



Список продуктів

**Посібник щодо харчових
продуктів, схвалених програмою
WIC у штаті Орегон**

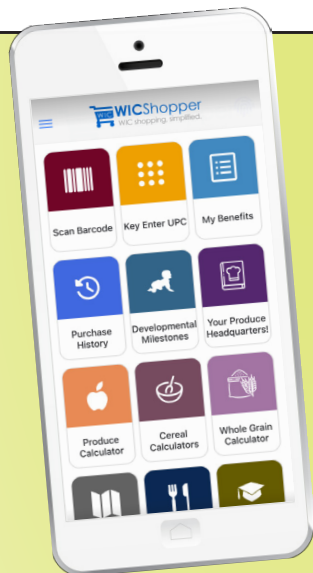


**ВИХОВУЄМО НОВЕ ЗДОРОВЕ ПОКОЛІННЯ
ДІЄ З 1 ЛИПНЯ 2025 РОКУ**

Як додаток WICShopper може допомогти робити покупки?

Користуйтеся додатком WICShopper, щоб:

- Дивитися свої поточні пільги.
- Сканувати штрих-коди, щоб знайти продукти WIC.
- Дивитися перелік харчових продуктів у додатку, щоб знайти дозволені бренди й розміри.
- Знаходити магазини, де приймають WIC.
- Переглядати рецепти.



Загрузіть додаток WICShopper і зареєструйте свою карту eWIC сьогодні!

** для платформ iPhone і Android.*



Корисна порада щодо покупок

Проблеми зі зв'язком у крамниці?

Спробуйте відкрити додаток перед тим, як заходити у крамницю.

Перелік схвалених харчових продуктів

Користуйтеся цим переліком харчових продуктів, щоб обирати дозволені бренди, типи й розміри продуктів у вашому пакеті. Дивіться перелік харчових продуктів, щоб отримати відповіді на такі запитання:

- **Які бренди цих продуктів можна купити?**
- **Які розміри упаковки дозволені?**
- **Які смаки можна вибрати?**

Фрукти й овочі	4-5
Цільнозернові продукти	6-13
Хлібобулочні вироби зі	
100% цільнозернового борошна	7
Цільнозернова піта та наан	8
Безглютеновий цільнозерновий хліб	9
Курурудзяна тортілья та	
тортілья з цільнозернового борошна	10
Макаронні вироби з цільнозернового борошна	11
Овес	11
Фасовані цільнозернові продукти	12
Кукурудзяне борошно маса і кукурудзяна крупа	13
Молоко	14-15
Соєві та рослинні напої	16
Козине молоко	17
Сир	18
Йогурт	19-20
Тофу	21
Яйця	21
Арахісова, горіхова та насіннева пасти	22-23
Сухий горох, квасоля та сочевиця	24
Консервовані боби	24
Рибні консерви	25
Крупи	26-31
Холодні каші	27-30
Гарячі каші	31
Сік у пляшках	32-33
Заморожений сік	34
Дитяча їжа	35-37
Фрукти й овочі	35-36
М'ясо	37
Крупи	37
Швидкий огляд заміни їжі	38-39

Свіжі фрукти й овочі

✓ КУПУЙТЕ

- Цільні, порізані, подрібнені або упаковані
- Салат і зелень у пакети
- Свіжі трави (наприклад, кінза або петрушка)
- Органічні продукти дозволяються

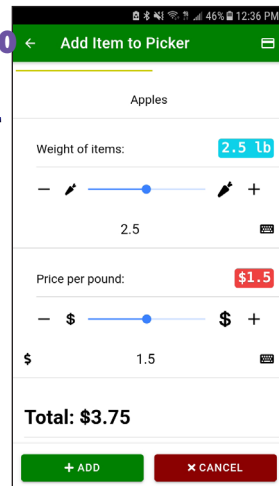
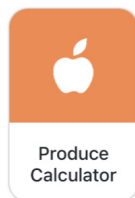
⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних продуктів із салат-бару або відділу кулінарії
- Жодних доданих заправок чи соусів
- Жодних доданих горіхів, сухофруктів, сухариків
- Жодних спецій або сушених трав
- Жодних рослин



Корисна порада щодо покупок

Використовуйте калькулятор продуктів у додатку WICShopper, щоб відстежувати свої витрати на фрукти й овочі під час покупок.



Заморожені фрукти й овочі

✓ КУПУЙТЕ

- Цілі, нарізані чи змішані
- Дозволяються заморожені боби (наприклад, лімська квасоля, зелені соєві боби, спаржева квасоля)
- Органічні продукти дозволяються



Заморожені овочі

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних продуктів із додаванням цукру, жирів чи олій
- Жодних овочів із додаванням соусів чи вершків
- Жодного доданого рису, макаронів, м'яса, горіхів чи локшини
- Жодної картоплі фрі, картопляних оладок, картоплі О'Браєн чи картопляних кульок
- Жодних овочів у сухій чи рідкій паніровці

Консервовані фрукти

✓ КУПУЙТЕ

- Запаковані фрукти в воді або соку без доданого цукру
- Контейнери будь-якого типу, включаючи пластикові мультиупаковки
- Дозволено купувати яблучне пюре натуральне чи без цукру
- Органічні продукти дозволяються



⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних продуктів із додаванням сиропу, такого як насичений, легкий або екстра легкий
- Жодних продуктів із додаванням штучних підсолоджувачів або безкалорійних підсолоджувачів
- Жодних фруктових коктейлів або фруктів змішаних із вишнею

Консервовані овочі

✓ КУПУЙТЕ

- Овочі без додавання жирів і олій
- Дозволено купувати помідори (наприклад, цілі, проціджені, подрібнені, нарізані кубиками, паста або пюре)
- Органічні продукти дозволяються



⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних сумішей із зрілими бобами, такими як звичайна квасоля або чорна квасоля
- Жодних консервів із маринованими овочами, у вершковому соусі або іншому соусі
- Жодних соусів сальса, тушкованих помідорів та томатних соусів

Купівля цільнозернових продуктів

WIC пропонує:

- Хлібобулочні вироби зі 100% цільнозернового борошна
- Цільнозернова піта та наан
- Безглютеновий цільнозерновий хліб
- М'які кукурудзяні тортільї
- Тортілья з пшеничного цільнозернового борошна
- Макаронні вироби з цільнозернового борошна
- Овес
- Фасовані цільнозернові продукти

Використовуючи свою пільгу на цільнозернові продукти, ви можете купити більше одного типу зерна за один раз.

Наприклад, якщо у вашому переліку пільг вказано, що ви маєте право на **24 унції цільнозернових продуктів**, ви можете купити:



Дикий рис
16 унцій



Кукурудзяні тортільї
8 унцій

Якщо у вашому переліку пільг вказано, що ви маєте право на **48 унцій цільнозернових продуктів**, ви можете купити:



Пшеничний хліб зі 100% цільнозернового борошна
20 унцій



Макаронні вироби зі 100% цільнозернового борошна
16 унцій



Кіноа
12 унцій

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір від 12 унцій до 32 унцій
- Буд-який бренд
- Буханець хліба, булочки, рулети, англійський мафін або бейгл
- На етикетці має бути зазначено «Зі 100% цільнозернового борошна»



Пшеничний хліб зі 100% цільнозернового борошна



Пшеничні булочки зі 100% цільнозернового борошна

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодного хліба з низьким вмістом калорій або жирів з позначками «легкий» (light, lite) або з контрольованим вмістом вуглеводів
- Жодних органічних продуктів



Пшеничні бейгли зі 100% цільнозернового борошна

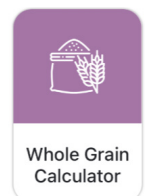


Англійські мафіни зі 100% цільнозернового борошна



Корисна порада щодо покупок

Використовуйте калькулятор для цільнозернових продуктів у додатку WICShopper, щоб відстежувати свої витрати на продукти з цільного зерна під час покупок.



✓ КУПУЙТЕ

- розмір від 11 унцій до 24 унцій
- Вибирайте лише серед цих брендів:



Піта з пшеничного борошна
(Pita Flatbread Wheat)



Цільнозернова піта Puffed Up & Proud
(Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita)



Свіжа фірмова цільнозернова піта
(Fresh Signature Whole Wheat Pita)



Цільнозернова піта по-грецьки
(Greek Style Whole Wheat Pita)



Цільнозернова піта по-грецьки
(Whole Wheat Greek Style Pita)



Цільнозернова піта по-грецьки
(Greek Pita Whole Wheat)



Артезіанський наан з цільнозернового борошна
(Artisan Whole Wheat Naan)



✓ КУПУЙТЕ

- Розмір від 12 унцій до 24 унцій
- Вибирайте лише серед цих брендів :



Franz

Без глютену

- Хліб із насінням "Great Seed"
- Хліб "Mountain White"
- Хліб "Seven Grain"
- Гавайський Хліб "Hawaiian"
- Булочки для гамбургерів
- Булочки для хот-догів



Food for Life

Без глютену

- Хліб з коричневого рису
- Англійські мафіни з коричневого рису
- Тортильї з коричневого рису
- Англійські мафіни з багатьма насіннями



Canyon Bakehouse

100% цільнозернові вироби без глютену

- Хліб "Ancient Grain"
- Хліб "Mountain White"
- Хліб "7-Grain"
- Хліб "Country White"
- Цільнозерновий хліб "Heritage Style"
- Хліб "Heritage Style Honey White"
- Хліб з родзинками та корицею (Cinnamon Raisin Bread)
- Гавайський солодкий хліб (Hawaiian Sweet Bread)
- Прості бейгли (Plain Bagels)
- Бейгли "Everything Bagels"
- Бейгли "Deli White Bagels"
- Булочки для бургерів
- Булочки для сендвіча
- Цільнозернові англійські мафіни "Honey Whole Grain"

Кукурудзяна тортилья, Тортилья з пшеничного цільнозернового борошна

Макаронні вироби з цільнозернового борошна Овес

Кукурудзяна тортилья

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір від 8 унцій до 80 унцій
- Тільки м'які тортильї з білої чи жовтої кукурудзи
- Вибирайте лише серед цих брендів:

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



F 15% денної потреби
(DV) у folієвій кислоті

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних жарених тортилій або кукурудзяних чіпсів
- Жодних органічних чи нерозфасованих продуктів

Тортилья з пшеничного цільнозернового борошна

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір від 8 унцій до 48 унцій
- Тільки тортилья зі 100% цільнозернового борошна
- Вибирайте лише серед цих брендів:

