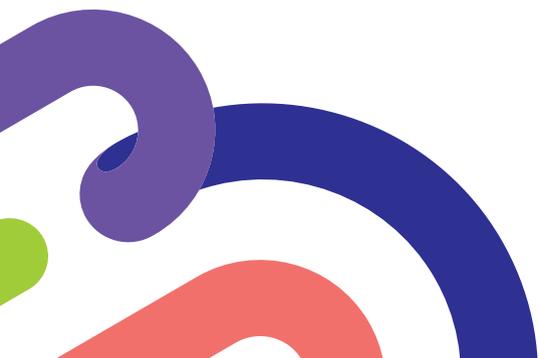




**РУКОВОДСТВО  
ПО ПОКУПКАМ  
В ШТАТЕ  
ВАШИНГТОН**

**ВСТУПАЕТ В СИЛУ В ЯНВАРЕ 2025 Г.**



## 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

<b>Детское питание</b>	
Детские хлопья	7
Детское питание — фрукты и овощи	7
Детское питание — мясо	8
<b>Консервированные бобы</b>	
Бобы, горох, чечевица — сушеные	10
Сухие завтраки — требующие и не требующие варки	11
Сыры	12
Яйца	13
Рыба — консервированная и в порционных расфасованных пакетах	14
<b>Фрукты, овощи и зелень</b>	
Свежие	15
Замороженные	16
Консервированные фрукты	17
Консервированные овощи	18
<b>Сок</b>	
Для совершеннолетних участников — томатный/овощной (46 oz)	19
Для совершеннолетних участников — замороженный (11.5 или 12 oz)	20
Детский сок — мультифруктовый или фруктовая смесь (64 oz)	21–22
Детский сок — из одного вида фруктов (64 oz)	23
Детский сок — овощной сок (64 oz)	24
<b>Молоко — коровье молоко</b>	
Молоко — козье молоко	25–27
Молоко — йогурт	28
Арахисовая паста	29
Соевые напитки	30
Тофу	31
<b>Цельнозерновые продукты</b>	
Коричневый рис	32
Овсяные хлопья	33
Мягкие тортильи	34
Макаронные изделия из цельной пшеницы	35
Хлеб из цельной пшеницы	36
Булочки для гамбургеров и хот-догов из цельной пшеницы	37
	38

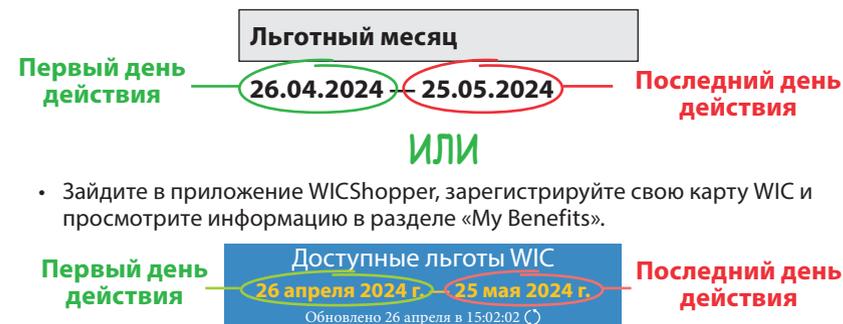
## ЗАБЛАГОВРЕМЕННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОКУПОК

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 обратной 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.



- 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

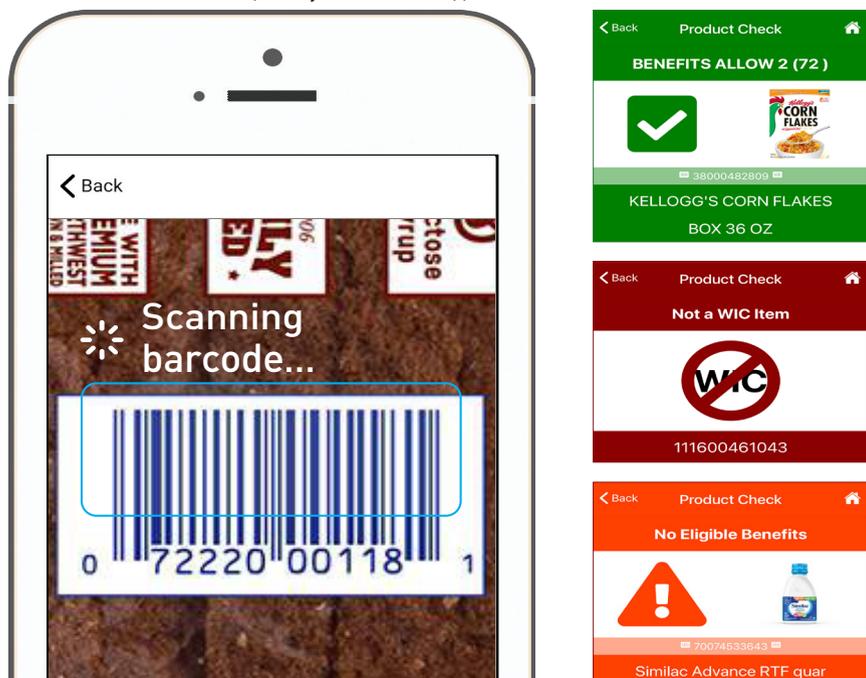
### Руководство по покупкам WIC

- 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 нашей веб-странице [doh.wa.gov/WIC/WICFoods](http://doh.wa.gov/WIC/WICFoods).

