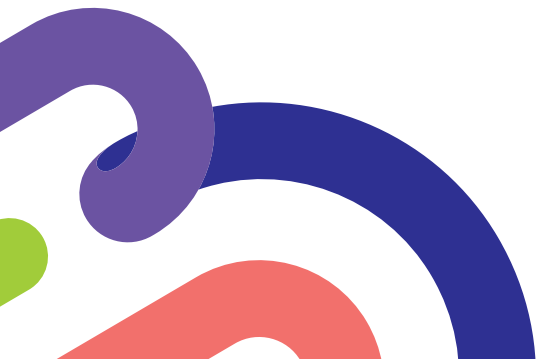




**HƯỚNG DẪN
MUA SẴM
WASHINGTON
CÓ HIỆU LỰC TỪ THÁNG 01 NĂM 2025**



NHỮNG GỢI Ý MUA SẮM

Lập kế hoạch trước khi mua sắm.....	1
Sử dụng công cụ WIC khi mua sắm.....	2
Những điều cần biết khi mua sắm.....	3
Hiểu về kích cỡ bao bì thực phẩm.....	3
Tại quầy thanh toán của cửa hàng.....	4
Hóa đơn WIC.....	4-5
Khi thực phẩm không được WIC bao trả như mong đợi.....	6

CÁC THỰC PHẨM ĐƯỢC WIC CHO PHÉP

Thực phẩm cho trẻ nhỏ	
Ngũ cốc cho trẻ nhỏ.....	7
Thực phẩm cho trẻ nhỏ – Trái cây và rau củ.....	7
Thực phẩm cho trẻ nhỏ – Thịt.....	8
Các loại đậu hạt – Đóng hộp.....	9
Các loại đậu hạt/đậu hà lan/đậu lăng – Khô.....	10
Ngũ cốc ăn sáng – Nóng và Lạnh.....	11
Pho mát.....	12
Trứng.....	13
Cá – Đóng hộp và túi nhỏ.....	14
Các loại hoa quả, rau củ và rau thơm.	
Tươi.....	15
Đông lạnh.....	16
Trái cây đóng hộp.....	17
Rau củ đóng hộp.....	18
Nước trái cây	
Người tham gia là người trưởng thành – Cà chua/rau củ (46 oz).....	19
Người tham gia là người trưởng thành – Đông lạnh (11.5 hoặc 12 oz).....	20
Nước trái cây cho trẻ em – Trộn hoặc hỗn hợp (64 oz).....	21-22
Nước trái cây cho trẻ em – Một loại trái cây (64 oz).....	23
Nước trái cây cho trẻ em – Nước ép rau củ (64oz).....	24
Sữa – Sữa bò.....	25-27
Sữa – Sữa dê.....	28
Sữa – Sữa chua.....	29
Bơ đậu phộng.....	30
Đồ uống làm từ đậu nành.....	31
Đậu phụ.....	32
Các loại ngũ cốc nguyên hạt	
Gạo lứt.....	33
Bột yến mạch.....	34
Bánh ngô mềm.....	35
Mì ống pasta làm từ bột mì nguyên cám.....	36
Bánh mì làm từ bột mì nguyên cám.....	37
Bánh mì hamburger và bánh mì xúc xích làm từ bột mì nguyên cám.....	38

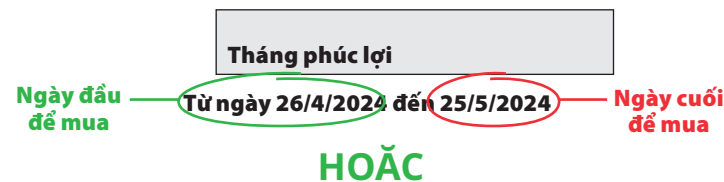
LẬP KẾ HOẠCH TRƯỚC KHI MUA SẮM

Kiểm tra để biết các loại thực phẩm hiện đang được cung cấp trong phúc lợi WIC của quý vị. Quý vị có thể làm điều này bằng hai cách:

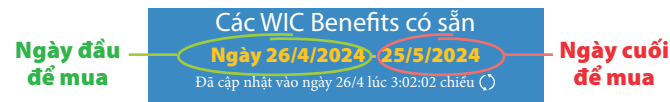
- Gọi đến số điện thoại ở mặt sau thẻ WIC của quý vị.
- Sử dụng ứng dụng WICShopper. Đăng ký Thẻ WIC của quý vị và xem các phúc lợi hiện tại trong phần **My Benefits (Phúc Lợi của Tôi)**.

Hãy chắc chắn là các phúc lợi có hiệu lực vào ngày quý vị dự định đi mua sắm:

- Kiểm tra bản in danh sách mua sắm WIC từ phòng khám WIC của quý vị.



- Sử dụng ứng dụng WICShopper, đăng ký Thẻ WIC của quý vị và xem phần My Benefits.



Lập danh sách mua sắm và kiểm tra xem các mặt hàng nào được WIC cho phép:

- Hướng Dẫn Mua Sắm WIC sẽ cho biết những mặt hàng “Mua” hoặc “Không Mua”.
- Ứng dụng WICShopper sẽ cho phép quý vị tìm kiếm các mặt hàng thực phẩm cụ thể. Ví dụ: nếu quý vị có pho mát trong phần My Benefits:
 - » Nhấp vào pho mát và tìm kiếm pho mát mà quý vị muốn mua để xem sản phẩm này có được WIC cho phép hay không.
 - » Quý vị sẽ nhìn thấy pho mát từ nhãn hiệu mà quý vị có thể mua bằng phúc lợi WIC của quý vị.

Tìm Cửa Hàng:

- Sử dụng ứng dụng WICShopper để tìm một cửa hàng WIC ở gần quý vị.
- Tìm các cửa hàng có biển hiệu “WIC Accepted Here” (WIC được chấp nhận ở đây) trên cửa sổ.

Để ý đến phí mua túi đựng hàng tạp hóa:

- Cửa hàng chỉ bao trả phí mua túi nếu quý vị sử dụng thẻ WIC để mua hàng. **Nếu không,**
- Quý vị sẽ cần tự thanh toán phí mua túi đựng hàng tạp hóa nếu có. **Hoặc**
- Mang theo túi tái sử dụng của mình

SỬ DỤNG CÔNG CỤ WIC KHI MUA SẴM

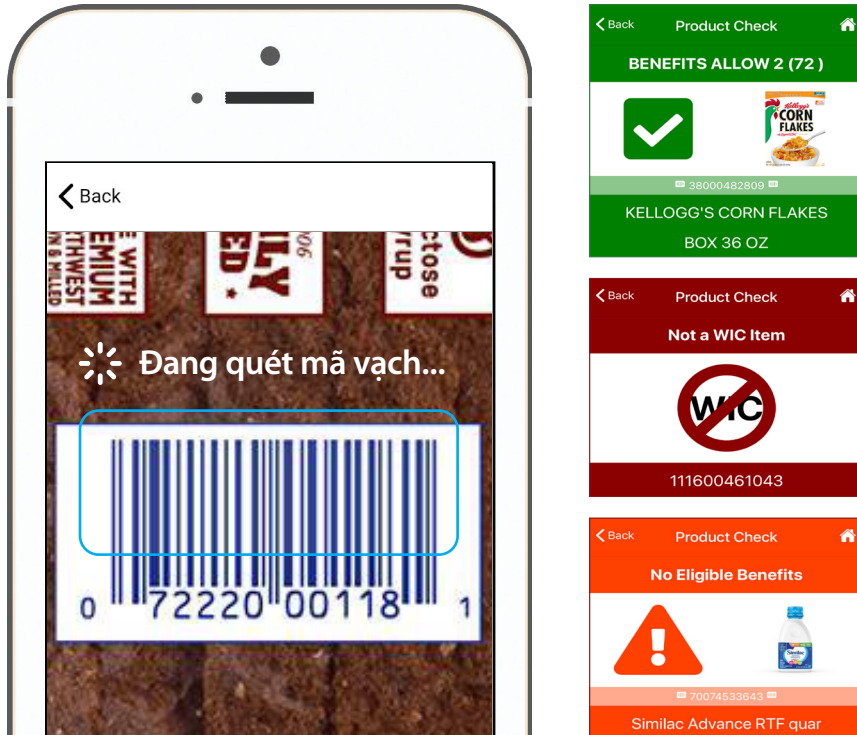
Hướng Dẫn Mua Sắm WIC

- Sử dụng hướng dẫn này cho đến khi quý vị quen thuộc với các mặt hàng được WIC cho phép.
- Nếu quý vị có điện thoại thông minh, phiên bản điện tử của Hướng Dẫn Mua Sắm có trong ứng dụng WICShopper dưới phần "WIC Allowable Foods" (Các thực phẩm được WIC cho phép) và trên trang web WIC của chúng tôi tại doh.wa.gov/WIC/WICFoods.

