



# ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ

**Руководство с перечнем пищевых  
продуктов, утвержденных в рамках  
программы WIC**



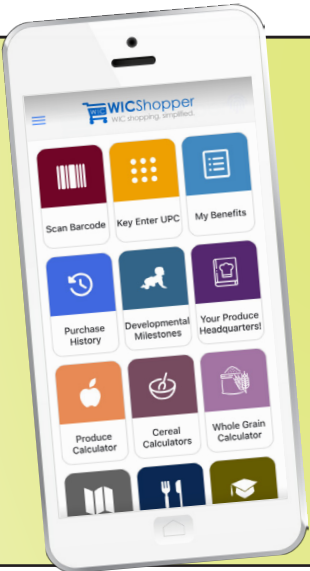
**МЫ РАСТИМ ЗДОРОВОЕ  
БУДУЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ**

**ВСТУПАЕТ В СИЛУ 1 ИЮЛЯ 2025 ГОДА**

# Каким образом приложение WICShopper может помочь мне в совершении покупок?

## Используйте приложение WICShopper в следующих целях:

- Просмотрите пособия, получаемые вами в настоящее время.
- Сканируйте штрих-коды для поиска продуктов, одобренных программой WIC.
- Используйте перечень продуктов в приложении, чтобы найти одобренные наименования и объемы.
- Находите магазины, в которых принимают пособия программы WIC.
- Находите идеи для рецептов блюд.



**Загрузите приложение WICShopper и зарегистрируйте свою карту eWIC сегодня!**

*\*предлагается для телефонов iPhone и Android.*



## Совет для совершающих покупки

### Проблемы с подключением к сети в магазине?

Попробуйте запустить приложение WICShopper перед тем, как войти в магазин.

# Одобренный перечень продуктов

Используйте этот перечень продуктов для выбора одобренных наименований, видов и объемов продуктов в вашей упаковке. Сверяйтесь с перечнем продуктов, чтобы ответить на эти вопросы:

- **Какие наименования определенного продукта я могу приобрести?**
- **Какие размеры упаковки допускаются?**
- **Какие вкусы продуктов я могу выбрать?**

Фрукты и овощи .....	4-5
Цельнозерновые продукты .....	6-13
Хлебные изделия из 100% цельной пшеницы .....	7
Питы и лепешки наан из цельного зерна .....	8
без глютена Хлеб из цельного зерна .....	9
Кукурузные и цельнозерновые пшеничные тортильи .....	10
Макаронные изделия из цельной зерна .....	11
Овсяная крупа .....	11
Цельные злаки в пакетах .....	12
Кукурузная мука маса и кукурузная крупа .....	13
Молочные продукты .....	14-15
Соевые и растительные напитки .....	16
Козье молоко .....	17
Сыр .....	18
Йогурт .....	19-20
Тофу .....	21
Яйца .....	21
Арахисовое, ореховое и семечковое масло .....	22-23
Сушеный горох, бобы и чечевица .....	24
Консервированные бобы .....	24
Консервированная рыба .....	25
Кукурузные хлопья .....	26-31
Хлопья, употребляемые в холодном виде .....	27-30
Каши, употребляемые в горячем виде .....	31
Бутилированный сок .....	32-33
Замороженный сок .....	34
Детское питание .....	35-37
Фрукты и овощи .....	35-36
Мясное .....	37
Детские каши .....	37
Общая информация о замене продуктов питания .....	38-39

## Свежие фрукты и овощи

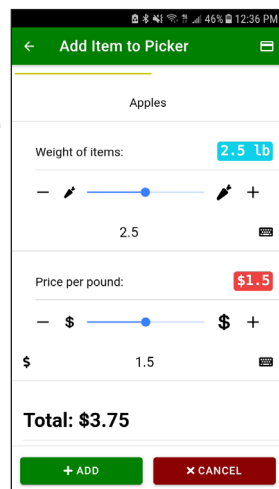
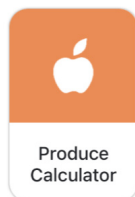
### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ    ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Целые, предварительно нарезанные, измельченные или в упаковке
- Салаты и зелень в пакетах
- Свежая зелень (например, кинза или петрушка)
- Натуральные пищевые продукты
- Ингредиенты из салатных баров или наборы закусок
- Добавление приправ и подливок
- Добавление орехов, сухофруктов, сухарей
- Специи и сушеные травы
- Растения



### Совет для совершающих покупки

Используйте функцию Produce Calculator в приложении WICShopper, чтобы во время покупок отслеживать оставшиеся средства на фрукты и овощи.



## Мороженые фрукты и овощи

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Целые, нарезанные или смеси овощей
- Мороженые бобы допускаются (например, лимская фасоль, соевые бобы, черные пятнистые бобы)
- Натуральные пищевые продукты



Замороженные овощи

### ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Овощи с добавлением сахара, жиров или масел
- Овощи с добавлением соусов или овощные пюре
- Добавление риса, макаронных изделий, мяса, орехов или лапши
- Картофель фри, жаренная картофельная стружка, картофель торговой марки O'Brien или хрустящие жаренные картофельные шарики
- Овощи в сухарях или овощи в кляре

## Консервированные фрукты

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Фрукты, консервированные в воде или соке, без добавления сахара
- Любая тара, в том числе пластиковая мультиупаковка
- Натуральное или неподслащенное яблочное пюре
- Натуральные пищевые продукты



### ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Не допускается добавление сиропа, такого как густой, легкий или очень легкий.
- Не допускаются искусственные подсластители или бескалорийные подсластители.
- Не допускаются фруктовые коктейли или смеси фруктов с вишней.

