свежих фруктов и овощей разрешено программой WIC. Больше информации вы найдете на стр. 16 этого руководства.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ПРИ СОВЕРШЕНИИ ПОКУПОК

Покупайте только те продукты питания WIC, которые хотите:

- Не обязательно покупать все продукты WIC за один раз.
- Можно делать это по мере необходимости в течение указанного срока действия чека (включая первый и последний день).
- Вы не обязаны пользоваться льготными предложениями WIC, если не хотите.

Если в магазине нет разрешенного продукта питания WIC, который вы хотите купить:

- Магазины не обязаны иметь в ассортименте все продукты, утвержденные программой WIC.
- Вы можете поинтересоваться у сотрудников магазина, возможно ли заказать этот продукт.
- Вы можете поискать продукт в другом магазине.

Старайтесь использовать эти льготы до последнего для их действия:

- Благодаря этому у персонала WIC будет достаточно времени, чтобы помочь решить любые проблемы.

Вы можете получать специальные купоны магазинов или продуктовых компаний, такие как:

- Акция «Buy one, get one free» (Купи один товар и получи еще один бесплатно)
- Купоны продуктовых компаний (например, Darigold)
- Бонусы по карте постоянного покупателя
- Специальные предложения от магазина

Вы можете воспользоваться этими специальными предложениями для приобретения продуктов, не охватываемых программой WIC. Например, если компания Kellogg's предлагает купить одну упаковку хлопьев и получить еще одну бесплатно, вы можете приобрести хлопья Rice Krispies, воспользовавшись льготным предложением WIC, и получить бесплатно еще одну пачку хлопьев, в том числе не предусмотренных программой WIC.

СВЕДЕНИЯ О РАЗМЕРАХ УПАКОВОК ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Специалисты программы WIC указали размеры упаковок для продуктов, чтобы вы могли в полной мере использовать свои льготы на приобретение продуктов питания. Например, по программе WIC можно покупать молоко объемом в галлон, полгаллона и кварту. На первый взгляд кажется, что в этом нет ничего сложного. Все изменится, когда вы поймете, что некоторые производители молока не используют одобренные WIC размеры упаковок. Чтобы продукт был утвержден программой WIC, в упаковке молока объемом в полгаллона должно быть 64 oz. Однако в упаковках некоторых марок содержится только 54 oz молока.

С помощью приложения WICShopper можно быстро проверить, утвержден ли продукт программой WIC. В таблице ниже указаны стандартные размеры упаковок для товаров WIC.

СТАНДАРТНЫЕ РАЗМЕРЫ УПАКОВОК И СОКРАЩЕННЫЕ НАИМЕНОВАНИЯ

Упаковка для жидких пищевых продуктов	Унции (oz)	Литры (L) или миллилитры (ml)
1 кварта	32 oz	946 ml
Полгаллона (1/2 галлона)	64 oz	1.89 L
1 галлон	128 oz	3.78 L
Упаковка для твердых пищевых продуктов	Унции (oz)	Граммы (g)
Полфунта (1/2 фунта)	8 oz	226 g
1 фунт (lb)	16 oz	453 g
2 фунта (lb)	32 oz	907 g

ОФОРМЛЕНИЕ ЗАКАЗА И ОПЛАТА В МАГАЗИНЕ

Сложите продукты WIC отдельно от других продуктов, которые вы покупаете.

- Это удобно на случай, если какой-то продукт, вопреки вашим ожиданиям, не покрывается программой WIC. Тогда вам будет легче его найти.
- Выкладывайте на конвейерную ленту сперва более дорогостоящие продукты. Таким образом, если ваши льготы покрывают только один из продуктов, по программе WIC будет оплачен более дорогой из них.
- При использовании карты WIC существует ограничение в 50 товаров. Если вы планируете купить много продуктов за один раз, попросите кассира разделить товары на отдельные покупки.

Проведите картой WIC и введите PIN-код.

- Если, вопреки вашим ожиданиям, какой-то продукт не подпадает под условия льготного предложения WIC, вы не обязаны его покупать.
- Вы можете оплатить любой продукт питания, не входящий в список льготных продуктов питания WIC, наличными, дебетовой или кредитной картой, картой Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программа обеспечения дополнительным питанием) или же вернуть его.

ЧЕКИ WIC

```
8 oz      Whole grains
1.75 CTR  Beans, dry or canned
39.5 OZ   Cereal - hot / cold
0 CTR     Peanut butter / beans
30 OZ     Fish - canned
```

** End of Beginning Benefit Balance **

```
*****
* eWIC Benefit Redemption/Purchase *
*****
```

```
0.25 CTR      Beans, dry or canned
1 S&W RED KIDNEY BNS          1.39

17 OZ         Fish - canned
1 CHKN OF SEA TUNA           2.99
1 OPN NAT CHUNK              1.99
```

```
** End of Benefit Redemption/Purchase **
*****
```

```
+++ Remaining eWIC Benefits +++
8 oz      Whole grains
1.5 CTR   Beans, dry or canned
39.5 OZ   Cereal - hot / cold
0 CTR     Peanut butter / beans
13 OZ     Fish - canned
```

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

В этом разделе указывается количество продуктов, которые доступны вам для покупки. Некоторые продукты указаны в унциях, некоторые — поштучно, а фрукты и овощи — в долларах.

В этом разделе указываются приобретенные вами продукты.

Здесь приводится ваш остаток. Это продукты WIC, которые вы можете приобрести в течение всего срока действия льгот.

Здесь указывается последний день, когда вы можете купить продукты WIC в этом месяце. **Следующие** льготные предложения WIC доступны для использования с 00:01 следующего дня.

Сохраняйте копии чеков.

Если у вас возникнут вопросы, эти чеки помогут сотрудникам магазина разобраться в произошедшем.

Делайте фотографии чеков и храните их в смартфоне либо в папке с удостоверением личности WIC или картой WIC.

Обратите внимание! В распечатанных магазинных чеках о балансе на карте WIC **не отображаются все виды разрешенных продуктов питания**. К примеру, если в чеке о балансе указано «Milk — 1% Nonfat and Soy» (Молоко — 1%-е, обезжиренное или соевое), вы можете выбрать:

- Любое молоко или соевые напитки, разрешенные программой WIC, с низким содержанием жиров (1 %) или обезжиренные (0 %), которые указаны в списке этого руководства по покупкам. Среди них:

Коровье молоко — обезжиренное (0 %) и с низким содержанием жира (1 %)

- Жидкое
- Сгущенное/консервированное
- Безлактозное
- Кефир
- Сухое/порошковое
- Ацидофильное
- Пахта

Козье молоко — с низким содержанием жиров

- Жидкое

Соевые напитки

Ниже приведен пример того, чем отличается список продуктов WIC, полученный в клинике, от магазинного чека о балансе на карте WIC.