Ứng Dụng WICShopper

Xác nhận một mặt hàng có được WIC cho phép hay không:

- Quét mã vạch bằng điện thoại thông minh trên bao bì của mặt hàng hoặc nhập UPC 12 chữ số.
- Ứng dụng sẽ cho quý vị biết mặt hàng đó **WIC Allowed (Được WIC cho phép)** hay **Not a WIC Item (Không phải là mặt hàng WIC)**.
- Nếu ứng dụng hiển thị **No Eligible Benefits (Không có quyền lợi hội đủ điều kiện)**, thì quý vị không có đủ quyền lợi hoặc quý vị không có quyền lợi phù hợp để mua mặt hàng này.



Quan trọng! Ứng dụng không thể nhận biết hầu hết các loại trái cây và rau củ tươi ngay cả khi chúng có mã vạch. Những sản phẩm đó sẽ hiển thị là "Not a WIC Item" (Không phải là mặt hàng WIC) mặc dù hầu hết các sản phẩm tươi đều được WIC cho phép. Xem trang 16 trong hướng dẫn này để biết những thông tin cần thiết.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI MUA SẴM

Chỉ mua những thực phẩm WIC mà quý vị muốn:

- Quý vị không phải mua tất cả các thực phẩm WIC của mình trong một lần.
- Quý vị có thể mua sắm thường xuyên theo nhu cầu trong phạm vi ngày đầu và ngày cuối để sử dụng phúc lợi.
- Quý vị không cần phải nhận bất kỳ phúc lợi WIC nào mà quý vị không muốn.

Khi cửa hàng không có mặt hàng thực phẩm cụ thể được WIC phê duyệt mà quý vị muốn:

- Các cửa hàng không bắt buộc phải có toàn bộ các thực phẩm được WIC chấp thuận.
- Quý vị có thể hỏi cửa hàng liệu họ có thể đặt hàng được không.
- Tìm mặt hàng đó ở cửa hàng khác.

Cố gắng sử dụng quyền lợi trước Ngày cuối để mua:

- Điều đó cho phép nhân viên WIC có đủ thời gian để giúp xử lý bất kỳ vấn đề nào.

Quý vị có thể được nhận phiếu giảm giá của cửa hàng hoặc công ty thực phẩm, chẳng hạn như:

- Mua một tặng một
- Quyền lợi thẻ khách hàng thân thiết của cửa hàng
- Phiếu giảm giá của công ty thực phẩm (như Darigold)
- Các khuyến mại đặc biệt của cửa hàng

Quý vị có thể sử dụng những khuyến mại đặc biệt này cho thực phẩm không phải là WIC. Ví dụ: nếu Kellogg's có khuyến mãi mua một tặng một đối với ngũ cốc, quý vị có thể sử dụng phúc lợi WIC để mua Rice Krispies, sau đó nhận một hộp ngũ cốc khác miễn phí thuộc loại được hoặc không được WIC cho phép.

HIỂU VỀ KÍCH CỠ BAO BÌ THỰC PHẨM

WIC đã xác định rõ các kích cỡ bao bì thực phẩm vì WIC muốn đảm bảo rằng quý vị nhận được tất cả các phúc lợi thực phẩm của mình. Ví dụ: WIC cho phép các kích cỡ gallon, nửa gallon và quart. Thoạt nhìn, điều này có vẻ dễ hiểu. Cho đến khi quý vị nhận thấy một số nhãn hiệu sữa không sử dụng kích cỡ được WIC cho phép. Nửa gallon sữa phải tương đương 64 oz để được WIC cho phép. Nhưng một số nhãn hiệu sữa chỉ có cỡ 54 oz sữa.

Ứng dụng WICShopper có thể kiểm tra nhanh xem mặt hàng có được cho phép hay không.

Bảng dưới đây trình bày các kích cỡ bao bì tiêu chuẩn đối với WIC.

KÍCH CỠ BAO BÌ THỰC PHẨM TIÊU CHUẨN VÀ TỪ VIẾT TẮT

Bao bì thực phẩm dạng lỏng	Ounce (oz)	Liter (L) hoặc Milliliter (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L
1 Gallon	128 oz	3.78 L
Bao bì thực phẩm dạng rắn	Ounce (oz)	Gram (g)
Half (1/2) Pound	8 oz	226 g
1 Pound (lb)	16 oz	453 g
2 Pound (lb)	32 oz	907 g

TẠI QUẦY THANH TOÁN CỦA CỬA HÀNG

Tách riêng thực phẩm WIC khỏi các mặt hàng khác mà quý vị đang mua:

- Việc này sẽ có ích trong trường hợp một loại thực phẩm không được WIC bao trả như quý vị nghĩ. Quý vị sẽ có thể tìm ra mặt hàng đó nhanh hơn.
- Đặt các thực phẩm đắt tiền hơn lên phía trước trên băng chuyền. Bằng cách đó, nếu quý vị chỉ đủ phúc lợi để trả cho một trong các mặt hàng, thì WIC sẽ thanh toán cho mặt hàng đắt hơn.
- Có giới hạn 50 mặt hàng khi sử dụng thẻ WIC của quý vị. Nếu quý vị dự kiến mua nhiều thực phẩm một lúc, hãy để nghị nhân viên thu ngân tách các mặt hàng thành những lần mua sắm riêng lẻ.

Quẹt thẻ WIC và nhập mã PIN của quý vị:

- Nếu một loại thực phẩm không được WIC bao trả như quý vị nghĩ, quý vị không cần phải mua nó.
- Quý vị có thể chọn thanh toán bất kỳ mặt hàng thực phẩm nào không được WIC bao trả (bằng Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung), tiền mặt, thẻ ghi nợ, thẻ tín dụng) hoặc trả lại hàng.

HÓA ĐƠN WIC

<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">8 oz</td> <td>Ngũ cốc nguyên hạt</td> </tr> <tr> <td>1.75 CTR</td> <td>Đậu, khô hoặc đóng hộp</td> </tr> <tr> <td>39,5 OZ</td> <td>Ngũ cốc - nóng / lạnh</td> </tr> <tr> <td>0 CTR</td> <td>Bơ đậu phộng / các loại đậu</td> </tr> <tr> <td>30 OZ</td> <td>Cá - đóng hộp</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">** Kết thúc Số dư phúc lợi đầu kỳ **</p> <hr/> <p style="text-align: center;">***** * Đổi/Mua phúc lợi eWIC * *****</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">0.25 CTR</td> <td>Đậu, khô hoặc đóng hộp</td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> <tr> <td>1 ĐẬU THẬN ĐỎ S&W</td> <td></td> <td style="text-align: right;">1.39</td> </tr> <tr> <td>17 OZ</td> <td>Cá - đóng hộp</td> <td></td> </tr> <tr> <td>1 CÁ NGŨ CHKN OF SEA</td> <td></td> <td style="text-align: right;">2.99</td> </tr> <tr> <td>1 MIẾNG OPN NAT</td> <td></td> <td style="text-align: right;">1.99</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">** Kết thúc Phúc lợi đổi/mua **</p> <hr/> <p style="text-align: center;">*****</p> <p style="text-align: center;">+++ Phúc lợi eWIC còn lại +++</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">8 oz</td> <td>Ngũ cốc nguyên hạt</td> </tr> <tr> <td>1.5 CTR</td> <td>Đậu, khô hoặc đóng hộp</td> </tr> <tr> <td>39,5 OZ</td> <td>Ngũ cốc - nóng / lạnh</td> </tr> <tr> <td>0 CTR</td> <td>Bơ đậu phộng / các loại đậu</td> </tr> <tr> <td>13 OZ</td> <td>Cá - đóng hộp</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">Phúc lợi hết hạn vào NỬA ĐÊM ngày 25/5/2024</p>	8 oz	Ngũ cốc nguyên hạt	1.75 CTR	Đậu, khô hoặc đóng hộp	39,5 OZ	Ngũ cốc - nóng / lạnh	0 CTR	Bơ đậu phộng / các loại đậu	30 OZ	Cá - đóng hộp	0.25 CTR	Đậu, khô hoặc đóng hộp		1 ĐẬU THẬN ĐỎ S&W		1.39	17 OZ	Cá - đóng hộp		1 CÁ NGŨ CHKN OF SEA		2.99	1 MIẾNG OPN NAT		1.99	8 oz	Ngũ cốc nguyên hạt	1.5 CTR	Đậu, khô hoặc đóng hộp	39,5 OZ	Ngũ cốc - nóng / lạnh	0 CTR	Bơ đậu phộng / các loại đậu	13 OZ	Cá - đóng hộp
8 oz	Ngũ cốc nguyên hạt																																		
1.75 CTR	Đậu, khô hoặc đóng hộp																																		
39,5 OZ	Ngũ cốc - nóng / lạnh																																		
0 CTR	Bơ đậu phộng / các loại đậu																																		
30 OZ	Cá - đóng hộp																																		
0.25 CTR	Đậu, khô hoặc đóng hộp																																		
1 ĐẬU THẬN ĐỎ S&W		1.39																																	
17 OZ	Cá - đóng hộp																																		
1 CÁ NGŨ CHKN OF SEA		2.99																																	
1 MIẾNG OPN NAT		1.99																																	
8 oz	Ngũ cốc nguyên hạt																																		
1.5 CTR	Đậu, khô hoặc đóng hộp																																		
39,5 OZ	Ngũ cốc - nóng / lạnh																																		
0 CTR	Bơ đậu phộng / các loại đậu																																		
13 OZ	Cá - đóng hộp																																		

Phần này liệt kê các loại thực phẩm quý vị có thể mua trước khi quý vị mua sắm. Một số loại thực phẩm được liệt kê với khối lượng theo đơn vị ounce, một số tính theo hộp, trái cây và rau củ theo giá trị đô-la.