## Консервированные овощи

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Овощи без добавления жиров и масел
- Помидоры (например, целые, процеженные, измельченные, нарезанные кубиками, пасты или пюре)
- Натуральные пищевые продукты



### ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Смешанные со зрелой фасолью, такой как обыкновенная фасоль или черная фасоль
- Маринованные, приправленные кремом или соусом овощи
- Сальса, тушеные помидоры и томатные соусы

## Покупка продуктов из цельного зерна

### В рамках программы WIC предлагается:

- Хлебные изделия из 100% цельной пшеницы
- Цельнозерновые лаваш и лепешки наан
- Хлеб из цельного зерна без глютена
- Мягкие кукурузные тортильи
- Тортильи из цельнозерновой пшеницы
- Макаронные изделия из цельнозерновой пшеницы
- Овсяная крупа
- Цельное зерно в мешках

За счет средств для покупки продуктов из цельного зерна вы можете покупать более одного вида зернового продукта за один раз.

К примеру, если в вашем перечне льготных продуктов указано, что вам разрешено покупать **продукты из цельного зерна весом в 24 унции**, вы можете купить:



Дикий рис  
16 унций

и



Кукурузные тортильи  
8 унций

А если в вашем перечне льготных продуктов указано, что вам разрешено покупать **продукты из цельного зерна весом в 48 унций**, вы можете купить:



Хлеб из 100% цельной пшеницы  
20 унций

и



Макароны из 100% цельного зерна  
16 унций

и



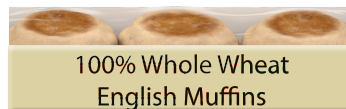
Киноа  
12 унций

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объемом от 12 до 32 унций
- Любая торговая марка
- Буханка хлеба, булочки, рулеты, английский маффин или бублик
- На лицевой стороне этикетки должно быть указано 100% whole wheat (на 100% из цельного зерна)



Хлеб на 100% из цельнозерновой пшеницы



100% Whole Wheat English Muffins

Английские маффины на 100% из цельного зерна

### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Легкий или «lite» хлеб или с низким содержанием углеводов
- Хлеб из натуральных продуктов



Бублики на 100% из цельнозерновой пшеницы

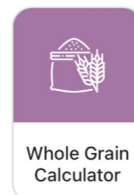


Булочки на 100% из цельнозерновой пшеницы



## Совет для совершающих покупки

Используйте функцию Whole Grain Calculator в приложении WICShopper, чтобы во время покупок отслеживать оставшиеся средства на цельнозерновые продукты.





Питы и лепешки наан из цельного зерна

Без глютена  
Хлеб из цельного зерна

✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объёмом от 11 до 24 унций
- Выбирайте только следующие торговые марки:



Пшеничная лепешка пита  
(Pita Flatbread Wheat)



Питы из цельной пшеницы Puffed Up & Proud  
(Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita)



Питы из цельной пшеницы Fresh Signature  
(Fresh Signature Whole Wheat Pita)



Питы из цельной пшеницы Greek Style  
(Greek Style Whole Wheat Pita)



Пита из цельной пшеницы в греческом стиле  
(Whole Wheat Greek Style Pita)



греческая пита из цельной пшеницы  
(Greek Pita Whole Wheat)



Лепешки наан из цельной пшеницы  
(Artisan Whole Wheat Naan)



✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объёмом от 12 до 24 унций
- Выбирайте только следующие торговые марки:



**Franz  
Gluten Free**

- Great Seed Bread
- Mountain White Bread
- Seven Grain Bread
- Hawaiian Bread
- Булочки для гамбургеров
- Булочки для хот-догов



**Food for Life  
Gluten Free**

- Хлеб Brown Rice
- Английские маффины Brown Rice
- Тортильи Brown Rice
- Английские маффины с семенами "Multi-Seed"



**Canyon Bakehouse  
без глютена на 100% из цельного зерна  
(Gluten Free 100% Whole Grain)**

- "Ancient Grain"
- Белый хлеб "Mountain White Bread"
- Хлеб из 7 зерен (7-Grain Bread)
- Белый хлеб "Country White Bread"
- Цельнозерновой хлеб "Heritage Style"
- Белый хлеб "Heritage Style Honey White"
- Хлеб с изюмом и корицей (Cinnamon Raisin Bread)
- Гавайский сладкий хлеб (Hawaiian Sweet Bread)
- Обычные бублики "Plain Bagels"
- Бублики "Everything Bagels"
- Бублики "Deli White Bagels"
- Булочки для бургеров
- Sub Rolls
- Английские маффины "Honey Whole Grain"

# Кукурузные тортильи, Тортильи из цельнозерновой пшеницы

# Макаронны изделия из цельного зерна, Овсяная крупа

## Кукурузные тортильи

### ✔ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объёмом от 8 до 80 унций
- Только мягкие тортильи из белой или желтой кукурузы
- Выбирайте только следующие торговые марки:

