



Виховуємо здорове майбутнє

Перелік харчових продуктів

Посібник щодо харчових продуктів,
схвалених програмою WIC у штаті Орегон



ДІЄ 3 1 ЛЮТОГО 2021 Р.
ПЕРЕГЛЯНУТО 1 ВЕРЕСНЯ 2022 Р.

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

www.healthoregon.org/wic



За замовленням цей документ може бути наданий в інших форматах для осіб з обмеженими фізичними можливостями. 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 – від англійського «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 чинити дискримінацію на підставі раси, кольору шкіри, національного походження, статі, обмеженості фізичних можливостей, віку або в якості 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. Люди, що є глухими, погано чувають або мають мовні вади, можуть звернутися до Міністерства сільського господарства США через Федеральну службу комунаційних 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

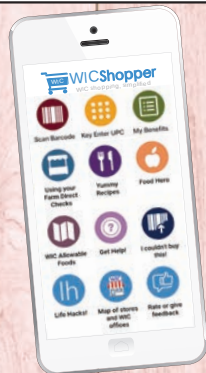
Ця установа є постачальником рівноправних можливостей.

57-1001 UKR (9/2022)

ЯК ДОДАТОК WICSHOPPER МОЖЕ ДОПОМОГТИ РОБИТИ ПОКУПКИ?

Скористайтесь додатком WICShopper, щоб:

- Дивитися свої поточні пільги.
- Сканувати штрих-коди, щоб знайти продукти WIC.
- Скористатися Переліком 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. Перевіряйте цей перелік харчових продуктів, щоб знайти відповіді на такі запитання:

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

Фрукти й овочі	4-5
Продукти з цільнозернового борошна	6
Пшеничний хліб зі 100% цільнозернового борошна	6
Кукурудзяна тортілья	7
Тортілья з пшеничного цільнозернового борошна	7
Макарони з пшеничного цільнозернового борошна	8
Овес	8
Коричневий рис	9
Булгур	9
Молоко	10-11
Соєве молоко	12
Козине молоко	13
Сир	13
Йогурт	14-15
Тофу	16
Яйця	16
Арахісова паста	17
Сухий горох, квасоля та сочевиця	17
Консервована квасоля	17
Рибні консерви	18
Пластівці для вживання з холодним молоком	19-21
Крупа для каші	22
Сік у пляшках	23
Заморожені соки	24
Продукти для дитячого харчування	25-27
Фрукти й овочі	26
М'ясо	27
Крупи	27

Фрукти й овочі

Свіжі фрукти й овочі

✓ КУПУЙТЕ

- Цільні, порізані, подрібнені або упаковані
- Салат і зелень у пакеті
- Органічні продукти дозволяються

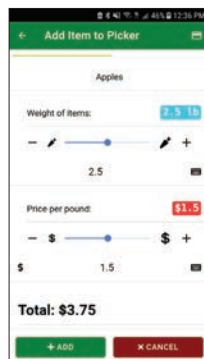
⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних виробів для салат-бару, буфетів і жодних лотків для вечірок
- Жодних доданих заправок чи соусів
- Жодних доданих горіхів, сухофруктів, сухариків
- Жодних ароматичних трав чи прянощів (таких як коріандр чи петрушка)
- Жодних рослин



КОРИСНА ПОРАДА ЩОДО ПОКУПОК

Скористайтеся калькулятором для фруктів й овочів у розділі «мої пільги» в додатку WICShopper. Ви можете швидко і просто порахувати вартість свіжих фруктів й овочів!



Фрукти й овочі

Заморожені фрукти й овочі

✓ КУПУЙТЕ

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



⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Не повинно бути доданого цукру, жирів чи олій
- До овочів не повинно бути доданих соусів чи вершків
- Ніякого 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

- Без додавання сиропу, такого як насичений, легкий або екстра легкий
- Без 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

- Без змішування зі зрілою квасолею, як червона або чорна квасоля.
- Забороняється купувати консерви з маринованими овочами, у вершковому соусі або у соусі
- Забороняється купувати соус сальса, тушковані помідори та томатні соуси

Продукти з цілнозернового борошна Хліб із цілнозернового борошна

Купівля продуктів із цільного зерна

Насолоджуйтеся різноманіттям продуктів з цілнозернового борошна! WIC пропонує:

- | | |
|---|-------------------------------------|
| • Пшеничний хліб зі 100% цілнозернового борошна | • Макарони з цілнозернового борошна |
| • Тортилья з м'якої кукурудзи | • Овес |
| • Тортилья з цілнозернового борошна | • Коричневий рис |
| | • Булгур |

Загальна кількість продуктів із цільного зерна, яку ви можете купити, показана у вашому переліку пілг.

