



STATE OF WASHINGTON
DEPARTMENT OF HEALTH
Prevention and Community Health
Office of Nutrition Services
Washington WIC
Post Office Box 47886
Olympia, Washington 98504-7886
711 Washington Relay Service

尊敬的 WIC 家庭，

我們已更新 Women, Infants and Children (WIC, 婦女、嬰兒和兒童) 購物指南。您可以透過以下方式獲得該指南的副本：

- 造訪網站：<https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt> (僅英語)；
- 您的 WIC 診所；
- 在 WICShopper 應用程式中使用「WIC Allowable Foods」(WIC 允許的食品)。

指南的更新內容包括：

- 新的購物小貼士；
- 自上次更新以來添加的新食品；
- 刪除不再供應的食品；
- 增加了嬰兒水果、嬰兒蔬菜、乳酪和魚類食品的包裝規格；
- 刪除了嬰兒米粉；
- U.S. Department of Agriculture (USDA, 美國農業部) 針對早餐麥片和全穀物選擇更改了允許的包裝規格。

WIC 計劃希望透過您的福利幫助您獲得最多的食品。出於該原因，您會看到針對早餐麥片和全穀物選擇的一些食品所允許的包裝規格發生了變化。這可能需要您改變通常在店鋪內購買的食品。為此，我們要求您：

1. 仔細核對所允許的包裝規格：

- 早餐麥片：
 - 請參閱購物指南第 11 頁和第 12 頁上的內容；
 - 使用「Tips for Buying WIC Breakfast Cereal」(購買 WIC 早餐麥片的小貼士)。

- 全穀物選擇：
 - 請參閱購物指南第 32 頁上的內容。

2. 針對麥片和全穀物選擇包裝規格的改變做好計劃。

在購買早餐麥片和全穀物食品時，請注意以下幾點：

- 從現在起到 **4 月底** 是家庭適應該變化的時間段。因此，在新指南中「**must be**」（必購買）下未列出的某些食品包裝規格，將在應用程式中和在商店結帳時按照「**allowed**」（允許購買）進行掃描處理。
- 從 **2022 年 5 月 1 日** 開始，您將**僅**可以購買更新後的 WIC 購物指南中「**must be**」下所列出的食品包裝規格。

3. 如果您有任何疑問，請告知我們：

- 在您下次預約時，詢問 WIC 員工；
- 傳送電子郵件至 wawicfoods@doh.wa.gov

我們對更新後的指南頗為激動，希望該更新指南對您有所幫助。我們也預先對您的耐心深表感謝，因為我們共同對早餐麥片和全穀物選擇的包裝規格進行了更改。

謹致，

Washington State WIC Program（華盛頓州 WIC 計劃）

本機構是平等機會提供者。

華盛頓州 WIC Nutrition Program 對所有人都一視同仁。

您若需要本文檔的其他格式，請致電 1-800-841-1410。

失聰或聽障客戶請致電 711 (Washington Relay) 或

傳送電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov

DOH 961-1254 December 2021 Traditional Chinese