Calidad  
Don Pancho  
Essential Everyday  
Guerrero **F**  
IGA  
Kroger  
La Banderita  
La Burrita  
Mission  
Signature Select



Кукурузные лепешки

**F** 15% дневной нормы  
(DV) фолиевой кислоты

### ❌ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Жаренные кукурузные тортильи или хрустящая кукурузная соломка
- Натуральные или на развес

## Тортильи из цельнозерновой пшеницы

### ✔ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объёмом от 8 до 48 унций
- Только тортильи из 100% цельнозерновой пшеницы
- Выбирайте только следующие торговые марки:

DeCasa	La Banderita
Essential Everyday	Market Pantry
Great Value	Mission
Guerrero	Ortega
Kroger	Signature Select



Тортильи на 100% из  
цельнозерновой пшеницы

### ❌ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Жаренные кукурузные тортильи или хрустящая кукурузная соломка
- Тортильи из белой пшеничной муки
- Натуральные или на развес
- Для контроля углеводов

## Макаронны изделия из цельного зерна

### ✔ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объёмом от 16 до 32 унций
- Макароны из цельного зерна или цельнозерновой пшеницы любой формы
- Выбирайте только следующие торговые марки:

Barilla	Kroger
Essential Everyday	Ronzoni
Food Club	Signature Select
Great Value	WinCo Foods



Макаронны на 100%  
из цельного зерна

### ❌ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Натуральные или на развес

### ✔ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объёмом от 16 до 42 унций
- Любая торговая марка
- Быстрого приготовления, плющенная овсяная крупа и овсяные хлопья
- Овсяная крупа без содержания глютена
- Натуральные пищевые продукты



Овсяная крупа

### ❌ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Овсяная крупа быстрого приготовления (при покупке овсяной крупы из цельного зерна)
- На развес
- Необработанный овес, ирландский или шотландский овес

## Совет для совершающих покупки

Для целей программы WIC является ли овсяная каша зерновой или цельнозерновой? Овсяная крупа в коробке, пакете или банке учитывается как пособие на цельнозерновые продукты. Овсяная каша быстрого приготовления в индивидуальных пакетах учитывается как пособие для покупки зерновой крупы.

## ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объёмом от 12 до 32 унций
- Любая торговая марка
- Злаки в пакете или в коробке
- На упаковке должно быть написано цельное зерно (whole grain)
- «Минутный» рис быстрого приготовления или рис, развариваемый в пакете
- Натуральные пищевые продукты
- Выбирайте из этих цельнозерновых продуктов:

Амарант (Amaranth)

Черный рис (Black Rice)

Коричневый рис (Brown Rice)

(допускается коричневый жасминовый рис и рис басмати)

Гречка (Buckwheat)

Булгур (Bulgur)

Туранская пшеница (Kamut)

Пшено (Millet)

Киноа (Quinoa)

Красный рис (Red Rice)

Сорго (Sorghum)

Тэф (Teff)

Пшеничное зерно (Wheat Berries)

Дикий рис (Wild Rice)

## ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- На развес
- С добавлением приправ, сахара, жиров, масел или соли
- Белый рис
- Измельченный, шлифованный или пророщенный



Коричневый рис



Киноа



Булгур

Вот способы приготовления цельного зерна:



На английском



## Кукурузная мука маса

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объёмом от 22 до 60 унций
- Выбирайте следующие торговые марки:



Кукурузная мука Corn Masa Flour, быстрого приготовления



Кукурузная мука Antojitos Instant Corn Masa Flour

Кукурузная мука Amarillo Instant Yellow Corn Masa Flour



Кукурузная мука Golden Corn Flour Masa Harina, обычная и натуральная

## Кукурузная крупа

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объёмом от 22 до 60 унций
- Выбирайте следующие торговые марки:



Кукурузная крупа мелкого помола (Cornmeal Coarse Grind)

Кукурузная крупа среднего помола (Cornmeal Medium Grind)

Кукурузная крупа среднего помола, натуральная (Cornmeal Medium Grind)



Готовая крупа из белой кукурузы (Pre-cooked White Corn Meal)

Готовая цельнозерновая крупа из белой кукурузы (Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



Крупа из желтой кукурузы (Yellow Corn Meal)



Крупа из желтой кукурузы (Yellow Corn Meal)



Желтая кукурузная крупа для выпечки (Yellow Corn Meal for Baking)

## Покупка молочных продуктов

Все виды молока, одобренные программой WIC, являются пастеризованными, и содержат витамин D.