### Приложение WICShopper

Убедитесь, что продукт питания утвержден программой WIC:

- Отсканируйте штрихкод на упаковке с помощью смартфона или введите 12-значный Universal Product Code (UPC, универсальный код продукта).
- Приложение покажет, относится ли 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» (Не относится к продуктам питания WIC), 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 дня 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)
- Бонусы по карте постоянного покупателя
- Купоны продуктовых компаний (например, Darigold)
- 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 gallons, half gallon и quarts. 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 half gallon 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	Ounces (oz)	Liter (L) или Milliliter (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L
1 Gallon	128 oz	3.78 L
Упаковка для твердых пищевых продуктов	Ounces (oz)	Grams (g)
Half (1/2) Pound	8 oz	226 g
1 Pound (lb)	16 oz	453 g
2 Pounds (lbs)	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.
- Выкладывая 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 покрывается программой WIC, вы не обязаны его покупать.
- Вы можете оплатить любой продукт, не входящий в список льготных продуктов питания WIC, наличными, дебетовой или кредитной картой, картой Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программа льготной покупки продуктов) 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 **
```

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

```
*****
* 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 **
*****
```

В этом разделе указываются приобретенные вами продукты.

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

```
+++ 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
```

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.

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2024

**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
- Сухое
- Порошковое
- Сгущенное/консервированное
- Ацидофильное
- Безлактозное
- Пахта
- Кефир

**Козье молоко — с низким содержанием жира**

- Жидкое

**Соевые напитки**

Ниже приведен пример того, чем отличается список покупок из клиники WIC от магазинного чека о балансе на карте WIC.

### Список покупок из клиники WIC:

Льготный месяц	Серийный номер	Количество	Ед. измерения	Описание
C 26.04.2024 по 25.05.2024	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: 5/4/2024      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 5/25/2024
*** 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 сотрудникам 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:
  - » Воспользуйтесь функцией «I couldn't buy this» (Не удалось совершить покупку) в приложении WICShopper.
  - » Напишите нам на электронный адрес [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto: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:** Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, размер упаковки — 32 oz, UPC 039978021540

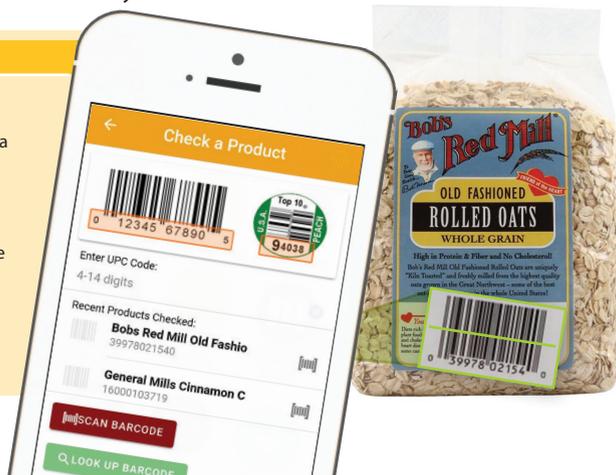
В зависимости от магазина вы также можете найти товар в интернете и отправить нам ссылку.

