ПОСІБНИК ПОКУПЦЯ В ШТАТІ ВАШИНГТОН

НАБУВАЄ ЧИННОСТІ З ТРАВНЯ 2025 Р.

WIC

ЗМІСТ

ПОРАДИ ПОКУПЦЯМ

Планування покупок 1
Використання інструментів WIC для покупок 2
Що потрібно знати покупцям 3
Розміри упаковок продуктів харчування 3
Сплачування за покупки в крамниці 4
Чеки WIC 4–5
Продукти харчування, на які не поширюються пільги WIC 6

ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ, НА ЯКІ ПОШИРЮЮТЬСЯ ПІЛЬГИ WIC

Дитяче харчування
Дитячі пластівці 7
Дитяче харчування – фрукти й овочі 7
Дитяче харчування – м’ясо 8
Квасоля – консервована 9
Квасоля, горох, сочевиця – дегідровані 10
Сухі сніданки – гарячі й холодні 11
Сир 12
Яйця 13
Риба – консервована й фасована 14
Фрукти, овочі й трави
Свіжі 15
Заморожені 16
Консервовані фрукти 17
Консервовані овочі 18
Сік
Суміші (64 oz) 19–20
З одного виду фруктів (64 oz) 21
Овочевий сік (64 oz) 22
Молочні продукти – коров’яче молоко 23–25
Молочні продукти – козяче молоко 26
Молочні продукти – йогурт 27
Арахісове масло 28
Соєві напої 29
Тофу 30
Цільнозернові продукти
Коричневий рис 31
Вівсяні пластівці 32
М’які тортильї 33
Цільнозернові макарони 34
Цільнозерновий хліб 35
Цільнозернові булочки для гамбургерів і хот-догів 36

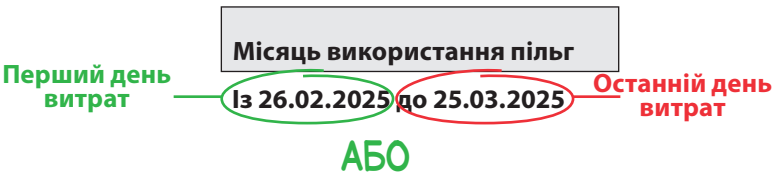
ПЛАНУВАННЯ ПОКУПОК

Перевірте, на які продукти харчування поширюються пільги WIC. Ви можете зробити це у два способи:

- Зателефонуйте за номером, зазначеним на зворотному боці картки WIC.
- Скористайтеся програмою WICShopper. Зареєструйте картку WIC і перегляньте поточні пільги в розділі **My Benefits («Мої пільги»).**

Переконайтеся, що пільги активні в день, коли плануєте йти за покупками:

- Перегляньте роздрукований список покупок WIC із клініки WIC.



АБО

- Скористайтеся програмою WICShopper, зареєструйте свою картку WIC і перегляньте розділ «My Benefits» («Мої пільги»).

Складіть список покупок і перевірте, на які товари поширюється програма WIC:

- У цьому посібнику покупця WIC товари діляться на категорії «Купувати» або «Не купувати».
- Програма WICShopper дає змогу шукати певні продукти харчування. Наприклад, якщо в розділі «My Benefits» є сир:
  - » Виберіть сир і знайдіть той, який бажаєте купити, щоб дізнатися, чи поширюються пільги WIC на цей продукт.
  - » Відобразиться сир обраної торговельної марки, який можна купити на пільги WIC.

Знайдіть крамницю:

- Скористайтеся програмою WICShopper, щоби знайти крамницю WIC поблизу.
- Шукайте крамниці зі знаком «WIC Accepted Here» («Тут приймаються картки WIC») на вітрині.

Будьте поінформовані щодо оплати вартості пакетів у продуктових магазинах:

- Якщо ви користуєтеся карткою WIC для купівлі продуктів, вартість пакетів покриває крамниця.
  В іншому разі
- вам доведеться заплатити за пакети, якщо така плата стягується.
  Або
- Узяти із собою власні багаторазові пакети

ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ WIC ДЛЯ ПОКУПОК

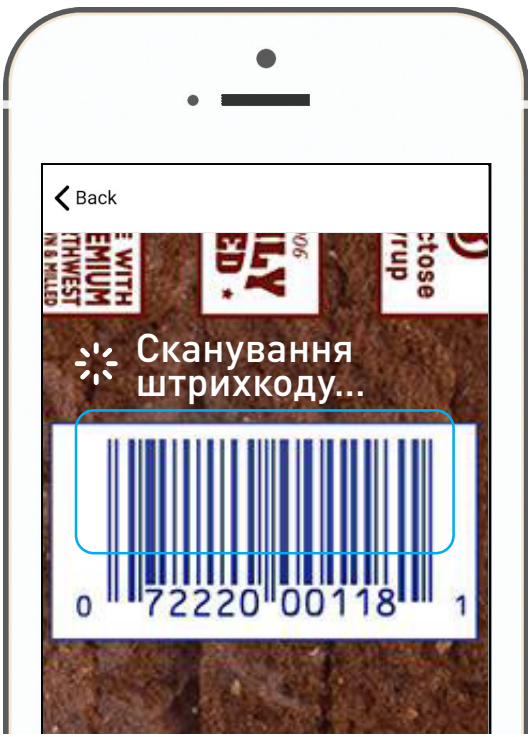
Посібник покупця WIC

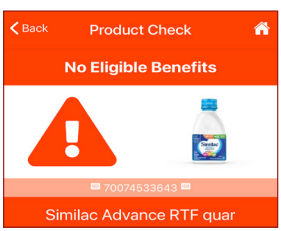
- Користуйтеся цим посібником, доки не ознайомитеся добре з товарами, на які поширюється програма WIC.
- Якщо у вас є смартфон, цифрову версію посібника покупця можна отримати в програмі WICShopper, відкривши розділ «WIC Allowable Foods» («Продукти, на які поширюються пільги WIC»), і на нашій вебсторінці WIC за адресою doh.wa.gov/WIC/WICFoods.

Додаток WICShopper

Перевірте, чи поширюються на продукт пільги WIC:

- Відскануйте штрихкод за допомогою смартфона або введіть універсальний товарний код, що містить 12 знаків.
- У програмі з'явиться напис **WIC Allowed** («Діють пільги WIC») або **Not a WIC Item** («Пільги WIC не діють»).
- Якщо в програмі з'являється надпис **No Eligible Benefits** («Немає відповідних пільг»), у вас недостатньо пільг або немає відповідних пільг, щоб купити цей продукт.





Увага! Програма не розпізнає свіжі фрукти й овочі, навіть якщо на них є штрихкод. Для таких продуктів відображатиметься напис «Not a WIC Item» («Пільги WIC не діють»), хоча пільги WIC поширюються на більшість свіжих фруктів і овочів. Необхідну інформацію наведено на сторінці 16 цього посібника.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПОКУПЦЯМ

Купуйте в межах WIC тільки необхідні вам продукти:

- Немає потреби відразу купувати всі продукти, на які поширюються пільги WIC.
- Ви можете купувати продукти так часто, як бажаєте, протягом визначеного терміну дії пільг.
- Не обов'язково користуватися тими пільгами WIC, які вам не потрібні.