Список покупок из клиники, участвующей в программе WIC:

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023 thru 5/25/2023	998833	\$11.00	\$\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
	998833	2	Dozen	Eggs – all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallon	Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC – Cow,Goat,Soy

Магазинный чек:

WIC EBT Benefit Balance Receipt

Date: 5/4/2023 Time: 05:27PM

11.00 \$\$\$ Fruit & Veg - WIC

16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC

2 DOZ Eggs Dozen - WIC

2 CTR PB/Beans - WIC

6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy

These Benefits expire
at MIDNIGHT on 5/25/2023

*** End of benefit balance receipt ***

КОГДА ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, ВОПРОКИ ВАШИМ ОЖИДАНИЯМ, НЕ ПОКРЫВАЮТСЯ ПРОГРАММОЙ WIC

Если возникают вопросы, почему не удалось приобрести продукт, воспользовавшись льготным предложением WIC:

- Сфотографируйте этот продукт или сохраните копии всех чеков при совершении покупки.
- Просмотрите информацию в разделах «Покупайте» и «Не покупайте» этого руководства по покупкам, чтобы узнать, почему продукт не разрешен программой WIC.
- Если льготы не распространяются на фрукты и овощи, сообщите об этом сотруднику программы WIC. В магазинах должны присвоить WIC-код каждому продукту, даже если на них уже есть штрихкод. В случае отсутствия WIC-кода ваша карта не сможет распознать товар при оплате.
- Обратитесь в клинику, участвующую в программе WIC, или подайте запрос в офис программы WIC в своем штате:
 - » С помощью функции «I couldn't buy this» (Не удалось совершить покупку) в приложении WICShopper.
 - » Напишите нам по адресу wawicfoods@doh.wa.gov. Укажите:
 - » Название и расположение магазина.
 - » День, когда вы пробовали совершить покупку.
 - » Номер своей карты WIC.
 - » Описание продукта (предоставьте чеки, фотографии хорошего качества или как можно больше сведений о продукте). Если вместо чеков или фотографий вы предоставляете сведения, необходимо указать следующее:
 - ▶ категория продукта (молоко, хлопья и т. д.);
 - ▶ название/вид марки;
 - ▶ размер упаковки;
 - ▶ 12-значный номер UPC (номер штрихкода).

Пример: овсяные хлопья, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, размер упаковки — 32 oz, UPC — 039978021540.

В зависимости от магазина вы также можете найти товар в Интернете и отправить нам ссылку.

ПРИМЕЧАНИЕ

WIC регулярно обновляет список продуктов, для покупки которых можно использовать льготы. Всегда сканируйте продукт, чтобы удостовериться, что он утвержден программой WIC. Убедитесь, что вы отсканировали штрихкод, указанный на продукте, а не на полке. Так приложение предоставит точную информацию.



Key Enter UPC



ДЕТСКИЕ ХЛОПЬЯ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

В объеме от 8 до 16 оз
Сухие

Таких марок:

Beech-Nut
Earth's Best
Gerber



Таких видов:

Barley
Multigrain
Oatmeal
Whole grain
Organic
Non-organic
Natural



НЕ ПОКУПАЙТЕ

С добавлением:

Вкусовых добавок, фруктов или
молочной смеси

Пребиотиков, пробиотиков или ДГК

В жестяных и стеклянных баночках или
в порционных расфасованных пакетах
Рисовые хлопья

В упаковках на одну порцию или в
индивидуальных упаковках

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ — ФРУКТЫ И ОВОЩИ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Для возрастных групп 1 или 2 категорий
Только фрукты и овощи без примесей
В упаковках таких размеров:

Стеклянные баночки / пластиковые
контейнеры по 4 оз
Пластиковые контейнеры по 2 оз в
упаковке из 2 шт. (всего 4 оз)
Пластиковые контейнеры по 4 оз в
упаковке из 2 шт. (всего 8 оз)
Коробки с несколькими упаковками

Таких марок:

Beech-Nut
Earth's Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest Organic

Вы можете выбрать

Любую комбинацию фруктов и овощей,
органических и неорганических

НЕ ПОКУПАЙТЕ

С добавлением:

Хлопьев/злаков — гранолы, овсяных
хлопьев, риса или макаронных
изделий

Специй, например корицы

Мяса

Вкусовых добавок или сахара

В порционных расфасованных пакетах
Для возрастной группы 3 категории

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

При покупке фруктового и овощного
детского питания упаковка из 2 штук
считается как 2 упаковки.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ — МЯСО



ТОЛЬКО ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО
НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

- Только один вид мяса
- Для возрастных групп 1 или 2 категорий
- В стеклянных баночках по 2.5 oz

Такие марки:

- Beech-Nut
- Gerber
- O Organics
- Tippy Toes
- Wild Harvest

Вы можете выбрать

- Organic
- Non-organic
- With broth or gravy

НЕ ПОКУПАЙТЕ

С добавлением:

- Вкусовых добавок, сахара или специй
- Хлопьев, злаков или макаронных изделий
- Фруктов или овощей
- Мясные палочки
- Готовые обеды
- Для возрастной группы 3 категории

МОЛОЧНАЯ СМЕСЬ

Покупайте молочную смесь только тех марок, типов, размеров упаковки и объемов, как указано в вашем списке льготных продуктов питания WIC. Информацию о молочных смесях, утвержденных программой WIC, можно получить на веб-сайте www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula или по телефону 1-800-841-1410.



Обратите внимание на этот символ в руководстве.

Символ указывает на те продукты WIC, которых кормящие матери могут получать больше. Если вы кормите только грудью, вы также будете получать рыбу, а ваш малыш — детское мясное питание.

Грудное вскармливание — это долгосрочный вклад в здоровье и матери, и ребенка.





ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

В жестяных банках от 15 до 16 oz

Бобы без добавок или поджаренная фасоль с низким содержанием жира

Вы можете выбрать

Любой марки

Бобы с низким или пониженным содержанием соли

Бобы в отдельных жестяных банках или в упаковке из 4 шт.

Неорганические или органические



НЕ ПОКУПАЙТЕ

С добавлением:

Вкусовых добавок или мяса

Меда, сиропа, мелассы, сахара или других подсластителей

Тушеные бобы

Салаты из бобовых

Ростки фасоли

Фасоль чили

Зеленые или восковые бобы

Бобовые смеси

Супы из бобовых

Горох

В порционных расфасованных пакетах

ПОКУПКА БОБОВ ИЛИ АРАХИСОВОГО МАСЛА

Вы можете приобрести консервированные и сушеные бобы или арахисовое масло, используя льготные предложения WIC.

Выбирайте правильный размер! 1 упаковка арахисового масла/сухих или консервированных бобов =



16 oz

ИЛИ



16 oz

ИЛИ



Банки по 15–16 oz

Покупка консервированных бобов. Если вы хотите купить консервированные бобы, обратите внимание, что 1 упаковка (CTR) в списке покупок = 4 банки бобов. Необходимо купить все четыре банки бобов, чтобы воспользоваться льготным предложением WIC в полной мере.