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ    ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Любая торговая марка
- Молоко марок Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme и т.д.
- Рисовое молоко, миндальное молоко, пахта, молоко с вкусовыми добавками, непастеризованное молоко или молоко марки A2
- Натуральное молоко
- С добавлением жирных кислот «Омега-3» или витамина E
- Специальные изделия, как, например, изделия в бутылках из стекла

**Приобретайте тот вид молока, который указан в вашем перечне льготных продуктов:**

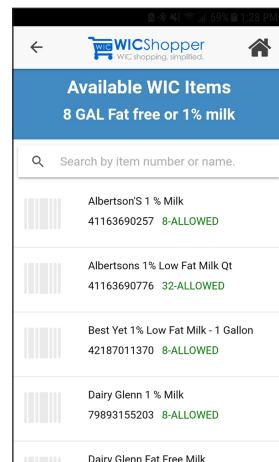
- 1% **низкожирное или обезжиренное молоко** - для взрослых и детей в возрасте от двух лет (обезжиренное молоко (fat free) и снятое молоко (skim) считаются аналогичными.)
- Цельное молоко** для детей в возрасте от одного года

**Обратитесь в клинику программы WIC, чтобы приобрести перечисленные ниже виды молока:**

- Ацидофильное молоко
- Молоко без лактозы
- Порошковое (сухое) обезжиренное молоко (в упаковках вместимостью 25,6 унций)
- Сгущённое молоко (банка вместимостью 12 унций)
- Козье молоко
- Соевый или растительный напиток

### Совет для совершающих покупки

Используйте приложение WICShopper, чтобы узнать, какой вид молока предусмотрен в вашем перечне льготных продуктов питания. Просканируйте штрих-код, чтобы узнать, одобрен ли товар.



## Примеры сочетания различных размеров емкостей для молока



**1.0 GAL = галлон молока**



**и**



**0.75 GAL = половина галлона молока и кварта молока**



**0.5 GAL = половина галлона молока**



**0.25 GAL = кварта молока**



## ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Если вам необходимы соевый или растительный напиток, обратитесь в клинику программы WIC
- Выберите только следующие торговые марки и продукты:

### Хранящиеся в холодильнике



**bettergoods Soy milk**  
без добавок (original)  
1/2 галлона (64 унции)



**Silk Kids**  
смесь овсяного молока  
(oatmilk blend)  
59 унций



**Silk**  
без добавок (original)  
64 или 128 унций

### Хранящиеся на полке



**Pacific Ultra Soy**  
без добавок (original)  
32 унции



**Silk**  
без добавок (original)  
32 унции



**ripple Plant-Based Milk**  
(молоко растительного происхождения марки)  
без добавок (original)  
32 унции

**32 унции = кварта**  
**64 унций = половина**  
**галлона**  
**128 унций = один**  
**галлон**

## ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Если вам необходимо козье молоко, обратитесь в клинику программы WIC
- Приобретайте тот вид козьего молока, который указан в вашем перечне льготных продуктов (цельное, нежирное)
- Разрешается покупать только козье молоко торговой марки Meyenberg



**Цельное (Whole)**  
козье молоко  
32 или 64 унции



**Низкожировое (Lowfat)**  
козье молоко  
32 унции



**Цельное (Whole evaporated)**  
сгущенное стерилизованное козье молоко  
Банка вместимостью 12 унций



**Цельное порошковое (Whole powdered)**  
козье молоко  
Банка вместимостью 12 унций  
Упаковка объемом 12 унций

✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только упаковки по 8, 16 или 32 унции, произведенные в США
- Ниточный сыр Моцарелла в упаковке 16 унций. Только весом в один (1) фунт
- Нарезанный и измельченный сыр допускаются
- Любой марки:

Cheddar (мягкий (Mild), средний (Medium) или острый (Sharp))  
Cheddar-Jack  
Colby  
Colby-Jack  
Monterey Jack  
Mozzarella  
Muenster  
Provolone  
Swiss



⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Extra sharp (особо острый) или белый сыр white cheddar
- Деликатесный сыр
- Натуральный, соевый, растительный, козий, невыдержанный сыр
- Продукты из сыра или плавленые сыры (такие, как Velveeta)
- Копченый сыр или сыр со вкусовыми добавками, такими как перец халапеньо или тмин
- Свежий сыр моцарелла (упакован в воде)

✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только упаковки в 32 унции (или 1 кварту)
- Приобретайте тот вид йогурта, который указан в вашем перечне льготных продуктов (цельный, низкожировой или без содержания жира)
- Выбирайте из продуктов указанных торговых марок и вкусовых добавок

⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Легкий (light) йогурт
- Йогурт с искусственным подсластителем, таким как аспартам или сукралоза

Йогурт из цельного молока (для детей в возрасте от одного года).			
 греческий, цельный, без добавок (Plain)	 <b>BROWN COW</b> цельный, без добавок (Plain) цельный, ванильный (Vanilla) цельный, кленовый (Maple)	 цельный, без добавок (Plain)	 цельный, без добавок (Plain)
 греческий, цельный, без добавок (Plain)	 цельный, без добавок (Plain) греческий, цельный, без добавок (Plain)	 цельный, без добавок (Plain) цельный, ванильный (Vanilla) цельный, клубничный (Strawberry)	 цельный, медовый (Honey) натуральный, цельный, без добавок (Plain) натуральный, цельный, ванильный (Vanilla)
 цельный, без добавок (Plain) цельный, клубничный (Strawberry) цельный, ванильный (Vanilla)	 цельный, без добавок (Plain)	 цельный, без добавок (Plain) цельный, ванильный (Vanilla)	Если вам необходимо йогурт с низким содержанием жира, обратитесь в клинику программы WIC.
низкожировой (Lowfat) или обезжиренный (Nonfat) йогурт			

## низкожировой (Lowfat) или обезжиренный (Nonfat) йогурт , продолжение

		
обезжиренный, без добавок (Plain)	греческий, обезжиренный, без добавок (Plain) низкожировой, без добавок (Plain)	греческий, обезжиренный, без добавок (Plain) греческий, обезжиренный, ванильный (Vanilla)
		