Якщо в крамниці немає потрібного вам продукту харчування, на який поширюються пільги WIC:

- крамниці не зобов'язані продавати всі продукти, на які поширюються пільги WIC;
- ви можете спитати в працівників крамниці, чи можуть вони замовити товар;
- пошукайте цей товар в іншому магазині.

Намагайтеся користуватися пільгами до останнього дня витрат:

- Завдяки цьому персонал WIC матиме достатньо часу, щоб допомогти розв'язати будь-які проблеми.

Ви можете користуватися купонами від крамниць або виробників, зокрема такими:

- два товари за ціною одного;
- пільги за картками лояльності клієнтів;
- купони харчових компаній (наприклад, Darigold);
- спеціальні пропозиції від крамниць.

Ці спеціальні пропозиції діють для продуктів, на які не поширюються пільги WIC. Наприклад, якщо Kellogg's проводить акцію, у межах якої пропонується придбати два пакунки пластівців за ціною одного, ви можете придбати Rice Krispies за пільгами WIC і безкоштовно отримати пакунок пластівців, на які можуть не поширюватися пільги WIC.

РОЗМІРИ УПАКОВОК ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

Фахівці WIC зазначили розміри упаковок, оскільки вони хочуть забезпечити для вас можливість отримати всі пільги на продукти харчування. Наприклад, за програмою WIC можна купувати молоко об'ємом у gallons, half gallon і quarts. Може здаватися, що це легко зрозуміти. Але потім виявляється, що деякі виробники молочних продуктів не використовують розміри, на які поширюються пільги WIC. Пів галона молока має містити 64 oz, щоб на нього поширювалися пільги WIC. Однак упаковки для молочних продуктів певних торговельних марок можуть містити лише 54 oz молока.

Програма WICShopper допомагає швидко перевірити, чи поширюються пільги на певний продукт.

У наведеній нижче таблиці показано стандартні розміри упаковок для WIC.

СТАНДАРТНІ РОЗМІРИ УПАКОВОК ДЛЯ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ ТА АБРЕВІАТУРИ

Упаковки для рідких продуктів	Ounces (oz)	Liter (L) or Milliliter (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L
1 Gallon	128 oz	3.78 L
Упаковки для твердих продуктів	**Ounces (oz)**	**Grams (g)**
Half (1/2) Pound	8 oz	226 g
1 Pound (lb)	16 oz	453 g
2 Pounds (lbs)	32 oz	907 g

СПЛАЧУВАННЯ ЗА ПОКУПКИ В КРАМНИЦІ

Відокремлюйте продукти харчування, на які поширюються пільги WIC, від інших товарів, які ви купуєте:

- Це буде зручно, якщо на певний продукт харчування не поширюються пільги WIC.
  Ви зможете швидше знайти цей товар.
- Кладіть найдорожчі продукти харчування попереду на конвеєрну лінію. Якщо пільг вистачатиме тільки на один із товарів, з картки WIC буде сплачено за дорожчий із них.
- Картка WIC передбачає ліміт у 50 товарів. Якщо ви плануєте придбати одночасно багато продуктів, попросіть касира розділити товари на окремі покупки.

Проведіть карткою WIC і введіть PIN-код (персональний ідентифікаційний номер):

- Якщо на певний продукт харчування не поширюються пільги WIC, ви не зобов'язані його купувати.
- Ви можете заплатити за будь-який продукт, на який не поширюються пільги WIC, коштами Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Програма забезпечення додатковим харчуванням), готівкою або дебетовою чи кредитною карткою, або ж повернути його.

ЧЕКИ WIC

```
8 oz      Цільні злаки
1.75 CTR  Квасоля, суха або консервована
39.5 OZ   Сухі сніданки – гарячі або холодні
0 CTR     Арахісове масло/квасоля
30 OZ     Риба – консервована
 ** Кінець початкового балансу пільг **
```

У цьому розділі наведено перелік продуктів харчування, які були доступні вам до того, як ви почали купувати товари. Для деяких продуктів кількість наведено в унціях або контейнерах, а для фруктів і овочів зазначаються суми в доларах.

```
*************************************
*  Повернення  пільг  eWIC/покупка  *
*************************************
0.25 CTR Квасоля, суха або консервована
    1 ЧЕРВОНА КВАСОЛЯ S&W          1,39

17 OZ    Риба – консервована
    1 БЛЯШАНКА МОРСЬКОГО ТУНЦЯ CHICKEN
    OF THE SEA                     2,99
    1 БЛЯШАНКА НАТУРАЛЬНОГО ТУНЦЯ
    ШМАТОЧКАМИ                     1,99

 ** Кінець повернення пільг/покупки **
*************************************
```

У цьому розділі наведено перелік продуктів харчування, які ви щойно придбали.

```
      +++ Залишок пільг eWIC +++
8 oz      Цільні злаки
1.5 CTR   Квасоля, суха або консервована
39.5 OZ   Сухі сніданки – гарячі або холодні
0 CTR     Арахісове масло/квасоля
13 OZ     Риба – консервована
```

У цьому розділі вказується залишок на балансі. Це продукти, які ви можете придбати за допомогою картки WIC протягом усього терміну дії пільг.

```
Строк дії цих пільг спливає ОПІВНОЧІ
          25.02.2025 р.
```

Тут зазначається останній день, коли можна придбати решту продуктів за програмою WIC цього місяця. **Наступні** пільги WIC стають доступними о 00:01 наступного дня.

Зберігайте копії чеків.
Якщо у вас з'являться запитання, чеки можуть допомогти працівникам зрозуміти, що сталося.
Фотографуйте чеки та зберігайте їх на телефоні або кладіть чеки до папки з ідентифікаційною карткою WIC чи карткою WIC для оплати.
Увага! У чеках із балансом картки WIC, роздрукованих у крамниці, **не вказуються всі типи дозволених товарів.** Наприклад, якщо в чека з балансом є позиція «Milk – 1 % Nonfat and Soy» (молоко – 1 %, знежирене й соєве), це означає, що ви можете придбати такі товари:

- Будь-які з дозволених у межах програми WIC нежирних (1 %) або знежирених (0 %) молочних чи соєвих напоїв, перелічених у посібнику покупця WIC. Сюди входить:

  Коров'яче молоко – знежирене (0 %) і нежирне (1 %)
  - Рідке
  - Сухе харчування
  - Порошкове
  - Згущене без цукру/консервоване
  - Ацидофільне
  - Безлактозне
  - Сколотини
  - Кефір

  Козяче молоко – нежирне
  - Рідке

  Соєві напої

Далі наведено приклад списку покупок із клініки WIC і чека з балансом картки WIC із крамниці.