Якщо ви маєте достатньо пілг щодо продуктів із цільного зерна, ви можете купити більше одного типу зерна за один раз. Наприклад, якщо у вашому переліку пілг вказано, що ви маєте **32 унції продуктів із цільного зерна**, тоді Ви можете купити:



16 унцій

ТА



16 унцій

Пшеничний хліб зі 100% цілнозернового борошна

від 16
унцій до
32 унцій



✓ КУПУЙТЕ

- Буханець хліба, будь-який бренд
- На етикетці має бути зазначено «Зі 100% цілнозернового борошна»

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодного дріжджового білого хліба чи хліба зі зменшеним вмістом калорій
- Жодних органічних продуктів

Кукурудзяна тортилья, тортилья з цілнозернового борошна

Кукурудзяна тортилья

✓ КУПУЙТЕ

- Тільки тортилья з м'якої білої чи жовтої кукурудзи
- Вибирайте лише серед **цих брендів**:

Calidad
Casa Rosa
Don Pancho
Essential Everyday
Food Club
Guerrero

Herdez
IGA
Kroger
La Banderita
La Burrita
Las 4 Hermanas

Mission
Reser's Baja Café
Signature Select
Tortilla Land

8 унцій чи
більше

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних жарених тортильй або кукурудзяних чіпсів
- Ніякого органічного чи нерозфасованого продукту



Тортилья з пшеничного цілнозернового борошна

✓ КУПУЙТЕ

- Тільки тортилья зі 100% цілнозернового борошна
- Вибирайте лише серед **цих брендів**:

Don Pancho
Essential Everyday
Guerrero
IGA

Kroger
La Banderita
Market Pantry

Mission
Ortega
Signature Select

8 унцій чи
більше

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних жарених тортильй або кукурудзяних чіпсів
- Жодних тортильй з білої муки
- Ніякого органічного чи нерозфасованого продукту



Макарони з цільнозернового борошна, овес

Макарони з цільнозернового борошна

✓ КУПУЙТЕ

- Будь-яка форма цільного зерна чи макаронів із цільнозернового борошна
- Вибирайте лише серед цих брендів:

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

лише
16
унцій



✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Ніякого органічного чи нерозфасованого продукту

✓ КУПУЙТЕ

Овес

- Будь-який бренд
- Дозволяється овес швидкого приготування, плющений та традиційного типу
- Дозволяється овес без глютену
- Органічні продукти дозволяються



✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволяється овес, що не потребує варки (коли купуєте як цільне зерно)
- Ніякого нерозфасованого продукту
- Не дозволяється необроблений, ірландський чи шотландський овес
- Без доданого цукру, жиру, олії чи солі



КОРИСНА ПОРАДА ЩОДО ПОКУПОК

Як класифікуються вівсяні пластівці за програмою пільг WIC – як крупа чи як цільне зерно?

- Овес у коробці, пакеті чи баночці є пільговим цілним зерном
- Вівсяні пластівці швидкого приготування в одноразових пакетах є пільговою крупною

Коричневий рис, булгур

Коричневий рис

✓ КУПУЙТЕ

- Будь-який бренд
- Дозволяється рис, що не потребує варки, «швидкого приготування» чи в пакеті для варки
- Дозволяється жасминовий рис і коричневий рис басматі
- Органічні продукти дозволяються



✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволяється білий рис, дикий рис, полірований рис або пророщений рис
- Жодних доданих прянощів, цукру, жиру, масла чи солі
- Ніякого нерозфасованого продукту

14-16 унцій
(тільки для рису, що не потребує варки)

16 унцій чи
більше



Булгур

✓ КУПУЙТЕ

- Будь-який бренд
- Органічні продукти дозволяються

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних доданих прянощів, цукру, жиру, масла чи солі
- Ніякого нерозфасованого продукту



Молоко

Купівля молока

Усе молоко WIC пастеризовано та збагачено вітаміном D.

✓ КУПУЙТЕ ✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Буд-який бренд
- Дозволяються Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme тощо.
- Не дозволяється рисове молоко, мигдалеве молоко, маслянка, молоко зі смаковими добавками, сире молоко чи молоко класу A2
- Жодних органічних продуктів
- Жодних добавок жирів Омега-3 чи вітаміну Е
- Жодних спеціальних виробів типу скляних пляшок

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

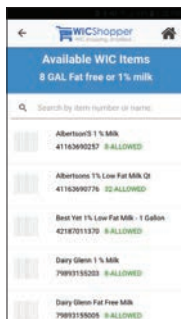
Зв'яжіться зі своєю клінікою WIC, щоб отримати такі типи молока. Дозволено купувати любий бренд.

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



КОРИСНА ПОРАДА ЩОДО ПОКУПОК

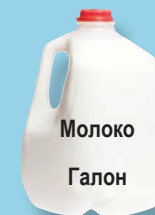
Скористайтесь додатком, щоб переглянути, який тип молока у вашому переліку пільг. Відскануйте штрих-код, щоб перевірити, чи це дозволено.