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



⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних жарених тортилій або кукурудзяних чіпсів
- Жодних тортилій з білої муки
- Жодних органічних чи нерозфасованих продуктів
- Жодних виробів з контрольованим вмістом вуглеводів

Макаронні вироби з цільнозернового борошна

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір від 16 унцій до 32 унцій
- Будь-яка форма макаронних виробів із цільного зерна чи цільнозернового борошна
- Вибирайте лише серед цих брендів:

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



Макаронні вироби зі 100%
цільнозернового борошна

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних органічних чи нерозфасованих продуктів

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір від 16 унцій до 42 унцій
- Буд-який бренд
- Овес швидкого приготування, плющений та традиційного типу
- Дозволено купувати овес без глютену
- Органічні продукти дозволяються



Овес

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних виробів швидкого приготування (коли купуєте як цільнозерновий продукт)
- Жодних нерозфасованих продуктів
- Не дозволено купувати вівсянку грубого помелу, ірландський або шотландський овес



Корисна порада щодо покупок

Як класифікуються вівсяні пластівці за програмою
пільг WIC – як крупа чи як цільне зерно? Овес у
коробці, упаковці чи баночці класифікується як цільнозерновий
продукт. Вівсяні пластівці швидкого приготування в пакетиках на одну

Фасовані цільнозернові продукти

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір від 12 унцій до 32 унцій
- Буд-який бренд
- Дозволено купувати продукт у пакетах чи коробках
- Має бути «цільне зерно»
- Дозволено купувати рис швидкого приготування чи в пакеті для варки
- Органічні продукти дозволяються
- Вибирайте з таких цільнозернових продуктів

Амарант (Amaranth)

Чорний рис (Black Rice)

Коричневий рис (Brown Rice)

(дозволено купувати жасминовий рис і коричневий рис басматі)

Гречка (Buckwheat)

Булгур (Bulgur)

Камут (Kamut)

Просо (Millet)

Кіноа (Quinoa)

Червоний рис (Red Rice)

Сорго (Sorghum)

Теф (Teff)

Пшениця (зерна) (Wheat Berries)

Дикий рис (Wild Rice)

Ось кілька способів приготування цільнозернових продуктів:



Англійська



✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних нерозфасованих продуктів
- Жодних продуктів із доданими прянощами, цукром, жиром, олією чи сіллю
- Жодного білого рису
- Жодного шліфованого, січеного або пророщеного рису



Коричневий рис



Кіноа



Булгур

Кукурудзяне борошно маса, кукурудзяна крупа

Кукурудзяне борошно маса

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір від 22 унцій до 60 унцій
- Вибирайте серед цих брендів:



Кукурудзяне борошно швидкого приготування (Corn Masa Flour, Instant)



Кукурудзяне борошно швидкого приготування Masa Harina Antojitos (Antojitos Instant Corn Masa Flour)



Жовте кукурудзяне борошно швидкого приготування Amarillo (Amarillo Instant Yellow Corn Masa Flour)

Золотисте кукурудзяне борошно Masa Harina, звичайне та огранічене (Golden Corn Flour Masa Harina, Regular & Organic)

кукурудзяна крупа

✓ КУПУЙТЕ

- Розміром від 22 унцій до 60 унцій
- Вибирайте серед цих брендів:



Кукурудзяна крупа грубого помелу (Cornmeal Coarse Grind)

Кукурудзяна крупа середнього помелу (Cornmeal Medium Grind)

Кукурудзяна крупа середнього помелу, органічна (Cornmeal Medium Grind)



Попередньо приготована біла кукурудзяна крупа (Pre-cooked White Corn Meal)

Попередньо приготована цільнозернова біла кукурудзяна крупа (Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



Жовта кукурудзяна крупа (Yellow Corn Meal)



Жовта кукурудзяна крупа (Yellow Corn Meal)



Жовта кукурудзяна крупа для випічки (Yellow Corn Meal for Baking)

Купівля молока

Усе молоко WIC пастеризовано та збагачено вітаміном D

✓ КУПУЙТЕ

- Буд-який бренд
- Дозволено купувати Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme тощо

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволено купувати рисове молоко, мигдалеве молоко, маслянка, молоко зі смаковими добавками, сире молоко чи молоко класу A2
- Жодних органічних продуктів
- Жодних продуктів із додаванням Омега-3 чи вітаміну E
- Жодних спеціальних виробів, таких як скляні пляшки

Купуйте тип молока, що вказаний у вашому переліку пільг:

- **1%-ве молоко чи знежирене молоко** - для дорослих і дітей у віці від 2 років (знежирене молоко — це те ж саме, що й збиране молоко)
- **Незбиране молоко** для дітей віком від 1 року

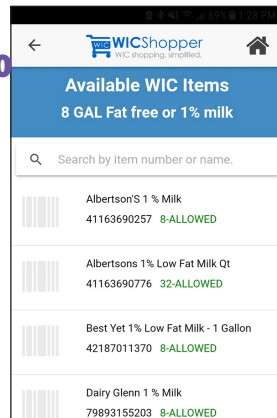
Зв'яжіться зі своєю клінікою WIC, щоб отримати такі типи молока.