Одна банка бобов = 0,25 упаковки

Две банки бобов = 0,50 упаковки

Три банки бобов = 0,75 упаковки

Четыре банки бобов = 1,0 упаковка



БОБЫ, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА — СУШЕНЫЕ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

В пакетах по 16 oz

Вы можете выбрать

Любой марки

Любой вид

Неорганические или органические



НЕ ПОКУПАЙТЕ

Со вкусовыми добавками или специями

В коробках

Ячмень

Смесь фасоли с рисом

На развес (продажа на вес)

Семена чиа

Кофейные бобы

Сушеную поджаренную фасоль

Фарро

Замороженные

Зеленые бобы

Старые сорта негибридной селекции

Кинву

Пророщенные или проклюнувшиеся

Супы или суповые смеси

ПОКУПКА БОБОВ ИЛИ АРАХИСОВОГО МАСЛА

Если вы хотите купить сушеные бобы, обратите внимание, что 1 упаковка (CTR) = 1 пакет на 16 oz.

Дополнительную информацию см. на стр. 9.

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

В упаковках объемом 9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24 или 36 оз

Только таких марок и типов:

W = цельнозерновые хлопья

Essential Everyday

Corn Flakes
Crispy Rice
Crunchy Corn Squares
Crunchy Oat Square
Crunchy Rice Squares
Crunchy Wheat Squares (**W**)
Oats More w/ Honey
Tasteos (**W**)

Food Club

Corn Flakes
Corn Squares
Crisp Rice
Frosted Shredded Wheat, Bite Size или Strawberry (все **W**)
Honey & Oats with Almonds
Honey & Oats with Oat Clusters
Rice Squares
Toasted Oats (**W**)
Twin Grain Crisps
Wheat Squares (**W**)

General Mills

Cheerios: Plain (**W**), Multigrain (**W**)
Chex (все **W**): Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice или Wheat
Kix: Berry Berry, Honey (**W**) или (Plain) (**W**)
Whole Grain Total (**W**)

Great Value

Corn Squares
Rice Squares

Kelloggs

All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (**W**)
Corn Flakes
Crispix
Frosted Little Bites или Mini Wheats Original (**W**)
Frosted Mini Wheats BS Blueberry или Strawberry

Rice Krispies (Plain)

Special K Protein Original (**W**) или Honey Almond Ancient Grain (**W**)

Kroger

Bran Flakes (**W**)
Corn Flakes
Crispy Rice
Honey Crisp Medley w/ Almonds
Oat Squares (**W**)
Rice Bitz
Toasted Oats (**W**)

Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners (**W**)

Market Pantry

Toasted Rice

Post

Grape Nuts Flakes (**W**) или Original (**W**)
Great Grains Banana Nut Crunch (**W**)
Honey Bunches of Oats Almonds (**W**) или Honey Roasted (**W**)

Quaker

Oatmeal Squares Brown Sugar, Cinnamon, Golden Maple или Honey Nut (все **W**)

Signature Select

Corn Flakes
Corn Pockets
Crispy Rice
Oats More w/ Almonds или Honey
Rice Pockets
Toasted Oats (**W**)

НЕ ПОКУПАЙТЕ

В пакетах или цилиндрических упаковках

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Чтобы найти размеры упаковок, которые лучше всего подходят для вашей семьи, ознакомьтесь с брошюрой «Советы по покупке зерновых завтраков в рамках программы WIC». Некоторые примеры приведены на стр. 12.

СУХОЙ ЗАВТРАК — ГОРЯЧИЙ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

В упаковках объемом 9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24 или 36 oz

Только таких марок и типов:

W = цельнозерновые хлопья

Овсяные хлопья

Essential Everyday Oatmeal Instant Original, 12 пакетиков (**W**)

Food Club Oatmeal Instant Original, 12 пакетиков (**W**)

Great Value Instant Oatmeal Regular, 12 пакетиков (**W**)

IGA Oatmeal Instant Original, 12 пакетиков (**W**)

Kroger Oatmeal Instant Original, 12 пакетиков (**W**)

Signature Select Oatmeal Instant Original, 12 пакетиков (**W**)

Рисовые

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

Пшеничные

Cream of Wheat (мгновенного приготовления или за 2,5 минуты)

Cream of Wheat Whole Grain (мгновенного приготовления или за 2,5 минуты) (**W**)

Malt O Meal Original



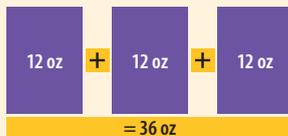
НЕ ПОКУПАЙТЕ

В пакетах

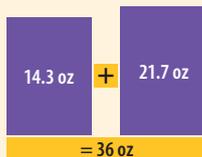
В цилиндрических упаковках

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

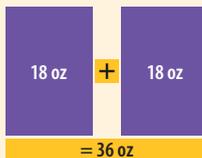
См. брошюру в приложении WICShopper или браузере «Советы по покупке зерновых завтраков в рамках программы WIC». Это поможет вам найти злаки и размеры упаковок, которые больше всего подходят для вашей семьи.



ИЛИ



ИЛИ



Другие комбинации объема 36 oz:

9 + 9 + 9 + 9	14.5 + 21.5
11 + 11 + 14	15 + 21
11 + 9 + 16	15.5 + 20.5
11.8 + 9 + 15.2	16 + 20
12.7 + 9 + 14.3	24 + 12
14 + 22	36



ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Изготовленные из пастеризованного коровьего молока

Изготовленные в США

В упаковках таких размеров:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

Таких видов:

Чеддер (неострый, умеренно острый, острый или особо острый, желтый или белый)

Colby

Colby Jack

Monterey Jack

Monterey Jack

Моцарелла

Мюнстер

Проволоне

Швейцарский сыр

Вы можете выбрать

Любой марки

Таких видов:

Брикетируемые сыры или нарезанные кусками

Тертые сыры

Волокнистые сыры или сырные палочки

Кошерные и некошерные

НЕ ПОКУПАЙТЕ

Со вкусовыми добавками, травами, орехами, семенами, специями или овощами

Порционные сырные палочки или упаковки

Сыры из непастеризованного молока

Котиху

Тонко нарезанные сыры

Сливочные сыры

Сыры в отделе на развес

Нарезанные кубиками или ломтиками

Свежую моцареллу

Козий или овечий сыр

Импортные сыры

Безлактозные

Органические

Пармезан

Пеппер Джек

Плавленный пастеризованный американский

Кесо фреско

Рикотту

Непастеризованные

Выдержанные сыры



ПОКУПАЙТЕ**Обязательно**

В картонной упаковке на 12 штук
(1 дюжина)