Список покупок із клініки WIC:

Місяць використання пільг	Серійний номер	Кількість	Одиниця вимірювання	Опис
Із 26.02.2025 до 25.03.2025	998833	$11,00	$$$$	Фрукти й овочі – ваучер на грошову суму
	998833	16	Ounce	Цільнозерновий хліб або цільні злаки
	998833	2	дюжини	Яйця – усі позиції WIC
	998833	2	CTNR	Арахісове масло / квасоля (усі позиції WIC)
	998833		Gallon	молока або соєвих напоїв (1 % і без жиру), будь-які позиції WIC – коров'яче, козяче, соєве

Чек із крамниці:

```
   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 ***
```

ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ, НА ЯКІ НЕ ПОШИРЮЮТЬСЯ ПІЛЬГИ WIC

Якщо у вас є запитання стосовно того, чому на певний продукт харчування не поширюються пільги WIC:

- Сфотографуйте товар або збережіть копії всіх чеків.
- Перегляньте категорії «Купувати» й «Не купувати» в посібнику покупця, щоб дізнатися, чому на цей товар можуть не поширюватися пільги WIC.
- Якщо пільги не поширюються на свіжі фрукти й овочі, повідомте про це WIC. Крамниці мають призначити кожному товару код WIC, навіть якщо в нього є штрихкод. Без коду WIC картка не розпізнає товар на касі.
- Зверніться до своєї клініки WIC або надішліть запит до офісу WIC у своєму штаті:
  - » Скористайтеся кнопкою «I couldn't buy this» («Не вдалося це придбати») у програмі WICShopper.
  - » Напишіть нам на електронну адресу wawicfoods@doh.wa.gov. Нам потрібна така інформація:
    - » назва й розташування магазину;
    - » дата, коли ви намагалися придбати товар;
    - » номер картки WIC;
    - » опис товару – чеки, чіткі фото або якомога докладніша інформація. Якщо замість чеків і фото надається інформація, нас цікавлять такі відомості:
      - ▶ категорія продуктів (молоко, пластівці тощо);
      - ▶ торговельна марка/тип;
      - ▶ розмір упаковки;
      - ▶ універсальний товарний код, що містить 12 знаків (номер штрихкоду).

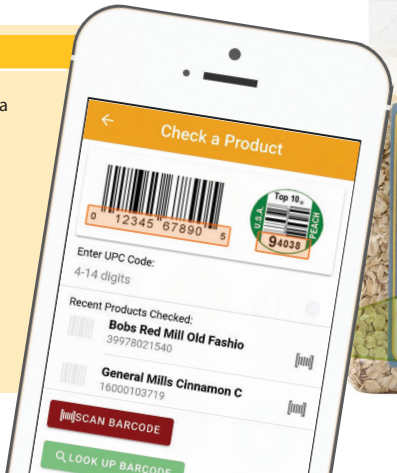
      Приклад: Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, розмір упаковки – 32 oz, UPC 039978021540

      Ви також можете знайти товари певних магазинів на їхньому сайті та надіслати нам посилання.

ПРИМІТКА

WIC регулярно оновлює перелік продуктів, які можна купувати за пільги. Завжди скануйте продукт, щоб упевнитися, що на нього поширюються пільги WIC. Переконайтеся, що ви відсканували штрихкод, зазначений на продукті, а не на полиці. Так програма надасть точнішу інформацію.

Key Enter UPC



ДИТЯЧІ КАШІ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- 8 oz або 16 oz
- Сухе харчування
- **Торговельні марки:**
  - Beech-Nut
  - Earth's Best
  - Gerber
- **Типи:**
  - Ячмінна
  - Мультизлакова
  - Вівсяна каша
  - Із цільних злаків
  - Органічна
  - Неорганічна
  - Натуральна

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

- Ароматизатори, фрукти або суміш
- Пребіотики, пробіотики або ДГК

Консерви, банки або паучі

Рисові пластівці

Порційні або в індивідуальних пакетах

ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ – ФРУКТИ Й ОВОЧІ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Для вікових груп 1-ї або 2-ї категорії
- Тільки фрукти й овочі без домішок
- Розміри:
  - скляні банки або пластикові контейнери об'ємом 4 oz
  - пластикові контейнери об'ємом 2 oz у подвійних упаковках (загалом 4 oz)
  - пластикові контейнери об'ємом 4 oz у подвійних упаковках (загалом 8 oz)
  - коробки з груповою тарою
- **Торговельні марки:**
  - Beech-Nut
  - Earth's Best Organic
  - Gerber
  - Happy Baby Organic
  - O Organics
  - Tippy Toes
  - Wild Harvest Organic

Доступні варіанти

- Будь-яке поєднання фруктів і овочів, органічних або неорганічних

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

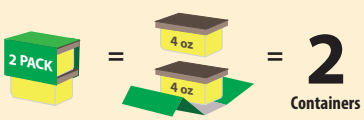
- Пластівці/крупи – гранола, овес, рис або локшина
- Спеції, як-от кориця
- М'ясо
- Ароматизатори або цукор

Паучі

Для вікової групи 3-ї категорії

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Якщо ви купуєте дитяче харчування з фруктів і овочів, подвійна упаковка враховується як 2 контейнери.



ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ – М'ЯСО

ТІЛЬКИ ДЛЯ НЕМОВЛЯТ, ЯКІ ХАРЧУЮТЬСЯ ВИНЯТКОВО ГРУДНИМ МОЛОКОМ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Тільки один вид м'яса
- Для вікових груп 1-ї або 2-ї категорії
- Скляні банки об'ємом 2.5 oz
- **Торговельні марки:**
  - Beech-Nut
  - Gerber
  - O Organics
  - Tippy Toes
  - Wild Harvest

Доступні варіанти

- Органічна
- Неорганічна
- З бульйоном або підливою

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

- Ароматизатори, цукор або спеції
- Пластівці, крупи або локшина
- Фрукти або овочі

М'ясні палички

Обіди

Для вікової групи 3-ї категорії

ДИТЯЧА СУМІШ

Купуйте дитячу суміш тільки тих торговельних марок, типів, розмірів упаковки та об'ємів, які вказано в списку My Benefits. Інформацію про дитячі суміші, на які поширюються пільги WIC, можна отримати на сторінці **www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula** або за телефоном **1-800-841-1410.**

Шукайте в посібнику цей символ. Цей символ позначає продукти WIC, кількість яких збільшується для тих, хто здебільшого годує грудьми. Якщо ви годуєте тільки грудьми, вам також надається риба, а вашому немовляті – м'ясне дитяче харчування.

Годування грудьми дає користь для здоров'я мам і немовлят, його позитивний вплив триває протягом усього життя.

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Бляшанки об'ємом від 15 oz до 16 oz
- Квасоля без домішок або нежирні пересмажені боби

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка
- Низький або зменшений вміст натрію
- Окремі бляшанки або упаковки, що містять 4 банки
- Неорганічні або органічні

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

- Ароматизатори або м'ясо
- Мед, сиропи, патока, цукор або інші підсолоджувачі

- Запечена квасоля
- Салат із квасолею
- Пророщена квасоля
- Пікантна квасоля
- Зелена або жовта спаржева квасоля
- Суміш бобових
- Квасолеві супи
- Горох
- Паучі

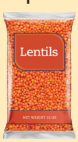
КУПІВЛЯ БОБОВИХ І АРАХІСОВОЇ ПАСТИ

Ви можете придбати консервовану квасолю, сушену квасолю або арахісову пасту, використовуючи пільги WIC.

