



DANH SÁCH THỰC PHẨM

Hướng dẫn về các loại thực phẩm được chấp thuận
của Chương trình Trợ cấp dành cho Phụ nữ, Trẻ sơ
sinh và Trẻ em của Tiểu bang Oregon (Oregon WIC)

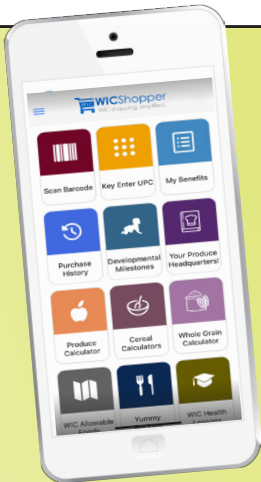


NUÔI DƯỠNG LÀNH MẠNH THỂ HỆ TƯƠNG LAI
CÓ HIỆU LỰC TỪ NGÀY 1 THÁNG 7, 2025

Ứng dụng WICShopper có thể giúp quý vị mua sắm như thế nào?

Sử dụng Ứng dụng WICShopper để:

- Xem qua các trợ cấp hiện có của quý vị.
- Quét mã vạch để tìm thực phẩm phù hợp với WIC.
- Sử dụng Danh sách Thực phẩm này trong ứng dụng để giúp tìm kiếm các nhãn hiệu và kích cỡ mà quý vị được phép mua.
- Tìm các cửa hàng/chợ có chấp nhận thẻ WIC.
- Tra cứu các ý tưởng về công thức nấu ăn.



**Hãy tải xuống
Ứng dụng
WICShopper
và đăng ký thẻ
eWIC của quý vị
ngay hôm nay!**

**có thể dùng trên thiết bị
iPhone và Android.*



Mẹo Mua sắm

**Ứng dụng có vấn đề kết nối
trong cửa hàng?**

Thử mở Ứng dụng WICShopper App trước khi quý vị
vào cửa hàng.

Danh sách Thực phẩm Được Chấp thuận

Sử dụng danh sách thực phẩm này để chọn các nhãn hiệu, loại và kích cỡ thực phẩm được cho phép trong gói trợ cấp thực phẩm Kiểm tra Danh sách Thực phẩm để trả lời các câu hỏi này:

- **Tôi có thể mua thực phẩm này với nhãn hiệu nào?**
- **Tôi có thể mua thực phẩm này theo các kích cỡ nào?**
- **Tôi có thể chọn hương vị nào?**

Trái cây và Rau củ	4-5
Ngũ cốc Nguyên hạt	6-13
Lúa mì nguyên hạt 100% Sản phẩm Bánh mì	7
Bánh mì Pita và Naan Lúa mì Nguyên hạt	8
Không chứa Gluten Bánh mì Ngũ cốc Nguyên hạt	9
Bánh Tortilla Ngô và Lúa mì Nguyên hạt	10
Mì Ý được làm từ Lúa mì Nguyên hạt	11
Yến mạch	11
Ngũ cốc nguyên hạt đóng gói	12
Bột Ngô Masa và Bột Ngô	13
Sữa	14-15
Đồ uống từ đậu nành và Thực vật	16
Sữa Dê	17
Phô mai	18
Sữa chua	19-20
Đậu phụ	21
Trứng	21
Bơ đậu phộng, hạt và hạt giống	22-23
Đậu Hà Lan, các loại Đậu Khác và đậu Lắng Khô	24
Đậu đóng Hộp	24
Cá đóng Hộp	25
Ngũ Cốc (Cereal)	26-31
Ngũ Cốc lạnh (Cold Cereal)	27-30
Ngũ Cốc nóng (Hot Cereal)	31
Nước Trái cây Ép Đóng chai	32-33
Nước ép Đông lạnh	34
Thức ăn Em bé	35-37
Trái cây và Rau củ	35-36
Thịt	37
Ngũ cốc	37
Nhìn Tổng quan về (Hoán đổi Thực phẩm)	38-39

Trái cây và rau củ tươi

✓ NÊN MUA

- Nguyên, cắt sẵn, thái nhỏ hoặc bọc gói
- Rau xà lách và rau xanh trong gói
- Các loại thảo mộc tươi (như rau mùi hoặc rau mùi tây)
- Chấp thuận thực phẩm hữu cơ (organic)

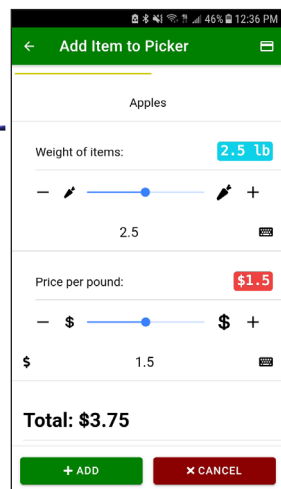
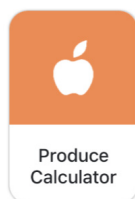
✗ ĐỪNG MUA

- Các món xà lách trộn, các món ăn (deli) hoặc các khay ăn tiệc
- Không thêm sốt trộn xà lách (dressing) hoặc nước chấm
- Không thêm hạt, trái cây sấy khô, bánh mì nướng
- Không có gia vị hoặc thảo mộc khô
- Không mua các loại cây trồng



Mẹo Mua sắm

Sử dụng Máy Tính Hàng Nông sản (Produce Calculator) trong Ứng dụng WICShopper để theo dõi số tiền mua trái cây và rau củ khi quý vị mua sắm.



Trái cây và rau củ đông lạnh

✓ NÊN MUA

- Còn nguyên, cắt sẵn hoặc pha trộn
- Chấp thuận Đậu đông lạnh (như đậu lima, đậu nành và đậu đen)
- Chấp thuận Thực phẩm hữu cơ (organic)



Rau Đông lạnh

✗ ĐỪNG MUA

- Không thêm đường, chất béo hoặc dầu ăn
- Không thêm nước sốt hoặc rau củ có sốt kem
- Không thêm gạo, mì Ý, thịt, các loại hạt hoặc mì sợi
- Không khoai tây chiên, bánh khoai tây bào chiên (hash brown), khoai tây O'Brien, hoặc bánh khoai tây viên (tater tot)
- Không mua rau có rắc bánh mì hoặc tẩm bột

Trái cây đóng lon

✓ NÊN MUA

- Trái cây được đóng gói với nước trắng hoặc nước ép trái cây không đường
- Bất kỳ loại hộp đựng nào, kể cả nhựa nhiều gói
- Nước sốt táo tự nhiên hoặc không đường là OK
- Chấp thuận Thực phẩm hữu cơ (organic)