обезжиренный, без добавок (Plain)	греческий, обезжиренный, без добавок (Plain)	низкожировой, без добавок (Plain)
		
обезжиренный, без добавок (Plain) греческий, обезжиренный, без добавок (Plain)	обезжиренный, без добавок (Plain) обезжиренный, ванильный (Vanilla) низкожировой, без добавок (Plain) низкожировой, ванильный (Vanilla)	обезжиренный, без добавок (Plain) обезжиренный, ванильный (Vanilla) низкожировой, без добавок (Plain) натуральный, обезжиренный, без добавок (Plain) натуральный, обезжиренный, ванильный (Vanilla) натуральный, низкожировой, без добавок (Plain)
		
обезжиренный, ванильный (Vanilla)	греческий, 0%, без добавок (Plain)	обезжиренный, без добавок (Plain) обезжиренный, ванильный (Vanilla) греческий, обезжиренный, без добавок (Plain) низкожировой, без добавок (Plain) низкожировой, ванильный (Vanilla)
		
низкожировой, ванильный (Vanilla) низкожировой, клубничный (Strawberry) низкожировой, персиковый (Peach)	обезжиренный, без добавок (Plain) греческий, обезжиренный, без добавок (Plain) греческий, обезжиренный, ванильный (Vanilla)	греческий, обезжиренный, без добавок (Plain)

## Тофу

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- В емкостях (CTR) вместимостью от 14 до 16 унций
- Если вам необходимо тофу вместо молока, обратитесь в клинику программы WIC
- В упаковке с водой
- Выбирайте только следующие торговые марки и наименования охлаждаемых продуктов:

### ⊗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Не допускаются упаковки объемом меньше 14 унций

	
16 унций плотный (Firm) или сухой (Extra Firm)	14 унций плотный (Firm) или сухой (Extra Firm)
	
14 унций высшего сорта или натуральный (Premium & Organic): средней плотности (Medium Firm) или плотный (Firm) 16 унций высшего сорта (Premium): средней плотности (Medium Firm), плотный (Firm) или сухой (Extra Firm)	14 унций натуральный (Organic) средней плотности (Medium Firm), плотный (Firm), сухой (Extra Firm) или прессованный жесткий (Pressed Firm) 16 унций мягкий (Soft), средней плотности (Medium Firm), плотный (Firm) или сухой (Extra Firm)
	
14 унций натуральный (Organic) плотный (Firm) или сухой (Extra Firm) 16 унций натуральный (Organic), шелковый (Silken)	14 унций плотный (Firm) или сухой (Extra Firm) 15,5 унций сухой (Extra Firm)

## Яйца

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только в упаковках по одной дюжине
- Любая торговая марка
- Яйца любого размера
- Белые или коричневые куриные яйца

### ⊗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Особые яйца (например, с повышенным содержанием Омега-3 или витамина Е)
- Яйца, выращенных на свободном выгуле или пастбищах куриц
- Натуральные яйца



Арахисовое, ореховое и семечковое масла,  
Арахисовое масло  
Миндальное масло

✔ **ДОПУСКАЮТСЯ**

- В емкостях вместимостью от 16 до 18 унций.
- Допускаются натуральные масла
- Допускаются кремовые и с кусочками орехов
- Выберите одно из перечисленных ниже масел из орехов и семян

⊘ **НЕ ДОПУСКАЮТСЯ**

- «Паштет» (spread) или паста из орехов, обжаренных с добавлением меда
- Арахисовая паста с низким или пониженным содержанием жиров
- Добавление желе, зефира, шоколада или меда
- Добавление жирных кислот «Омега-3»
- На развес или собственного помола

**Арахисовое масло**



Арахисовое масло любой марки

**Миндальное масло**



Миндальное масло  
кремовое, перемешать  
(Creamy, Stir)

Миндальное масло  
с кусочками орехов,  
перемешать  
(Crunchy, Stir)



Миндальное масло  
кремовое, перемешать  
(Creamy, Stir)

Миндальное масло  
с кусочками орехов,  
перемешать  
(Crunchy, Stir)



Миндальное масло  
нежное, перемешать  
(Smooth, Stir)

Миндальное масло  
с кусочками орехов,  
перемешать  
(Crunchy, Stir)

Арахисовое, ореховое и семечковое  
масла, масло из семян подсолнечника  
Масло из семян тахини или кунжутных семян

**Масло из семян подсолнечника**



Натуральное (Natural)  
без добавления сахара (No Sugar Added)

**Масло из семян тахини или  
кунжутных семян**



обжаренный кунжут Тахини  
(Roasted Sesame Tahini)



100% молотые семена кунжута  
(100% Ground Sesame Seeds)



натуральная паста тахини из  
молотых кунжутных семян  
(Organic Tahini Ground Sesame Seed)



тахини  
(Tahini)



# Сушеный горох, бобы и чечевица

## Консервированные бобы

### Приобретение сухого гороха, фасоли, чечевицы и консервированных бобов

Один CTR = 1 пакет объемом в 16 унций  
или 4 банки по 15-16 унций



или



### Сушеный горох, бобы и чечевица

#### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только в пакетах вместимостью 16 или 32 унций
- Любая торговая марка и любой вид
- Натуральные виды

#### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- С добавлением приправ
- На развес

### Консервированные бобы

#### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только в банках вместимостью от 15 до 16 унций
- Любая марка или вид фасоли
- Бобы с низким содержанием натрия
- Натуральные виды

#### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Пережаренные бобы, запеченные или зеленые бобы
- С добавлением масел, приправ или ароматизаторов

# Консервированная рыба

#### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковки объемом от 2,5 до 20 унций
- Белое мясо тунца кусочками или лосось, упакованный в воде или масле любой торговой марки
- В пакетах
- Только в банках объемом 3,75 унции
- Выберите одну из этих марок сардин, упакованных в воде:



Тунец



Лосось



Beach Cliff

Сардины в воде  
(Sardines in water)  
Объем в 3,75 унции



Сардины в воде  
(Sardines in water)  
Объем в 3,75 унции



Сардины в воде  
(Sardines in water)  
Объем в 3,75 унции

#### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Тунец, лосось или сардины с различными приправами или добавками
- Длинноперый тунец (albacore), желтоперый тунец (yellowfin), голубой тунец (bluefin), большеглазый тунец (bigeye) или длиннохвостый тунец (tongol)
- Рыбные филе
- Специально выловленная рыба, например тунец, пойманный на удочку (pole-caught)

### Некоторые способы сочетания размера упаковки консервированной рыбы



= 5,2 унций



= 10 унций



= 15 унций



= 19,75 унций

Покупка овсяной каши

Обращайте внимание на эти символы в этом перечне продуктов, чтобы выбрать овсяную кашу, которая содержит дополнительное количество фолиевой кислоты, приготовлена из цельного зерна или не содержит глютена.

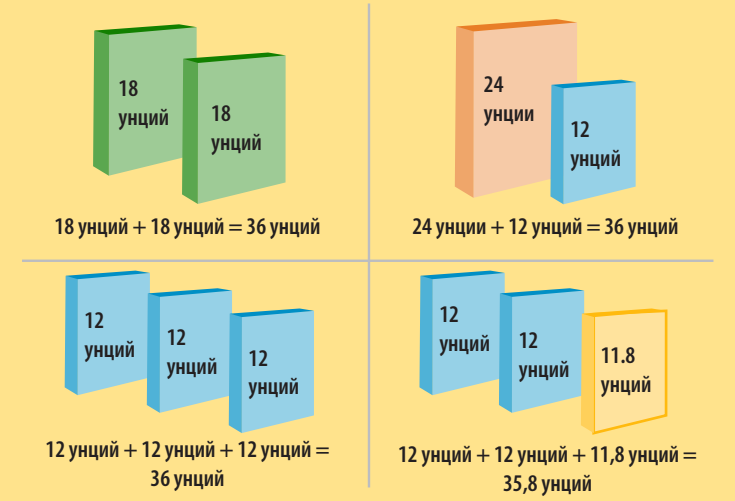
- F** 100% дневной нормы (DV) фолиевой кислоты
- G** Согласно заявлению производителя, каша не содержит глютен
- W** Изготовлена из цельного зерна и является отличным источником клетчатки

Самая маленькая упаковка, которую вы можете купить:

- 12 унций хлопьев, употребляемых в холодном виде
- 9,8 унции каш, употребляемых в горячем виде





Для их приобретения требуется наличие пособия на приобретения хлопьев, объемом, как минимум, в 9,8 унций.

Некоторые способы объединения размеров упаковок хлопьев



✓ допускаются










- Упаковки объёмом от 12 до 36 унций
- Выбирайте из продуктов торговых марок и вкусовых добавок, указанных ниже

Kellogg's		
 Kashi Blueberry Clusters	 	 Corn Flakes без добавок (Original)
 Frosted Mini Wheats Blueberry Muffins	 	
 Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll	 	 Frosted Mini Wheats Golden Honey
 Frosted Mini Wheats Little Bites	 	
 Frosted Mini Wheats без добавок (Original)	 	 Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice
 Frosted Mini Wheats Strawberry	 	
 Rice Krispies		 Special K

# Хлопья, употребляемые в холодном виде

# Хлопья, употребляемые в холодном виде

## General Mills

 <div>W G</div>	 <div>W G F</div>	 <div>W G</div>
Cheerios без добавок (Plain)	Cheerios Multi Grain	Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry
 <div>W G</div>	 <div>W G</div>	 <div>W G</div>
Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana	Blueberry Chex	Cinnamon Chex
 <div>W G</div>	 <div>W G</div>	 <div>W</div>
Corn Chex	Rice Chex	Wheat Chex
 <div>W</div>	 <div>W</div>	 <div>W F</div>
Kix в оригинальном варианте (Original)	Fiber One Honey Clusters	Total Whole Grain
 <div>W</div>		
Wheaties без добавок (Original)		