Phần này liệt kê các loại thực phẩm mà quý vị vừa mua.

Phần này liệt kê số dư còn lại của quý vị. Đây là những thực phẩm WIC mà quý vị mua cho đến ngày cuối cùng sử dụng.

Phần này cho thấy ngày cuối cùng quý vị có thể mua nốt phần thực phẩm WIC cho tháng này. Phúc lợi WIC **tiếp theo** của quý vị sẽ sẵn sàng để sử dụng vào 12:01 phút sáng của ngày hôm sau.

Hãy giữ lại các bản sao hóa đơn.

Nếu quý vị có thắc mắc, những hóa đơn đó có thể giúp nhân viên tìm hiểu chuyện gì đã xảy ra.

Hãy chụp lại các hóa đơn và lưu chúng trong điện thoại hoặc giữ hóa đơn trong thư mục ID và Thẻ WIC.

Quan trọng! Hóa đơn số dư Thẻ WIC in tại cửa hàng **không thể hiện tất cả các loại mặt hàng được cho phép**. Ví dụ: nếu hóa đơn số dư hiển thị "Milk - 1% Nonfat and Soy" (Sữa - 1% Không Chất Béo và Đậu Nành), nghĩa là quý vị có thể mua những mặt hàng sau:

- Tất cả các lựa chọn sữa hoặc đồ uống làm từ đậu nành có hàm lượng chất béo thấp (1%) và không chất béo (0%, tách béo, không chất béo) được WIC cho phép có trong Hướng Dẫn Mua Sắm WIC. Các mặt hàng đó bao gồm:

Sữa bò – không chất béo (0%) và hàm lượng chất béo thấp (1%)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Dạng chất lỏng Khô Dạng bột Sữa đặc/lon | <ul style="list-style-type: none"> Acidophilus Không lactose Sữa bơ Có men Kefir |
|--|--|

Sữa dê – Hàm lượng chất béo thấp

- Dạng chất lỏng

Đồ uống làm từ đậu nành

Dưới đây là ví dụ về những gì được hiển thị trong danh sách mua sắm WIC từ phòng khám so với hóa đơn số dư Thẻ WIC tại cửa hàng.

Danh sách mua sắm từ phòng khám WIC:

Tháng	Đơn	Số Seri	Số lượng	Đơn vị đo	Mô tả
Tháng	Đơn	Số Seri	Số lượng	Đơn vị đo	Mô tả
phúc lợi					
Từ ngày		998833	\$11.00	\$\$\$\$	Trái cây và rau củ – Phiếu giảm giá tiền mặt
26/4/2024		998833	16	Ounce	Bánh mì làm từ bột mì nguyên cám hoặc ngũ cốc nguyên hạt
đến		998833	2	Tá	Trứng – tất cả WIC
25/5/2024		998833	2	CTNR	Bơ đậu phộng/Các loại đậu Tất cả WIC
		998833	6	Gallon	Sữa hoặc Sữa đậu nành (1% & Không chất béo) Tất cả WIC – Bò, Dê, Đậu nành

Hóa đơn của cửa hàng:

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 ***

KHI MẶT HÀNG KHÔNG ĐƯỢC BAO TRẢ NHƯ QUÝ VỊ NGHĨ

Nếu quý vị thắc mắc tại sao một loại thực phẩm không được phúc lợi WIC bao trả:

- Chụp ảnh mặt hàng đó hoặc giữ lại bản sao của tất cả các hóa đơn nếu đã mua.
- Xem lại phần “Mua” và “Không Mua” trong Hướng Dẫn Mua Sắm để biết tại sao mặt hàng đó không được WIC cho phép.
- Nếu trái cây và rau củ tươi không được bao trả, hãy cho WIC biết. Cửa hàng phải chỉ định mã WIC cho từng mặt hàng ngay cả khi mặt hàng đã có mã vạch. Nếu không có mã WIC, thẻ của quý vị sẽ không thể nhận biết mặt hàng đó khi thanh toán.
- Kiểm tra với phòng khám WIC của quý vị hoặc nộp yêu cầu cho văn phòng WIC tiểu bang bằng cách:
 - » Sử dụng “I couldn't buy this” (Tôi không thể mua được mặt hàng này) trong ứng dụng WICShopper.
 - » Gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ wawicfoods@doh.wa.gov. Chúng tôi sẽ cần biết những thông tin sau:
 - » Tên và địa điểm của cửa hàng.
 - » Ngày quý vị đã thử mua mặt hàng đó.
 - » Số thẻ WIC.
 - » Mô tả mặt hàng—Hóa đơn, hoặc ảnh chụp rõ ràng, hoặc càng chi tiết càng tốt. Nếu chỉ cung cấp thông tin chi tiết mà không có hóa đơn hay hình ảnh, chúng tôi sẽ tìm kiếm như sau:

- ▶ loại thực phẩm (sữa, ngũ cốc, v.v.)
- ▶ nhãn hiệu/loại
- ▶ kích cỡ bao bì
- ▶ UPC 12 chữ số (số mã vạch)

Ví dụ: Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, kích cỡ 32 oz, UPC 039978021540

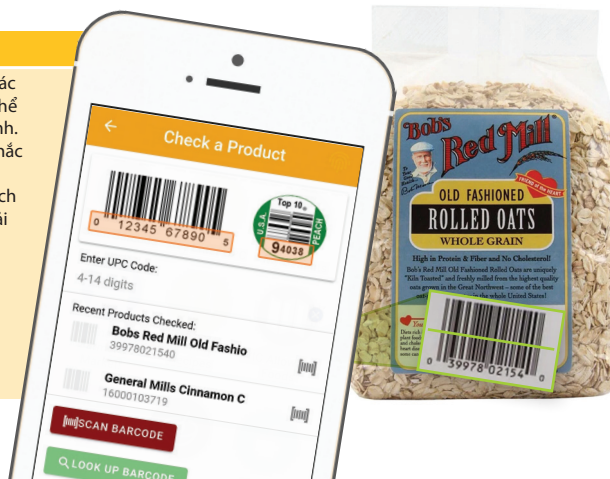
Tùy vào cửa hàng, quý vị cũng có thể tìm kiếm mặt hàng trực tuyến và gửi đường liên kết cho chúng tôi.

LƯU Ý

WIC thường xuyên cập nhật các loại thực phẩm mà quý vị có thể mua với các quyền lợi của mình. Hãy luôn quét sản phẩm để chắc chắn sản phẩm được WIC cho phép. Đừng quên quét mã vạch trên sản phẩm chứ không phải mã vạch trên kệ. Điều này sẽ đảm bảo ứng dụng cung cấp thông tin chính xác.



Key Enter UPC



NGŨ CỐC CHO TRẺ NHỎ

MUA

Phải là

8 oz hoặc 16 oz
Khô

Các nhãn hiệu này:

Beech-Nut
Earth's Best
Gerber



Các loại này:

Đại mạch
Bánh mì làm từ nhiều loại hạt
Bột yến mạch
Ngũ cốc nguyên hạt
Hữu cơ
Thông thường
Tự nhiên



KHÔNG MUA

Có thêm:

Hương vị, trái cây hoặc sữa công thức
Prebiotics, probiotics và DHA
Đổ hộp, đổ trong chai lọ hoặc túi nhỏ
Bột gạo ăn dặm
Các gói dành cho cá nhân hoặc một lần ăn

THỰC PHẨM CHO TRẺ NHỎ - TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

MUA

Phải là

Giai đoạn 1 hoặc 2
Chỉ trái cây và rau củ
Kích cỡ:

Hộp đựng/lọ thủy tinh/nhựa 4 oz
Hộp đựng nhựa 2 oz loại hai gói (tổng 4 oz)
Hộp đựng nhựa 4 oz loại hai gói (tổng 8 oz)
hộp nhiều túi nhỏ

Các nhãn hiệu này:

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

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ sự kết hợp trái cây và rau củ, hữu cơ, thông thường

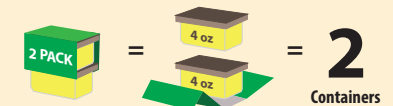
KHÔNG MUA

Có thêm:

Ngũ cốc/hạt - granola, yến mạch, gạo hoặc mì
Gia vị, ví dụ: quế
Thịt
Hương vị hoặc đường
Túi nhỏ
Giai đoạn 3

GỢI Ý MUA SẴM

Khi mua trái cây và rau củ cho trẻ nhỏ, một gói 2 túi nhỏ được tính là 2 hộp đựng.