✗ ĐỪNG MUA

- Không mua thực phẩm cơ cho thêm xi-rô, chẳng hạn như loại đậm, nhạt hoặc quá nhạt
- Không mua chất làm ngọt nhân tạo hoặc chất làm ngọt không chứa calo
- Không mua cocktail trái cây hoặc trái cây hỗn hợp với anh đào

Rau củ đóng hộp

✓ NÊN MUA

- Rau không có thêm chất béo hoặc dầu
- Chấp thuận Cà chua (như nguyên quả, vắt bỏ nước, nghiền, cắt hạt lựu, làm thành nước cốt nhão hoặc xay nhuyễn)
- Chấp thuận Thực phẩm hữu cơ (organic)



✗ ĐỪNG MUA

- Không mua đồ trộn lẫn với đậu chín cây, chẳng hạn như đậu tây hoặc đậu đen
- Không mua rau củ đóng hộp ngâm chua, có sốt kem hoặc sốt
- Không mua sốt salsa, cà chua hầm hoặc nước sốt cà chua

Mua sắm các loại thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt

Trợ cấp WIC (Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children – Chương trình trợ cấp Dinh dưỡng Bổ sung dành cho Phụ nữ, Trẻ Sơ sinh và Trẻ em) cung cấp:

- Sản phẩm bánh mì nguyên hạt 100%
- Bánh mì pita và bánh mì nướng naan nguyên hạt
- Bánh mì nguyên hạt không chứa gluten
- Bánh bắp tortillas mềm
- Bánh ngô được làm từ lúa mì nguyên hạt
- Mì Ý được làm từ lúa mì nguyên hạt
- Yến mạch
- Ngũ cốc nguyên hạt được đóng gói

Quý vị có thể mua nhiều loại ngũ cốc cùng một lúc với quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt của mình.

Ví dụ, nếu danh sách trợ cấp cho thấy quý vị có thể mua **24 oz.** thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt, thì quý vị có thể mua:



Gạo hoang dã
16 oz.

và



Bánh Ngô
8 oz.

Và nếu danh sách trợ cấp của quý vị cho biết quý vị có **48 oz.** ngũ cốc nguyên hạt, quý vị có thể mua:



Bánh mì được làm từ
100% Lúa mì Nguyên hạt
20 oz.

và



Mì Ý được làm từ Lúa
mì Nguyên hạt 100%
16 oz.

và



12 oz

✓ **NÊN MUA**

- Các kích cỡ 12 oz. đến 32 oz.
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Ổ bánh mì, bánh bao, bánh cuộn, bánh muffin Anh hoặc bánh mì tròn (bagel)
- Trên nhãn hiệu phải ghi "100% whole wheat" (nghĩa là 100% làm từ lúa mì nguyên hạt)



Bánh mì được làm từ
100% Lúa mì Nguyên hạt

⊘ **ĐỪNG MUA**

- Không có bánh mì nhẹ hoặc "lite" hoặc carbohydrate được kiểm soát
- Không mua thực phẩm hữu cơ



Bánh mì tròn
Nguyên hạt 100%



Bánh mì Lúa mì
Nguyên hạt 100%

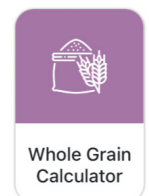


Bánh nướng Whole
English muffins 100%



Mẹo Mua sắm

Sử dụng máy tính Ngũ cốc Nguyên hạt trong Ứng dụng WICshopper để theo dõi các phúc lợi ngũ cốc nguyên hạt của quý vị trong khi mua sắm.



Bánh mì Pita và Naan Lúa mì Nguyên hạt

Không chứa Gluten Bánh mì Ngũ cốc Nguyên hạt

- ☒ **NÊN MUA**
- Các kích cỡ 11 oz. đến 24 oz.
 - Chỉ được chọn từ những nhãn hiệu sau đây:



Bánh mì Dẹt Pita Lúa mì
(Pita Flatbread Wheat)



Bánh Pita Lúa mì Nguyên hạt Phồng lên & Tự hào
(Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita)



Bánh Pita Lúa mì Nguyên hạt Fresh Signature
(Fresh Signature Whole Wheat Pita)



Bánh Pita Lúa mì Nguyên hạt kiểu Hy Lạp
(Greek Style Whole Wheat Pita)



Bánh Pita Lúa mì Nguyên hạt kiểu Hy Lạp
(Whole Wheat Greek Style Pita)



Bánh Pita Lúa mì Nguyên hạt kiểu Hy Lạp
(Greek Pita Whole Wheat)



Bánh mì Naan Lúa mì Nguyên hạt Artisan
(Artisan Whole Wheat Naan)



- ☒ **NÊN MUA**
- Các kích cỡ 12 oz. đến 24 oz.
 - Chỉ được chọn từ những nhãn hiệu sau đây:



Franz

Không chứa Gluten

- Bánh mì "Great Seed"
- Bánh mì "Mountain White"
- Bánh mì "Seven Grain"
- Bánh mì "Hawaii"
- Bánh "Hamburger"
- Bánh "Hot Dog"



Food for Life

Không chứa Gluten

- Bánh mì Gạo lứt
- Bánh nướng xốp (Muffin) Anh gạo lứt
- Tortilla Gạo lứt
- Bánh "English Muffins" Nhiều hạt



Canyon Bakehouse

Bánh Ngũ cốc Nguyên hạt 100% Không chứa Gluten

- | | |
|---|--|
| • Ngũ cốc cổ "Ancient Grain" | • Bánh mì Tròn trơn (Plain Bagels) |
| • Bánh mì "Mountain White" | • Bánh mì tròn Everything (Everything Bagels) |
| • Bánh mì "7-Grain" | • Bánh mì tròn trắng Deli White (Deli White Bagels) |
| • Bánh mì "Country White" | • Bánh mì tròn Burger |
| • Bánh mì Ngũ cốc Nguyên hạt kiểu Heritage (Heritage Style Whole Grain) | • Bánh cuộn Sub Rolls |
| • Bánh mì Trắng Mật ong kiểu Heritage (Heritage Style Honey White) | • Bánh nướng English Mufins Ngũ cốc Nguyên hạt Mật ong (Honey Whole Grain English Muffins) |
| • Bánh mì Nho Quế (Cinnamon Raisin Bread) | |
| • Bánh ngọt Hawaii (Hawaiian Sweet Bread) | |