## Malt-O-Meal (в коробке или пакете)

 <div>W</div>	Frosted Mini Spooners в оригинальном варианте (Original)
--	--

## Post

 <div>W</div>	 <div>W</div>	 <div>W</div>
Grape Nuts	Grape Nuts Flakes	Great Grains Banana Nut Crunch
 <div>W</div>	 <div>F</div>	 <div>F</div>
Great Grains Crunchy Pecan	Honey Bunches of Oats Almond	Honey Bunches of Oats Cinnamon Bunches
 <div>F</div>	 <div>F</div>	 <div>F</div>
Honey Bunches of Oats Honey Roasted	Honey Bunches of Oats Maple & Pecans	Honey Bunches of Oats Vanilla





✔ **ДОПУСКАЮТСЯ**  
**100-процентные соки**

- Только пластиковые контейнеры вместимостью 64 унции
- 1 CTR = бутылка объемом 64 унции
- Допускаются соки с добавлением клетчатки, витаминов и минералов
- Выбирайте только из представленных ниже марок и вкусов

⊘ **НЕ ДОПУСКАЮТСЯ**

- Фруктовые коктейли, напитки или «легкие» (light) соки
- Натуральные соки
- Яблочный сидр не допускается
- Охлажденный
- Фруктовые коктейли (cocktails) запрещены






Обратитесь в клинику программы WIC, чтобы обменять часть пособий на фрукты и овощи на сок.





✔ **ДОПУСКАЮТСЯ**  
**100-процентные соки**

- Только пластиковые контейнеры вместимостью 64 унции
- Допускаются соки с добавлением клетчатки, витаминов и минералов
- Выбирайте только из представленных ниже марок и вкусов

⊘ **НЕ ДОПУСКАЮТСЯ**

- Фруктовые коктейли, напитки или «легкие» (light) соки
- Натуральные соки
- Яблочный сидр не допускается
- Охлажденный
- Фруктовые коктейли (cocktails) запрещены

		Обратитесь в клинику программы WIC, чтобы обменять часть пособий на фрукты и овощи на сок.	
<b>Tree Top</b> Любой вкус (кроме 3 Apple Blend (смесь 3 яблок) или яблок сорта Honey Crisp)	<b>Langers</b> Любой вкус, 100% сок <b>«Cocktails» запрещены</b>		
			
<b>Грейпфрут (Grapefruit)</b> Любая торговая марка	<b>Juicy Juice</b> Любой вкус	<b>Апельсин (Orange)</b> Любая торговая марка	<b>Langers</b> <b>Слива (Prune)</b> 100% Prune Plus
			
<b>Ocean Spray</b> Любой вкус, 100% сок Без добавления сахара <b>«Cocktails» запрещены</b>	<b>V8</b> Original (без добавок), Low Sodium (с низким содержанием натрия), Spicy Hot (острый), 100% Vegetable (100% овощной) сок	<b>Ананас (Pineapple)</b> Best Yet Essential Everyday Food Club Signature Select	<b>Campbell's</b> <b>Томатный (Tomato)</b> (обычный и с низким содержанием натрия)

	
<b>Яблоко (Apple)</b> Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	<b>Клюква (Cranberry), Клюква-виноград (Cran-Grape) и Клюква-малина (Cran-Raspberry)</b> <b>«Cocktails» запрещены</b>  Great Value Kroger Signature Select
	
<b>Виноград (Grape)</b> (фиолетовый или белый)  Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	<b>Овощной (Vegetable)</b>  Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value Kroger Signature Select WinCo Foods

✓ **ДОПУСКАЮТСЯ**  
**100-процентные соки**

- В емкостях вместимостью от 11,5 до 12 унций
- 1 CTR = банка объемом от 11,5 до 12 унций
- Допускаются соки с добавлением клетчатки, витаминов и минералов
- Выбирайте только из представленных ниже марок и вкусов

⊘ **НЕ ДОПУСКАЮТСЯ**

- Фруктовые коктейли, напитки или «легкие» (light) соки
- Натуральные соки
- Яблочный сидр не допускается
- Охлажденный

✓ **ДОПУСКАЮТСЯ**

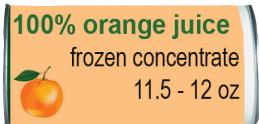
- Детское фруктовое и овощное питание вместимостью в 4 унции
- Допускается стеклянная или пластиковая упаковка
- Обычное или смешанное фруктовое или овощное детское питание
- Можно приобрести индивидуальные контейнеры, двойные упаковки или комбинацию обоих
- Выбирайте только из представленных ниже марок

⊘ **НЕ ДОПУСКАЮТСЯ**

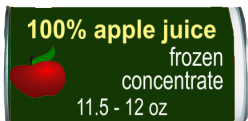
- «Dinners» (ужины), десерты, коктейли или «casseroles» (запеканки)
- Без добавления хлопьев, йогурта, мяса, риса, лапши или злаков
- Добавление сахаров или крахмалов.
- Питание для детей, начинающих ходить, и продукты типа «Graduates»
- С добавлением ДГК (DHA)
- Питание в мешочках
- Порошковое детское питание



**Old Orchard**  
Любых разновидностей,  
в т.ч. смешанных,  
с зеленой крышкой



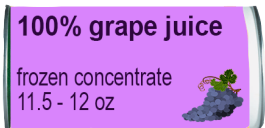
**Апельсин (Orange)**  
Любая торговая марка



**Яблоко (Apple)**  
Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Kroger  
Signature Select  
WinCo Foods



**Грейпфрут (Grapefruit)**  
Любая торговая марка



**Виноград (Grape)**  
Kroger  
Signature Select



**Beech-Nut**



**Gerber**



Happy Baby  
Organics



O  
Organics



Tippy Toes



Wild Harvest  
Organic

## Знаете ли вы?

Программа WIC может заменить некоторые или все виды детского питания в баночках на свежие фрукты и овощи по достижению вашим ребёнком возраста 7 месяцев. Обратитесь в клинику программы WIC для получения дополнительной информации.