Очищенные от скорлупы куриные яйца

**Вы можете выбрать**

Любой марки

Любого размера: мелкие, средние,
крупные, очень крупные или
гигантские

С белой или коричневой скорлупой

Яйца от несушек, не содержащихся в
клетках

Неорганические или органические

С Omega 3

НЕ ПОКУПАЙТЕ

Поштучно

Содержащие ДГК

Яичные порошки

Утиные яйца

Заменители яиц

Оплодотворенные

Яйца от несушек, находящихся на
свободном выгуле или выращенных
на пастбищах

Яйца, сваренные вкрутую

Жидкую яичную массу

С низким или пониженным
содержанием холестерина

Пастеризованные

С пониженным содержанием
насыщенного жира



ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Консервированная:

Тунец в собственном соку
5 oz, 6 oz

Розовый лосось
5 oz, 6 oz, 7.5 oz и 14.75 oz*

Сардины в собственном соку
3.75 oz или 4.25 oz

В порционных расфасованных пакетах:

Все разрешенные сорта рыбы, перечисленные выше, в упаковках по 2.5 oz или 5 oz

Вы можете выбрать

Виды тунца: цельный, кусочками

Цвет тунца: белый, светлый

Любой марки

Со вкусовыми добавками

Длинноперый тунец

Без костей

В жестяных банках, пакетах из фольги или в порционных расфасованных пакетах

С низким содержанием соли

Без добавления соли

Без кожицы

Полосатый тунец

Выловленный в дикой природе

Желтоперый тунец



*Примечание. Если вы выберете лосося в упаковке объемом 14.75 oz, у вас останется бонусная 1 oz, которую вы не сможете использовать.

НЕ ПОКУПАЙТЕ

С дополнительными продуктами

Кильку

Сушеную рыбу

Филе

Свежую

Замороженные

В стеклянных емкостях

Ставриду

Органические

Красный лосось

Копченый

В закусочных пакетах

Длиннохвостый тунец

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Посетите страницу Department of Health (DOH, Департамент здравоохранения) с рекомендациями относительно правильного выбора рыбы по ссылке doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide, чтобы при покупке рыбы вам легче было сделать выбор в пользу здорового образа жизни.

Выбирайте комбинацию из светлого тунца кусочками, розового лосося или сардин, вплоть до количества унций (oz), указанного в вашем списке льготных продуктов питания WIC.

Примеры:



..... ИЛИ



ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать

Любой марки или любого типа

Нарезанные или целые

Свежие фрукты и овощи в пакетах, упаковках типа «ракушка», чашках, пластиковых мисках или коробках

Свежие фрукты и овощи в лотках из вспененного полистирола, обернутые пищевой пленкой

Неорганические или органические

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Вы можете одновременно купить консервированные, свежие и замороженные фрукты и овощи. Помните: если вы выбрали больше продуктов, чем указано в вашем списке льготных продуктов питания WIC, вы можете доплатить разницу или отказаться от покупки.

НЕ ПОКУПАЙТЕ

С добавлением:

Дип-соусов, заправок для салата, жиров, масел или соусов

Вкусовых добавок, дополнительных продуктов, трав, орехов или специй

Сушеные фрукты или овощи

Съедобные цветки цветочных растений

Корзины с фруктами

Подносы или большие плоские блюда для вечеринок с дип-соусами или без них

Продукты из салатного бара

Сахарный тростник

Травы или специи, такие как:

Алоэ вера, анис, листья банана, базилик, лавровый лист, тмин, кервель, лук резанец, кинза, листовая обертка початка кукурузы, укроп, пажитник, цитронелла, листья лайма, майоран, мята, орегано, петрушка, розмарин, шалфей, чабер, эстрагон, тимьян, стручки ванили или пырей

Орнаментальные или декоративные растения, такие как:

Сушеный чилийский перец, чеснок с ботвой, посудные тыквы, крашенные или резные тыквы



ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать

Пакет, коробку или порционный расфасованный пакет любого размера

Любой марки

Неорганические или органические

Допускаются замороженные бобы (например, коровий горох, соевые бобы эдамаме, нут бараний и фасоль лимская)

НЕ ПОКУПАЙТЕ

С добавлением:

Жиров, масел, соли, заправок для салата, специй, сахара или соуса

Мяса, лапши, орехов, макаронных изделий, риса или злаков

В сухой или жидкой панировке

Со сливочным соусом

Деликатесные продукты

Сушеные фрукты, овощи или фруктовую пастилу

Картофель фри

Картофельные оладьи

Картофельное пюре, картофель

O'Brien и картофельные драники по-американски Tater Tots®

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Вы можете одновременно купить консервированные, свежие и замороженные фрукты и овощи. Помните: если вы выбрали больше льготных продуктов питания WIC, вы можете доплатить разницу или отказаться от покупки.



ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать

Любой марки или любого типа

В жестяной, стеклянной или пластиковой таре

Яблочное пюре (может содержать корицу)

Первый ингредиент в списке — фрукт

Неорганические или органические

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Вы можете одновременно купить консервированные, свежие и замороженные фрукты и овощи. Помните: если вы выбрали больше продуктов, чем указано в вашем списке льготных продуктов питания WIC, вы можете доплатить разницу или отказаться от покупки.

НЕ ПОКУПАЙТЕ

С добавлением:

Сахара, жиров, масла или соли

Консервированные фрукты в густом и жидком сиропе, слегка подслащенном соке или подслащенном нектаре

Фруктовые роллы

Фруктово-ореховые смеси

Джемы, желе, фруктовые сиропы или плодово-ягодные пасты домашнего консервирования

Начинку для пирога

В порционных расфасованных пакетах



ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать

- Любой марки или любого типа
- В жестяной, стеклянной или пластиковой таре
- Консервированные помидоры: измельченные, нарезанные кубиками или ломтиками, пюре, в соусе, тушеные или в виде пасты
- Консервированные смеси овощей с бобами
- Первый ингредиент в списке — овощ
- Батат
- Может содержать специи
- Неорганические или органические

НЕ ПОКУПАЙТЕ

- С добавлением:
- Сахара, жиров, или масли
- Со сливочным соусом или в соусе
- Домашнего консервирования
- Кетчуп
- Оливки
- Маринованные овощи
- Овощи с добавлением: мяса, лапши, риса, орехов, макаронных изделий или злаков

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Вы можете одновременно купить консервированные, свежие и замороженные фрукты и овощи. Помните: если вы выбрали больше продуктов, чем указано в вашем списке льготных продуктов питания WIC, вы можете доплатить разницу или отказаться от покупки.



СОК ТОЛЬКО ДЛЯ СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ УЧАСТНИКОВ



ТОМАТНЫЙ/ОВОЩНОЙ (46 OZ)

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

В жестяных банках или в пластиковых бутылках по 46 oz

Только не из холодильника

Только указанных ниже марок и типов

Томатный

Campbell's

Food Club

Haggen

Kroger

That's Smart!