### 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 oz  
Сухие

#### Таких марок:

Beech-Nut  
Earth's Best  
Gerber



#### Таких видов:

Ячменные  
Из нескольких видов злаковых культур  
Овсяные  
Цельнозерновые  
Органические  
Неорганические  
Натуральные



### 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 oz

Пластиковые контейнеры по 2 oz в упаковке из 2 шт. (всего 4 oz)

Пластиковые контейнеры по 4 oz в упаковке из 2 шт. (всего 8 oz)

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

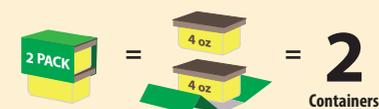
Вкусовых добавок или сахара

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

### ПОКУПАЙТЕ

#### Обязательно

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

#### Таких марок:

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

#### Вы можете выбрать

- Органическое
- Неорганическое
- С бульоном или соусом

 ТОЛЬКО ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

### 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, которые указаны в вашем списке WIC Benefits. Информацию о молочных смесях, утвержденных программой WIC, можно получить на веб-странице [www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula](http://www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula) или по номеру 1-800-841-1410.



Обратите внимание на этот символ в руководстве.

Он 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
- Мед, 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 АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ

Вы можете приобрести консервированные и сушеные бобы или арахисовую пасту, используя льготные предложения WIC.

**Выбирайте правильный размер! 1 CTR арахисовой пасты / сухих или консервированных бобов =**



ИЛИ



ИЛИ



15–18 oz

16 oz

Жестяные 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 = .25 CTR**

**Две банки бобов = .50 CTR**

**Три банки бобов = .75 CTR**

**Четыре банки бобов = 1.0 CTR**

**ПОКУПАЙТЕ**

**Обязательно**

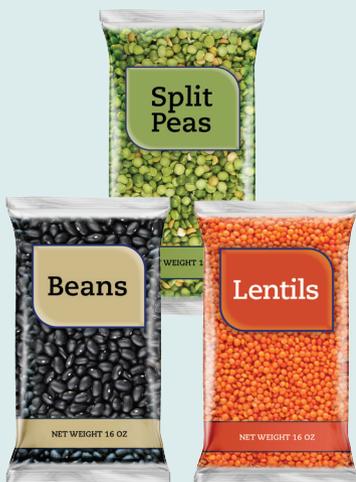
В пакетах по 16 oz

**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 АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ**

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

Дополнительную информацию см. на стр. 9.

**ПОКУПАЙТЕ**

**Вы можете выбрать**

Упаковки всех размеров до 36 oz

Любой марки

В коробках или пакетах

Готовые к употреблению (не требующие варки)

Моментального или обычного приготовления (требующие варки)

Без глютена

Органические

**Примеры видов завтраков, не требующих варки:**

Кукурузные хлопья

Хлопья с отрубями

Рисовые хлопья

Кукурузные квадраты

Рисовые квадраты

Овсяные квадраты

Пшеничные квадраты (глазированные и неглазированные)

Поджаренные овсяные хлопья/кольца (простые и мультизлаковые)

Овсяные гранулы с медом и орехами



**Примеры видов завтраков, требующих варки:**

Кремовая рисовая каша

Кремовая пшеничная каша

Каша из солодового ячменя

Овсяная каша (в порционных пакетах, без вкусовых добавок)

**Сухие завтраки, одобренные WIC, соответствуют определенным требованиям к питательной ценности. Мы заботимся о том, чтобы:**

- наши сухие завтраки содержали минимальное количество сахара;
- наши сухие завтраки содержали железо;
- 75 % одобренных сухих завтраков являлись цельнозерновыми.

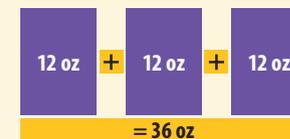


**НЕ ПОКУПАЙТЕ**

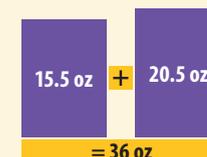
В цилиндрических упаковках

**СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ**

См. раздаточный материал «Tips for Buying WIC Breakfast Cereal» (Советы по покупке зерновых завтраков в рамках программы WIC) в приложении WICshopper или на сайте <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/shopping-wic/wic-shopping-guide>. Это поможет вам найти сухие завтраки и размеры упаковок, которые больше всего подходят для вашей семьи.