Bánh Tortilla Ngô Bánh Tortillas được làm từ Lúa mì Nguyên hạt

Bánh ngô Tortillas

✓ NÊN MUA

- Các kích cỡ từ 8 oz. đến 80 oz.
- Chỉ được mua bánh tortillas ngô vàng hoặc trắng nhạt loại mềm
- Chỉ được chọn từ những nhãn hiệu sau đây:

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



Bánh ngô Tortilla

F 15% Giá trị Hàng ngày (Daily Value - DV) cho folate

✗ ĐỪNG MUA

- Không mua bánh ngô chiên hay lát mỏng chiên giòn
- Không mua thực phẩm hữu cơ hoặc mua với số lượng lớn

Bánh ngô được làm từ lúa mì nguyên hạt

✓ NÊN MUA

- Các kích cỡ 8 oz. đến 48 oz.
- Chỉ bánh ngô được làm từ 100% lúa mì nguyên hạt
- Chỉ được chọn từ những nhãn hiệu sau đây:

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



Bánh ngô được làm từ Lúa mì Nguyên hạt 100%

✗ ĐỪNG MUA

- Không mua bánh ngô chiên hay lát mỏng chiên giòn
- Không mua bánh ngô được làm từ bột trắng
- Không mua thực phẩm hữu cơ hoặc mua với số lượng lớn
- Không mua thực phẩm có kiểm soát carbohydrate

Mì Ý được làm từ Lúa mì Nguyên hạt Yến mạch

Mì Ý được làm từ lúa mì nguyên hạt

✓ NÊN MUA

- Các kích cỡ 16 oz. đến 32 oz.
- Ngũ cốc nguyên hạt hoặc mì Ý được làm từ lúa mì nguyên hạt theo bất kỳ hình dạng nào
- Chỉ được chọn từ những nhãn hiệu sau đây:

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



Mì Ý được làm từ Lúa mì Nguyên hạt 100%

✗ ĐỪNG MUA

- Không mua thực phẩm hữu cơ hoặc mua với số lượng lớn

✓ NÊN MUA

- Các kích cỡ 16 oz. đến 42 oz.
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Loại yến mạch ăn nhanh, cuộn và loại cổ điển đều OK
- Chấp thuận Yến mạch không chứa gluten
- Chấp thuận Thực phẩm hữu cơ (organic)



Yến mạch

✗ ĐỪNG MUA

- Không mua các loại ăn liền (khi mua dưới dạng ngũ cốc nguyên hạt)
- Không có số lượng lớn
- Không mua yến mạch loại hạt tấm (steel-cut), loại Irish hay loại Scottish



Mẹo Mua sắm

Yến mạch là ngũ cốc hay là một loại nguyên hạt trong thực phẩm WIC?

Yến mạch trong hộp, túi hoặc xô lớn cũng thuộc dạng là trợ cấp ngũ cốc nguyên hạt. Bột yến mạch ăn liền trong các gói phục vụ cho một lần ăn là trợ cấp ngũ cốc

✔ **NÊN MUA**

- Các kích cỡ 12 oz. đến 32 oz.
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Đóng gói hoặc đóng hộp đều được
- Phải là "whole grain" ("ngũ cốc nguyên hạt")
- Chấp thuận Gạo ăn liền, "một phút/minute" hoặc có thể nấu trong gói
- Chấp thuận Thực phẩm hữu cơ (organic)
- Chọn từ các loại ngũ cốc nguyên hạt sau:

⊘ **ĐỪNG MUA**

- Không có số lượng lớn
- Không mua loại có gia vị, đường, chất béo, dầu hoặc muối
- Không có gạo trắng
- Không xay xát, xát trần châu hoặc nảy mầm



Gạo lứt



Hạt tấm lúa mì Bulgur

- Amaranth
- Gạo đen (Black Rice)
- Gạo lứt (Brown Rice)
- (Gạo lứt thơm và gạo lứt basmati là được)
- Kiểu mạch (Buckwheat)
- Hạt tấm lúa (Bulgur)
- Kamut
- Hạt kê (Millet)
- Quinoa
- Gạo đỏ (Red Rice)
- Lúa miến (Sorghum)
- Bột Teff
- Quả lúa mì (Wheat Berries)
- Gạo hoang dã (Wild Rice)

Sau đây là các cách nấu ngũ cốc nguyên hạt:



Kiểu Anh



Bột ngô masa

✔ **NÊN MUA**

- Các kích cỡ 22 oz. đến 60 oz.
- Chọn từ các nhãn hiệu này:



Bột Ngô Masa, Ăn liền
(Corn Masa Flour, Instant)



Bột Ngô Masa Ăn liền Antojitos
(Antojitos Instant Corn
Masa Flour)
Bột Ngô Masa Ăn liền Amarillo
(Amarillo Instant Yellow Corn
Masa Flour)



Bột ngô vàng Masa Harina,
Thường và Hữu cơ
(Golden Corn Flour Masa
Harina, Regular & Organic)

Bột ngô

✔ **NÊN MUA**

- Các kích cỡ 22 oz. đến 60 oz.
- Chọn từ các nhãn hiệu này:



Bột Ngô Xay
(Cornmeal Coarse Grind)
Bột Ngô Xay Vừa
(Cornmeal Medium Grind)
Bột Ngô Xay Vừa, Hữu cơ
(Cornmeal Medium Grind)



Bột Ngô Trắng nấu chín sẵn
(Pre-cooked White Corn Meal)
Bột Ngô Trắng Nguyên hạt nấu chín sẵn
(Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



Bột Ngô Vàng
(Yellow Corn Meal)



Bột Ngô Vàng
(Yellow Corn Meal)



Bột Ngô Vàng để Nướng
(Yellow Corn Meal for Baking)

Mua sữa

Tất cả sữa theo chế độ trợ cấp WIC đều được tiệt trùng và có bổ sung Vitamin D.

✓ **NÊN MUA**

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Chấp thuận Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, v.v.

✗ **ĐỪNG MUA**

- Không mua sữa gạo, sữa hạnh nhân, sữa có bơ, sữa có hương vị hoặc sữa tươi nguyên chất, hoặc sữa A2
- Không mua hữu cơ
- Không mua sữa có bổ sung Omega-3 hoặc Vitamin E
- Không mua sản phẩm sữa đặc biệt như chai bằng thủy tinh

Mua những loại sữa có tên trong danh sách trợ cấp của quý vị.