THỰC PHẨM CHO TRẺ NHỎ – CÁC LOẠI THỊT

CHỈ DÀNH CHO TRẺ NHỎ BÚ SỮA MẸ HOÀN TOÀN

MUA

Phải là

- Chỉ một loại thịt
- Giai đoạn 1 hoặc 2
- Bình thủy tinh 2.5 oz

Các nhãn hiệu này:

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

Quý vị có thể chọn

- Hữu cơ
- Thông thường
- Với nước dùng hoặc nước sốt

KHÔNG MUA

Có thêm:

- Hương vị, đường hoặc gia vị
- Ngũ cốc, hạt hoặc mì
- Trái cây hoặc rau củ
- Thịt que
- Các đồ ăn tối
- Giai đoạn 3

SỮA CÔNG THỨC

Chỉ mua nhãn hiệu, loại, kích cỡ hộp đựng và số lượng sữa công thức được liệt kê trong WIC Benefits của quý vị. Để biết thêm thông tin về Sữa Công Thức được WIC Phê Duyệt, hãy truy cập www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula, hoặc gọi 1-800-841-1410.



Hãy tìm kiếm biểu tượng này trong hướng dẫn. Biểu

tượng này cho biết những loại thực phẩm WIC được tăng thêm cho các bà mẹ chủ yếu nuôi con bằng sữa mẹ. Nếu nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn, quý vị cũng sẽ nhận được cả và con quý vị sẽ nhận được thịt cho trẻ sơ sinh.

Cho con bú sữa mẹ mang lại các lợi ích sức khỏe suốt cả cuộc đời cho mẹ và bé.



MUA

Phải là

- Hộp 15 oz đến 16 oz
- Đậu nguyên chất hoặc đậu tán chiên nguyên chất ít béo

Quý vị có thể chọn

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Ít hoặc giảm natri
- Lon riêng hoặc gói 4 lon
- Thông thường hay hữu cơ



KHÔNG MUA

Có thêm:

- Hương vị hoặc thịt
- Mật ong, sirô, mật đường, đường hoặc các chất tạo ngọt khác
- Đậu hạt hầm
- Salad hạt đậu
- Giá đỗ
- Đậu hầm nhừ
- Đậu xanh hoặc đậu đũa vàng
- Hỗn hợp các loại hạt đậu
- Súp đậu
- Đậu Hà Lan
- Túi nhỏ

MUA ĐẬU ĐỔ HOẶC BƠ ĐẬU PHỘNG

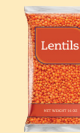
Quý vị có thể chọn đậu đóng hộp, đậu khô hoặc bơ đậu phộng với phúc lợi WIC của mình.

Chọn đúng kích cỡ! 1 CTR bơ đậu phộng/đậu đỗ khô hoặc đóng hộp =



15-18 oz

HOẶC



16 oz

HOẶC



lon loại 15-16 oz

Mua đậu đỗ đóng hộp Nếu quý vị chọn mua đậu đỗ đóng hộp, 1 hộp chứa (CTR) trong danh sách mua sắm = 4 lon đậu đỗ. Quý vị phải mua cả bốn lon đậu đỗ để đảm bảo rằng quý vị nhận được tất cả các phúc lợi WIC của mình.

Một lon đậu đỗ = **.25 CTR**

Hai lon đậu đỗ = **.50 CTR**

Ba lon đậu đỗ = **.75 CTR**

Bốn lon đậu đỗ = **1.0 CTR**



CÁC LOẠI ĐẬU HẠT/ĐẬU HÀ LAN/ ĐẬU LĂNG – KHÔ

MUA

Phải là

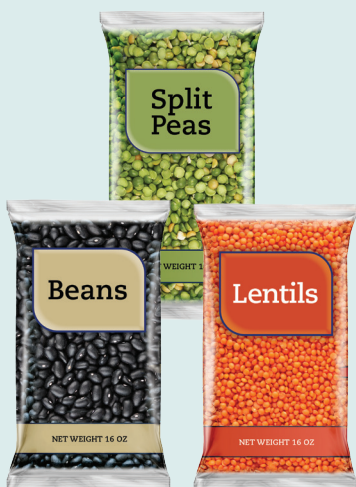
Túi 16 oz

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Bất kỳ loại nào

Thông thường hay hữu cơ



KHÔNG MUA

Thêm hương vị hoặc gia vị

Hộp

Đại mạch

Hỗn hợp đậu và gạo

Số lượng lớn (bán theo trọng lượng)

Hạt chia

Hạt cà phê

Sốt đậu chiên khô

Hạt Farro

Đông lạnh

Đậu xanh

Đậu Heirloom

Diêm mạch

Giá hoặc rau mầm

Súp hoặc hỗn hợp súp

MUA ĐẬU ĐỔ HOẶC BƠ ĐẬU PHỘNG

Nếu quý vị chọn đậu đỗ khô, 1 hộp đựng (CTR) = một túi đậu đỗ khô 16 oz.

Xem trang 9 để biết thêm thông tin.

NGŨ CỐC ĂN SÁNG – NÓNG VÀ LẠNH

MUA

Quý vị có thể chọn

Mọi bao bì có kích thước lên đến 36 oz

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Hộp hoặc túi

Sẵn sàng ăn - (ngũ cốc lạnh)

Ăn liền hoặc loại bình thường (ngũ cốc nóng)

Không có gluten

Hữu cơ

Ví dụ về các loại ngũ cốc lạnh:

Corn flakes

Bran flakes

Crispy rice

Corn squares

Rice squares

Oat squares

Wheat squares (có rắc bột hoặc không)

Toasted oats/O's

(loại thường và loại nhiều hạt)

Yến mạch mật ong với các loại hạt

Ví dụ về các loại ngũ cốc nóng:

Creamy rice

Creamy wheat

Malted barley

Yến mạch (gói dùng riêng không có hương vị)

Ngũ cốc được WIC chấp thuận đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng cụ thể. Chúng tôi đảm bảo rằng:

- Ngũ cốc của chúng tôi chứa lượng đường hạn chế.
- Ngũ cốc của chúng tôi có chứa sắt.
- 75% ngũ cốc được chúng tôi chấp thuận là ngũ cốc nguyên hạt.

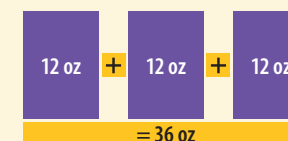


KHÔNG MUA

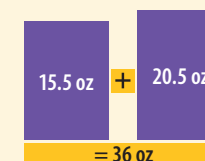
Hộp hình trụ

GỢI Ý MUA SẴM

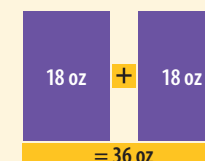
Xem tài liệu trong ứng dụng WICShopper hoặc trực tuyến có tiêu đề là "Gợi ý mua ngũ cốc ăn sáng WIC". Tài liệu này có thể giúp quý vị tìm các loại ngũ cốc và kích cỡ bao bì phù hợp nhất với gia đình của quý vị.



HOẶC



HOẶC



Các kết hợp tương đương 36 oz khác:

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

MUA

Phải là

Được làm từ sữa bò tiệt trùng

Sản xuất tại Hoa Kỳ

Kích cỡ:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lb)

Các loại này:

Pho mát Cheddar (vị nhẹ, trung bình, sắc, cực sắc, màu vàng hoặc màu trắng)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Munster

Provolone

Pho mát Thụy Sĩ

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Các loại này:

Pho mát dạng khối hoặc thanh

Pho mát cắt nhỏ hoặc nghiền

Pho mát dây hoặc que

Dành cho chế độ ăn kiêng hoặc không

KHÔNG MUA

Thêm hương vị, thảo mộc, đậu, hạt, gia vị hoặc rau củ

Các gói hoặc túi một phần ăn

Pho mát làm từ sữa tươi

Cotija

Pho mát Cracker cut

Pho mát kem

Pho mát Deli

Cắt thành khối nhỏ hoặc thành lát

Pho mát mozzarella tươi

Pho mát dê hoặc cừu

Pho mát nhập khẩu

Không lactose

Hữu cơ

Pho mát Parmesan

Pho mát Pepper Jack

Pho mát American được chế biến tiệt trùng

Pho mát Queso fresco

Pho mát Ricotta

Pho mát chưa tiệt trùng

Pho mát Vintage



MUA

Phải là

Hộp 12 quả (1 tá)

Trứng có vỏ từ gà



Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Bất kỳ kích cỡ nào - nhỏ, trung bình, lớn, cực lớn hoặc cỡ đại