## Покупка детского питания

128 унций



Если в вашем перечне льготных продуктов указано **128 унций**,  
то вы можете покупать  
**32 баночки по 4 унции** или **16 упаковок с 2 баночками по 4 унции**.

64 унций



Если в вашем перечне льготных продуктов указано **64 унции**,  
то вы можете покупать  
**16 баночек по 4 унции** или **8 упаковок с 2 баночками по 4 унции**.

## Мясное детское питание

(для детей, не получающих детское питание по программе WIC)

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Вместимостью 2,5 унции только для мясного детского питания.
- Стекло или пластиковая упаковка.
- Может содержать бульон или мясную подливку.
- Выбирайте только следующие торговые марки:

### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Добавление фруктов, овощей, лапши или злаков.
- Питание для детей, начинающих ходить, и продукты типа «Graduates».
- С добавлением ДГК (DHA).



Beech-Nut



Gerber

## Детские каши

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Объемом в 8 и 16 унций
- Выбирайте только следующие марки и злаки:

### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Сухие завтраки из риса
- Добавление молочной смеси, молока, йогурта или фруктов
- С добавлением ДГК (DHA)
- Продукты в банках или упаковках, содержащих одну порцию



Gerber

(Допускаются натуральные каши)  
• Из смешанного зерна (Multi-Grain)  
• Овсянка (Oatmeal)



Earth's Best Organic

- Из смешанного зерна (Multi-Grain)
- Овсянка (Oatmeal)

## Общая информация о замене продуктов питания

Обратитесь в клинику программы WIC, чтобы внести в свой ежемесячный набор продуктов любые из перечисленных ниже изменений:

### Желаете получать больше этих продуктов?

**Йогурт:** Замените 1 кварту молока на 1 упаковку йогурта. Максимальное количество йогурта – 2 упаковки.



**Тофу:** Замените 1 кварту молока на 1 пачку тофу. Вы можете заменить все молоко в вашем наборе продуктов на тофу.

**Сок:** Замените средства на фрукты и овощи стоимостью в 3 долл. на 1 емкость бутилированного или замороженного сока.



Или



## Общая информация о замене продуктов питания

### Желаете получать меньше этих продуктов?



#### Коровье молоко:

Замените коровье молоко на

- молоко без лактозы
- ацидофильное молоко
- соевый или растительный напиток
- козье молоко



**Йогурт:** Замените 1 кварту йогурта на 1 кварту молока.



**Сыр:** Замените 1 фунт сыра на 3 кварты молока.



**Яйца:** Замените 1 дюжину яиц на 1 баночку орехового или семенного масла, консервированные или сухие бобы.



**Для получения дополнительной информации о программе WIC или для того, чтобы найти ближайшую к вам клинику WIC, позвоните по номеру 211 или посетите наш веб-сайт:**

**[www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic)**



**Вы можете бесплатно получить этот документ в другом формате. Позвоните по телефону 971-673-0040 (оператор) либо 1-800-735-2900 (телетайп), чтобы договориться о предоставлении вам документа в наиболее подходящем для вас формате.**

Согласно Федеральному закону о гражданских правах и нормативно-правовым актам и правилам Департамента сельского хозяйства США (USDA) представителям департамента USDA и входящих в него агентств и служб, а также сотрудникам и представителям организаций, курирующим программы USDA, во время проведения какой-либо программы или мероприятия, финансируемого или курируемого департаментом USDA, запрещается проявление дискриминации на основании расы, цвета кожи, национального происхождения, пола, ограниченных возможностей здоровья, возраста, а также предпринимать ответные меры или действия против лиц, ранее участвующих в мероприятиях по защите гражданских прав.

Лицам с ограниченными возможностями, которые для получения информации об этой программе нуждаются в альтернативных средствах связи (таких, например, как: шрифт Брайля, крупный шрифт, аудиозапись, американский жестовый язык (амслен)), следует обратиться в ту организацию (являющуюся органом штата или местным органом), где они подавали своё заявление на получение пособий. Глухие, слабослышащие и лица с нарушениями речи могут обращаться в Министерство сельского хозяйства США (USDA), используя услуги Федеральной службы коммутируемых сообщений, по телефону: (800) 877-8339. Кроме того, информация об этой программе помимо английского, доступна на других языках.

Для подачи жалобы или заявления о дискриминации заполните бланк жалобы о дискриминации программы министерства USDA (AD-3027), который можно найти в интернете, перейдя по ссылке [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), а также в любом офисе USDA, или напишите письмо, адресованное министерству USDA, и представьте в нем всю информацию, запрошенную в бланке. Для того, чтобы получить копию бланка жалобы, воспользуйтесь следующими способами связи:

- (1) по почте: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) по факсу: (202) 690-7442; или
- (3) по эл. почте: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Это учреждение предоставляет равные возможности обслуживания.