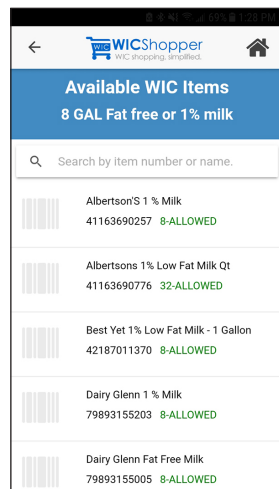
- **Sữa ít chất béo 1% hoặc Không béo** - dành cho người lớn và trẻ em từ 2 tuổi trở lên (Sữa không có chất béo và ít béo là như nhau)
- **Sữa nguyên chất** cho trẻ em 1 tuổi

Hãy nói chuyện với văn phòng WIC để được mua các loại sữa sau.

- Sữa lên men (Acidophilus milk)
- Sữa không có chất nhuận trường (Lactose-free milk)
- Sữa khô (sữa bột) không béo (trọng lượng 25,6 oz)
- Sữa đặc bay hơi (hộp 12 oz.)
- Sữa dê
- Đồ uống từ đậu nành hoặc thực vật

Mẹo mua sắm

Sử dụng Ứng dụng WICShopper để xem loại sữa nào có trong danh sách trợ cấp của quý vị. Quét mã vạch để xem loại đó có OK hay không.



Ví dụ về các cách quý vị có thể kết hợp các kích cỡ hộp sữa



1,0 GAL = Sữa Ga-lông



và



0,75 GAL = Sữa Nửa Ga-lông và Sữa Quart



0,5 GAL = Sữa Nửa Ga-lông



0,25 GAL = Sữa Quart

✔ **NÊN MUA**

- Nếu quý vị cần đồ uống từ đậu nành hoặc thực vật, hãy liên hệ với phòng khám WIC của quý vị
- Chỉ chọn từ những nhãn hiệu và sản phẩm sau đây mà thôi:

Được trữ lạnh



bettergoods Soy milk
(Sữa đậu nành bettergoods)
nguyên chất (original)
1/2 GAL (64 oz.)



Silk Kids
hỗn hợp sữa yến mạch
(oatmilk blend)
59 oz.



Silk
nguyên gốc (original)
64 oz. hoặc 128 oz.

Trên kệ



Pacific Ultra Soy
nguyên chất (original)
32 oz.



Silk
nguyên chất (original)
32 oz.



ripple Plant-Based Milk
(Sữa Thực vật ripple)
nguyên chất (original)
32 oz.

32 oz. = quart
64 oz. = nửa ga-lông
128 oz. = một ga-lông

✔ **NÊN MUA**

- Nếu quý vị cần sữa dê, hãy liên hệ với phòng khám WIC của quý vị
- Mua các loại sữa dê có trong danh sách trợ cấp của quý vị (nguyên chất, ít béo)
- Chỉ được phép mua loại Sữa Dê Meyenberg



Sữa Dê (Whole)
Nguyên chất
32 oz. hoặc 64 oz.



Sữa Dê (Lowfat)
Ít béo
32 oz.



Sữa dê (Whole evaporated)
Đặc Nguyên chất
hộp 12 oz.



Sữa dê Bột (Whole powdered)
Nguyên chất
hộp 12 oz.
túi 12 oz.

☑ **NÊN MUA**

- Chỉ áp dụng cho các gói 8, 16 hoặc 32 oz, sản xuất tại Hoa Kỳ
- Phô mai sợi **Mozzarella** trong kích cỡ 16 oz. chỉ kích cỡ (1 lb.)
- Phô mai thái lát và cắt sợi là được
- Bất kỳ thương hiệu nào cũng OK:

Cheddar (nhẹ (mild), vừa (medium) hoặc cứng (sharp))
Cheddar-Jack
Colby
Colby-Jack
Monterey Jack
Mozzarella
Muenster
Provolone
Swiss



⊘ **ĐỪNG MUA**

- Không mua “sharp”/cứng, “extra sharp”/quá cứng, hoặc cheddar trắng
- Không mua phô mai deli
- Không mua phô mai loại hữu cơ, làm từ đậu nành, từ sữa dê hoặc sữa tươi
- Không mua các thực phẩm làm từ phô mai hay các loại phô mai trét (như Velveeta)
- Không mua phô mai xông khói hoặc xông mùi với những thứ như ớt jalapeño hoặc hạt caraway
- Không mua Mozzarella tươi (đóng gói có nước)

☑ **NÊN MUA**

- 32 oz. hoặc chỉ mua thùng (1 quart)
- Mua các loại sữa chua có trong danh sách trợ cấp của quý vị (nguyên chất, ít béo hoặc không béo)
- Chọn từ những nhãn hiệu và hương vị sau đây

⊘ **ĐỪNG MUA**

- Không mua sữa chua loại “light/nhẹ”
- Không mua sữa chua có chất làm ngọt nhân tạo, như aspartame hoặc sucralose

Sữa Chua làm từ Sữa Nguyên chất (Whole) (cho trẻ em 1 tuổi)

 Greek, nguyên chất, không vị (Plain)	 Nguyên chất, không vị (Plain) Nguyên chất, vị vani (Vanilla) Nguyên chất, maple (Maple)	 Nguyên chất, không vị (Plain)	 Nguyên chất, không vị (Plain)
 Greek, nguyên chất, không vị (Plain)	 Nguyên chất, không vị (Plain) Greek, nguyên chất, không vị (Plain)	 Nguyên chất, không vị (Plain) Nguyên chất, vị vani (Vanilla) Nguyên chất, vị dâu (Strawberry)	 Nguyên chất, vị mật ong (Honey) Hữu cơ, nguyên chất, không vị (Plain) Hữu cơ, nguyên chất, vani (Vanilla)
 Nguyên chất, không vị (Plain) Nguyên chất, vị vani (Vanilla) Nguyên chất, vị dâu (Strawberry)	 Nguyên chất, không vị (Plain)	 Nguyên chất, không vị (Plain) Nguyên chất, vị vani (Vanilla)	Nếu quý vị muốn ăn sữa chua ít béo, hãy liên hệ với phòng khám WIC của quý vị.