Виберіть правильний розмір! 1 CTR арахісової пасти або дегідрованої чи консервованої квасолі =

15–18 oz

АБО



16 oz

АБО

Бляшанки об'ємом 15–16 oz

Придбання консервованої квасолі Якщо ви купуєте консервовану квасолю, 1 контейнер (CTR) у списку покупок відповідає 4 банкам квасолі. Щоб у повному обсязі використати пільги WIC, необхідно придбати всі чотири банки квасолі.

Одна бляшанка квасолі	=	**0.25** CTR
Дві бляшанки квасолі	=	**0.50** CTR
Три бляшанки квасолі	=	**0.75** CTR
Чотири бляшанки квасолі	=	**1.0** CTR

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Пакет на 16 oz

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка
- Будь-який різновид
- Неорганічні або органічні

НЕ КУПУВАТИ

- З додаванням ароматизаторів або спецій
- У коробках
- Ячмінна
- Суміш квасолі й рису
- Оптові (вагові) товари
- Насіння чіа
- Кавові зерна
- Сушена пересмажена квасоля
- Полба
- Заморожені
- Зелена квасоля
- Старі сорти негібридної селекції
- Кіноа
- Пророщені та проросли
- Супи або супові суміші

КУПІВЛЯ КВАСОЛІ АБО АРАХІСОВОГО МАСЛА

Якщо ви купуєте дегідровану квасолю, 1 контейнер (CTR) = пакет сушеної квасолі на 16 oz.

Додаткову інформацію наведено на ст. 9.

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Пакування всіх розмірів об'ємом до 36 oz
- Будь-яка торговельна марка
- У коробках або пакетах
- Готові до споживання (холодна каша)
- Швидкого приготування або звичайна (гаряча каша)
- Без глютену
- Органічна

Приклади типів холодних каш:

- Кукурудзяні пластівці
- Висівкові пластівці
- Хрусткі рисові пластівці
- Кукурудзяні подушечки
- Рисові подушечки
- Вівсяні подушечки
- Пшеничні подушечки (з глазур'ю і без)
- Вівсяні кілечка (вівсяні й мультизлакові)
- Вівсяна гранола з медом і горіхами

Приклади типів гарячих каш:

- Кремова рисова каша
- Кремова пшенична каша
- Каша з ячмінного солоду
- Вівсяна каша (без ароматизаторів і в індивідуальних порційних пакетах)

Схвалені WIC каші мають відповідати певним харчовим критеріям. Ми дбаємо про те, щоб:

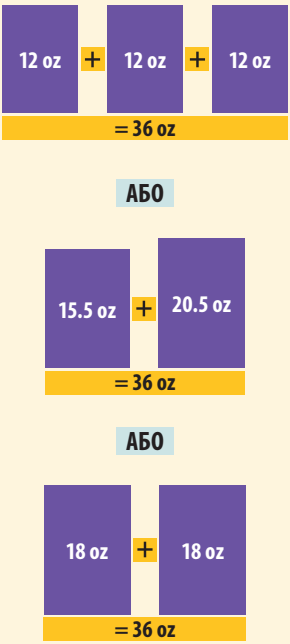
- наші каші мали обмежену кількість цукру;
- наші каші містили залізо;
- 75 % схвалених нами каш були цільнозерновими.

НЕ КУПУВАТИ

- У циліндричній упаковці

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Див. роздатковий матеріал у застосунку WICShopper або на сайті під назвою «Tips for Buying WIC Breakfast Cereal» («Поради щодо покупки сухих сніданків у межах програми WIC»). Це допоможе вам знайти каші й розміри упаковок, які найкраще підходять для вашої родини.



Інші поєднання на 36 oz:	
9 + 9 + 9 + 9	15.5 + 20.5
9 + 9 + 18	18 + 18
10,6 + 13,4 + 12	14 + 22
12 + 12 + 12	16 + 20
12 + 24	36

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Виготовлено з пастеризованого коров'ячого молока
- Виготовлено в США
- Розміри:
  - 8 oz
  - 16 oz (1 lb)
  - 32 oz (2 lbs)
- Типи:
  - Чеддер (негострий, середньої гостроти, гострий, дуже гострий, жовтий або білий)
  - Колбі
  - Мармуровий сир
  - Колбі-Монтерей Джек
  - Монтерей Джек
  - Моцарела
  - Мюнстер
  - Проволоне
  - Швейцарський сир

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка
- Типи:
  - Голівка чи брикет сиру
  - Тертий сир
  - Сир-косичка або сирні палички
  - Кошерний або некошерний

НЕ КУПУВАТИ

- З додаванням ароматизаторів, трав, горіхів, насіння, спецій або овочів
- Порційні палички або пакети
- Сир із непастеризованого молока
- Котиха
- Нарізаний скибками для крекерів
- Вершковий сир
- Делікатесний сир
- У кубиках або скибках
- Свіжий сир моцарела
- Козячий або овечий сир
- Імпортний
- Безлактозне
- Органічна
- Пармезан
- Пеппер Джек
- Перероблений пастеризований американський
- Кесо фреско
- Рікотта
- Непастеризований
- Витриманий сир

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Коробка на 12 штук (1 дюжина)
- Чищені курячі яйця

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка
- Будь-який розмір – малий, середній, великий, дуже великий або велетенський
- Білі або коричневі яйця
- Яйця курей, що утримуються не в клітках
- Органічні або неорганічні
- З омега-3

НЕ КУПУВАТИ

- Оптові
- Із ДГК
- Сушені яйця і яєчний порошок
- Качині яйця
- Замінники яєць
- Запліднені
- Яйця курей, які утримуються на вільному вигулі або пасовищі
- Яйця, зварені круто
- Яєчна маса
- З низьким або зниженим рівнем холестерину
- Пастеризовані
- Зі зниженим рівнем насичених жирів

РИБА – КОНСЕРВОВАНА Й У ПАУЧАХ

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Бляшанки тунця/лосося: до 20 oz
- Фасований тунець/лосось: 2.5-5 oz
- Бляшанки сардин: 3.75 і 4.25 oz
- Види тунця: цільний, шматочками
- Колір тунця: білий, світлий
- Будь-яка торговельна марка
- З додаванням ароматизаторів
- Альбакор
- Без кісток
- У бляшанках, фольгованих пакетах або паучах
- З низьким вмістом солі
- Без додавання солі
- Без шкіри
- Смугастий тунець
- Виловлений у дикій природі
- Жовтоперий

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Щоби максимально скористатися щомісячними пільгами, ретельно вибирайте розміри бляшанок і паучів, щоб їхня загальна вага дорівнювала повному обсягу пільг.