Trứng màu trắng hoặc nâu

Thả vườn

Thông thường hay hữu cơ

Omega 3

KHÔNG MUA

Số lượng lớn

DHA

Khô hoặc dạng bột

Trứng vịt

Sản phẩm thay thế trứng

Trứng tăng trưởng

Trứng gà thả vườn hoặc nuôi thả

Trứng được luộc kỹ

Trứng lỏng

Hàm lượng cholesterol thấp hoặc ít

Được tiệt trùng

Trứng có ít chất béo bão hoà



CÁ – ĐÓNG HỘP VÀ TÚI NHỎ

CÁC LOẠI HOA QUẢ, RAU CỦ VÀ RAU THƠM - TƯƠI

MUA

Quý vị có thể chọn

- Hộp cá ngừ/cá hồi: lên đến 20 oz
- Túi cá ngừ/cá hồi: 2.5-5 oz
- Hộp cá mòi: 3.75 và 4.25 oz
- Dạng cá ngừ: Nguyên con, cắt khúc
- Màu cá ngừ: Trắng, màu nhạt
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Bổ sung hương vị
- Cá ngừ Albacore
- Không xương
- Lon, túi hoặc túi nhỏ bằng nhôm trắng
- Hàm lượng natri thấp
- Không thêm muối
- Không da
- Cá ngừ vằn
- Cá tự nhiên được đánh bắt
- Cá ngừ vây vàng



*Lưu ý: Việc lựa chọn kích cỡ lon và túi có tổng dung tích lên tới 30 oz sẽ giúp quý vị tận dụng tối đa phúc lợi của mình.

KHÔNG MUA

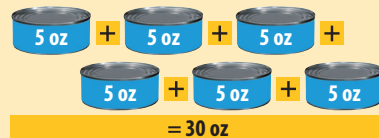
- Thêm thực phẩm
- Cá trích hộp
- Cá khô
- Cá cắt khúc
- Cá tươi
- Đông lạnh
- Cá trong suốt
- Cá Jack Mackerel
- Hữu cơ
- Cá hồi đỏ
- Cá hun khói
- Gói đồ ăn vặt
- Cá ngừ Tongol

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

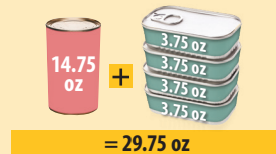
Truy cập *Hướng dẫn chọn cá tốt cho sức khỏe* của Department of Health (DOH, Sở Y Tế) tại doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide để hỗ trợ đưa ra lựa chọn tốt cho sức khỏe khi mua cá.

Quý vị có thể chọn kết hợp cá ngừ khoan, cá hồi hồng hoặc cá trích đến số lượng ounce (oz) được liệt kê trong WIC Benefits của quý vị.

Ví dụ:



HOẶC



MUA

Quý vị có thể chọn

- Bất kỳ nhãn hiệu hoặc loại nào
- Miếng cắt hoặc nguyên
- Trái cây và rau củ tươi trong túi, hộp đóng, cốc, chén nhựa hoặc bình
- Trái cây và rau củ tươi trong khay xếp được bọc bởi màng bọc nylon
- Khay và đĩa trái cây và rau củ không có nước chấm
- Các loại rau thơm tươi cắt gốc hoặc giữ nguyên gốc
- Tỏi và gừng tươi
- Thông thường hay hữu cơ

GỢI Ý MUA SẴM

Quý vị có thể mua kết hợp các loại trái cây và rau củ đóng hộp, tươi và đông lạnh. Hãy nhớ, nếu quý vị chọn nhiều thực phẩm hơn số thực phẩm được liệt kê trong WIC Benefits của quý vị, quý vị có thể trả số tiền phụ trội hoặc chọn không mua.

KHÔNG MUA

Có thêm:

- Sốt chấm, sốt rưới, mỡ, dầu hoặc sốt
- Hương vị, thực phẩm, hạt hoặc các loại gia vị
- Trái cây hoặc rau củ khô
- Hoa có thể ăn được
- Giỏ trái cây
- Khay hoặc đĩa đồ ăn có sốt chấm
- Các loại rau dùng làm salad
- Mía
- Các loại rau thơm hoặc gia vị khô như đậu vani, quế, hồi hoặc húng tây khô
- Các loại rau thơm trồng trong chậu như húng quế trồng trong chậu, hương thảo trồng trong chậu hoặc bạc hà trồng trong chậu
- Các mặt hàng trang trí như: ớt khô, tỏi theo chùm, bầu bí, bí ngô được khắc hoặc vẽ



TRÁI CÂY / RAU CỦ - TƯƠI

MUA

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ cỡ túi, hộp hay túi nhỏ hấp

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Thông thường hay hữu cơ

Các loại đậu hạt đông lạnh đều được phép mua (như: đậu đen, đậu nành Nhật Bản edamame, đậu garbanzo và đậu lima)

KHÔNG MUA

Có thêm:

Mỡ, dầu, muối, chất điều vị, gia vị, đường hoặc sốt

Thịt, mỳ, hạt, mì pasta, gạo hoặc các loại hạt

Bọc bột hoặc được bao bánh mì

Dạng kem

Mặt hàng món ăn ngon Deli

Trái cây, rau củ khô hoặc vỏ trái cây

Khoai tây chiên

Bánh khoai tây rán

Khoai tây nghiền, Potatoes O'Brien, Tater Tots®

GỢI Ý MUA SẴM

Quý vị có thể mua kết hợp các loại trái cây và rau củ đóng hộp, tươi **và** đông lạnh. Hãy nhớ, nếu quý vị chọn nhiều thực phẩm hơn số thực phẩm được liệt kê trong WIC Benefits của quý vị, quý vị có thể trả số tiền phụ trội hoặc chọn không mua.



MUA

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu hoặc loại nào

Bất kỳ lon, hộp đựng bằng nhựa hoặc thủy tinh với kích cỡ nào

Sốt táo: có thể có quế

Thành phần đầu tiên được liệt kê là trái cây

Thông thường hay hữu cơ

KHÔNG MUA

Có thêm:

Đường, mỡ, dầu hoặc muối

Trái cây đóng hộp với si-rô đậm đặc hoặc “nhạt”/”lít calo”, nước trái cây hơi ngọt hoặc mật hoa làm ngọt

Hoa quả cuộn

Hỗn hợp trái cây-đậu

Mứt đóng hộp tại nhà và mứt dầm tại nhà, thạch, sirô trái cây hoặc bơ phết trái cây

Mứt trái cây làm nhân bánh

Túi nhỏ

GỢI Ý MUA SẴM

Quý vị có thể mua kết hợp các loại trái cây và rau củ đóng hộp, tươi **và** đông lạnh. Hãy nhớ, nếu quý vị chọn nhiều thực phẩm hơn số thực phẩm được liệt kê trong WIC Benefits của quý vị, quý vị có thể trả số tiền phụ trội hoặc chọn không mua.





MUA

Quý vị có thể chọn

- Bất kỳ nhãn hiệu hoặc loại nào
- Bất kỳ lon, hộp đựng bằng nhựa hoặc thủy tinh với kích cỡ nào
- Cà chua đóng hộp: dạng nghiền, thái nhỏ, cắt lát, sệt, sốt, hầm hoặc bột nhão
- Rau củ hỗn hợp đóng hộp có đậu
- Thành phần đầu tiên được liệt kê là rau củ
- Khoai lang
- Có thể có gia vị
- Thông thường hay hữu cơ

KHÔNG MUA

- Có thêm:
- Đường, mỡ, dầu hoặc muối
- Dạng kem hoặc vớt sốt
- Đóng hộp tại nhà và dầm tại nhà
- Tương cà
- Olive
- Rau củ ngâm chua
- Rau củ có thêm: thịt, mì, cơm, đậu, mì ống hoặc hạt

GỢI Ý MUA SẴM

Quý vị có thể mua kết hợp các loại trái cây và rau củ đóng hộp, tươi và đông lạnh. Hãy nhớ, nếu quý vị chọn nhiều thực phẩm hơn số thực phẩm được liệt kê trong WIC Benefits của quý vị, quý vị có thể trả số tiền phụ trội hoặc chọn không mua.



MUA

Phải là

- Lon hoặc chai nhựa 46 oz
- Chỉ loại không để lạnh
- Chỉ những nhãn hiệu và loại này

Cà chua

- Campbell's
- Food Club
- Haggen
- Kroger
- That's Smart!