Sữa chua ít béo (Lowfat) hoặc Không béo (Nonfat)

 Không béo, không vị (Plain) Greek, Không béo, không vị (Plain) Greek, Không béo, vị vani (Vanilla)	 Không béo, không vị (Plain) Không béo, vị vani (Vanilla) Không béo, vị dâu (Strawberry) Ít béo, không vị (Plain) Ít đường, Ít béo, Vani và Quế (Vanilla & Cinnamon)	 Không béo, không vị (Plain) Light & Fit Greek, không béo, không vị (Light & Fit Greek, Plain) Ít béo, không vị (Plain)
--	---	--

Sữa chua Ít béo (Lowfat) hoặc Không béo (Nonfat), tiếp theo		
 Không béo, không vị (Plain)	 Greek, không béo, không vị (Plain) Ít béo, không vị (Plain)	 Greek, không béo, không vị (Plain) Greek, không béo, vị vani (Vanilla)
 Không béo, không vị (Plain)	 Greek, không béo, không vị (Plain)	 Ít béo, không vị (Plain)
 Không béo, không vị (Plain) Greek, không béo, không vị (Plain)	 Không béo, không vị (Plain) Không béo, vị vani (Vanilla) Ít béo, không vị (Plain) Ít béo, vị vani (Vanilla)	 Không béo, không vị (Plain) Không béo, vị vani (Vanilla) Ít béo, không vị (Plain) Hữu cơ, không béo, không vị (Plain) Hữu cơ, không béo, vị vani (Vanilla) Hữu cơ, ít béo, không béo (Plain)
 Không béo, vị vani (Vanilla)	 Hy Lạp, 0%, không béo (Plain)	 Không béo, không vị (Plain) Không béo, vị vani (Vanilla) Greek, không béo, không vị (Plain) Ít béo, không vị (Plain) Ít béo, vị vani (Vanilla)
 Ít béo, vị vani (Vanilla) Ít béo, vị dâu (Strawberry) Ít béo, vị đào (Peach)	 Không béo, không vị (Plain) Greek, không béo, không vị (Plain) Greek, không béo, vị vani (Vanilla)	 Greek, không béo, không vị (Plain)

Tàu hũ

✓ **NÊN MUA**

- Chỉ những hộp (CTR) 14-16 oz.
- Nếu quý vị muốn ăn đậu phụ thay vì sữa, hãy liên hệ với phòng khám WIC của quý vị
- Được đóng gói có nước
- Chỉ chọn từ những nhãn hiệu và sản phẩm được làm lạnh sau đây:



16 oz. Loại Cứng (Firm) hoặc Rất Cứng (Extra Firm)



14 oz. Loại Cứng (Firm) hoặc Rất Cứng (Extra Firm)



14 oz. Cao cấp hoặc Hữu cơ:
Cứng Vừa (Medium Firm) hoặc Cứng (Firm)
16 oz. Cao cấp:
Cứng Vừa (Medium Firm), Cứng (Firm) hoặc Rất Cứng (Extra Firm)



14 oz. Hữu cơ Cứng Vừa (Medium Firm), Cứng (Firm), Rất Cứng (Extra Firm) hoặc Ép Cứng (Pressed Firm)
16 oz. Mềm (Soft), Cứng Vừa (Medium Firm), Cứng (Firm) hoặc Rất Cứng (Extra Firm)



14 oz. Hữu cơ Cứng (Firm) hoặc Rất cứng (Extra Firm)
16 oz. Loại Hữu cơ Mềm mịn (Silken)



14 oz. Loại Cứng (Firm) hoặc Rất Cứng (Extra Firm)
15.5 oz. Rất Cứng (Extra Firm)

Trứng

✓ **NÊN MUA**

- Chỉ những hộp đựng một tá trứng
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Bất kỳ kích cỡ trứng nào
- Trứng gà trắng hoặc nâu

✗ **ĐỪNG MUA**

- Không có trứng đặc biệt (như trứng Omega-3 hoặc Vitamin E cao hơn)
- Không mua trứng thả rông hoặc chăn thả
- Không mua thực phẩm hữu cơ



Bơ đậu phộng, hạt và hạt
Bơ đậu phộng
Bơ hạnh nhân

✔ **NÊN MUA**

- Chỉ những hộp 16-18 oz. thôi
- Chấp thuận Thực phẩm hữu cơ (organic)
- Bơ kem và giòn là được
- Chọn từ các loại bơ hạt và hạt được liệt kê bên dưới

⊘ **ĐỪNG MUA**

- Không mua đậu phộng “trét” (spreads) bánh hoặc đậu phộng rang mật ong
- Không mua bơ đậu phộng ít béo hoặc giảm chất béo
- Không mua các loại có thêm thạch nấu đông (jelly), kẹo dẻo (marshmallows), sô-cô-la hay mật ong
- Không mua loại Omega-3
- Không mua loại hữu cơ, số lượng lớn hoặc tự xay

Bơ đậu phộng



Bất kỳ nhãn hiệu bơ đậu phộng nào

Bơ hạnh nhân



Bơ Hạnh nhân
Mịn, khuấy
(Creamy, Stir)

Bơ Hạnh nhân
Giòn, khuấy
(Crunchy, Stir)



Bơ Hạnh nhân
Mịn, khuấy
(Creamy, Stir)

Bơ Hạnh nhân
Giòn, khuấy
(Crunchy, Stir)



Bơ Hạnh nhân
Mịn, khuấy
(Smooth, Stir)

Bơ Hạnh nhân
Giòn, khuấy
(Crunchy, Stir)

Bơ Đậu phộng, Hạt (Nut) và Hạt (Seed)
Bơ hướng dương
Tahini hoặc Hạt Mè

Bơ hướng dương



Tự nhiên (Natural)
Không Thêm Đường (No Sugar Added)

Tahini hoặc hạt vừng



Tahini Vừng Rang
(Roasted Sesame Tahini)



100% Hạt Vừng Xay
(100% Ground Sesame Seeds)



Tahini Hữu cơ Hạt Vừng Xay
(Organic Tahini
Ground Sesame Seed)



Tahini

Đậu Hà Lan, các loại Đậu Khác và đậu Lắng Khô Đậu Đóng lon

Cá đóng Hộp

Mua đậu Hà Lan khô, đậu, đậu lắng và đậu đóng hộp

Một CTR = Một túi 16 oz. hoặc Bốn lon 15-16 oz.



hoặc



15-16 oz



15-16 oz



15-16 oz



15-16 oz

Đậu Hà Lan, các loại đậu khác và đậu lắng Khô

✓ NÊN MUA

- Chỉ được chọn mua những túi 16 oz. hoặc 32 oz.
- Bất kỳ nhãn hiệu và loại nào
- Thực phẩm hữu cơ (organic) là OK (được chấp thuận)

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua những loại có thêm gia vị
- Không mua khối lượng lớn