Овощной

Campbell's V8 Essential Antioxidants

Campbell's V8 Hint of Black Pepper

Campbell's V8 Hint of Lime

Campbell's V8 Low Sodium

Campbell's V8 Original

Campbell's V8 Spicy Hot

Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium

Food Club

Haggen

Kroger

НЕ ПОКУПАЙТЕ

В картонных упаковках или стеклянных бутылках

Сидр

Коктейли

Сокодержащие напитки

Органические

Пунш

Из холодильника

Нефильтрованный



ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Замороженный в упаковках по 11.5 или 12 oz
Только указанных ниже марок и типов

Яблочный

Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value
IGA
Kroger
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tree Top
WinCo

Виноградный или из белого винограда

Essential Everyday
Food Club
Great Value
Old Orchard
Welch's

Грейпфрутовый

100 % грейпфрутовый сок любой марки

Апельсиновый

100 % апельсиновый сок любой марки

Мультифруктовый

Dole

Orange Peach Mango
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana

Old Orchard

Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Kiwi Strawberry
Apple Passion Mango
Apple Raspberry
Apple Strawberry Banana

ПОКУПАЙТЕ

Berry Blend
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Blend
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana

Welch's

White Grape Peach
White Grape Raspberry

Ананасовый

Dole
Old Orchard



НЕ ПОКУПАЙТЕ

Сидр
Коктейли
Сокосодержащие напитки
Лимонный
Лимонад
Лаймовый
Лаймад
Органический
Пунш не из 100%-го сока
Из холодильника
Нефильтрованный

СОК ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ ФРУКТОВЫЙ — МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ ИЛИ ФРУКТОВАЯ СМЕСЬ (64 OZ)

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

В пластиковых бутылках объемом 64 oz

Только не из холодильника

Только указанных ниже марок и типов

Essential Everyday

Berry

Cherry

Cranberry

Cranberry Raspberry

Grape Blend

100 % Juice Punch

Food Club

Cranberry Raspberry

Great Value

Cranberry Blend

Cranberry Grape

Cranberry Pomegranate

White Grape and Peach

Haggen

Cranberry

Cranberry Raspberry

Juicy Juice

Apple Raspberry

Berry

Cherry

Cranberry Apple

Fruit Punch

Kiwi Strawberry

Mango

Orange Tangerine

Passion Dragonfruit

Peach Apple

Strawberry Banana

Strawberry Watermelon

Tropical

Kroger

Cranberry

White Grape Peach

ПОКУПАЙТЕ

Langers

Apple Berry Cherry

Apple Cranberry

Apple Grape

Apple Kiwi Strawberry

Apple Orange Pineapple

Apple Peach Mango

Cranberry Grape Plus

Cranberry Plus

Cranberry Raspberry Plus

Ocean Spray

Cranberry Blackberry

Cranberry Cherry

Cranberry Concord Grape

Cranberry Mango

Cranberry Pineapple

Cranberry Pomegranate

Cranberry Raspberry

Cranberry Watermelon

Cranberry Elderberry

Old Orchard

Acai Pomegranate

Apple Cranberry

Berry Blend

Black Cherry Cranberry

Blueberry Pomegranate

Cherry Pomegranate

Cranberry Pomegranate

Immune Health Citrus

Immune Health Superfruit

Immune Health Tropical Fruit

Kiwi Strawberry

Mango Tangerine

Orange Tangerine

Peach Mango

Red Raspberry

Strawberry Watermelon

Wild Cherry

ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ ФРУКТОВЫЙ — МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ ИЛИ ФРУКТОВАЯ СМЕСЬ (64 OZ)

СОК

ПОКУПАЙТЕ

Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

Tree Top

- Apple Berry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange Buy

Welch's (Bold)

- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



НЕ ПОКУПАЙТЕ

В картонных упаковках или
стеклянных бутылках

- Сидр
- Коктейли
- Замороженный
- Сокодержачие напитки
- Лимонный
- Лимонад
- Лаймовый
- Лаймад
- Органический
- Пунш не из 100%-го сока
- Из холодильника
- Нефильтрованный

СОК — ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ — ФРУКТОВЫЙ —
МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ ИЛИ ФРУКТОВАЯ СМЕСЬ (64 OZ)

СОК ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ ОДНОГО ВИДА ФРУКТОВ (64 OZ)

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

- В пластиковых бутылках объемом 64 oz
- Только не из холодильника
- Только указанных ниже марок и типов

Яблочный

- Best Yet
- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Haggen
- IGA

- Juicy Juice
- Kroger
- Langers
- Market Pantry
- Mott's
- Ocean Spray
- Old Orchard
- Signature Select
- Tree Top
- WinCo

Виноградный, из красного или белого сортов винограда

- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Haggen
- IGA
- Juicy Juice
- Kroger
- Langers
- Market Pantry
- Ocean Spray
- Old Orchard
- Signature Select
- That's Smart!
- Welch's
- WinCo

ПОКУПАЙТЕ

Ананасовый

- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Kroger
- Langers
- Libby's
- Old Orchard
- Signature Select

Апельсиновый сок

Обязательно

- 100 % апельсиновый сок
- Не требующий хранения в холодильнике / не из холодильника
- Любой марки

Некоторые примеры:

- Essential Everyday
- Food Club
- Golden Crown
- Juicy Juice
- Langers
- Old Orchard
- Signature Select
- Tropicana



НЕ ПОКУПАЙТЕ

См. стр. 21.

ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ ОВОЩНОЙ СОК (64 OZ)

СОК

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

В пластиковых бутылках объемом 64 oz

Только не из холодильника

Только указанных ниже марок и типов

Campbell's

Tomato Juice

Low Sodium Tomato Juice

Campbell's V8

Original 100% Vegetable Juice Low Sodium

100% Vegetable Juice Spicy Hot

100% Vegetable Juice

Food Club

Tomato Juice

Vegetable Juice

Spicy Vegetable Juice

Signature Select

Low Sodium 100% Vegetable Juice

Vegetable Juice

Tomato Juice

WinCo

Low Sodium 100% Vegetable Juice

100% Vegetable Juice



СОК — ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ — ОВОЩНОЙ СОК (64 OZ)



ЖИДКОЕ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только такой жирности, которая указана в вашем списке льготных продуктов питания WIC: обезжиренное (0%), с низким содержанием жиров (1%), пониженной жирности (2%), из цельного молока

В упаковках объемом в галлон, полгаллона или кварту

В пластиковых или бумажных упаковках

Коровье молоко

Гомогенизированное

Пастеризованные

Из холодильника

Без вкусовых добавок



ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать

Нужную продукцию объемом в галлон, полгаллона и кварту в любом сочетании, не превышая при этом общее количество молока, указанное в вашем списке льготных продуктов питания WIC

Ацидофильное

Любой марки

Пахта

Обогащенное кальцием

Кефир

Кошерное

С молочно-кислыми бактериями

Безлактозное

С пробиотиками

Обезжиренное молоко с добавлением сгустителей (Creamy Fat Free, Skim Supreme)

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Некоторые виды молока не разрешены, потому что либо тип упаковки, либо ее размер не отвечают установленным правилам. Например, упаковка продукции fairlife® и a2 Milk® имеет неподходящий размер (59 oz). Кроме того, молоко в стеклянной таре не утверждено программой (см. стр. 26).