ИЛИ



ИЛИ



**Другие комбинации объема 36 oz:**

9 + 9 + 9 + 9	15.5 + 20.5
9 + 9 + 18	18 + 18
10.6 + 13.4 + 12	14 + 22
12 + 12 + 12	16 + 20
12 + 24	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)

Колби

Колби Джек

Колби Монтерей Джек

Монтерей Джек

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

Безлактозное

Органические

Пармезан

Пеппер Джек

Плавленный пастеризованный американский

Кесо фреско

Рикотту

Непастеризованные

Выдержанные сыры



**ПОКУПАЙТЕ**

**Обязательно**

В картонной упаковке на 12 штук (1 дюжина)

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 омега 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

### Вы можете выбрать

- Консервированный тунец/лосось в жестяных банках: до 20 oz
- Тунец/лосось в порционных расфасованных пакетах: 2.5–5 oz
- Консервированные сардины в жестяных банках: 3.75 и 4.25 oz
- 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.** Подбирайте банки и порционные расфасованные пакеты общим весом в 30 oz, чтобы израсходовать все льготы.

## НЕ ПОКУПАЙТЕ

- С дополнительными продуктами
- Кильку
- Сушеную рыбу
- Филе
- Свежую
- Замороженную
- В стеклянных емкостях
- Ставриду
- Органическую
- Красный лосось
- Копченую
- В закусочных пакетах
- Длиннохвостый тунец

## СОВЕТЫ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

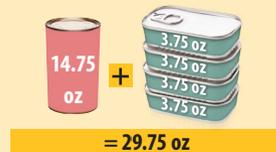
Посетите страницу Department of Health (DOH, Департамент здравоохранения) с рекомендациями относительно правильного выбора рыбы по ссылке [doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide](http://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide), чтобы при покупке рыбы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

Выбирайте комбинацию из светлого тунца кусочками, розового лосося или сардин, вплоть до количества ounces (oz), указанного в вашем списке WIC Benefits.

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
- Подносы или большие плоские блюда для вечеринок с фруктами или овощами без дип-соусов
- Свежую зелень с корнями или без
- Свежие чеснок и имбирь
- 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 WIC Benefits, 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, орехов или специй
- Сушеные фрукты или овощи
- Съедобные цветки цветочных растений
- Корзины с фруктами
- Подносы или большие плоские блюда для вечеринок с дип-соусами
- Продукты из салатного бара
- Сахарный тростник
- Сушеные травы или специи, такие как стручки ванили, корица, анис или тимьян
- Травы в горшках, такие как базилик, розмарин или мята
- 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  
Продукты Deli  
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 продуктов, чем указано в вашем списке WIC Benefits, 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

## НЕ ПОКУПАЙТЕ

### С добавлением:

Сахара, жиров, масел или соли  
Консервированные фрукты в густом сиропе или сиропе с меткой «light»/«lite» (жидкий сироп), 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

## 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 WIC Benefits, вы можете доплатить разницу или отказаться от покупки.





## 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
- Со специями
- Неорганические или органические

## НЕ ПОКУПАЙТЕ

- С добавлением:
  - Сахара, жиров, масел или соли
  - 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 WIC Benefits, вы можете доплатить разницу или отказаться от покупки.



## ПОКУПАЙТЕ

### Обязательно

- В жестяных банках или 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
- Сокодержателе напитки
- Органический
- 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  
 Сокодержащие напитки  
 Лимонный  
 Лимонад  
 Лаймовый  
 Лаймад  
 Органический  
 Пунш не из 100%-го сока  
 Из холодильника  
 Нефильтрованный

**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

СОК — ТОЛЬКО ДЛЯ СОВЕРШЕННОЛЕТНИХ УЧАСТНИКОВ — ЗАМОРОЖЕННЫЙ (11.5 ИЛИ 12 OZ)

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

## 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  
Сокодержащие напитки  
Лимонный  
Лимонад  
Лаймовый  
Лаймад  
Органический  
Пунш не из 100%-го сока  
Из холодильника  
Нефильтрованный

## 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. 22.

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



ЖИДКОЕ

ПОКУПАЙТЕ

**Обязательно**

- Только такой жирности, которая указана в вашем списке льготных продуктов питания WIC: обезжиренное (0 %), с низким содержанием жира (1 %), пониженной жирности (2 %), из цельного молока.
- В упаковках объемом в gallon, 96 oz, half-gallon или quart
- В пластиковых или бумажных упаковках
- Коровье молоко
- Пастеризованное
- Из холодильника
- Без вкусовых добавок



**Коровье молоко, одобренное WIC, соответствуют определенным требованиям к питательной ценности.**

**Мы заботимся о том, чтобы наше коровье молоко содержало:**

- минимум 150 мкг витамина А на стакан;
- минимум 2.5 мкг витамина D на стакан.

**СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ**

Некоторые виды молока не разрешены, потому что либо тип упаковки, либо ее размер не отвечает установленным правилам. Например, некоторые упаковки продукции fairlife® и a2 Milk® имеют неподходящий размер. Кроме того, молоко в стеклянной таре не утверждено программой.

**Вместо одного gallon вы можете приобрести две упаковки по half-gallon или четыре quarts.**



1.0 GAL = 1 gallon  
или 128 oz



0.5 GAL = 1 half gallon  
или 64 oz



0.25 GAL = 1 quart  
или 32 oz

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
- Пахту
- Обогащенное кальцием
- Кефир
- Кошерное
- С молочно-кислыми бактериями
- Безлактозное
- С пробиотиками
- Органическое
- Обезжиренное молоко с добавлением сгустителей (Creamy Fat Free, Skim Supreme)

**СГУЩЕННОЕ**

**ПОКУПАЙТЕ**

**Обязательно**

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

В жестяных банках по 12 oz

Коровье молоко

Пастеризованное

Без вкусовых добавок

*\*Примечание. Требования к питательной ценности коровьего молока см. на странице 25.*

**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 жестяных банок сгущенного молока вместо 1 gallon молока, чтобы использовать льготы WIC в полной мере.



5 банок сгущенного молока = 1 gallon

**СУХОЕ**

**ПОКУПАЙТЕ**

**Обязательно**

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

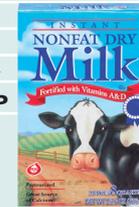
Смеси до 1 quart молока или более

Коровье молоко

Гомогенизированное

Пастеризованное

Без вкусовых добавок



**Вы можете выбрать**

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

Любой марки

Обогащенное кальцием

Кошерное

*\*Примечание. Требования к питательной ценности коровьего молока см. на странице 25.*

**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 омега 3

Непастеризованное молоко

**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 Quarts
Обезжиренное	9.64 oz	3 Quarts
Обезжиренное	25.6 oz	8 Quarts
Обезжиренное	32 oz	10 Quarts
Обезжиренное	64 oz	20 Quarts
Цельное	12.6 oz	3 Quarts
Цельное	28.1 oz	7 Quarts
Цельное	56.3 oz	13 Quarts

**СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ**

Информацию о козьем молоке см. на стр. 28, а о соевых напитках — на стр. 31.

**ПОКУПАЙТЕ**

Только таких марок и типов:

**Meyenberg**

- 12 oz Evaporated Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 12 oz Powdered Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Low Fat (1% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



**Grace Harbor Farms**

- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Kefir, Whole (3.5% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



**Козье молоко, одобренное WIC, соответствует определенным требованиям к питательной ценности.**

**Мы заботимся о том, чтобы наше козье молоко содержало:**

- минимум 150 мкг витамина А на стакан;
- минимум 2.5 мкг витамина D на стакан.

**Восстановление козьего молока из сухой смеси**

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

**НЕ ПОКУПАЙТЕ**

Козье молоко других марок

**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 quart (32 ounces)

В пластиковых упаковках

Коровье молоко

Гомогенизированное

Пастеризованное

С содержанием сахара менее 40 грамм на 8 oz

**Только таких марок**

- 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 grams на 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 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**

Банки по 15–18 oz

**Вы можете выбрать**

Любой марки

Кремообразную или однородную

С кусочками арахиса или со значительным количеством кусочков арахиса

С хрустящими кусочками арахиса или со значительным количеством хрустящих кусочков арахиса

С низким содержанием соли

Натуральную арахисовую пасту

Требующую или не требующую перемешивания

Обычную или органическую

Соленую или несоленую



**НЕ ПОКУПАЙТЕ**

На развес (продажа на вес)

Свежеприготовленную или приготовленную вручную

Низкоуглеводную арахисовую пасту

Низкогликемическую

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

С омега 3

Порошковую

С жареными орехами и медом

В упаковке на одну порцию

**Для намазывания**

В тьюбиках

Valencia

С добавлением:

Вкусовых добавок, дополнительных продуктов или специй

Льняного или сафлорового масел

Шоколада

Меда

Желе

Маршмеллоу

**ПОКУПКА БОБОВ ИЛИ АРАХИСОВОЙ ПАСТЫ**

Вы можете приобрести консервированные и сушеные бобы или арахисовую пасту, используя льготные предложения WIC.