Đậu đóng Hộp

✓ NÊN MUA

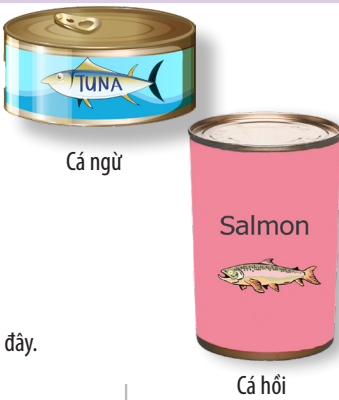
- Chỉ những lon 15-16 oz.
- Bất cứ nhãn hiệu hoặc loại đậu nào
- Đậu ít muối là OK
- Thực phẩm hữu cơ (organic) là OK (được chấp thuận)

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua đậu đã chiên, đậu nướng hoặc đậu xanh
- Không mua các loại có thêm dầu, gia vị hoặc hương liệu

✓ NÊN MUA

- Kích cỡ từ 2.5 oz. đến 20 oz.
- Bất kỳ nhãn hiệu cá ngừ đóng hộp từng khoanh loại light/nhẹ hoặc cá hồi hồng đóng hộp có nước hoặc dầu
- Túi đựng thì được
- Chỉ có thể đựng lon 3.75 oz
- Chọn từ những nhãn hiệu và hương vị sau đây.





Beach Cliff
Cá mòi trong nước
(Sardines in water)
Kích cỡ 3.75 oz.



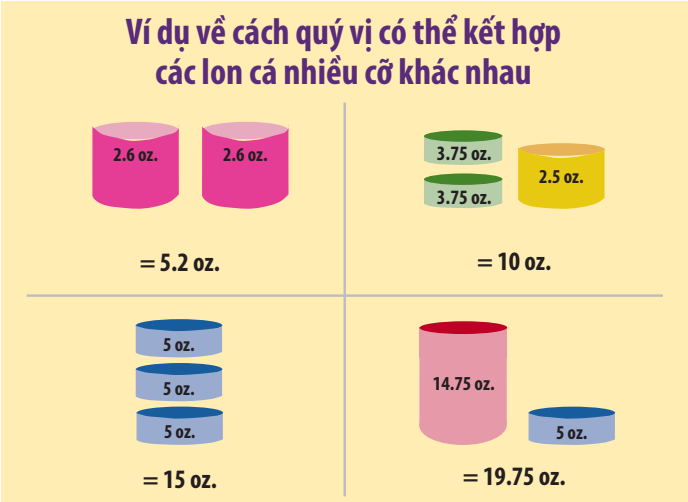
Bumble Bee
Cá mòi trong nước
(Sardines in water)
Kích cỡ 3.75 oz.



Chicken of the Sea
Cá hồi
Cá mòi trong nước
(Sardines in water)
Kích cỡ 3.75 oz.

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua cá ngừ, cá hồi hoặc cá mòi có nêm hoặc có hương vị
- Không “albacore”/cá ngừ vây xanh, cá ngừ vây vàng hoặc cá ngừ tongol
- Không mua cá cắt lát sẵn
- Không mua cá đặc sản như cá ngừ đánh ở bắc cực



Mua ngũ cốc

Tìm những ký hiệu này trong danh sách thực phẩm để chọn một loại ngũ cốc nguyên hạt mà có thêm axit folic, hoặc là không có gluten

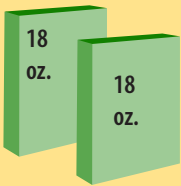
- F** 100% Giá trị Hàng ngày (Daily Value - DV) cho folate
- G** Công ty sản xuất tuyên bố ngũ cốc không có gluten
- W** Được làm từ ngũ cốc nguyên hạt và là một nguồn chất xơ dồi dào

Gói nhỏ nhất quý vị có thể mua là:

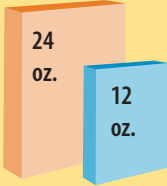
- 12 oz. ngũ cốc lạnh
- 9,8 oz. ngũ cốc nóng

Quý vị cần ít nhất 9,8 oz. trong trợ cấp ngũ cốc của mình để sử dụng.

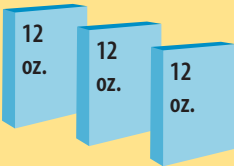
Ví dụ về cách quý vị có thể kết hợp các hộp/ gói ngũ cốc có kích cỡ khác nhau



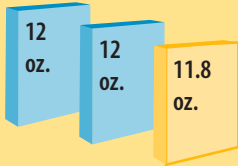
18 oz. + 18 oz. = 36 oz.



24 oz. + 12 oz. = 36 oz.



12 oz. + 12 oz. 12 oz. = 36 oz.



12 oz. + 12 oz. + 11.8 oz. = 35.8 oz.

✓ **NÊN MUA**

- Các kích cỡ 12 oz. đến 36 oz.
- Chọn từ những nhãn hiệu và hương vị sau đây

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

Ngũ Cốc lạnh (Cold Cereal)

Ngũ Cốc lạnh (Cold Cereal)

General Mills



W
G

Cheerios (không vị)



W
G
F

Cheerios Multi Grain
(Ngũ cốc đa loại hạt)



W
G

Cheerios Veggie Blends
Apple Strawberry



W
G

Cheerios Veggie Blends
Blueberry Banana



W
G

Blueberry Chex



W
G

Cinnamon Chex



W
G

Corn Chex



W
G

Rice Chex



W

Wheat Chex



W

Kix (nguyên chất)



W

Fiber One
Honey Clusters



W
F

Total
Whole Grain



W

Wheaties
(vị nguyên chất)

Malt-O-Meal (hộp hoặc túi)



W

Frosted Mini Spooners (nguyên chất)

Post



W

Grape Nuts



W

Grape Nuts
Flakes



W

Great Grains
Banana Nut Crunch



W

Great Grains
Crunchy Pecan



F

Honey Bunches of Oats
Almond



F

Honey Bunches of Oats
Cinnamon Bunches



F

Honey Bunches of Oats
Honey Roasted



F

Honey Bunches of Oats
Maple & Pecans



F

Honey Bunches of Oats
Vanilla

Ngũ Cốc lạnh (Cold Cereal)

Ngũ Cốc nóng (Hot Cereal)

Quaker



Life (Original)
(vị nguyên chất)



Oatmeal Squares
Brown Sugar



Oatmeal Squares
Honey Nut

The Silver Palate



Grain Berry Apple
Apple Cinnamon



Grain Berry
Multi-Bran Flakes



Grain Berry
Cinnamon Frosted
Shredded Wheat

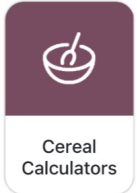


Grain Berry
Original Toasted Oats

Bran Flakes - Nhãn hiệu riêng



Best Yet
Food Club
Great Value
IGA
Signature Select
WinCo Foods





Mẹo Mua sắm

Sử dụng máy tính Cereal (Ngũ cốc) trong Ứng dụng WICShopper để theo dõi các trợ cấp ngũ cốc của quý vị trong khi quý vị mua sắm.