Вместо одного галлона вы можете приобрести две упаковки по полгаллона или четыре кварты.



1.0 GAL = 1 галлон
или 128 oz



0.5 GAL = полгаллона
или 64 oz



0.25 GAL = 1 кварта
или 32 oz



СГУЩЕННОЕ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только такой жирности, которая указана в вашем списке льготных продуктов питания WIC: обезжиренное (0 %), с низким содержанием жиров (1 %), пониженной жирности (2 %), из цельного молока

В жестяных банках по 12 oz

Коровье молоко

Гомогенизированное

Пастеризованные

Без вкусовых добавок

ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать

Любой марки

Обогащенное кальцием

Кошерное

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

В большинстве случаев на упаковке молока отсутствует отметка «Whole Milk» (цельное молоко), даже если это так. Покупайте 5 банок сгущенного молока вместо 1 галлона молока, чтобы использовать льготы WIC в полной мере.



5 банок сгущенного молока
= 1 галлон



СУХОЕ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только такой жирности, которая указана в вашем списке льготных продуктов питания WIC: обезжиренное (0%), с низким содержанием жиров (1%), пониженной жирности (2%), из цельного молока

Смеси до 1 кварта молока или более

Коровье молоко

Гомогенизированное

Пастеризованные

Без вкусовых добавок

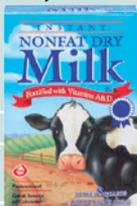
Вы можете выбрать

В коробках, цилиндрических упаковках, пластиковых пакетах или порционных расфасованных упаковках

Любой марки

Обогащенное кальцием

Кошерное



СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Количество, указанное в вашем списке льготных продуктов питания WIC, равняется количеству сухого молока, полученному после добавления воды. Ниже в таблице указано, сколько кварт молока вы получите после разбавления сухого молока водой.

Восстановление коровьего молока из сухой смеси

Жирность молока	Объем, указанный на упаковке	Объем после добавления воды
Обезжиренное	9.6 oz	3 кварты
Обезжиренное	9.64 oz	3 кварты
Обезжиренное	25.6 oz	8 кварт
Обезжиренное	32 oz	10 кварт
Обезжиренное	64 oz	20 кварт
Цельное	12.6 oz	3 кварты
Цельное	28.1 oz	7 кварт
Цельное	56.3 oz	13 кварт

НЕ ПОКУПАЙТЕ (ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ КОРОВЬЕГО МОЛОКА)

Со вкусовыми добавками, дополнительными продуктами или специями

Миндальное, кокосовое, конопляное, рисовое или другие зерновые или ореховые напитки

Развесное порошковое молоко

Шоколадное молоко

Молоко с наполнителями

В стеклянных бутылках

Смесь молока и сливок

Низкоуглеводный молочный напиток

Негомогенизированное

С Omega 3

Органические

Молоко других животных, например козье или овечье

Pints, half-pints или меньшего объема

Сырое молоко

В упаковках на одну порцию или в индивидуальных упаковках

Сладкое сгущенное молоко

Упаковки высокопастеризованного молока

Непастеризованное молоко

Сливки для взбивания

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Информацию о козьем молоке см. на стр. 27, а сведения о соевых напитках — на стр. 30.



ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только марки Meisenberg

Молоко только такой жирности, которая указана в вашем списке льготных продуктов питания WIC (с низким содержанием жиров или цельное)

Гомогенизированное

Пастеризованные

Из холодильника

Без вкусовых добавок



бонусы на цельное молоко



льготы на молоко с низким или нулевым содержанием жиров

Только **сухое** козье молоко, если цельное жирное молоко указано в вашем списке льготных продуктов питания WIC



льготы на цельное молоко



льготы на цельное молоко

Восстановление козьего молока из сухой смеси

Объем упаковки	Объем после добавления воды
1 банка	3 кварты молока
2 банки	6 кварт молока
3 банки	9 кварт молока
4 банки	12 кварт молока
12 oz в порционных расфасованных пакетах	3 кварты молока
Коробка из 12 порционных расфасованных пакетов по 4 oz	4 кварты молока

ПОКУПАЙТЕ

Только **сгущенное** козье молоко, если цельное жирное молоко указано в вашем списке льготных продуктов питания WIC



льготы на цельное молоко

5 банок сгущенного молока = 1 галлон

НЕ ПОКУПАЙТЕ

Козье молоко других марок

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

У большинства участников программы в списке льготных продуктов указано молоко с низким содержанием жиров / обезжиренное молоко. В этом случае вы можете получить только жидкое козье молоко, а оно не всегда есть в магазинах.

2 кварты = полгаллона

2 полгаллона = 1 галлон

4 кварты = 1 галлон

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только такой жирности, которая указана в вашем списке льготных продуктов питания WIC: обезжиренное (0%), с низким содержанием жиров (1%), из цельного молока

1 кварта (32 oz)

В пластиковых контейнерах

Коровье молоко

Гомогенизированное

Пастеризованные

С содержанием сахара менее 40 грамм в 8 oz

Только такие марки

Activia

Best Yet

Brown Cow

Chobani

Dannon

Darigold

Essential Everyday

Food Club

Fred Meyer

Great Value

Green Valley creamery

Kroger

LaLa

Lucerne

Market Pantry

Mountain High

Nancy's

Oikos

Open Nature

Tillamook

WinCo

Yami

Yoplait

Zoi

ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать

Без добавок или с фруктовым вкусом (только если содержание сахара не превышает 40 грамм в 8 oz, без искусственных подсластителей) (см. раздел «Не покупайте»).

С добавлением стевии

Греческий (неорганический)



НЕ ПОКУПАЙТЕ

С искусственными подсластителями: аспартамом, сахарином или сукралозой (Splenda™)

Йогурт из 2%-го коровьего молока

С добавлением:

Вкусовых добавок, злаков, гранолы или орехов

Леденцов, меда, специй или с добавлением белка

Заварной крем или взбитые сливки

Питьевой или в мягкой упаковке

Замороженный йогурт

Нежирный

Органический

Из непастеризованного молока

В упаковках на одну порцию или в групповой таре

Йогуртовые наборы



ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

В баночках по 16 oz

Вы можете выбрать

Любой марки

Кремообразное или однородное

С кусочками арахиса или со значительным количеством кусочков арахиса

С хрустящими кусочками арахиса или со значительным количеством хрустящих кусочков арахиса

С низким содержанием соли

Натуральное арахисовое масло

Требующее или не требующее перемешивания

Обычное или органическое

Соленое или несоленое



НЕ ПОКУПАЙТЕ

На развес (продажа на вес)

Свежеприготовленное или приготовленное вручную

Низкоуглеводную арахисовую пасту

Низкогликемическое

Пасту из других орехов или семян (например, из миндаля, кешью, сезама)

С Omega 3

Порошковое

С жареными орехами и медом

В упаковке на одну порцию

Пасту

В тубиках «Squeeze it» (Выдави)

Valencia

С добавлением:

Вкусовых добавок, дополнительных продуктов или специй

Льняного или сафлорового масел

Шоколадное

Медовое

Желеобразное

Маршмеллоу с арахисовым маслом

ПОКУПКА БОБОВ ИЛИ АРАХИСОВОГО МАСЛА

Вы можете приобрести консервированные и сушеные бобы или арахисовое масло, используя льготные предложения WIC.