**Выбирайте правильный размер!**

1 CTR арахисовой пасты / сухих или консервированных бобов =



15–18 oz

или



16 oz

или



Жестяные банки по 15–16 oz

**Покупка арахисовой пасты.** Если вы хотите купить арахисовую пасту, обратите внимание, что 1 упаковка, указанная в списке льготных продуктов питания WIC, = 1 банке арахисовой пасты на 15–18 oz. Покупка банки на 18 oz позволит полностью израсходовать льготы.

**ПОКУПАЙТЕ**

**Только таких марок и типов:**

**Марка**      **Размер упаковки**      **Тип**      **Из холодильника или нет**

8th Continent

half gallon

Original

Из холодильника



Pacific Ultra

32 oz (quart)

Original

Только не из холодильника



Silk

32 oz (quart), half gallon или упаковка из 2 шт. (2 half-gallon)

Original

Из холодильника ИЛИ не из холодильника



Bettergoods

half gallon

Original

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, West life

**СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ**

2 qts = 1 half gallon  
4 qts = 1 half gallon  
2 half gallons = 1 gallon

АРАХИСОВАЯ ПАСТА

СОЕВЫЕ НАПИТКИ

**ПОКУПАЙТЕ**
**Обязательно**

В упаковках по 8 oz или 16 oz

**Вы можете выбрать**

Целый кусок, нарезанный кубиками или ломтиками

Неорганический или органический

Очень плотный/сверхплотный

Плотный

Умеренно плотный

Мягкий

Очень мягкий

Тофу, одобренные WIC, соответствуют определенным требованиям к питательной ценности. Мы заботимся о том, чтобы наш тофу содержал 100 мг кальция на 100 grams.


**НЕ ПОКУПАЙТЕ**

Со вкусовыми добавками, дополнительными продуктами или специями

Запеченный

Десертный

Жареный

Не из холодильника

**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

**ОБНОВЛЕНИЕ!** В январе 2025 г. ассортимент размеров упаковок цельнозерновых продуктов Washington WIC был расширен. Тщательнее планируйте покупки, чтобы максимально расходувать все доступные льготы на цельнозерновые продукты. Чтобы проверить, используете ли вы льготы на цельнозерновые продукты в полном объеме, ознакомьтесь с раздаточным материалом «Tips for Using Your Whole Grain Benefit» (Советы по пользованию льгот на покупку цельнозерновых продуктов) <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/shopping-wic/wic-shopping-guide>.

**ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ЛЬГОТА НА УПАКОВКУ ОБЪЕМОМ 16 OZ**
**ВЫБИРАЙТЕ ТОЛЬКО ОДИН ВАРИАНТ**
**12 oz**

Булочки для гамбургеров из цельной пшеницы

**14 oz**

Коричневый рис моментального приготовления

Булочки для гамбургеров из цельной пшеницы

**16 oz**

Коричневый рис

Овсяные хлопья

Мягкие тортильи

Макароны изделия из цельной пшеницы

Хлеб из цельной пшеницы

Булочки для гамбургеров из цельной пшеницы

Булочки для хот-догов из цельной пшеницы

**СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ**

В зависимости от суммы ваших ежемесячных льгот, выбор определенных размеров упаковок может привести к тому, что часть льгот останется неиспользованной.

**Например,** если ваш ежемесячный лимит льгот на покупку цельнозерновых продуктов составляет 16 oz, после покупки упаковки размером 14 oz на вашем балансе останутся неиспользованными 2 oz. Если же ваш ежемесячный лимит льгот на покупку цельнозерновых продуктов составляет 32 oz, после покупки упаковки размером 26 oz на вашем балансе останутся неиспользованными 6 oz.

**ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ЛЬГОТА НА УПАКОВКУ ОБЪЕМОМ 32 OZ И БОЛЬШЕ**
**ВЫБИРАЙТЕ СОЧЕТАНИЕ**
**12 oz**

Булочки для гамбургеров из цельной пшеницы

**14 oz**

Коричневый рис моментального приготовления

Булочки для гамбургеров из цельной пшеницы

**16 oz**

Коричневый рис

Овсяные хлопья

Мягкие тортильи

Макароны 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

**24 oz**

Овсяные хлопья

Хлеб из цельной пшеницы

**32 oz**

Коричневый рис

Овсяные хлопья

**Примечание.** Перечисленные выше варианты фасовки цельнозерновых продуктов не охватывают весь ассортимент упаковок продукции, одобренной программой WIC.