 **MUA** Chọn từ các thương hiệu này trong kích thước từ 9,8 oz. đến 36 oz.



Cream of Wheat
Whole Grain (ngũ cốc nguyên hạt)
2 Phút rưỡi
Không ăn liền



Cream of Wheat
Không vị
1 Phút hoặc 2½ Phút
Không ăn liền



Cream of Rice
Vị plain
Không ăn liền



Malt-O-Meal
Original (Nguyên chất)



Quaker Instant Oatmeal
Yến mạch ăn liền
(Gói một phần ăn)



Quaker Instant Grits
Original (Nguyên chất):
(Gói một phần ăn)



Yến mạch Ăn liền Nguyên chất
(Gói một phần ăn)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value

IGA
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

Nước Trái cây Ép Đóng chai

Nước ép Đóng chai tiếp theo

✓ **NÊN MUA**
100% NƯỚC ÉP

- Chỉ được phép mua nước ép chai nhựa 64 oz.
- 1 CTR = chai 64 oz.
- Chấp thuận những chai có thêm chất xơ, vitamin và khoáng chất
- Chỉ chọn từ các nhãn hiệu và hương vị bên dưới

⊘ **ĐỪNG MUA**

- Không mua nước ép cocktail, nước trái cây hoặc nước trái cây loại light/nhẹ
- Không mua loại hữu cơ
- Không mua nước táo lên men (cider)
- Không mua loại ướp lạnh

✓ **NÊN MUA**
100% NƯỚC ÉP

- Chỉ được phép mua nước ép chai nhựa 64 oz.
- Chấp thuận những chai có thêm chất xơ, vitamin và khoáng chất
- Chỉ chọn từ các nhãn hiệu và hương vị bên dưới

⊘ **ĐỪNG MUA**

- Không mua nước ép cocktail, nước trái cây hoặc nước trái cây loại 'light/'
- Không mua thực phẩm hữu cơ
- Không mua nước táo lên men
- Không mua loại ướp lạnh

		Liên hệ với Phòng khám WIC của quý vị để đổi một phần trợ cấp trái cây và rau quả của quý vị lấy nước ép.	
Tree Top Bất kỳ hương vị nào (ngoại trừ: 3 Apple Blend, Honey Crisp)	Langers Bất kỳ hương vị nào, 100% nước ép Không mua loại cocktail		
			
Nước bưởi (Grapefruit) Bất kỳ nhãn hiệu nào	Juicy Juice Bất kỳ hương vị nào	Nước cam (Orange) Bất kỳ nhãn hiệu nào	Langers Mận (Prune) 100% Prune Plus
			
Ocean Spray Bất kỳ hương vị nào, 100% nước ép Không thêm đường Không mua loại cocktail	V8 Nguyên chất (Original), Ít Natri (Low Sodium), Cay (Spicy Hot) Nước ép Rau củ 100%	Nước Dứa (Pineapple) Best Yet Essential Everyday Food Club Signature Select	Campbell's Cà chua (Tomato) (loại bình thường và ít natri)

	
Nước táo (Apple) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	Nước ép nam việt quất (Cranberry), Nam việt quất-nho (Cran-Grape) và Nam việt quất-ra sperry (Cran-Raspberry) Không mua loại cocktail Great Value Kroger Signature Select
	
Nước nho (Grape) (tím hoặc trắng) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	Rau củ (Vegetable) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value Kroger Signature Select WinCo Foods

✔ **NÊN MUA**
100% NƯỚC ÉP

- Chỉ mua những lon/hộp 11,5 oz đến 12 oz
- 1 CTR = lon 11,5 - 12 oz
- Chấp thuận những chai có thêm chất xơ, vitamin và khoáng chất
- Chỉ chọn từ các nhãn hiệu và hương vị bên dưới

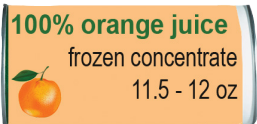


Old Orchard

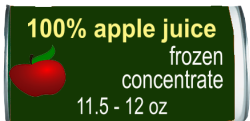
Bất cứ hương vị hoặc hỗn hợp nào với nắp màu xanh lá cây

⊘ **ĐỪNG MUA**

- Không mua nước ép cocktail, nước trái cây hoặc nước trái cây loại light/nhẹ
- Không mua thực phẩm hữu cơ
- Không mua nước táo lên men
- Không mua loại ướp lạnh



Nước cam (Orange)
Bất kỳ nhãn hiệu nào

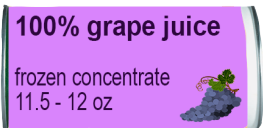


Nước táo (Apple)

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Signature Select
WinCo Foods



Nước bưởi (Grapefruit)
Bất kỳ nhãn hiệu nào



Nước nho (Grape)
Kroger
Signature Select

✔ **NÊN MUA**

- Trái cây và rau củ cho em bé với trọng lượng 4 oz.
- Hộp đựng bằng thủy tinh hoặc nhựa là OK
- Trái cây và rau củ không vị hay hỗn hợp dành cho em bé
- Có thể mua hộp đơn, gói gồm 2 hộp, hoặc cả hai
- Chỉ chọn từ các nhãn hiệu bên dưới

⊘ **ĐỪNG MUA**

- Không "dinners" (bữa ăn tối), món tráng miệng, sinh tố hay "casseroles" (món hầm)
- Không thêm ngũ cốc, sữa chua, thịt, gạo, mì hoặc ngũ cốc
- Không mua các loại có thêm đường hoặc tinh bột
- Không mua các loại thức ăn cho bé tuổi tập đi hoặc hiệu "Graduates"
- Không mua các loại có thêm DHA
- Không mua loại túi/bọc
- Không mua thức ăn bột cho em bé



Beech-Nut



Gerber

Thức ăn Em bé (Baby Food) Trái cây và Rau củ, tiếp theo

Thức ăn Thịt cho Em bé (Baby Food), Ngũ cốc cho Em bé



Happy Baby
Organics



Organics



Tippy Toes



Wild Harvest
Organic

Quý vị có biết?