- Ацидофільне молоко
- Молоко без лактози
- Сухе знежирене молоко (розмір 25,6 унцій)
- Згущене молоко без цукру (банка на 12 унцій)
- Козине молоко
- Соеві або рослинні напої



Корисна порада щодо покупок

Скористайтесь додатком WICShopper, щоб переглянути, який тип молока у вашому переліку пільг. Відскануйте штрих-код, щоб перевірити, чи це дозволено.



Приклади способів поєднання молока у контейнерах різного розміру



1,0 гал. = Галон молока



+



0,75 гал. = півгалона молока та кварта молока



0,5 гал. = півгалона молока



0,25 гал. = кварта молока

✓ КУПУЙТЕ

- Якщо вам потрібен соєвий або рослинний напій, зверніться до своєї клініки WIC
- Вибирайте лише серед цих брендів і продуктів:

Охолоджене



BetterGoods Soy milk
оригінальне (original)
1/2 гал. (64 унції)



Silk Kids
суміш на основі вівсяного
молока (oatmilk blend)
59 унцій



Silk
оригінальне (original)
64 унції або 128 унцій

На полиці



Pacific Ultra Soy
оригінальне (original)
32 унції



Silk
оригінальне (original)
32 унції



ripple Plant-Based Milk
(рослинне молоко)
оригінальне (original)
32 унції

32 унції = кварта
64 унції = півгалона
128 унцій = один галон

✓ КУПУЙТЕ

- Якщо вам потрібне козине молоко, зверніться до клініки WIC
- Купуйте тип козиноного молока, що вказаний у вашому переліку пільг (незбиране, нежирне)
- Дозволено лише козине молоко Meiyenberg



Незбиране (Whole)
козине молоко
32 унції чи 64 унції



Нежирне (Lowfat)
козине молоко
32 унції



Незбиране (Whole evaporated)
згущене козине молоко без цукру
банка на 12 унцій



Незбиране (Whole powdered)
сухе козине молоко
банка на 12 унцій
пакет на 12 унцій

✓ КУПУЙТЕ

- Лише упаковки по 8, 16 або 32 унції, виготовлені в США
- Волокнистий сир моцарела лише в упаковках по 16 унцій (1 фунт)
- Дозволено купувати нарізаний та тертий сир
- Дозволено купуватилюбий бренд:

Чеддер (Cheddar) м'який (Mild), середній (Medium) або гострий (Sharp)
Чеддер-Джек (Cheddar-Jack)
Колбі (Colby)
Колбі-Джек (Colby-Jack)
Монтерей Джек (Monterey Jack)
Моцарела (Mozzarella)
Мюнстер (Muenster)
Проволоне (Provolone)
Швейцарський (Swiss)



⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволено купувати екстра гострий та білий чеддер
- Не дозволено купувати сир із кулінарного відділу
- Не дозволено купувати органічний, соєвий, рослинний, козиний сир або сир із сирого молока
- Жодних сирних продуктів або спреїв (таких як Velveeta)
- Жодних копчених сирів або сирів із такими добавками-ароматизаторами, як перець халапеньо або насіння кмину
- Не дозволено купувати свіжу моцарелу (у воді)

✓ КУПУЙТЕ

- Лише контейнери на 32 унції (або 1 кварта)
 - Купуйте тип йогурту, що вказаний у вашому переліку пільг (з незбираного молока, з низьким вмістом жиру або зі знежиреного молока)
 - Вибирайте серед перерахованих брендів і ароматів
- Жодних «легких» йогуртів
 - Жодних йогуртів зі штучними підсолоджувачами, такими як аспартам чи сукралоза

Йогурт з незбираного молока (Whole)(*дити віком 1 рік*)

 Грецький, з незбираного молока, звичайний (Plain)	 3 незбираного молока, звичайний (Plain) 3 незбираного молока, ванільний (Vanilla) 3 незбираного молока, кленовий сироп (Maple)	 3 незбираного молока, звичайний (Plain)	 3 незбираного молока, звичайний (Plain)
 Грецький, з незбираного молока, звичайний (Plain)	 3 незбираного молока, звичайний (Plain) Грецький, з незбираного молока, звичайний (Plain)	 3 незбираного молока, звичайний (Plain) 3 незбираного молока, ванільний (Vanilla) 3 незбираного молока, полуничний (Strawberry)	 3 незбираного молока, з медом (Honey) Органічний, з незбираного молока, звичайний (Plain) Органічний, з незбираного молока, ванільний (Vanilla)
 3 незбираного молока, звичайний (Plain) 3 незбираного молока, бананово-ванільний (Vanilla) 3 незбираного молока, полуничний (Strawberry)	 3 незбираного молока, звичайний (Plain)	 3 незбираного молока, звичайний (Plain) 3 незбираного молока, ванільний (Vanilla)	Якщо ви хочете йогурт з низьким вмістом жиру, зверніться до своєї клініки WIC.