**КОРИЧНЕВЫЙ РИС**

**ПОКУПАЙТЕ**

**Вы можете выбрать**

- Любой марки
- В пакетах или коробках
- Без глютена
- Моментального или обычного приготовления
- Неорганический или органический
- Виды: экстрадлинный, длиннозернистый, среднезернистый или круглозернистый
- В упаковках всех размеров до 48 oz



**НЕ ПОКУПАЙТЕ**

- Со вкусовыми добавками, дополнительными продуктами или специями
- Басмати
- Черный
- На развес (продажа на вес)
- Приготавливаемый в упаковке
- Семена чиа
- Фарро
- Сечку
- В индивидуальных порционных пакетах
- Жасмин
- Махагони
- Смешанный рис
- Кинву
- Красный
- Пророщенный или проклюнувшийся
- Белый
- Дикий

**СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ**

Объем упаковки в ounces (oz) будет вычтен из общего количества ваших льгот. Чтобы проверить, используете ли вы льготы на цельнозерновые продукты в полном объеме, ознакомьтесь с раздаточным материалом «Tips for Using Your Whole Grain Benefit» (Советы по пользованию льгот на покупку цельнозерновых продуктов) <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/shopping-wic/wic-shopping-guide>, а также см. стр. 33 этого руководства.

**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.

**ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ**

**ПОКУПАЙТЕ**

**Вы можете выбрать**

- Любой марки
- В пакетах, коробках или картонных цилиндрических упаковках
- Без глютена
- Моментального или быстрого приготовления
- Неорганические или органические
- Классические, обычные или измельченные
- В упаковках всех размеров до 48 oz



**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

**МЯГКИЕ ТОРТИЛЬЫ**

**ПОКУПАЙТЕ**

**Обязательно**

- Тортильи из цельной пшеницы ИЛИ
- Обычные, мягкие белые или кукурузные желтые тортильи

**Вы можете выбрать**

- В упаковках всех размеров до 48 oz
- Мягкие тортильи из кукурузы или кукурузного теста
- Мягкие тортильи из цельной пшеницы
- С низким содержанием соли
- Неорганические или органические

**Тортильи, одобренные WIC, соответствуют определенным требованиям к питательной ценности.**

**Мы заботимся о том, чтобы наши тортильи были сделаны из цельнозерновой муки.**

- Наши тортильи из цельнозерновой пшеницы изготавливаются исключительно из 100%-й цельнозерновой пшеничной муки (из видов муки в списке ингредиентов указана только «whole wheat flour» (цельнозерновая пшеничная мука)).
- Наши кукурузные тортильи производятся из массы (разновидности кукурузной муки).



**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 ounces (oz) будет вычтен из общего количества ваших льгот. Чтобы проверить, используете ли вы льготы на цельнозерновые продукты в полном объеме, ознакомьтесь с раздаточным материалом «Tips for Using Your Whole Grain Benefit» (Советы по пользованию льгот на покупку цельнозерновых продуктов) <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/shopping-wic/wic-shopping-guide>, а также см. стр. 33 этого руководства.

## МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ

### ПОКУПАЙТЕ

#### Обязательно

Из цельной пшеницы или пшеницы твердых сортов

#### Вы можете выбрать

В упаковках всех размеров до 48 oz

В пакетах или коробках

Любого вида

Неорганические или органические

**Макаронные изделия, одобренные WIC, соответствует определенным требованиям к питательной ценности.**

**Мы заботимся о том, чтобы наши макаронные изделия:**

- были изготовлены из цельнозерновой пшеничной муки и/или муки из твердых сортов пшеницы (из видов муки в списке ингредиентов указаны только «whole wheat flour» (цельнозерновая пшеничная мука) и/или «whole durum wheat flour» (цельнозерновая мука из твердых сортов пшеницы));
- не содержали пищевых добавок, таких как сахара, жиры, масла, приправы, соли и другие продукты.