Quý vị có biết là WIC có thể thay thế một số loại thức ăn em bé đóng gói trong hũ bằng một số trợ cấp trái cây và rau bắt đầu từ lúc được 7 tháng không? Hãy nói chuyện với văn phòng WIC để biết thêm chi tiết.

Mua thức ăn em bé

128 oz. ➡



hoặc



Nếu danh sách trợ cấp của quý vị ghi là **128 oz.** quý vị có thể mua **32 4 oz. jars** hoặc **16 gói đôi 4 oz.**

64 oz. ➡



hoặc



Nếu danh sách trợ cấp của quý vị ghi là **64 oz.** quý vị có thể mua loại bình/lọ **16 4 oz. jars** hoặc **8 gói đôi 4 oz.**

Thịt dành cho em bé

(dành cho những bé nào mà không nhận sữa bột từ WIC)

✓ NÊN MUA

- Chỉ được mua kích cỡ 2,5 oz. thức ăn thịt dành cho em bé
- Những hộp đựng bằng thủy tinh hoặc bằng nhựa
- Có thể có nước canh hoặc nước sốt
- Chỉ được chọn từ những nhãn hiệu sau đây:

✗ ĐỪNG MUA

- Không mua thực phẩm có thêm trái cây, rau, mì hoặc ngũ cốc
- Không mua các loại thức ăn cho bé tuổi tập đi hoặc hiệu "Graduates"
- Không mua các loại có thêm DHA



Beech-Nut



Gerber

Ngũ cốc cho em bé

✓ NÊN MUA

- Kích cỡ 8 oz. và 16 oz.
- Chỉ chọn từ những nhãn hiệu và loại ngũ cốc sau:

✗ ĐỪNG MUA

- Không mua ngũ cốc gạo (rice cereal)
- Không mua loại có thêm sữa bột, sữa, sữa chua hay trái cây
- Không mua các loại có thêm DHA
- Không lọ/chai, lon hoặc các gói 1 phần ăn



Gerber (Chấp thuận thực phẩm hữu cơ (organic))

- Ngũ cốc đa loại hạt (Multi-Grain)
- Yến mạch (Oatmeal)



Earth's Best Organic

- Ngũ cốc đa loại hạt (Multi-Grain)
- Yến mạch (Oatmeal)

Nhìn Tổng quan về (Hoán đổi Thực phẩm)

Liên hệ với phòng khám WIC của quý vị để thực hiện bất kỳ thay đổi nào sau đây cho gói thực phẩm hàng tháng của quý vị:

Quý vị muốn thêm những loại thực phẩm này không?

Sữa chua: Đổi 1 lít sữa lấy 1 hộp sữa chua. Lượng sữa chua tối đa là 2 hộp.



Đậu phụ: Đổi 1 lít sữa lấy 1 hộp đậu phụ. Quý vị có thể đổi tất cả sữa trong gói thực phẩm của mình lấy đậu phụ.

Nước trái cây: Đổi 3 đô-la tiền trợ cấp trái cây và rau củ lấy 1 hộp nước ép đóng chai hoặc đông lạnh.



Hoặc



Nhìn Tổng quan về (Hoán đổi Thực phẩm)

Quý vị muốn ít những loại thực phẩm này hơn không?



Sữa bò: Đổi sữa bò lấy

- sữa không có chất đường sữa (lactose-free milk)
- sữa lên men (acidophilus milk)
- đồ uống từ đậu nành hoặc thực vật
- sữa dê



Sữa chua: Đổi 1 lít sữa chua lấy 1 lít sữa.



Phô mai: Đổi 1 lb phô mai lấy 3 lít sữa.



Trứng: Đổi 1 tá trứng lấy 1 hộp bơ hạt hoặc bơ hạt, hoặc đậu đóng hộp hoặc đậu khô.

Để tìm hiểu thêm về WIC hoặc tìm một văn phòng WIC gần quý vị, hãy gọi 211 hoặc truy cập trang mạng của chúng tôi:
www.healthoregon.org/wic



Quý vị có thể nhận tài liệu này ở định dạng khác miễn phí. Gọi số 971-673-0040 (âm thoại) hoặc 1-800-735-2900 (TTY - Đường dây dành cho người khiếm thính hoặc khuyết tật về phát âm) để có được tài liệu này bằng định dạng thay thế phù hợp nhất cho quý vị.

Thế theo luật dân quyền Liên Bang và các điều lệ và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, viết tắt là USDA), các Cơ quan, văn phòng, nhân viên của Bộ, và các tổ chức tham gia vào hoặc quản trị các chương trình của USDA, cấm không được kỳ thị dựa trên cơ sở chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, giới tính, tình trạng khuyết tật, tuổi tác, hoặc vì lý do trả đũa hoặc trả thù cho những hoạt động dân quyền trước đây trong bất cứ chương trình hoặc hoạt động nào được thực hiện hoặc tài trợ bởi USDA.

Những cá nhân khuyết tật mà cần có những phương tiện giao tiếp thay thế để nhận được thông tin của chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, chữ in khổ lớn, băng ghi âm, ngôn ngữ ký hiệu Hoa Kỳ, v.v.) nên liên lạc với Cơ quan (cấp Tiểu Bang hoặc địa phương) nơi họ đã nộp đơn xin hưởng những trợ cấp này. Những người bị điếc, khiếm thính hoặc khuyết tật ngôn ngữ có thể liên lạc với USDA thông qua Dịch vụ Tiếp âm Liên bang theo số (800) 877-8339. Ngoài ra, chúng tôi còn có thể cung cấp thông tin về chương trình bằng các ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh.

Để nộp đơn khiếu nại về sự phân biệt đối xử trong chương trình, hãy điền Mẫu Đơn Khiếu Nại Chương Trình USDA về Phân Biệt Đối Xử (Mẫu AD-3027) có thể tìm thấy trực tuyến tại trang mạng: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filling_cust.html, và tại bất cứ văn phòng USDA nào, hoặc viết một lá thư gửi đến USDA và cung cấp trong thư tất cả các thông tin được yêu cầu trên mẫu đơn này. Để lấy một bản mẫu đơn khiếu nại,

- (1) Qua thư bưu điện: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) Fax: (202) 690-7442; hoặc
- (3) Email: program.intake@usda.gov

Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.