Rau củ

- 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

KHÔNG MUA

- Hộp giấy hoặc chai thủy tinh
- Rượu táo
- Cocktail
- Nước uống hoa quả
- Hữu cơ
- Rượu pân
- Để lạnh
- Không lọc





MUA

Phải là

11.5 oz hoặc 12 oz đông lạnh
Chỉ những nhãn hiệu và loại này

Táo

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

Nho hoặc Nho trắng

Essential Everyday
Food Club
Great Value
Old Orchard
Welch's

Bưởi

Bưởi 100% của bất kỳ nhãn hiệu nào

Cam

Cam 100% của bất kỳ nhãn hiệu nào

Trái cây hỗn hợp

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

MUA

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

Dứa

Dole
Old Orchard



KHÔNG MUA

Rượu táo
Cocktail
Nước uống hoa quả
Chanh vàng
Nước chanh vàng
Chanh
Nước chanh
Hữu cơ
Rượu pân không phải 100% nước trái cây
Để lạnh
Không lọc

MUA

Phải là

Chai nhựa 64 oz
Chỉ loại không để lạnh
Chỉ những nhãn hiệu và loại này

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

MUA

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

MUA

Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

Tree Top

- Apple Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange

Welch's (Bold)

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



KHÔNG MUA

- Hộp giấy hoặc chai thủy tinh
- Rượu táo
- Cocktail
- Đông lạnh
- Nước uống hoa quả
- Chanh vàng
- Nước chanh vàng
- Chanh
- Nước chanh
- Hữu cơ
- Rượu pân không phải 100% nước trái cây
- Để lạnh
- Không lọc

MUA

Phải là

- Chai nhựa 64 oz
- Chỉ loại không để lạnh
- Chỉ những nhãn hiệu và loại này

Táo

- 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

Nho, Nho đỏ hoặc Nho trắng

- 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

MUA

Dứa

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

Nước cam

Phải là

- Nước cam nguyên chất 100%
- Để ở nhiệt độ thường/Không cần để lạnh
- Bất kỳ nhãn hiệu nào

Một số ví dụ:

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



KHÔNG MUA

Xem trang 22.



MUA

Phải là

- Chai nhựa 64 oz
- Chỉ loại không để lạnh
- Chỉ những nhãn hiệu và loại này

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



DẠNG LÔNG

MUA

Phải là

- Chỉ mua loại sữa có chất béo (không có chất béo: 0%, có hàm lượng chất béo thấp: 1%, ít chất béo: 2%, nguyên chất) được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị
- Hộp đựng kích cỡ gallon, 96 oz, nửa gallon hoặc quart
- Hộp bằng giấy hoặc nhựa
- Sữa bò
- Được tiệt trùng
- Để lạnh
- Không mùi vị

Sữa bò được WIC chấp thuận đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng cụ thể.

Chúng tôi đảm bảo rằng sữa bò của chúng tôi có chứa:

- ít nhất 150 mcg vitamin A mỗi cup
- ít nhất 2.5 mcg vitamin D mỗi cup



MUA

Quý vị có thể chọn

- Kết hợp các loại gallon, nửa gallon và quart đến tổng lượng sữa được liệt kê trong Phúc Lợi WIC của quý vị
- Acidophilus
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Sữa bơ
- Bổ sung canxi
- Có men Kefir
- Dành cho chế độ ăn kiêng
- Khuẩn sữa
- Không lactose
- Men vi sinh Probiotics
- Hữu cơ
- Sữa tách kem có bổ sung chất tạo đặc (Kem không chất béo, Kem hỗn hợp)

GỢI Ý MUA SẴM

Một số loại sữa không được cho phép vì chúng có loại hoặc kích cỡ hộp đựng không đúng. Ví dụ: một số hộp fairlife® và a2 Milk® không có kích thước phù hợp. Ngoài ra, không chấp thuận sữa đựng trong chai thủy tinh.

Quý vị có thể kết hợp hai nửa gallon hoặc bốn quart thành một gallon.



1.0 GAL = 1 gallon
hoặc 128 oz



0.5 GAL = 1 half gallon
hoặc 64 oz



0.25 GAL = 1 quart
hoặc 32 oz

NƯỚC TRÁI CÂY - CHỈ DÀNH CHO TRẺ EM - NƯỚC ÉP RAU CỦ (64OZ)

SỮA - SỮA BÒ

SỮA ĐẶC

MUA
Phải là
Chỉ là loại sữa có hàm lượng chất béo (không có chất béo: 0%, có hàm lượng chất béo thấp: 1%, ít chất béo: 2%, nguyên chất) được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị
Lon 12 oz
Sữa bò
Được tiệt trùng
Không mùi vị
<i>*Lưu ý: Xem trang 25 để biết các tiêu chuẩn dinh dưỡng của sữa bò.</i>

MUA
Quý vị có thể chọn
Bất kỳ nhãn hiệu nào
Bổ sung canxi
Dành cho chế độ ăn kiêng

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

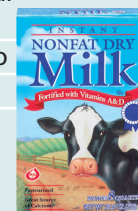
Hầu hết các sản phẩm không để “Whole Milk” (Sữa tươi nguyên chất) trên nhãn mặc dù đó là sản phẩm sữa nguyên chất. Mua 5 chai sữa 1 gallon để nhận toàn bộ phúc lợi WIC của quý vị.



5 hộp sữa đặc = 1 gallon

SỮA BỘT

MUA
Phải là
Chỉ là loại sữa có hàm lượng chất béo (không có chất béo: 0%, có hàm lượng chất béo thấp: 1%, ít chất béo: 2%, nguyên chất) được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị
Trộn với 1 quart sữa trở lên
Sữa bò
Thuần chất
Được tiệt trùng
Không mùi vị
Quý vị có thể chọn
Hộp, hộp hình trụ, túi nhựa hoặc túi nhỏ
Bất kỳ nhãn hiệu nào
Bổ sung canxi
Dành cho chế độ ăn kiêng
<i>*Lưu ý: Xem trang 25 để biết các tiêu chuẩn dinh dưỡng của sữa bò.</i>



GỢI Ý MUA SẴM		
Sữa bò bột Hoàn nguyên		
Sữa Chất béo	Kích cỡ được in trên hộp	Nước được thêm tạo thành
Không chất béo	9.6 oz	3 Quart
Không chất béo	9.64 oz	3 Quart
Không chất béo	25.6 oz	8 Quart
Không chất béo	32 oz	10 Quart
Không chất béo	64 oz	20 Quart
Nguyên chất	12.6 oz	3 Quart
Nguyên chất	28.1 oz	7 Quart
Nguyên chất	56.3 oz	13 Quart

KHÔNG MUA ĐỐI VỚI TẤT CẢ CÁC LOẠI SỮA BÒ

Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị
Thức uống hương vị hạnh nhân, dừa, gai dầu, gạo, hoặc hạt khác hay quả hạch
Sữa bột số lượng lớn
Sữa sôcôla
Sữa trộn
Chai thủy tinh
Mỗi loại một nửa
Đồ uống hàng ngày hàm lượng tinh bột thấp
Không thuần chủng
Omega 3
Sữa động vật khác như sữa dê hoặc cừu

Panh, nửa panh hoặc ít hơn
Sữa tươi chưa tiệt trùng
Các gói dành cho cá nhân hoặc một lần ăn
Sữa đặc có đường
Hộp đựng Xử lý ở nhiệt độ cực cao (UHT)
Sữa không tiệt trùng
Kem tươi

GỢI Ý MUA SẴM

Xem trang 28 để biết thông tin về đồ uống từ sữa dê và trang 31 để biết thông tin về đồ uống từ đậu nành.

SỮA – SỮA BÒ

SỮA – SỮA BÒ

MUA

Phải là những nhãn hiệu và loại sau:

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)



Sữa dê được WIC chấp thuận đáp ứng các tiêu dinh dưỡng cụ thể.

Chúng tôi đảm bảo sữa dê của chúng tôi có chứa:

- ít nhất 150 mcg vitamin A mỗi cup
- ít nhất 2.5 mcg vitamin D mỗi cup

Sữa dê khô hoàn nguyên

Kích cỡ hộp đựng	Nước được thêm tạo thành
1 hộp	3 quart sữa
2 hộp	6 quart sữa
3 hộp	9 quart sữa
4 hộp	12 quart sữa
Túi 12 oz	3 quart sữa
Một hộp 12 túi nhỏ 4 oz	4 quart sữa

KHÔNG MUA

Các nhãn hiệu sữa dê khác

MUA

Phải là

Chỉ mua loại sữa có hàm lượng chất béo (không có chất béo: 0%, có hàm lượng chất béo thấp: 1%, nguyên chất) được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị

- 1 quart (32 ounce)
- Hộp đựng nhựa
- Sữa bò
- Thuần chất
- Được tiệt trùng
- Dưới 40 gram đường mỗi 8 oz

Chỉ những nhãn hiệu này

- 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

MUA

Quý vị có thể chọn

Nguyên chất hoặc có vị trái cây (chỉ khi dưới 40 gram đường mỗi phần 8 oz và không có chất tạo ngọt nhân tạo) (Xem phần Không mua).