Йогурт з низьким вмістом жиру (Lowfat) або зі знежиреного молока (Nonfat)

 Зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Грецький зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Грецький зі знежиреного молока, ванільний (Vanilla)	 Зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Зі знежиреного молока, ванільний (Vanilla) Зі знежиреного молока, полуничний (Strawberry) З низьким вмістом жиру, звичайний (Plain) З меншим вмістом цукру та жиру, ваніль та кориця (Vanilla & Cinnamon)	 Зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Light & Fit, грецький зі знежиреного молока, звичайний (Light & Fit Greek, Plain) З низьким вмістом жиру, звичайний (Plain)
---	---	---

Йогурт з низьким вмістом жиру (Lowfat) або
зі знежиреного молока (Nonfat) (продовження)

 Зі знежиреного молока, звичайний (Plain)	 Грецький зі знежиреного молока, звичайний (Plain) З низьким вмістом жиру, звичайний (Plain)	 Грецький зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Грецький зі знежиреного молока, ванільний (Vanilla)
 Зі знежиреного молока, звичайний (Plain)	 Грецький зі знежиреного молока, звичайний (Plain)	 З низьким вмістом жиру, звичайний (Plain)
 Зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Грецький зі знежиреного молока, звичайний (Plain)	 Знежирений, звичайний (Plain) Знежирений, ванільний (Vanilla) З низьким вмістом жиру, звичайний (Plain) З низьким вмістом жиру, ванільний (Vanilla)	 Зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Зі знежиреного молока, ванільний (Vanilla) З низьким вмістом жиру, звичайний (Plain) Органічний, зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Органічний, зі знежиреного молока, ванільний (Vanilla) Органічний, з низьким вмістом жиру, звичайний (Plain)
 Зі знежиреного молока, ванільний (Vanilla)	 Грецький, 0%, звичайний (Plain)	 Зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Зі знежиреного молока, ванільний (Vanilla) Грецький зі знежиреного молока, звичайний (Plain) З низьким вмістом жиру, звичайний (Plain) З низьким вмістом жиру, ванільний (Vanilla)
 З низьким вмістом жиру, ванільний (Vanilla) З низьким вмістом жиру, полуничний (Strawberry) З низьким вмістом жиру, персиковий (Peach)	 Зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Грецький зі знежиреного молока, звичайний (Plain) Грецький зі знежиреного молока, ванільний (Vanilla)	 Грецький зі знежиреного молока, звичайний (Plain)

Тофу

✓ КУПУЙТЕ

- Тільки контейнери на 14-16 унцій
- Якщо замість молока ви хочете тофу, зверніться до своєї клініки WIC
- Запакований з водою
- Вибирайте лише ці бренди і види охолоджених продуктів:

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволено купувати контейнери менше ніж на 14 унцій

 16 унцій Твердий (Firm) або екстра твердий (Extra Firm)	 14 унцій Твердий (Firm) або екстра твердий (Extra Firm)
 14 унцій Преміум або органічний: Середньої твердості (Medium Firm) або твердий (Firm) 16 унцій Преміум: середньої твердості (Medium Firm), Твердий (Firm) або екстра твердий (Extra Firm)	 14 унцій Органічний середньої твердості (Medium Firm), твердий (Firm), екстра твердий (Extra Firm) або пресований твердий (Pressed Firm) 16 унцій М'який (Soft), середньої твердості (Medium Firm), твердий (Firm) або екстра твердий (Extra Firm)
 14 унцій Органічний твердий (Firm) або екстра твердий (Extra Firm) 16 унцій Органічний шовковий (Silken)	 14 унцій Твердий (Firm) або екстра твердий (Extra Firm) 15,5 унцій екстра твердий (Extra Firm)

Яйця

✓ КУПУЙТЕ

- Лише упаковки по 12 штук
- Буд-який бренд
- Будь-який розмір яєць
- Білі або коричневі курячі яйця

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних особливих яєць (як-от з підвищеним вмістом Омега-3 або з вітаміном Е)
- Жодних яєць від курей вільного вихову або вирощених на пасовищі
- Жодних органічних продуктів



Арахісова, горіхова та насіннєва пасти

Арахісова паста

Мигдальна паста

✓ КУПУЙТЕ

- Тільки контейнери на 16-18 унцій
- Органічні продукти дозволяються
- Дозволено купувати як гладку пасту, так і пасту зі шматочками
- Вибирайте з наведених нижче горіхових і насіннєвих паст

⊗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних спредів чи горіхів, обсмажених з медом
- Жодної горіхової пасту з низьким чи зниженим вмістом жиру
- Жодних продуктів із добавками желе, пастили, шоколаду чи меду
- Жодних продуктів із добавками Омега-3
- Жодних нерозфасованих продуктів або таких, що мають бути помелені самим користувачем

Арахісова паста



Будь-який бренд арахісової пасту

Мигдальна паста



Мигдальна паста
Гладка, перемішати
перед вживанням
(Creamy, Stir)

Мигдальна паста
Із шматочками,
перемішати перед
вживанням
(Crunchy, Stir)



Мигдальна паста
Гладка, перемішати
перед вживанням
(Creamy, Stir)

Мигдальна паста
Із шматочками,
перемішати перед
вживанням
(Crunchy, Stir)



Мигдальна паста
Гладка, перемішати
перед вживанням
(Smooth, Stir)

Мигдальна паста
Із шматочками,
перемішати перед
вживанням
(Crunchy, Stir)

Арахісова, горіхова та насіннєва пасти

Соняшникова паста

Тахіні або кунжутне насіння

Соняшникова паста



Природня (Natural)
без додавання цукру (No Sugar Added)

Тахіні або кунжутне насіння



Обсмажене тахіні з
кунжутного насіння
(Roasted Sesame Tahini)



100% Подрібнене
кунжутне насіння
(100% Ground Sesame Seeds)



Органічне тахіні Подрібнене
кунжутне насіння
(Organic Tahini
Ground Sesame Seed)



