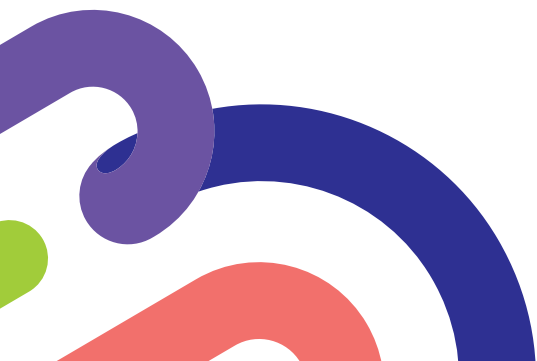




**HƯỚNG DẪN
MUA SẴM
WASHINGTON
CÓ HIỆU LỰC TỪ THÁNG 05 NĂM 2025**



NỘI DUNG

NHỮNG GỢI Ý MUA SẺ

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

Trộn hoặc hỗn hợp (64 oz).....	19-20
Một loại trái cây (64 oz).....	21
Nước ép rau củ (64oz).....	22

Sữa – Sữa bò.....	23-25
-------------------	-------

Sữa – Sữa dê.....	26
-------------------	----

Sữa – Sữa chua.....	27
---------------------	----

Bơ đậu phộng.....	28
-------------------	----

Đồ uống làm từ đậu nành.....	29
------------------------------	----

Đậu phụ.....	30
--------------	----

Các loại ngũ cốc nguyên hạt

Gạo lứt.....	31
Bột yến mạch.....	32
Bánh ngô mềm.....	33
Mì ống pasta làm từ bột mì nguyên cám.....	34
Bánh mì làm từ bột mì nguyên cám.....	35
Bánh mì hamburger và bánh mì xúc xích làm từ bột mì nguyên cám.....	36

NHỮNG GỢI Ý MUA SẮM

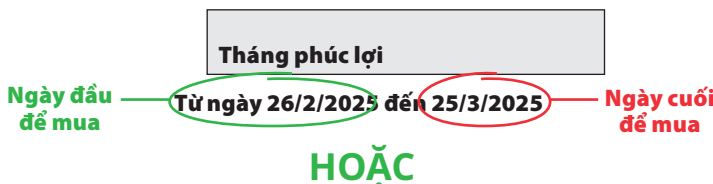
LẬP KẾ HOẠCH TRƯỚC KHI MUA SẮM

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:

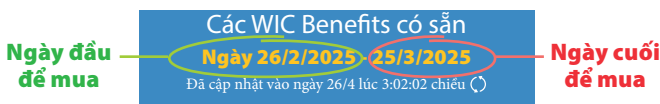
- Gọi đến số điện thoại ở mặt sau thẻ WIC của quý vị.
- Sử dụng ứng dụng WICShopper. Đăng ký Thẻ WIC của quý vị và xem các phúc lợi hiện tại trong phần **My Benefits (Phúc Lợi của Tôi)**.

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

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

SỬ DỤNG CÔNG CỤ WIC KHI MUA SẴM

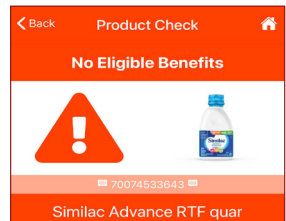
Hướng Dẫn Mua Sắm WIC

- 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

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

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

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

**** Kết thúc Số dư phúc lợi đầu kỳ ****

*** Đổi/Mua phúc lợi eWIC ***

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

**** Kết thúc Phúc lợi đổi/mua ****

+++ Phúc lợi eWIC còn lại +++

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

Phúc lợi hết hạn vào **NỬA ĐÊM** ngày 25/2/2025

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.