Có thể mua loại đường cỏ ngọt stevia

Hy Lạp (không phải hữu cơ)




KHÔNG MUA

Chất tạo ngọt nhân tạo: chất tạo vị ngọt, đường sacarin hoặc chất tạo ngọt sucralose (Splenda™)

Sữa chua làm từ sữa bò 2%

Có thêm:

- Hương vị, hạt nguyên chất, granola hoặc các loại hạt
- Kẹo, mật ong, gia vị hoặc thêm protein
- Sữa trứng hoặc kem tươi
- Sữa chua có thể uống ngay hoặc có thể ép
- Sữa chua đông lạnh
- Sữa chua ít đường
- Hữu cơ
- Sữa tươi chưa tiệt trùng
- Nhiều gói hay gói một lần dùng
- Bộ sữa chua

MUA
Phải là
Lọ loại 15-18 oz
Quý vị có thể chọn
Bất kỳ nhãn hiệu nào
Dạng kem hoặc mịn
Miếng hoặc miếng to
Cứng và giòn hoặc cứng và giòn tan
Hàm lượng natri thấp
Bơ đậu phộng tự nhiên
Không khuấy hoặc khuấy
Thường hay hữu cơ
Có muối hoặc không muối


KHÔNG MUA
Số lượng lớn (bán theo trọng lượng)
Tự xay hoặc nghiền tươi
Bơ đậu phộng có hàm lượng chất bột thấp
Hàm lượng glyceemic thấp
Các loại bơ khác làm từ hạt hoặc nhân (ví dụ: hạnh nhân, hạt điều, mè)
Omega 3
Được làm thành bột
Hạt mật ong rang
Một lần ăn
Bơ phết
Ống "Squeeze It"
Valencia
Có thêm:
Hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị
Bổ sung dầu lạnh hoặc dầu cây rum
Sôcôla
Mật ong
Thạch
Kẹo dẻo

MUA ĐẬU ĐỔ HOẶC BƠ ĐẬU PHỘNG

Quý vị có thể chọn đậu đóng hộp, đậu khô hoặc bơ đậu phộng với phúc lợi WIC của mình.

Chọn đúng kích cỡ! 1 CTR bơ đậu phộng/đậu đỗ khô hoặc đóng hộp =



HOẶC



HOẶC



15-18 oz

16 oz

lon loại 15-16 oz

Mua bơ đậu phộng Nếu quý vị chọn bơ đậu phộng, 1 hộp đựng được liệt kê trong phúc lợi WIC = lọ bơ đậu phộng 15-18 oz. Mua lọ 18 oz sẽ giúp quý vị tận dụng tối đa phúc lợi của mình.

MUA			
Phải là những nhãn hiệu và loại sau:			
Nhãn hiệu	Kích cỡ	Loại	Để lạnh hoặc không
8th Continent	half gallon	Original	Để lạnh
Pacific Ultra	32 oz (quart)	Original	Chỉ loại không để lạnh
Silk	32 oz (quart), half gallon, hoặc gói đôi (2 half-gallon)	Original	Để lạnh HOẶC Không để lạnh
Bettergoods	half gallon	Original	Để lạnh

KHÔNG MUA	
Các loại đồ uống không làm từ sữa như sữa hạnh nhân, sữa dừa, sữa cây gai dầu hoặc sữa gạo	Silk DHA Omega-3
Hỗn hợp hoặc bột kem	Silk Light Original/Vanilla/Chocolate
8th Continent Complete	Silk Organic Original/Vanilla
8th Continent Light	WestSoy, West life
Pacific organic Unsweetened	
Pacific Select	
Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate	

GỢI Ý MUA SẴM

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

BƠ ĐẬU PHỘNG

ĐỒ UỐNG LÀM TỪ ĐẬU NÀNH

MUA

- Phải là**
Chỉ các hộp đựng 8 oz hoặc 16 oz
- Quý vị có thể chọn**
Nguyên miếng, cắt thành khối nhỏ hoặc thành lát
Thông thường hay hữu cơ
Siêu cứng/siêu bền
Mềm
Mềm vừa
Mềm
Lựa

Đậu phụ được WIC chấp thuận đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng cụ thể. Chúng tôi đảm bảo đậu phụ của chúng tôi chứa 100 mg canxi trên 100 gram đậu phụ.



KHÔNG MUA

- Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị
Nướng
Đậu phụ tráng miệng
Đã rán
Không để lạnh

Quý vị có thể chọn

- Gạo lứt
- Bột yến mạch
- Bánh ngô mềm
- Mì ống pasta làm từ bột mì nguyên cám
- Bánh mì làm từ bột mì nguyên cám
- Bánh mì hamburger và bánh mì xúc xích làm từ bột mì nguyên chất

MỚI! Tính đến tháng 1 năm 2025, WIC Washington đã mở rộng các lựa chọn kích cỡ cho nhiều loại ngũ cốc nguyên hạt. Để tối đa hóa phúc lợi ngũ cốc nguyên hạt, quý vị có thể cần phải lên kế hoạch thêm.

Để đảm bảo quý vị tận dụng hết quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt, hãy xem tờ hướng dẫn “Các gợi ý sử dụng Quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt của quý vị”.

PHÚC LỢI 16 OZ HÀNG THÁNG

CHỈ CHỌN MỘT

- 12 oz**
Bánh mì hamburger làm từ bột mì nguyên cám
- 14 oz**
Gạo lứt, ăn liền
Bánh mì hamburger làm từ bột mì nguyên cám
- 16 oz**
Gạo lứt
Bột yến mạch
Bánh ngô mềm
Mì ống pasta làm từ bột mì nguyên cám
Bánh mì làm từ bột mì nguyên cám
Bánh mì hamburger làm từ bột mì nguyên cám
Bánh mì xúc xích làm từ bột mì nguyên cám

GỢI Ý MUA SẴM

Tùy thuộc vào số tiền trợ cấp hàng tháng của quý vị, việc mua một số gói nhất định có thể khiến quý vị không thể sử dụng hết các phúc lợi.

Ví dụ: nếu quý vị có trợ cấp hàng tháng là 16 oz, việc mua gói 14 oz sẽ khiến quý vị còn lại 2 oz trợ cấp ngũ cốc nguyên hạt không sử dụng được. Nếu quý vị có phúc lợi hàng tháng là 32 oz, việc mua gói 26 oz sẽ khiến quý vị còn lại 6 oz trợ cấp ngũ cốc nguyên hạt không sử dụng được.

PHÚC LỢI 32 OZ HÀNG THÁNG

CHỌN KẾT HỢP

- 12 oz**
Bánh mì hamburger làm từ bột mì nguyên cám
- 14 oz**
Gạo lứt, ăn liền
Bánh mì hamburger làm từ bột mì nguyên cám
- 16 oz**
Gạo lứt
Bột yến mạch
Bánh ngô mềm
Mì ống pasta làm từ bột mì nguyên cám
Bánh mì làm từ bột mì nguyên cám
Bánh mì hamburger làm từ bột mì nguyên cám
Bánh mì xúc xích làm từ bột mì nguyên cám
- 18 oz**
Bột yến mạch
- 24 oz**
Bột yến mạch
Bánh mì làm từ bột mì nguyên cám
- 32 oz**
Gạo lứt
Bột yến mạch

Lưu ý: Danh sách kích thước gói ngũ cốc nguyên hạt ở trên không bao gồm tất cả các lựa chọn kích thước gói được WIC chấp thuận.



GẠO LỨT

MUA
Quý vị có thể chọn
Bất kỳ nhãn hiệu nào
Túi hoặc hộp
Không có gluten
Ăn liền hoặc loại bình thường
Thông thường hay hữu cơ
Các loại: Hạt cực dài, dài, trung bình hoặc ngắn
Mọi bao bì có kích thước lên đến 48 oz



KHÔNG MUA
Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị
Gạo Basmati
Đen
Số lượng lớn (bán theo trọng lượng)
Túi lược
Hạt chia
Hạt Farro
Bột yến mạch thô
Gói cỡ phần ăn một người
Gạo Jasmine
Gạo Mahogany
Gạo trộn
Diêm mạch
Đỏ
Giá hoặc rau mầm
Trắng
Mọc đại

GỢI Ý MUA SẴM

Ounce (oz) trên bao bì sẽ được trừ vào tổng phúc lợi của quý vị. Để đảm bảo quý vị tận dụng hết quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt, vui lòng xem trang 33 của hướng dẫn này và tờ hướng dẫn “Các gợi ý sử dụng Quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt của quý vị”.

Lưu ý: Nếu quý vị có 16 oz phúc lợi hàng tháng và chọn gạo lứt ăn liền 14 oz, quý vị sẽ có 2 oz phúc lợi mà quý vị không thể sử dụng.

BỘT YẾN MẠCH

MUA
Quý vị có thể chọn
Bất kỳ nhãn hiệu nào
Túi, hộp hoặc hộp các-tông hình trụ
Không có gluten
Ăn liền hoặc nhanh
Thông thường hay hữu cơ
Loại cũ, loại thường hoặc được cắt thép
Mọi bao bì có kích thước lên đến 48 oz



KHÔNG MUA
Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị
Hộp có các gói lẻ
Số lượng lớn (bán theo trọng lượng)
Granola
Bột yến mạch thô
Gói cỡ phần ăn một người
Ống kim loại hình trụ
Diêm mạch

BÁNH NGŨ MỀM

MUA
Phải là
Bánh tortilla làm từ bột mì nguyên cám
HOẶC
Bánh ngô mềm, màu trắng hoặc vàng
Quý vị có thể chọn
Mọi bao bì có kích thước lên đến 48 oz
Bánh ngô mềm làm từ bột ngô hoặc bột ngô masa
Bánh tortilla mềm làm từ bột mì nguyên cám
Hàm lượng natri thấp
Thông thường hay hữu cơ

Bánh ngô được WIC chấp thuận đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng cụ thể.