Тахіні
(Tahini)

Сухий горох, квасоля та сочевиця Консервовані боби

Купівля сухого гороху, бобових, чечевиці та консервованих бобів

Один контейнер = один пакет на 16 унцій або
чотири банки по 15-16 унцій



або

Сухий горох, квасоля та сочевиця

✓ КУПУЙТЕ

- Лише пакети на 16 унцій або 32 унції
- Будь-який бренд і тип
- Органічні продукти дозволяються

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних продуктів із доданими прянощами
- Жодних нерозфасованих продуктів

Консервовані боби

✓ КУПУЙТЕ

- Лише банки на 15-16 унцій
- Будь-який бренд і тип бобів
- Дозволено купувати боби з низьким вмістом натрію
- Органічні продукти дозволяються

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволяється квасолевий паштет, тушкована квасоля чи зелена квасоля
- Жодних продуктів із доданою олією, прянощами або ароматизаторами

Рибні консерви

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір від 2,5 унцій до 20 унцій
- Будь-який бренд світлого тунця великими шматочками або лосося у воді чи олії
- Дозволено купувати пакети
- Лише банки на 3,75 унцій
- Вибирайте з цих брендів сардин у воді:



Тунець



Лосось



Beach Cliff

Сардини у воді
(Sardines in water)
Розмір 3,75 унції



Сардини у воді
(Sardines in water)
Розмір 3,75 унції



Сардини у воді
(Sardines in water)
Розмір 3,75 унції

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволено купувати тунець, лосось чи сардини ароматизовані або з додаванням прянощів
- Жодного тунця альбакори, жовтоперого, синьоперого, більшєглазого або тунця тонгол
- Не дозволено купувати філе риб
- Жодної спеціальної риби, наприклад, тунця, спійманого на вудку

Приклади того, як можна поєднувати розміри рибних консервів



Купівля круп

Шукайте ці символи в переліку харчових продуктів, щоб вибрати крупи, які мають підвищений вміст фолієвої кислоти, вироблені з цільнозернового борошна або не містять глютену.

- F** 100% денної потреби (DV) у фолієвій кислоті
- G** Компанія заявляє, що продукт не містить глютену
- W** Вироблено з цільнозернового борошна та є гарним джерелом клітковини

Найменша упаковка, яку можна купити:

- Холодні каші – 12 унцій
- Гарячі каші – 9,8 унцій

Щоб скористатися цією пільгою на покупку круп, вона повинна передбачати як мінімум 9,8 унції.

Приклади того, як ви можете поєднувати розміри пакунків крупи

18 унцій

18 унцій

18 унцій + 18 унцій = 36 унцій

24 унцій

12 унцій

24 унції + 12 унцій = 36 унцій

12 унцій

12 унцій

12 унцій

12 унцій + 12 унцій + 12 унцій = 36 унцій

12 унцій

12 унцій

11,8 унцій

12 унцій + 12 унцій + 11,8 унції = 35,8 унції

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір від 12 унцій до 36 унцій
- Вибирайте серед перерахованих брендів і ароматів

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

General Mills



W
G

Cheerios звичайні (Plain)



W
G
F

Cheerios Мульти-зерно (Multi-Grain)



W
G

Cheerios Veggie Blends Яблуко і полуниця (Apple Strawberry)



W
G

Cheerios Veggie Blends Чорниця і банан (Blueberry Banana)



W
G

Blueberry Chex



W
G

Cinnamon Chex



W
G

Corn Chex



W
G

Rice Chex



W

Wheat Chex



W

Kix оригінальні (Original)



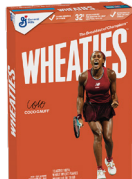
W

Fiber One Медові шматочки (Honey Clusters)



W
F

Total Whole Grain Цільнозернові продукти



W

Wheaties оригінальні (Original)

Malt-O-Meal (коробка чи пакет)



W

Frosted Mini Spooners оригінальні (Original)

Post



W

Grape Nuts



W

Grape Nuts Flakes



W

Great Grains Banana Nut Crunch



W

Great Grains Crunchy Pecan



F

Honey Bunches of Oats Мигдаль (Almond)



F

Honey Bunches of Oats Кусочки з корицею (Cinnamon Bunches)



F

Honey Bunches of Oats Honey Roasted



F

Honey Bunches of Oats Мигдаль (Almond) Кленовий сироп і pekan (Maple & Pecan)



F

Honey Bunches of Oats Ваніль (Vanilla)

Quaker



W

Life
оригінальні (Original)



W

Oatmeal Squares
Коричневий цукор
(Brown Sugar)



W

Oatmeal Squares
Мед і горіхи (Honey Nut)

The Silver Palate



W

Grain Berry
Яблуко з корицею
(Apple Cinnamon)



W

F

Grain Berry
Пластівці з різних видів
висівок (Multi-Bran Flakes)



W

Grain Berry
Cinnamon Frosted
Shredded Wheat



W

Grain Berry
Original Toasted Oats

Пластівці з висівок – власна марка

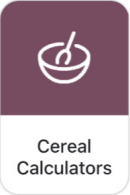


W

F

Best Yet
Food Club
Great Value

IGA
Signature Select
WinCo Foods



Cereal
Calculators



Корисна порада щодо
покупок

Використовуйте калькулятор для круп у додатку WICShopper,
щоб відстежувати свої витрати на крупи під час покупок.