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

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%)

- Dạng chất lỏng
- Khô
- Dạng bột
- Sữa đặc/lon
- 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 phúc lợi	Số Seri	Số lượng	Đơn vị đo	Mô tả
Từ ngày	998833	\$11.00	\$\$\$\$	Trái cây và rau củ – Phiếu giảm giá tiền mặt
26/2/2025	998833	16	Ounce	Bánh mì làm từ bột mì nguyên cám hoặc ngũ cốc nguyên hạt
đến	998833	2	Tá	Trứng – tất cả WIC
25/3/2025	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: 3/4/2025 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 3/25/2025
***** End of benefit balance receipt *****

NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

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

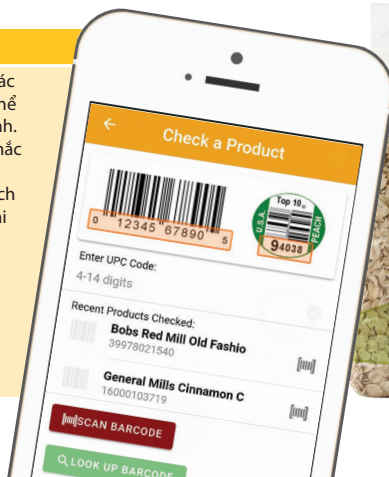
Tùy vào cửa hàng, quý vị cũng có thể tìm kiếm mặt hàng trực tuyến và gửi đường liên kết cho chúng tôi.

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

Đồ hộp, đồ 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

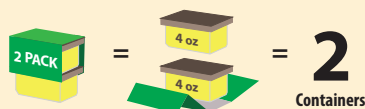
Hương vị hoặc đường

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

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.



CÁC LOẠI ĐẬU HẠT – ĐÓNG HỘP



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 như
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 LẮNG – KHÔ

MUA

Phải là

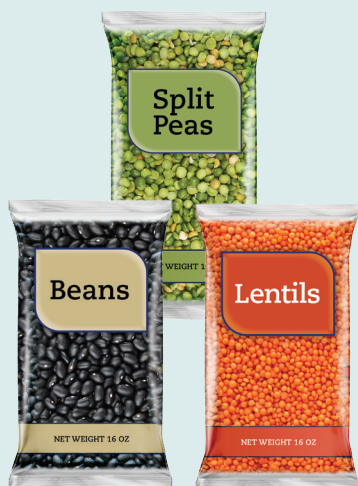
Túi 16 oz

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 ĐỎ HOẶC BƠ ĐẬU PHỘNG

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

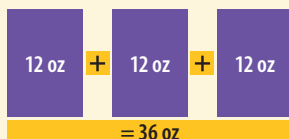


KHÔNG MUA

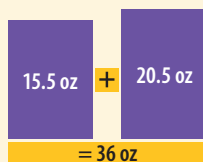
Hộp hình trụ

GỢI Ý MUA SẴM

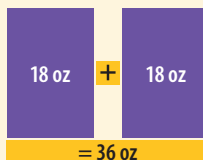
Xem tài liệu trong ứng dụng WICShopper hoặc trực tuyến có tiêu đề là "Gợi ý mua ngũ cốc ăn sáng WIC". Tài liệu này có thể giúp quý vị tìm các loại ngũ cốc và kích cỡ bao bì phù hợp nhất với gia đình của quý vị.



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



PHO MÁT

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

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 vụn

Cá tự nhiên được đánh bắt

Cá ngừ vây vàng



NHỮNG GỢI Ý MUA SẴM

Gợi ý mua sắm: hãy cẩn thận lựa chọn kích cỡ lon và túi sao cho bằng với tổng số tiền phúc lợi để tận dụng tối đa các phúc lợi hàng tháng của quý vị.

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 khoanh, cá hồi hồng hoặc cá trích đến số lượng ounce (oz) được liệt kê trong WIC Benefits của quý vị.

Ví dụ: Phúc lợi 20 oz mỗi tháng



= 20 oz

..... HOẶC



= 18.5 oz

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

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:
Ốt khô, tỏi theo chùm, bầu bí, bí ngô được khắc hoặc vẽ



TRÁI CÂY / RAU CỦ – ĐÔNG LẠNH

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.



TRÁI CÂY- ĐÓNG HỘP

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

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:
- Đường, mỡ, dầu hoặc muối
- Trái cây đóng hộp với si-rô đậm đặc hoặc “nhặt”/”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, si-rô trái cây hoặc bơ phết trái cây
- Mứt trái cây làm nhân bánh
- Túi nhỏ



RAU CỦ - ĐÓNG HỘP

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 hoặc mỡ, dầu
- Dạng kem hoặc với 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

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

NƯỚC TRÁI CÂY

TRÁI CÂY – TRỘN HOẶC HỖN HỢP (64 OZ)

MUA

Signature Select

Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry Raspberry

Tree Top

Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Orange Passionfruit
Pineapple Orange Mua

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

NƯỚC TRÁI CÂY – TRÁI CÂY – TRỘN HOẶC HỖN HỢP (64 OZ)

MỘT LOẠI TRÁI CÂY (64 OZ)

NƯỚC TRÁI CÂY

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.

