워싱턴 WIC 장보기 팁

영수증 읽기

WIC 영수증은 다소 혼란스러울 수 있습니다. 상점마다 영수증이 조금씩 다를 수 있지만, 항상 거기에는 같은 정보가 표시되어 있습니다. 그러한 정보를 소개합니다.

```
  8 oz        Whole grains
  1.75 CTR    Beans, dry or canned
  39.5 OZ     Cereal - hot / cold
  0 CTR       Peanut butter / beans
  30 OZ       Fish - canned

** End of Beginning Benefit Balance **

****************************************
* eWIC Benefit Redemption/Purchase *
****************************************

 0.25 CTR     Beans, dry or canned
    1 S&W RED KIDNEY BNS            1.39

 14 OZ        Cereal - hot / cold
    1 NBC CREAM OF RICE             3.49

 17 OZ        Fish - canned
    1 CHKN OF SEA TUNA              2.99
    1 OPN NAT CHUNK                 1.99

**End of Benefit Redemption/Purchase**
****************************************

   +++ Remaining eWIC Benefits +++
  8 oz        Whole grains
  1.5 CTR     Beans, dry or canned
  25.5 OZ     Cereal - hot / cold
  0 CTR       Peanut butter / beans
  13 OZ       Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 2/31/2019
```

이 섹션에는 장보기 전에 여러분이 이용할 수 있는 식품 목록이 나와 있습니다. 어떤 식품은 온스로 표기되고, 어떤 식품은 용기 단위이며 또 과일과 채소는 달러 금액으로 표시됩니다. 예시:

256.00 OZ 는 256온스
16.00 $$$ 는 16.00달러어치
3.00 CTR 는 3개 용기

이 섹션에는 방금 구입한 식품 목록이 표시됩니다.

이 섹션에는 남은 잔액에 표시됩니다. 이것은 이번 달에 살 수 있는 남아 있는 WIC 식품 목록입니다.

이것은 이번 달에 나머지 WIC 식품을 구입할 수 있는 마지막 날짜입니다. **다음** WIC 혜택은 그다음 날 오전 12시 01분부터 사용할 수 있습니다.

유아용 식품 장보기

과일과 채소

256온스(oz) = 4온스 병 **64**개

128온스(oz) = 4온스 병 **32**개

또는

256온스(oz) = 2팩들이 **32**개

128온스(oz) = 2팩들이 **16**개

육류

77.5온스(oz) = 2.5온스 병 **31**개

WIC 장보기 가이드를 이용해 승인된 브랜드를 확인하십시오.

콩류나 땅콩버터 장보기

정확한 크기를 고르십시오!

땅콩버터/건조 또는 통조림 콩 **1 CTR** =

또는

또는

16온스 16온스 15~16온스 캔

통조림 콩 구입하기

통조림 콩을 구입하기로 하셨다면 혜택을 전부 누리시려면 4캔 모두 구입하셔야 합니다.

통조림 콩 **1캔** = **.25** CTR
통조림 콩 **2캔** = **.50** CTR
통조림 콩 **3캔** = **.75** CTR
통조림 콩 **4캔** = **1.0** CTR

통곡물 장보기

통곡물을 다양하게 즐기십시오! WIC는 귀리, 통밀빵, 현미, 벌거(bulgur), 통곡물 파스타 및 부드러운 옥수수 또는 통밀 토르티야를 제공합니다.

- 구입할 수 있는 곡물의 총 수량은 장보기 목록에 나와 있습니다.
- 통곡물 혜택이 충분한 경우에는 한 번에 한 가지 유형 이상의 곡물을 구입하실 수 있습니다. 예를 들어, 장보기 목록에 통곡물 **64온스라고** 나와 있으면 4파운드를 구입할 수 있고, 이는 여러 가지 방식으로 분할할 수 있습니다. 예시:

16온스 봉지 현미 1개(1파운드)
+ **8온스** 포장 옥수수 토르티야 1개(.5파운드)
+ **16온스** 상자 통밀 파스타 1개(1파운드)
+ **24온스** 통밀빵 1개(1.5파운드)

= **64온스(4파운드)**

우유 장보기

정확한 유형을 선택하십시오!

- 장보기 목록을 통해 구입할 수 있는 우유 수량과 유형(무지방, 1%, 2% 또는 전유)을 확인하십시오.
- 무지방 우유에는 무지방, 탈지유 및 0%가 포함됩니다.
- 상점에서는 장보기 목록에 없는 유형의 우유를 판매할 수 없습니다. 본인의 우유 혜택에 대해 질문이 있으시면 담당 WIC 클리닉에 문의하십시오.

정확한 크기를 고르십시오!

- 원하는 용기 크기를 구입할 정도의 혜택이 있는지 확인하십시오.

우유

1.0 GAL
= 1갤런

0.5 GAL
= 반 갤런

0.25 GAL
= 1쿼트

무가당 연유

1 CAN = 12온스 캔
(5캔 = 1갤런)

분유

1 CTR = 25.6온스 봉지 또는 상자
(25.6온스 용기 = 2갤런)

시리얼 장보기

12온스부터 최대 36온스 크기의 상자만 선택하십시오. 예를 들어, 장보기 목록에 **시리얼 108온스**라고 되어 있으면, 다음과 같이 최대 108온스까지 시리얼 포장 상자를 결합할 수 있습니다.

24 온스 | 24 온스 | 18 온스 | 18 온스 | 12 온스 | 12 온스 = 108온스

또는

24 온스 | 24 온스 | 24 온스 | 24 온스 | 12 온스 = 108온스

또는

24 온스 | 18 온스 | 18 온스 | 18 온스 | 18 온스 | 12 온스 = 108온스

WICSHOPPER 앱

WICShopper 앱을 이용하시면 WIC 장보기가 조금 더 쉬워집니다.

- 앱 스토어에서 다운로드하십시오.
- 시리얼 계산기를 사용해 WIC 혜택으로 시리얼 몇 상자를 구입할 수 있는지 알아보십시오.
- 영수증 사진을 앱에 저장하면 다음번 장보기 때 이를 이용할 수 있습니다.

WICShopper

다운로드하기 Google Play

App Store에서 다운로드 하기

Washington State Department of Health

DOH 961-1160 June 2021 Korean

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-841-1410 으로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 WIC@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.