НЕ КУПУВАТИ

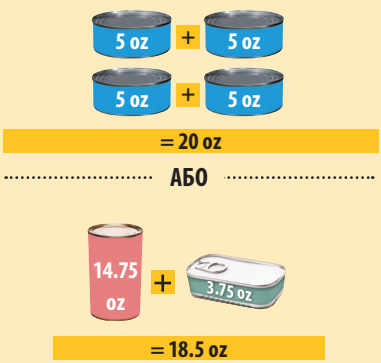
- З додатковими продуктами
- Шпрот європейський
- Сушена
- Філе
- Свіжа
- Заморожені
- У скляній тарі
- Ставрида
- Органічна
- Червоний лосось
- Копчена
- Закуски
- Довгохвостий тунець

ПОРАДИ ПОКУПЦЯМ

Відвідайте сторінку Department of Health (DOH, Департамент охорони здоров'я) із *рекомендаціями щодо правильного вибору риби* за посиланням **doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide**, що допоможе вам під час придбання риби робити вибір на користь здорового способу життя.

Ви можете вибрати поєднання світлого тунця шматочками, рожевого лосося й сардин у межах кількості унцій, указаних у ваших пільгах WIC.

Приклади: 20 oz щомісячних пільг



КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка чи тип
- Нарізані або цілі
- Свіжі фрукти й овочі в пакетах, пластикових контейнерах, склянках, пластикових мисках або відерцях
- Свіжі фрукти й овочі в пінопластових контейнерах у поліетиленовій плівці
- Фрукти й овочі у святкових тарелях та асорті без діпів
- Свіжі трави із цілим або обрізаним коренем
- Свіжий часник та імбир
- Неорганічні або органічні

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ви можете придбати поєднання консервованих, свіжих **і** заморожених фруктів та овочів. Пам'ятайте: якщо ви вибрали більше продуктів, ніж є в списку WIC Benefits, ви можете заплатити за додаткові товари або не купувати їх.

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

- Діпи, заправки, жири, олії або соуси
- Ароматизатори, інші продукти, горіхи або спеції

- Сушені фрукти або овочі
- Їстівні квіти
- Фруктові корзини
- Таці із закусками або тарілки із соусом
- Продукти для салатного бару
- Цукрова тростина
- Сушені трави або спеції, як-от стручки ванілі й кориці, аніс або сушений чебрець
- Трави в горщиках, як-от базилік у горщику, розмарин у горщику або м'ята в горщику
- Декоративні добавки, як-от: сушений перець чилі, нанизаний часник, баштанні культури, вирізані або розмальовані гарбузи

ФРУКТИ/ОВОЧІ – ЗАМОРОЖЕНІ

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Пакет будь-якого розміру, коробка або пакет для приготування на пару
- Будь-яка торговельна марка
- Неорганічні або органічні
- Заморожена квасоля (наприклад, чорноока квасоля, едамаме, нут і місяцеподібна квасоля)

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

- Жири, олії, солі, приправи, спеції, цукор або соуси
- М’ясо, локшина, горіхи, макарони, рис або крупи

- У клярі чи паніровці
- З вершками
- Продукти Deli
- Сушені фрукти, овочі або фруктова пастила
- Картопля фрі
- Деруни
- Картопляне пюре, картопля О’Брайен, Tater Tots®

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ви можете придбати поєднання консервованих, свіжих **і** заморожених фруктів та овочів. Пам’ятайте: якщо ви вибрали більше продуктів, ніж є в списку WIC Benefits, ви можете заплатити за додаткові товари або не купувати їх.

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка чи тип
- Бляшанка, скляна або пластикова тара будь-якого розміру
- Яблучне пюре (може містити корицю)
- Першим інгредієнтом у списку має бути фрукт
- Неорганічні або органічні

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

- Цукор, жири, олія або сіль
- Консервовані фрукти в щільному або легкому (із позначкою «light» або «lite» («легкі»)) сиропі, злегка підсолодженому соці або підсолодженому нектарі
- Фруктова пастила
- Фруктово-горіхові суміші
- Джеми, желе, плодово-ягідне варення домашнього консервування, желе, фруктові сиропи або фруктові консерви
- Начинка для пирогів
- Паучі

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ви можете придбати поєднання консервованих, свіжих **і** заморожених фруктів та овочів. Пам'ятайте: якщо ви вибрали більше продуктів, ніж є в списку WIC Benefits, ви можете заплатити за додаткові товари або не купувати їх.

ОВОЧІ – КОНСЕРВОВАНІ

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка чи тип
- Бляшанка, скляна або пластикова тара будь-якого розміру
- Консервовані помідори: подрібнені, нарізані кубиками, у скибочках, пюре, у соусі, тушковані або томатна паста
- Консервовані змішані овочі, які містять квасолю
- Першим інгредієнтом у списку має бути овоч
- Батат
- Може містити спеції
- Неорганічні або органічні

НЕ КУПУВАТИ

- З такими добавками:
- Цукор, жири або олія
- З вершками або в соусі
- Домашнього консервування і домашнього зберігання
- Кетчуп
- Оливи
- Мариновані овочі
- Овочі з такими добавками:
- м’ясо, локшина, рис, горіхи, паста або крупи

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ви можете придбати поєднання консервованих, свіжих **і** заморожених фруктів та овочів. Пам’ятайте: якщо ви вибрали більше продуктів, ніж є в списку WIC Benefits, ви можете заплатити за додаткові товари або не купувати їх.

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Пластикові пляшки об'ємом 64 oz
- Тільки неохолоджені продукти
- Тільки ці торговельні марки й типи

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

КУПУВАТИ

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

СІК
ФРУКТИ – СУМІШІ (64 OZ)

КУПУВАТИ

Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

Tree Top

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

Welch's (Bold)

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

НЕ КУПУВАТИ

- У картонних упаковках або скляних пляшках
- Сидр
- Коктейль
- Заморожені
- Соковий напій
- Лимонний сік
- Лимонад
- Лаймовий сік
- Лаймовий лимонад
- Органічна
- Пунш не зі 100 % соку
- Охолоджений
- Нефільтрований

СІК
З ОДНОГО ВИДУ ФРУКТІВ (64 OZ)

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Пластикові пляшки об'ємом 64 oz
- Тільки неохолоджені продукти
- Тільки ці торговельні марки й типи

Яблучний

- 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

Виноградний, зокрема із червоного або білого винограду

- 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

КУПУВАТИ

Ананасовий

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

Апельсиновий сік

Обов'язкові характеристики

- 100 % апельсиновий сік
- Можна зберігати за кімнатної температури/неохолоджений
- Будь-яка торговельна марка

Деякі приклади:

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

НЕ КУПУВАТИ

Див. сторінку 22.