 **КУПУЙТЕ** Вибирайте серед цих брендів у пакунках розміром від 9,8 унції до 36 унцій



W

Cream of Wheat Whole Grain
Манна каша Цільнозернові продукти
2½ хвилини
Жодних каш швидкого приготування



Cream of Wheat Plain
Манна каша Проста
1 хвилина чи 2½ хвилини
Жодних каш швидкого приготування



G

Cream of Wheat Plain
Рисова каша Проста
Жодних каш швидкого приготування



Malt-O-Meal
Оригінальна (Original)



W

Quaker Instant Oatmeal
Quaker Вівсянка швидкого приготування
(пакетики на одну порцію)



Quaker Instant Grits Original
Quaker Кукурудзяна каша швидкого
приготування Оригінальна
(пакетики на одну порцію)



W

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value

IGA
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

Проста вівсянка швидкого приготування
(пакетики на одну порцію)

 КУПУЙТЕ 100% СІК

- Тільки пластмасові пляшки на 64 унції
- 1 контейнер = банка на 64 унції
- Дозволено купувати продукти з доданою клітковиною, вітамінами та мінералами
- Вибирайте лише серед перерахованих брендів і ароматів

 НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних коктейлів із соків («cocktails»), фруктових напоїв і соків із меншим вмістом цукру
- Жодних органічних продуктів
- Жодного яблучного сидру
- Не дозволено купувати охолоджені

 КУПУЙТЕ 100% СІК

- Тільки пластмасові пляшки на 64 унції
- Дозволено купувати соки з доданою клітковиною, вітамінами та мінералами
- Вибирайте лише серед перерахованих брендів і ароматів

 НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних коктейлів із соків («cocktails»), фруктових напоїв і соків із меншим вмістом цукру
- Жодних органічних продуктів
- Жодного яблучного сидру
- Не дозволено купувати охолоджені

		Зверніться до вашої клініки WIC, щоб обміняти частину вашої пільги на фрукти та овочі на сік.	
Tree Top Будь-який смак (окрім 3 Apple Blend чи Honey Crisp)	Langers Будь-який смак, 100% сік Жодних коктейлів		
			
Грейпфрут (Grapefruit) Буд-який бренд	Juicy Juice Будь-який смак	Апельсин (Orange) Буд-який бренд	Langers Чорнослив (Prune) 100% Prune Plus
			
Ocean Spray Будь-який смак, 100% сік Без доданого цукру Жодних коктейлів	V8 Оригінальний (Original), з низьким вмістом натрію (Low Sodium), гострий (Spicy Hot) 100% овочевий сік	Ананас (Pineapple) Best Yet Essential Everyday Food Club Signature Select	Campbell's Томатний (Tomato) (зі звичайним і низьким вмістом натрію)

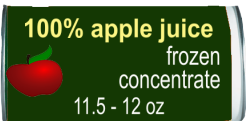
	
Яблуко (Apple) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	Журавлина (Cranberry), журавлина-виноград (Cran-Grape) та журавлина-малина (Cran-Raspberry) Жодних коктейлів Great Value Kroger Signature Select
	
Виноград (Grape) (темний чи білий) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	Овочі (Vegetable) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value Kroger Signature Select WinCo Foods

✓ КУПУЙТЕ 100% СІК

- Тільки контейнери від 11,5 до 12 унцій
- 1 контейнер = банка на 11,5 - 12 унцій
- Дозволено купувати соки з доданою клітковиною, вітамінами та мінералами
- Вибирайте лише серед перерахованих брендів і ароматів



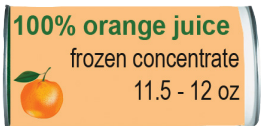
Old Orchard
Будь-який смак або сорт
із зеленою кришкою



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

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

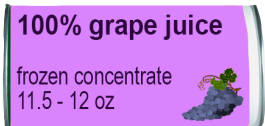
- Жодних коктейлів із соків («cocktails»), фруктових напоїв і соків із меншим вмістом цукру
- Жодних органічних продуктів
- Жодного яблучного сидру
- Не дозволено купувати охолоджені



Апельсин (Orange)
Буд-який бренд



Грейпфрут (Grapefruit)
Буд-який бренд



Виноград (Grape)
Kroger
Signature Select

✓ КУПУЙТЕ

- Фрукти й овочі розміром 4 унції для дитячого харчування
- Дозволено купувати скляні та пластикові контейнери
- Прості чи змішані фруктові та овочеві продукти для дитячого харчування
- Можна купувати одиночні контейнери, подвійні пакунки чи обидва типи
- Вибирайте лише серед перерахованих брендів

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних готових обідів («dinner»), десертів, фруктових коктейлів, їжі, що продається у спеціальних каструльках (так звані «casseroles»)
- Жодних продуктів із додаванням злаків, йогуртів, м'яса, рису, локшини чи зерна
- Жодних продуктів із додаванням цукру чи крохмалю
- Жодних продуктів для дітей ясельного віку чи Graduates
- Не дозволено купувати продукти з доданою докозагексаєновою кислотою
- Жодних пакетиків
- Жодного дитячого харчування у порошковій формі



Beech-Nut



Gerber

Дитяча їжа Фрукти й овочі, продовження

М'ясо для дітей, Крупа для дітей



Happy Baby
Organics



O
Organics



Tippy Toes



Wild Harvest
Organic

Чи знаєте ви?