Выбирайте правильный размер! 1 упаковка арахисового масла / сухих или консервированных бобов =



16 oz

ИЛИ



16 oz

ИЛИ



Банки по 15–16 oz

Покупка арахисового масла. Если вы хотите купить арахисовое масло, обратите внимание, что 1 упаковка, указанная в списке льготных продуктов питания WIC, = 1 банке арахисового масла на 16 oz.



ПОКУПАЙТЕ

Только таких марок и типов:

Марка	Размер упаковки	Тип	Из холодильника или нет
8th Continent	Полгаллона или галлон	Original или Vanilla	Из холодильника
			
Pacific Ultra	32 oz (кварт)	Original	Только не из холодильника
			
Silk	32 oz (кварт), полгаллона или упаковка из 2 шт. (2 полгаллона)	Original	Из холодильника ИЛИ только не из холодильника
			
West Soy Organic Plus	32 oz (кварт)	Plain или Vanilla	Только не из холодильника
			

НЕ ПОКУПАЙТЕ

Другие немолочные напитки, такие как миндальное, кокосовое, конопляное или рисовое молоко

Смеси или забеливатели для кофе

8th Continent Complete

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate

Silk Organic Original/Vanilla

WestSoy

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

2 qts = полгаллона

4 qts = 1 галлон

2 полгаллона = 1 галлон



ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

В емкостях по 8 oz или 16 oz

С добавлением сульфата кальция

Из холодильника

Таких марок и типов:

Azumaya

(Extra Firm, Firm, Silken)

Franklin Farms

(Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft)

House Foods

(Extra Firm, Medium, Firm, Organic Super Firm Cubed)

Nasoya Organic

(Silken, Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted

Super Firm

O Organic

(Silken, Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

Вы можете выбрать

Целый кусок, нарезанный кубиками или ломтиками

Неорганический или органический



НЕ ПОКУПАЙТЕ

Со вкусовыми добавками, дополнительными продуктами или специями

Запеченный

Десертный тофу

Жареный

Не из холодильника



ПРОДУКТЫ ИЗ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ

Вы можете выбрать

- Коричневый рис
- Овсяные хлопья
- Мягкие тортильи
- Макароны изделия из цельной пшеницы
- Хлеб из цельной пшеницы
- Булочки для гамбургеров и хот-догов (из цельной пшеницы)

Ниже приведены разрешенные размеры продуктовых упаковок для каждой упаковки из списка льготных продуктов. На страницах с 33 по 35 вы узнаете, какие размеры упаковок разрешены для каждого варианта цельнозерновой продукции.

Чтобы убедиться, что вы в полной мере используете все бонусы на покупку цельнозерновой пищи, ознакомьтесь с вариантами цельнозерновых продуктов ниже.

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ЛЬГОТА НА УПАКОВКУ ОБЪЕМОМ 16 OZ

ВЫБЕРИТЕ ТОЛЬКО ОДИН ВАРИАНТ

14 oz

Коричневый рис моментального приготовления

16 oz

- Коричневый рис
- Овсяные хлопья
- Мягкие тортильи
- Макаронные изделия из цельной пшеницы
- Хлеб из цельной пшеницы
- Булочки для гамбургеров из цельной пшеницы
- Булочки для хот-догов из цельной пшеницы

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ЛЬГОТА НА УПАКОВКУ ОБЪЕМОМ 32 OZ И БОЛЬШЕ

МОЖНО ВЫБРАТЬ

32 oz

- Коричневый рис моментального приготовления
- Коричневый рис
- Овсяные хлопья

ИЛИ

ВЫБЕРИТЕ СОЧЕТАНИЕ

14 oz

Коричневый рис моментального приготовления

16 oz

- Коричневый рис
- Овсяные хлопья
- Мягкие тортильи
- Макаронные изделия из цельной пшеницы
- Хлеб из цельной пшеницы
- Булочки для гамбургеров из цельной пшеницы
- Булочки для хот-догов из цельной пшеницы

18 oz*

Овсяные хлопья

* Овсяные хлопья в упаковке объемом 18 oz можно комбинировать **только** с коричневым рисом моментального приготовления в упаковке объемом 14 oz, что равняется 32 oz:

$$14 \text{ oz} + 18 \text{ oz} = 32 \text{ oz}$$





КОРИЧНЕВЫЙ РИС

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только коричневый рис в упаковке объемом 16 oz

Или

Коричневый рис моментального приготовления в упаковке объемом 14 oz

Или

Если доступные бонусы распространяются на упаковки объемом более 16 oz, вы также можете выбрать упаковки объемом 32 oz.

Вы можете выбрать

Любой марки

В пакетах или коробках

Без глютена

Моментального или

обычного приготовления

Неорганический или органический

Виды: экстрадлинный, длиннозернистый, среднезернистый или круглозернистый



НЕ ПОКУПАЙТЕ

Со вкусовыми добавками, дополнительными продуктами или специями

Басмати

Черный

На развес (продажа на вес)

Приготовливаемый в упаковке

Семена чиа

Фарро

Сечку

В индивидуальных порционных пакетах

Жасмин

Махагони

Смешанный рис

Кинву

Красный

Пророщенный или проклюнувшийся

Белый

Дикий

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только в упаковке объемом 16 oz

Или

Если доступные бонусы распространяются на упаковки объемом более 16 oz, вы также можете выбрать упаковки объемом 18 или 32 oz.

Вы можете выбрать

Любой марки

В пакетах, в коробках или в картонных цилиндрических упаковках

Без глютена

Моментального или быстрого приготовления

Неорганические или органические

Классические, обычные или измельченные



НЕ ПОКУПАЙТЕ

Со вкусовыми добавками, дополнительными продуктами или специями

В коробках с индивидуальными пакетами

На развес (продажа на вес)

Гранолу

Сечку

В индивидуальных порционных пакетах

В металлических цилиндрических упаковках

Кинву

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Объем упаковки в унциях (oz) будет вычтен из общего количества ваших бонусов. Чтобы убедиться, что вы в полной мере используете все доступные предложения на покупку цельнозерновой пищи, ознакомьтесь с полной таблицей продуктов из цельных злаков на стр. 32.