NƯỚC TRÁI CÂY

NƯỚC ÉP RAU CỦ (64 OZ)

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

Đã 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



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

**Lưu ý: Xem trang 23 để biết các tiêu chuẩn dinh dưỡng của sữa bò.*

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 đề “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

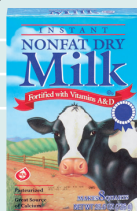
Hộp, hộp hình trụ, túi nhựa hoặc túi nhỏ

Bất kỳ nhãn hiệu nào

Bổ sung canxi

Dành cho chế độ ăn kiêng

***Lưu ý:** Xem trang 23 để biết các tiêu chuẩn dinh dưỡng của sữa bò.



GỢI Ý MUA SẴM

Số lượng được liệt kê trong phúc lợi WIC của quý vị bằng với lượng sữa bột sau khi pha với nước. Xem bảng bên dưới để biết cách chuyển đổi sữa bột sang quart.

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

Panhe, nửa panhe 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 26 để biết thông tin về đồ uống từ sữa dê và trang 29 để biết thông tin về đồ uống từ đậu nành.



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



BƠ ĐẬU PHỘNG

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 glycemid 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

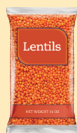
Quý vị có thể chọn đậu đóng hộp, đậu khô hoặc bơ đậu phộng với phúc lợi WIC của mình.

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



15-18 oz

HOẶC



16 oz

HOẶC



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

Hỗn hợp hoặc bột kem

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

GỢI Ý MUA SẴM

2 qts = 1 half gallon

4 qts = 1 gallon

2 half gallons = 1 gallon



ĐẬU PHỤ

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

CÁC LOẠI NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT



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”.

QUYỀN LỢI 24 OZ MỖI THÁNG

Chọn hai loại

Gói 12 oz

Chỉ chọn một loại

Gói 14 oz

Gói 16 oz

Gói 18 oz

Gói 24 oz

QUYỀN LỢI 48 OZ MỖI THÁNG

Chọn kết hợp

Gói 12 oz

Gói 14 oz

Gói 16 oz

Gói 24 oz

Gói 32 oz

Chỉ chọn một loại

Gói 42 oz

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 24 oz, việc mua gói 18 oz sẽ khiến quý vị còn lại 6 oz trợ cấp ngũ cốc nguyên hạt không sử dụng được. Nếu quý vị có phúc lợi hàng tháng là 48 oz, việc mua gói 42 oz sẽ khiến quý vị còn lại 6 oz trợ cấp ngũ cốc nguyên hạt không sử dụng được.

VÍ DỤ VỀ KÍCH CỠ GÓI PHỔ BIẾN

12 oz

Bánh Mì Hamburger làm từ Bột Mì Nguyên Chất

14 oz

Gạo Lứt Ăn Liền

Bánh Mì Hamburger làm từ Bột Mì Nguyên Chất

16 oz

Gạo Lứt

Bột Yến Mạch

Bánh Ngô Mềm

Mì Ống Pasta làm từ Bột Mì Nguyên Chất

Bánh Mì làm từ Bột Mì Nguyên Chất

Bánh Mì Hamburger làm từ Bột Mì Nguyên Chất

Bánh Mì Xúc Xích làm từ Bột Mì Nguyên Chất

18 oz

Bột Yến Mạch

24 oz

Bột Yến Mạch

Bánh Mì làm từ Bột Mì Nguyên Chất

32 oz

Gạo Lứt

Bột Yến Mạch

42 oz

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.





CÁC LOẠI NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

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

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

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 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".



CÁC LOẠI NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

MÌ ỐNG PASTA LÀM TỪ BỘT MÌ NGUYÊN CÁM

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

Đề 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 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
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 CẨM

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 xốp Anh

Thêm chất xơ

Bánh bao hoặc bánh cuộn ăn tối, kiểu Pháp, hoặc bánh cuộn thịt, pho 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 SẼM

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 May 2025 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.