ТІЛЬКИ ДЛЯ ДІТЕЙ
ОВОЧЕВИЙ СІК (64 OZ)

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Пластикові пляшки об'ємом 64 oz
- Тільки неохолоджені продукти
- Тільки ці торговельні марки й типи

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

РІДКЕ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Тільки такої жирності (знежирене: 0 %; нежирне: 1 %; знижена жирність: 2 %; незбиране молоко), на яку поширюються пільги WIC
- Контейнери об'ємом у gallon, 96 oz, half-gallon або quart.
- Пластикові або паперові контейнери
- Коров'яче молоко
- Пастеризовані
- Охолоджений
- Без ароматизаторів

Схвалене WIC молоко відповідає певним харчовим критеріям.

Ми дбаємо про те, щоб наше коров'яче молоко містило:

- щонайменше 150 mcg вітаміну A на склянку;
- щонайменше 2.5 mcg вітаміну D на склянку.

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Будь-яке поєднання пакунків об'ємом у галон, пів галона або кварту в межах загальної кількості молока, на яку поширюються ваші пільги WIC
- Ацидофільне
- Будь-яка торговельна марка
- Сколотини
- З додаванням кальцію
- Кефір
- Кошерне
- З лактобактеріями
- Безлактозне
- Із пробіотиками
- Органічна
- Знежирене молоко з додатковими загущувачами (кремове знежирене, знежирене Supreme)

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

На деякі молочні продукти пільги не поширюються через неправильний тип або розмір контейнера. Наприклад, деякі упаковки fairlife® і a2 Milk® мають неправильний розмір. Пільги також не поширюються на молоко в скляних контейнерах.

Щоб отримати один gallon, можна придбати два half-gallons або чотири quarts.

1.0 GAL = 1 gallon або 128 oz

0.5 GAL = 1 half gallon або 64 oz

0.25 GAL = 1 quart або 32 oz

ЗГУЩЕНЕ МОЛОКО БЕЗ ЦУКРУ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Тільки такої жирності (знежирене: 0 %; нежирне: 1 %; знижена жирність: 2 %; незбиране молоко), на яку поширюються пільги WIC
- Бляшанка об'ємом 12 oz
- Коров'яче молоко
- Пастеризовані
- Без ароматизаторів

*****Примітка.*** *Див. харчові критерії для коров'ячого молока на ст. 23.*

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка
- З додаванням кальцію
- Кошерне

ПОРАДИ ПОКУПЦЯМ

На етикетках деяких продуктів немає напису «Whole Milk» («Незбиране молоко»), навіть якщо це цільномолочний продукт. Придбайте 5 бляшанок на кожний галон молока, щоб повною мірою скористатися пільгами WIC.

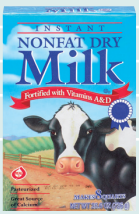
5 бляшанок згущеного молока без цукру = 1 gallon

СУХЕ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Тільки такої жирності (знежирене: 0 %; нежирне: 1 %; знижена жирність: 2 %; незбиране молоко), на яку поширюються пільги WIC
- Суміші в межах 1 quart молока або більше
- Коров'яче молоко
- Гомогенізоване
- Пастеризовані
- Без ароматизаторів



Доступні варіанти

- Коробки, циліндри, пластикові пакети або паучі
- Будь-яка торговельна марка
- З додаванням кальцію
- Кошерне

***Примітка.** *Див. харчові критерії для коров'ячого молока на ст. 23.*

Кількість, зазначена для ваших пільг WIC, дорівнює кількості сухого молока після змішування з водою. Наведена нижче таблиця допоможе вам перевести кількість сухого молока у кварти.

Розбавлення сухого коров'ячого молока

Жирність молока	Розмір, надрукований на контейнері	Кількість після розбавлення водою
Знежирене	9.6 oz	3 Quarts
Знежирене	9.64 oz	3 Quarts
Знежирене	25.6 oz	8 Quarts
Знежирене	32 oz	10 Quarts
Знежирене	64 oz	20 Quarts
Незбиране	12.6 oz	3 Quarts
Незбиране	28.1 oz	7 Quarts
Незбиране	56.3 oz	13 Quarts

НЕ КУПУВАТИ (ДЛЯ ВСІХ ТИПІВ КОРОВ'ЯЧОГО МОЛОКА)

- З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій
- Мигдалеві, кокосові, конопляні, рисові або інші злакові чи горіхові напої
- Вагове сухе молоко
- Шоколадне молоко
- Молоко з наповнювачами
- Молоко в скляних пляшках
- Молочно-вершкова суміш
- Низьковуглеводні молочні напої
- Негомогенізоване молоко
- З омега-3
- Молоко інших тварин, як-от кіз або овець
- Pints, половина pint або меншого розміру
- Сире молоко
- Порційні або в індивідуальних пакетах
- Підсолоджене згущене молоко
- Тара з ультрапастеризованим молоком
- Непастеризоване молоко
- Збиті вершки

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

На ст. 26 наведено інформацію про козяче молоко, а на ст. 29 – про соєві напої.

КУПУВАТИ

Тільки ці торговельні марки й типи:

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)

Схвалене WIC козяче молоко відповідає певним харчовим критеріям.

Ми дбаємо про те, щоб наше козяче молоко містило:

- щонайменше 150 mcg вітаміну A на склянку;
- щонайменше 2.5 mcg вітаміну D на склянку.

Розбавлення сухого козячого молока	
Розмір тари	**Кількість після розбавлення водою**
1 бляшанка	3 quarts молока
2 бляшанки	6 quarts молока
3 бляшанки	9 quarts молока
4 бляшанки	12 quarts молока
Пауч на 12 oz	3 quarts молока
Коробка з 12 паучами на 4 oz	4 quarts молока

НЕ КУПУВАТИ

Козяче молоко інших торговельних марок

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Тільки такої жирності (знежирений: 0 %; нежирний: 1 %; незбираний), на яку поширюються пільги WIC
- 1 quart (32 ounces)
- Пластиковий контейнер
- Коров'яче молоко
- Гомогенізоване
- Пастеризовані
- Менш ніж 40 grams цукру на 8 oz

Тільки ці торговельні марки

- Activia
- Best Yet
- Brown Cow
- Chobani
- Dannon
- Darigold
- Essential Everyday
- Food Club
- Fred Meyer
- Great Value
- Green Valley creamery
- Kroger
- LaLa
- Lucerne
- Market Pantry
- Mountain High
- Nancy's
- Oikos
- Open Nature
- Tillamook
- WinCo
- Yami
- Yoplait
- Zoi

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Без домішок або з фруктовим смаком (але менш ніж 40 grams цукру на 8 oz і без штучних підсолоджувачів) (див. розділ «Не купувати»).
- Зі стевією
- Грецький йогурт (неорганічний)

НЕ КУПУВАТИ

- Зі штучними підсолоджувачами: аспартам, сахарин або сукралоза (Splenda™)
- Йогурт із коров'ячого молока (2 %)
- З такими добавками:
  - Ароматизатори, крупи, гранола або горіхи
  - Цукерки, мед, спеції чи додатковий білок
- Заварний крем або збиті вершки
- Питний чи в тюбику
- Заморожений йогурт
- Нежирний
- Органічна
- Сире молоко
- В індивідуальному або в мультипакуванні
- Набори йогуртів