Примечание. Если у вас есть 16 oz ежемесячной льготы и вы выбираете коричневый рис моментального приготовления в упаковке объемом 14 oz, то у вас останется 2 льготные oz, которые вы не сможете использовать.



МЯГКИЕ ТОРТИЛЬИ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только в упаковках объемом 16 oz

Только таких марок:

Celia's

Essential Everyday

Don Pancho

Great Value

Guerrero

Kroger

La Banderita

La Burrita

Market Pantry

MiCasa

Mission

Ortega

Signature Select

Вы можете выбрать

Мягкие тортильи из кукурузы или кукурузного теста

Мягкие тортильи из цельной пшеницы

С низким содержанием соли

Неорганические или органические



НЕ ПОКУПАЙТЕ

Со вкусовыми добавками, дополнительными продуктами или специями

Из 96%-й цельной пшеницы

Чипсы, салатные корзинки для тако, кармашки для тако, тостады или любые другие твердые тортильи

Низкоуглеводные или со сбалансированным содержанием углеводов

Тортильи из смешанных злаков, например из смеси кукурузной и пшеничной муки

Из красной кукурузы

Тортильи пониженной жирности или обезжиренные

Из пророщенных или проклюнувшихся зерен

Изготовленные в магазине

Тортильи с маркировкой «light» или «lite» (нежирные) на этикетке

Лепешки-завертыши

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Объем упаковки в унциях (oz) будет вычтен из общего количества ваших бонусов. Чтобы убедиться, что вы в полной мере используете все доступные предложения на покупку цельнозерновой пищи, ознакомьтесь с полной таблицей продуктов из цельных злаков на стр. 32.



МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только в упаковках объемом 16 oz

Только таких марок:

Barilla

Bella Terra

DeLallo Organic

Delverde Organic

Essential Everyday

Food Club

Full Circle Organic

Garofalo

Gia Russa

Good and Gather

Great Value

Hodgson Mill

Kroger

Natural Directions Organic

O Organics

Racconto

Ronzoni Healthy Harvest

Signature Select

Simple Truth Organic

Simply Balanced Organic

WinCo

Вы можете выбрать

В пакетах или коробках

Любого вида

Неорганические или органические

Из цельной или пшеницы твердых сортов



ПОКУПАЙТЕ

Примеры типов изделий:

Капеллини

Пенне

Бабочки

Ригате

Яичная лапша

Ротини

Рожки

Ракушки

Феттучине

Спагетти

Фузилли

Спирали

Лазанья

Вермишель

Лингуине

Зити

Макароны

НЕ ПОКУПАЙТЕ

Со вкусовыми добавками, дополнительными продуктами или специями

Из 51%-й цельнозерновой или из цельной пшеницы

Из гречневой муки

На развес (продажа на вес)

Свежие

Без глютена

Из смешанных злаков

Разноцветные

Не требующие кипячения, обсушки

Из холодильника

Макаронные изделия из рисовой муки

Из манной крупы

Из пророщенных или проклюнувшихся зерен

Овощные

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Объем упаковки в унциях (oz) будет вычтен из общего количества ваших бонусов. Чтобы убедиться, что вы в полной мере используете все доступные предложения на покупку цельнозерновой пищи, ознакомьтесь с полной таблицей продуктов из цельных злаков на стр. 32.



ПРОДУКТЫ ИЗ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ

ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только в упаковке объемом 16 oz

Из 100%-й цельной пшеницы (напечатано на этикетке)

Или

Цельнозерновой (если в начале списка ингредиентов указаны «whole» (цельные) злаки).

Вы можете выбрать

Любой марки

Целую буханку или нарезанный

С низким содержанием соли

Неорганический или органический

Без сахара

Некоторые примеры:

Best Yet

Bimbo

Franz

Fred Meyer

Kroger

Oroweat

Sara Lee

Sterns



НЕ ПОКУПАЙТЕ

Со вкусовыми добавками, дополнительными продуктами или специями

Хлеб домашней выпечки или деликатесный (хлеб, выпекаемый небольшими партиями)

Хлеб, не обернутый в целлофан

Хлеб с маркировкой «light» или «lite» (нежирный) на этикетке

Бублики

Из проросшей пшеницы

Английские маффины

С дополнительным содержанием клетчатки

Французский

Из замороженного или охлажденного теста

Без глютена

Из нескольких видов злаковых культур

Из кислого дрожжевого теста

Из проросших или проклюнувшихся зерен

Изготовленный в магазине

Из смеси для выпечки хлеба

Ненарезанный

СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Ниже приведен пример того, как выглядит список ингредиентов цельнозернового хлеба. В начале списка указаны «whole» (цельные) злаки.

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL



INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM), ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECTHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOilage), CONTAINS WHEAT AND SOY.



БУЛОЧКИ ДЛЯ ГАМБУРГЕРОВ И ХОТ-ДОГОВ (ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ)

ПОКУПАЙТЕ

Обязательно

Только в упаковке объемом 16 oz
Из 100%-й цельной пшеницы
(напечатано на этикетке)

Или

Цельнозерновые (если в начале списка ингредиентов указаны «whole» (цельные) злаки).

Вы можете выбрать

Любой марки
Неорганические или органические
Присыпанные семенами

Некоторые примеры:

Franz
Great Value
Open Nature
Oroweat
Signature Select
Simple Truth Organic
WinCo



НЕ ПОКУПАЙТЕ

Со вкусовыми добавками или специями

Булочки домашней выпечки или деликатесные (выпекаемые небольшими партиями)

Булочки, не обернутые в целлофан

Булочки с маркировкой «light» или «lite» (нежирные) на этикетке

Бублики

Английские маффины

С дополнительным содержанием клетчатки

Сайки, рогалики, булки для сэндвичей или рулеты

Из замороженного или охлажденного теста

Без глютена

Из нескольких видов злаковых культур

Из кислого дрожжевого теста

Из пророщенных или проклюнувшихся зерен

Изготовленные в магазине

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

На стр. 37 приведен пример того, как выглядит список ингредиентов булочки из цельных злаков.

Объем упаковки в унциях (oz) будет вычтен из общего количества ваших бонусов. Чтобы убедиться, что вы в полной мере используете все доступные предложения на покупку цельнозерновой пищи, ознакомьтесь с полной таблицей продуктов из цельных злаков на стр. 32.



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
ПРОГРАММА WIC

1-800-841-1410

www.doh.wa.gov/WICfoods

Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам.
Программа WIC в штате Вашингтон не проводит политики дискриминации.



DOH 960-278 August 2023 Russian

Запросить этот документ в другом формате можно по номеру телефона 1-800-841-1410.
Если вы страдаете нарушением слуха, обращайтесь по телефону 711 (Washington Relay)
или по электронной почте WIC@doh.wa.gov.