Chúng tôi đảm bảo rằng bánh ngô của chúng tôi làm từ bột nguyên cám:

- Bánh tortilla nguyên cám của chúng tôi được làm từ 100% bột mì nguyên cám. (“Whole wheat flour” (Bột mì nguyên cám) là loại bột duy nhất được liệt kê trong danh sách thành phần.)
- Bánh ngô của chúng tôi được làm từ bột masa xay (bột ngô).



KHÔNG MUA
Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị
96% bột mì nguyên cám
Khoai tây chiên, bát salad taco, vỏ bánh taco, bánh tostada hoặc bất kỳ loại bánh cứng nào khác
Hàm lượng chất bột thấp hoặc cân bằng chất bột
Bánh làm từ hỗn hợp các loại hạt như ngô và lúa mì
Ngô đỏ
Bánh ngô có hàm lượng chất béo thấp hoặc không có chất béo
Giá hoặc rau mầm
Làm tại cửa hàng
Bánh ngô có các từ “light” (nhạt) hoặc “lite” (ít calo) trên nhãn
Gói

GỢI Ý MUA SẴM

Ounce (oz) trên bao bì sẽ được trừ vào tổng phúc lợi của quý vị. Để đảm bảo quý vị tận dụng hết quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt, vui lòng xem trang 33 của hướng dẫn này và tờ hướng dẫn “Các gợi ý sử dụng Quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt của quý vị”.

MÌ ỚNG PASTA LÀM TỪ BỘT MÌ NGUYÊN CẢM

MUA

Phải là

Được làm từ bột mì nguyên cám hoặc bột mì dẻo nguyên chất

Quý vị có thể chọn

- Mọi bao bì có kích thước lên đến 48 oz
- Túi hoặc hộp
- Bất kỳ loại nào
- Thông thường hay hữu cơ

Mì ống pasta được WIC chấp thuận đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng cụ thể.

Chúng tôi đảm bảo rằng mì ống pasta của chúng tôi:

- Được làm từ bột mì nguyên cám và/hoặc bột mì dẻo nguyên chất. (“Whole wheat flour” (Bột mì nguyên cám) và/hoặc “whole durum wheat flour” (bột mì dẻo nguyên chất) là những loại bột duy nhất được liệt kê trong danh sách thành phần.)
- Không thêm đường, chất béo, dầu, thực phẩm, gia vị hoặc muối



MUA

Dưới đây là một số ví dụ về các loại:

Mì sợi nhỏ	Mì Ý Macaroni
Angel hair	Mì Ý Penne
Mì dạng nơ	Mì Ý Rigate
Mì trứng	Mì Ý Rotini
Mì Ý Elbow	Mì Ý Shell
Mì Ý Fettuccine	Mì Spaghetti
Mì Ý Fusilli	Mì Spirals
Mì Ý Lasagna	Mì sợi
Mì Ý Linguine	Mì Ziti

KHÔNG MUA

- Bổ sung hương vị, thực phẩm hoặc các loại chất điều vị
- 51% ngũ cốc nguyên hạt hoặc bột mì nguyên cám
- Lúa mạch
- Số lượng lớn (bán theo trọng lượng)
- Cá tươi
- Không có gluten
- Hỗn hợp các loại hạt
- Nhiều màu
- Không luộc, không làm ráo nước
- Để lạnh
- Mì gạo
- Bột Semolina
- Giá hoặc rau mầm
- Rau củ

GỢI Ý MUA SẴM

Ounce (oz) trên bao bì sẽ được trừ vào tổng phúc lợi của quý vị. Để đảm bảo quý vị tận dụng hết quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt, vui lòng xem trang 33 của hướng dẫn này và tờ hướng dẫn “Các gợi ý sử dụng Quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt của quý vị”.

BÁNH MÌ LÀM TỪ BỘT MÌ NGUYÊN CẢM

MUA

Phải là

Bột mì nguyên cám hoặc ngũ cốc nguyên hạt

Quý vị có thể chọn

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Mọi bao bì có kích thước lên đến 48 oz
- Cả ổ và được cắt lát
- Hàm lượng natri thấp
- Thông thường hay hữu cơ
- Không đường

Bánh mì được WIC chấp thuận đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng cụ thể.

Chúng tôi đảm bảo rằng bánh mì của chúng tôi:

- Được dán nhãn “100% whole wheat” (bánh mì nguyên cám 100%) và/hoặc
- Chứa ít nhất 50% ngũ cốc nguyên hạt theo trọng lượng

Ví dụ về ngũ cốc nguyên hạt bao gồm: bột mì nguyên cám, bột yến mạch nguyên cám, bột ngô nguyên cám, hạt kê nguyên cám.



GỢI Ý MUA SẴM

Ounce (oz) trên bao bì sẽ được trừ vào tổng phúc lợi của quý vị. Để đảm bảo quý vị tận dụng hết quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt, vui lòng xem trang 33 của hướng dẫn này và tờ hướng dẫn “Các gợi ý sử dụng Quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt của quý vị”.

KHÔNG MUA

- Thêm hương vị, thực phẩm hoặc các loại gia vị
- Được làm thủ công hay dành cho người sành ăn (bánh mì nướng trong lò nhỏ)
- Bánh mì không bọc trong nhựa
- Bánh mì có các từ “light” (nhạt) hoặc “lite” (ít calo) trên nhãn
- Bánh mì tròn Bagel
- Lúa mì xay
- Bánh nướng xốp Anh
- Thêm chất xơ
- Bánh mì Pháp
- Bột đông lạnh hoặc để lạnh
- Không có gluten
- Bột chua
- Giá hoặc rau mầm
- Làm tại cửa hàng
- Hỗn hợp bánh mì tươi
- Không thái lát

GỢI Ý MUA SẴM

Sau đây là ví dụ về danh sách thành phần của một loại bánh mì nguyên cám được chấp thuận. Thành phần ngũ cốc đầu tiên là ngũ cốc “whole” (nguyên hạt).

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 LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE). CONTAINS WHEAT AND SOY.

CÁC LOẠI NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

BÁNH MÌ HAMBURGER VÀ BÁNH MÌ XÚC XÍCH LÀM TỪ BỘT MÌ NGUYÊN CÁM

MUA

Phải là

Bột mì nguyên cám hoặc ngũ cốc nguyên hạt

Quý vị có thể chọn

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Mọi bao bì có kích thước lên đến 48 oz

Thông thường hay hữu cơ

Phủ hạt phía trên

Bánh mì xúc xích được WIC chấp thuận đáp ứng các tiêu chuẩn dinh dưỡng cụ thể.

Chúng tôi đảm bảo rằng bánh mì Hamburger và bánh mì xúc xích của chúng tôi:

- Được dán nhãn "100% whole wheat" (bánh mì nguyên cám 100%) và/hoặc
- Chứa ít nhất 50% ngũ cốc nguyên hạt theo trọng lượng

Ví dụ về ngũ cốc nguyên hạt bao gồm: bột mì nguyên cám, bột yến mạch nguyên cám, bột ngô nguyên cám, hạt kê nguyên cám.



KHÔNG MUA

Thêm hương vị hoặc gia vị

Được làm thủ công hay dành cho người sành ăn (bánh mì nướng trong lò nhỏ)

Bánh mì không bọc trong bao gói nhựa

Bánh mì có các từ "light" (nhạt) hoặc "lite" (ít calo) trên nhãn

Bánh mì tròn Bagel

Bánh nướng xếp Anh

Thêm chất xơ

Bánh bao hoặc bánh cuộn ăn tối, kiểu Pháp, hoặc bánh cuộn thịt, phô mát và rau

Bột đông lạnh hoặc để lạnh

Không có gluten

Bột chua

Giá hoặc rau mầm

Làm tại cửa hàng

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

Xem trang 37 để biết mẫu danh sách thành phần của bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt.

Ounce (oz) trên bao bì sẽ được trừ vào tổng phúc lợi của quý vị. Để đảm bảo quý vị tận dụng hết quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt, vui lòng xem trang 33 của hướng dẫn này và tờ hướng dẫn "Các gợi ý sử dụng Quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt của quý vị".



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH WIC PROGRAM

1-800-841-1410
www.doh.wa.gov/WICfoods

Cơ quan này là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.
Washington WIC không phân biệt đối xử.



DOH 960-278 December 2024 Vietnamese

Để yêu cầu tài liệu này ở các định dạng khác, hãy gọi 1-800-841-1410.
Khách hàng bị khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711
(Washington Relay) hoặc gửi email đến WIC@doh.wa.gov.