АРАХІСОВЕ МАСЛО

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Банки об'ємом 15–18 oz

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка
- Кремове або однорідне
- Зі шматочками арахісу (звичайна або велика кількість)
- Із хрусткими або екстрахрусткими шматочками
- З низьким вмістом солі
- Натуральне арахісове масло
- Неперемішане або перемішане
- Звичайне або органічне
- Солоне або несолоне

НЕ КУПУВАТИ

- Оптові (вагові) товари
- Свіжомелене чи немелене
- Низьковуглеводне арахісове масло для намащування
- З низьким глікемічним індексом
- Масло з інших горіхів або насіння (наприклад, із мигдалю, кеш'ю, кунжуту)
- З омега-3
- Порошкове
- З обсмаженими горіхами та медом
- Порційне
- **Для намащування**
- У тюбиках
- Valencia
- З такими добавками:
  - Ароматизатори, інші продукти або спеції
  - Лляна або сафлорова олія
  - Шоколад
  - Мед
  - Желе
  - Маршмелоу

КУПІВЛЯ КВАСОЛІ АБО АРАХІСОВОГО МАСЛА

Ви можете придбати консервовану квасолю, сушену квасолю або арахісову пасту, використовуючи пільги WIC.

Виберіть правильний розмір! 1 CTR арахісового масла або сушеної чи консервованої квасолі =

15–18 oz

АБО

16 oz

АБО

Бляшанки об'ємом 15–16 oz

Купівля арахісового масла Якщо ви купуєте арахісове масло, у межах пільг WIC 1 контейнер = 15–18 oz арахісового масла. Купуючи банку на 18 oz, ви отримуєте максимальну вигоду від ваших пільг.

КУПУВАТИ

Тільки ці торговельні марки й типи:

Торговельна марка	Розміри	Тип	Охолоджені або неохолоджені	
8th Continent	half gallon	Original	Охолоджений	
Pacific Ultra	32 oz (quart)	Original	Тільки неохолоджені продукти	
Silk	32 oz (quart), half gallon, або подвійна упаковка (2 half-gallon)	Original	Охолоджені АБО неохолоджені	
Bettergoods	half gallon	Original	Охолоджений	

НЕ КУПУВАТИ

- Інші немолочні напої, як-от мигдальне, кокосове, конопляне або рисове молоко
- Суміші або вершки
- 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

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

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

КУПУВАТИ

Обов’язкові характеристики

Тільки тара на 8 oz або 16 oz

Доступні варіанти

Цільний, у кубиках або скибках

Неорганічні або органічні

Екстратвердий/супертвердий

Твердий

Середньої твердості

М’який

Шовковий

Схвалені WIC тофу мають відповідати певним харчовим критеріям. Ми дбаємо про те, щоб наш тофу містив 100 mg кальцію на 100 grams тофу.

НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій

Запечений

Десертний

Смажений

Неохолоджений

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

Доступні варіанти

- Коричневий рис
- Вівсяна каша
- М'які тортильї
- Цільнозернові макарони
- Цільнозерновий хліб
- Цільнозернові булочки для гамбургерів і хот-догів

ОНОВЛЕННЯ! Станом на січень 2025 р. Washington WIC розширив перелік варіантів розмірів для багатьох цільнозернових продуктів. Для максимального використання пільг на цільнозернові продукти може знадобитися ретельніше планування. Ознайомтеся з буклетом «Поради щодо використання пільг на цільні зерна», щоб переконатися, чи ви використовуєте всі пільги на цільнозернові продукти.

ЩОМІСЯЧНІ ПІЛЬГИ НА 24 OZ

Виберіть лише два варіанти

Упаковки на 12 oz

Виберіть лише один варіант

Упаковка на 14 oz

Упаковка на 16 oz

Упаковка на 18 oz

Упаковка на 24 oz

ЩОМІСЯЧНІ ПІЛЬГИ НА 48 OZ

Вибирайте поєднання

Упаковки на 12 oz

Упаковки на 14 oz

Упаковки на 16 oz

Упаковки на 24 oz

Упаковки на 32 oz

Виберіть лише один варіант

Упаковка на 42 oz

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ваші пільги, залежно від їх обсягу, можуть лишатися невикористаними, якщо ви купуєте продукти в упаковках певних розмірів.

Наприклад якщо ваша щомісячна пільга становить 24 oz, то, купуючи продукт в упаковці на 18 oz, 6 oz пільги на цільнозернові продукти залишаться невикористаними. Якщо ваша щомісячна пільга становить 48 oz, то, купуючи продукт в упаковці на 42 oz, 6 oz пільги на цільнозернові продукти залишаться невикористаними.

ПРИКЛАДИ СТАНДАРТНИХ РОЗМІРІВ УПАКОВОК

12 oz

Цільнозернові булочки для гамбургерів

14 oz

Коричневий рис швидкого приготування

Цільнозернові булочки для гамбургерів

16 oz

Коричневий рис

Вівсяна каша

М'які тортильї

Цільнозернові макарони

Цільнозерновий хліб

Цільнозернові булочки для гамбургерів

Цільнозернові булочки для хот-догів

18 oz

Вівсяна каша

24 oz

Вівсяна каша

Цільнозерновий хліб

32 oz

Коричневий рис

Вівсяна каша

42 oz

Вівсяна каша

Примітка. *Вищевказані переліки розмірів упаковок цільнозернових продуктів містять не всі схвалені WIC варіанти розмірів упаковок.*

КОРИЧНЕВИЙ РИС

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка
- У пакетах або коробках
- Без глютену
- Швидкого приготування або звичайні
- Неорганічні або органічні
- Типи: наддовгозернистий, довгозернистий, середньозернистий або дрібний
- Упаковки всіх розмірів об'ємом до 48 oz

НЕ КУПУВАТИ

- З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій
- Басматі
- Чорний
- Оптові (вагові) товари
- У пакетах для варіння
- Насіння чіа
- Полба
- Рисова крупа
- У порційних пакетах
- Жасмін
- Махагоні
- Рисова суміш
- Кіноа
- Червоний
- Пророщені та проросли
- Білий
- Дикий

ВІВСЯНІ ПЛАСТІВЦІ

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка
- У пакетах, коробках або картонних циліндричних упаковках
- Без глютену
- Швидкого або прискореного приготування
- Неорганічні або органічні
- Класичні, звичайні або грубого помелу
- Упаковки всіх розмірів об'ємом до 48 oz

НЕ КУПУВАТИ

- З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій
- У коробках з індивідуальними пакетами
- Оптові (вагові) товари
- Гранола
- Рисова крупа
- У порційних пакетах
- У металевій циліндричній упаковці
- Кіноа

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Кількість ounces (oz) на упаковці буде віднята від загальної ваги, передбаченої пільгами. Переконайтеся, що ви використовуєте всі пільги на цільнозернові продукти, переглянувши ст. 33 цього посібника та буклет «Поради щодо використання пільг на цільнозернові продукти».