### 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 % пшеничной или другой цельнозерновой муки

Из гречневой муки

На развес (продажа на вес)

Свежие

Без глютена

Из смешанных злаков

Разноцветные

Не требующие кипячения, обсушки

Из холодильника

Из рисовой муки

Из манной крупы

Из пророщенных или проклюнувшихся зерен

Овощные

### СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Объем упаковки в ounces (oz) будет вычтен из общего количества ваших льгот. Чтобы проверить, используете ли вы льготы на цельнозерновые продукты в полном объеме, ознакомьтесь с раздаточным материалом «Tips for Using Your Whole Grain Benefit» (Советы по пользованию льгот на покупку цельнозерновых продуктов) <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/shopping-wic/wic-shopping-guide>, а также см. стр. 33 этого руководства.

## ХЛЕБ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ

### ПОКУПАЙТЕ

#### Обязательно

Из цельной пшеницы или другого цельного зерна

#### Вы можете выбрать

Любой марки

В упаковках всех размеров до 48 oz

Целую буханку или нарезанный

С низким содержанием соли

Неорганический или органический без сахара

**Хлеб, одобренный WIC, соответствует определенным требованиям к питательной ценности.**

**Мы заботимся о том, чтобы:**

- наш хлеб был снабжен этикеткой «100% whole wheat» (На 100 % из цельной пшеницы)



**и/или**

- цельная пшеница составляла по крайней мере 50 % от его массы.

**Вот несколько примеров цельнозерновых продуктов:** цельнозерновая пшеничная мука, цельнозерновая овсяная мука, цельнозерновая кукурузная мука и цельнозерновая мука из проса.

### СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Объем упаковки в ounces (oz) будет вычтен из общего количества ваших льгот. Чтобы проверить, используете ли вы льготы на цельнозерновые продукты в полном объеме, ознакомьтесь с раздаточным материалом «Tips for Using Your Whole Grain Benefit» (Советы по пользованию льгот на покупку цельнозерновых продуктов) <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/shopping-wic/wic-shopping-guide>, а также см. стр. 33 этого руководства.

### НЕ ПОКУПАЙТЕ

Со вкусовыми добавками, дополнительными продуктами или специями

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

Хлеб, 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 кислого дрожжевого теста

Из пророщенных или проклюнувшихся зерен

Изготовленный в магазине

Из смеси для выпечки хлеба

Ненарезанный

### СОВЕТ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Ниже приведен пример того, как может выглядеть список ингредиентов цельнозернового хлеба, одобренного программой. 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. 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 LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE). CONTAINS WHEAT AND SOY.**

## БУЛОЧКИ ДЛЯ ГАМБУРГЕРОВ И ХОТ-ДОГОВ ИЗ ЦЕЛЬНОЙ ПШЕНИЦЫ

### ПОКУПАЙТЕ

#### Обязательно

Из цельной пшеницы или другого цельного зерна

#### Вы можете выбрать

Любой марки

В упаковках всех размеров до 48 oz

Неорганические или органические

Присыпанные семенами

**Булочки, одобренные WIC, соответствуют определенным требованиям к питательной ценности.**

**Мы заботимся о том, чтобы наши булочки для гамбургеров и хот-догов:**

- были снабжены этикеткой «100% whole wheat» (На 100 % из цельной пшеницы) **и/или**
- цельная пшеница составляла по крайней мере 50 % от их массы.

#### Вот несколько примеров

#### цельнозерновых продуктов:

цельнозерновая пшеничная мука, цельнозерновая овсяная мука, цельнозерновая кукурузная мука и цельнозерновая мука из проса.



### 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, рогаики, булки для сэндвичей или рулеты

Из замороженного или охлажденного теста

Без глютена

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 ounces (oz) будет вычтен из общего количества ваших льгот. Чтобы проверить, используете ли вы льготы на цельнозерновые продукты в полном объеме, ознакомьтесь с раздаточным материалом «Tips for Using Your Whole Grain Benefit» (Советы по пользованию льгот на покупку цельнозерновых продуктов) <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic/shopping-wic/wic-shopping-guide>, а также см. стр. 33 этого руководства.



## WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH WIC PROGRAM

1-800-841-1410  
[www.doh.wa.gov/WICfoods](http://www.doh.wa.gov/WICfoods)

Эта организация предоставляет равные возможности всем участникам.  
Программа Washington WIC не проводит политики дискриминации.



DOH 960-278 December 2024 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](mailto:WIC@doh.wa.gov).