WIC може замінити частину ваших консервованих продуктів для немовлят на пільги на фрукти й овочі, починаючи з 7-місячного віку дитини. Зверніться до своєї клініки WIC, щоб отримати більше інформації.

Купівля дитячої їжі

128 унцій



або



Якщо у вашому списку пільг вказано **128 унцій**, ви можете придбати

32 баночки по 4 унції або **16 упаковок по 2 баночки по 4 унції**.

64 унцій



або



Якщо у вашому списку пільг вказано **64 унції**, ви можете придбати

16 баночок по 4 унції або **8 упаковок по 2 баночки по 4 унції**.

М'ясо для дітей

(для дітей, які не отримують поживні суміші від WIC)

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір лише 2,5 унції м'яса для дітей
- Скляні чи пластмасові контейнери
- Може містити м'ясний бульйон чи підливу
- Вибирайте лише серед цих брендів:

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних продуктів із доданими фруктами, овочами, лошиною чи зерном
- Жодних продуктів для дітей ясельного віку чи Graduates
- Не дозволено купувати продукти з доданою докозагексаєновою кислотою



Beech-Nut



Gerber

Крупа для дітей

✓ КУПУЙТЕ

- Розмір 8 унцій та 16 унцій
- Вибирайте лише серед цих брендів і круп:

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних рисових пластівців
- Жодних продуктів із доданими поживними сумішами, молоком, йогуртом чи фруктами
- Не дозволено купувати продукти з доданою докозагексаєновою кислотою
- Жодних скляних чи жерстяних банок і жодних пакунків на одну порцію



Gerber (Органічні продукти дозволяються)

- Мульти-зерно (Multi-Grain)
- Вівсяна каша (Oatmeal)



Earth's Best Organic

- Мульти-зерно (Multi-Grain)
- Вівсяна каша (Oatmeal)

Зверніться до своєї клініки WIC, щоб внести зміни до свого щомісячного пакету продуктів, вибравши один із наведених варіантів:

Хочете більше таких продуктів?

Йогурт: Замініть 1 кварту молока на 1 контейнер йогурту. Максимальна кількість йогурту — 2 контейнери.



Тофу: Замініть 1 кварту молока на 1 контейнер тофу. Ви можете обміняти все молоко у вашому продуктовому пакеті на тофу.

Сік: Замініть пільгу на фрукти та овочі вартістю \$3 на 1 контейнер соку в пляшці або замороженого соку.



АБО



Хочете менше цих продуктів?



Коров'яче молоко:

Замініть коров'яче молоко на

- молоко без лактози
- ацидофільне молоко
- соєве молоко або рослинний напій
- козине молоко



Йогурт: Замініть 1 кварту йогурту на 1 кварту молока.



Сир: Замініть 1 фунт сиру на 3 кварта молока.



Яйця: Замініть 1 дюжину яєць на 1 контейнер горіхової або насіннякової пасти, або консервованих або сухих бобів.

**Щоб отримати більше інформації про WIC або
дізнатися про місцезнаходження клініки WIC біля вас,
зателефонуйте 211 або завітайте до нашого веб-сайту:**

www.healthoregon.org/wic



**Ви можете безкоштовно отримати цей документ в іншому форматі.
Зателефонуйте за номером 971-673-0040 (голосовий) або 1-800-735-2900
(телетайп), щоб замовити інший формат, який найкраще вам підходить.**

Відповідно до Федерального закону про громадянські права, а також відповідно до положень і політики Міністерства сільського господарства США (USDA чи «U.S. Department of Agriculture») стосовно громадянських прав, Міністерство сільського господарства США, його агентства, офіси і працівники, а також установи, що приймають участь у програмах Міністерства сільського господарства США або керують цими програмами, не мають права дискримінувати на підставі раси, кольору шкіри, національного походження, статі, обмеженості фізичних можливостей, віку або з метою помсти за попередню діяльність із боротьби за громадянські права у будь-якій програмі чи діяльності, яку здійснювало Міністерство сільського господарства США.

Особам з обмеженими фізичними можливостями, які потребують альтернативних засобів комунікації для отримання інформації про програму (наприклад, шрифт Брайля, великий шрифт, аудіозапис, американська мова жестів тощо), рекомендуємо звернутися до того агентства (штату чи локального), де вони подавали заявку на пільги. Особи, що є глухими, поганочують або мають мовні вади, можуть звернутися до Міністерства сільського господарства США через Федеральну службу комунікаційних повідомлень за номером (800) 877-8339. Окрім цього, інформацію про програму можна отримати іншими мовами на додаток до англійської.

Щоб подати скаргу щодо дискримінації при реалізації програми, заповніть Форму скарги щодо дискримінації при реалізації програми Міністерства сільського господарства США (AD-3027), яку можна знайти онлайн: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, та в будь-якому офісі Міністерства сільського господарства США, або надішліть листа до Міністерства сільського господарства США і наведіть у листі всю інформацію, яка вимагається у вищезгаданій формі. Щоб замовити копію форми скарги,

- (1) поштова адреса: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) факс: (202) 690-7442; або
- (3) електронна пошта: program.intake@usda.gov

Ця установа надає рівні можливості.