М'ЯКІ ТОРТИЛЬЇ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Цільнозернові тортильї

АБО

Звичайні, м'які білі або кукурудзяні жовті тортильї

Доступні варіанти

Упаковки всіх розмірів об'ємом до 48 oz

М'які тортильї з кукурудзи або кукурудзяної маси

Цільнозернові м'які тортильї

З низьким вмістом солі

Неорганічні або органічні

Схвалені WIC тортильї мають відповідати певним харчовим критеріям.

Ми дбаємо, щоб наші тортильї було зроблено із цільного зерна:

- Наші цільнозернові тортильї зроблено зі 100 % цільнозернового пшеничного борошна (У списку інгредієнтів має бути вказано тільки «Whole wheat flour» (Цільнозернове пшеничне борошно).)
- Наші кукурудзяні тортильї виготовляють із меленого борошна маса (кукурудзяного борошна).

НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій

Цільнозернові (96 %)

Чипси, салати до тако, млинці для тако, тостада або інші тверді тортильї

Низьковуглеводні або збалансовані

Тортильї із суміші круп, як-от кукурудзи та пшениці

Із червоної кукурудзи

Нежирні або знежирені тортильї

Пророщені та проросли

Виготовлені в магазині

Тортильї з позначкою «light» або «lite» («легкі») на етикетці

Врапи

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Кількість ounces (oz) на упаковці буде віднята від загальної ваги, передбаченої пільгами. Переконайтеся, що ви використовуєте всі пільги на цільнозернові продукти, переглянувши ст. 33 цього посібника та буклет «Поради щодо використання пільг на цільнозернові продукти».

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ МАКАРОНИ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Виготовлені із цільнозернової пшениці або пшениці з твердих сортів

Доступні варіанти

Упаковки всіх розмірів об'ємом до 48 oz

У пакетах або коробках

Будь-який тип

Неорганічні або органічні

Схвалені WIC макарони мають відповідати певним харчовим критеріям.

Ми дбаємо про те, щоб наші макарони:

- було виготовлено із цільнозернової пшениці та/або пшениці з твердих сортів. (У списку інгредієнтів має бути вказано тільки «Whole wheat flour» (Цільнозернове пшеничне борошно) і/або «whole durum wheat flour» (Цільнозернове борошно з твердих сортів пшениці).)
- Без доданого цукру, жирів, олії, інших продуктів, приправ і солі

КУПУВАТИ

Деякі приклади типів:

- Капеліні
- Фарфале
- Яєчна локшина
- Макарони-ріжки
- Фетучіне
- Фузілі
- Лазанья
- Лінгвіне
- Пенне
- Макарони класичні
- Рігате
- Ротіні
- Мушлі
- Спагеті
- Спіральні фузілі
- Вермішель
- Зіті

НЕ КУПУВАТИ

- З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або приправ
- 51 % цільного зерна або цільної пшениці
- Гречка
- Оптові (вагові) товари
- Свіжа
- Без глютену
- Із суміші круп
- Різнокольорові
- Макарони, що не потребують варіння та зливання
- Охолоджений
- Рисові макарони
- З манної крупи
- Пророщені та проросли
- Овочеві

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Кількість ounces (oz) на упаковці буде віднята від загальної ваги, передбаченої пільгами. Переконайтеся, що ви використовуєте всі пільги на цільнозернові продукти, переглянувши ст. 33 цього посібника та буклет «Поради щодо використання пільг на цільнозернові продукти».

ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ХЛІБ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Із цільної пшениці або пшениці твердих сортів

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка

Упаковки всіх розмірів об'ємом до 48 oz

З низьким вмістом солі

Неорганічні або органічні

Без цукру

Схвалений WIC хліб має відповідати певним харчовим критеріям.

Ми дбаємо про те, щоб:

- наш хліб мав позначку «100% whole wheat» («Зі 100 % цільної пшениці»)

  та/або

- щонайменше 50 % ваги становили цільні зерна

Приклади цільнозернових продуктів у складі: цільнозернове пшеничне борошно, цільнозернове вівсяне борошно, цільнозернова кукурудзяна крупа, цільнозернове пшоно.

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Кількість ounces (oz) на упаковці буде віднята від загальної ваги, передбаченої пільгами. Переконайтеся, що ви використовуєте всі пільги на цільнозернові продукти, переглянувши ст. 33 цього посібника та буклет «Поради щодо використання пільг на цільнозернові продукти».

НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій

Ремісничий або гурманський (хліб, що випікається малими партіями)

Хліб, не загорнутий у поліетилен

Хліб із позначкою «light» або «lite» («легкий») на етикетці

Бейгли

Із дробленої пшениці

Англійські маффіни

З додаванням клітковини

Французький

Заморожене або охолоджене тісто

Без глютену

На заквасці

Пророщені та проросли

Виготовлені в магазині

Сирі хлібні суміші

Ненарізаний

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ось приклад списку інгредієнтів схваленого цільнозернового хліба. Першим інгредієнтом у списку є «whole» («цільне») борошно.

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ БУЛОЧКИ ДЛЯ ГАМБУРГЕРІВ І ХОТ-ДОГІВ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Із цільної пшениці або пшениці твердих сортів

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка

Упаковки всіх розмірів об'ємом до 48 oz

Неорганічні або органічні

З насінням

Схвалені WIC булочки мають відповідати певним харчовим критеріям.

У цільнозернових булочках для гамбургерів і хот-догів:

- наш хліб мав позначку «100% whole wheat» («3і 100 % цільної пшениці»)

  та/або

- щонайменше 50 % ваги становили цільні зерна

Приклади цільнозернових продуктів у складі: цільнозернове пшеничне борошно, цільнозернове вівсяне борошно, цільнозернова кукурудзяна крупа, цільнозернове пшоно.

НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів або спецій

Ремісничі або гурманські булочки (випікаються малими партіями)

Булочки, не загорнуті в поліетилен

Булочки з позначкою «light» або «lite» («легкі») на етикетці

Бейгли

Англійські маффіни

З додаванням клітковини

Обідні булочки, французькі булочки, булочки для сендвічів або роли

Заморожене або охолоджене тісто

Без глютену

На заквасці

Пророщені та проросли

Виготовлені в магазині

ПОРАДИ ПОКУПЦЯМ

На сторінці 37 наведено приклад списку інгредієнтів для цільнозернових булочок.

Кількість ounces (oz) на упаковці буде віднята від загальної ваги, передбаченої пільгами. Переконайтеся, що ви використовуєте всі пільги на цільнозернові продукти, переглянувши ст. 33 цього посібника та буклет «Поради щодо використання пільг на цільнозернові продукти».

WOMEN, INFANTS, & CHILDREN

WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH

WIC PROGRAM

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

Ця установа забезпечує однакові можливості для всіх.
Програма Washington WIC не допускає дискримінації.

Washington State Department of HEALTH

DOH 960-278 May 2025 Ukrainian

Щоб отримати цей документ в іншому форматі,
зателефонуйте на номер 1-800-841-1410.
Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом
просимо телефонувати за номером 711 (Washington Relay)
або писати на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.