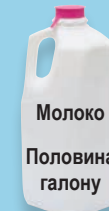
Молоко

Приклади способів поєднання молока у контейнерах різного розміру

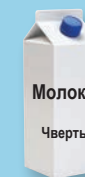
1,0 GAL =



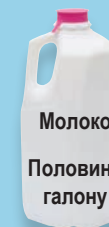
0,75 GAL =



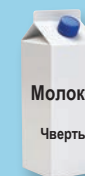
і



0,5 GAL =



0,25 GAL =



Соєве молоко

Соєве молоко

✓ КУПУЙТЕ

- Вибирайте лише серед цих брендів і продуктів:

Охолоджене



8th Continent
(оригінальний чи ванільний)
64 унції



Silk
(оригінальний)
32 унції, 64 унції або 128 унцій

На полиці



Pacific Ultra Soy
(оригінальний)
32 унції



Silk
(оригінальний)
32 унції



Westsoy Organic Plus
(просто чи ванільне)
32 унції чи 64 унції

**32 унції чверть
галону
64 унції половина
галону**

Козине молоко, Сир

Козине молоко

✓ КУПУЙТЕ

- Купуйте тип козиного молока, що вказаний у вашому переліку пільг
- Дозволяється лише козине молоко «Масенберг» (Meyenberg)



**Нежиране
козине молоко**
32 унції або
64 унції



**Нежиране
козине
молоко**
32 унції



**Нежиране сухе
козине молоко**
банка на 12 унцій
Мішечок на 12 унцій



**Нежиране
козине
згущене молоко
без цукру**
банка на
12 унцій

Сир

✓ КУПУЙТЕ

- Тільки пакунки на 1 чи 2 фунта, вироблені в США
- Будь-який бренд сирів чедер (м'який чи середній), колбі, колбі-джек, чедер-джек, монтерей-джек або моцарела
- 16 унцій Дозволено купувати сир моцарела (1 фунт)



**лише
16
унцій**

⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволяється гострий, екстра-гострий або білий чедер
- Не дозволяється нарізаний, кусковий або подрібнений сир
- Не дозволяється органічний, соєвий, 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 дозволяється свіжа моцарела (у воді)

Йогурт

✓ КУПУЙТЕ

- Тільки контейнери на 32 унції (чи 2 фунти)
- Купуйте тип йогурту, що вказаний у вашу переліку пільг (з незбираного молока, з низьким жиром або зі знежиреного молока)
- Виберіть серед перерахованих брендів і ароматів

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних органічних продуктів
- Жодних «легких» йогуртів
- Жодних йогуртів зі штучними підсолоджувачами, такими як аспартам чи сукралоза

Йогурт з незбираного молока (діти віком 1 рік)

Chobani Грецький З незбираного молока, звичайний	DANNON - З незбираного молока, звичайний - З незбираного молока, ванільний	Essential EVERYDAY - З незбираного молока, звичайний - Грецький, з незбираного молока, звичайний	food club Грецький, з незбираного молока, ванільний
Good & Gather - Грецький, з незбираного молока, звичайний - Грецький, з незбираного молока, ванільний з медом	Great Value Грецький, з незбираного молока, звичайний	Lucerne - З незбираного молока, звичайний - З незбираного молока, ванільний - З незбираного молока, сунічний	MOUNTAIN HIGH - З незбираного молока, звичайний - З незбираного молока, ванільний - З незбираного молока, сунічний
Nancy's З незбираного молока, з медом	OPEN NATURE Грецький, з незбираного молока, звичайний	WinCo FOODS З незбираного молока, звичайний	

1 CTR (контейнер) = 32 унції (2 фунта)

Йогурт з низьким вмістом жиру або зі знежиреного молока (дорослі та діти віком від 2 років)

BEST BYE! - Зі знежиреного молока, звичайний - Зі знежиреного молока, ванільний - З низьким вмістом жиру, звичайний - З низьким вмістом жиру, ванільний	Chobani Грецький - Зі знежиреного молока, звичайний - Зі знежиреного молока, ванільний - Зі знежиреного молока, сунічний - З низьким вмістом жиру, звичайний	DANNON - Зі знежиреного молока, звичайний - З низьким вмістом жиру, звичайний - З низьким вмістом жиру, ванільний
---	---	--

Йогурт

Йогурт з низьким вмістом жиру або зі знежиреного молока, (продовження) (дорослі та діти віком від 2 років)

Essential EVERYDAY - Знежирений, звичайний - З низьким вмістом жиру, звичайний - З низьким вмістом жиру, ванільний - З низьким вмістом жиру, сунічний - З низьким вмістом жиру, чорничний - Грецький зі знежиреного молока, звичайний - Грецький зі знежиреного молока, ванільний - Грецький зі знежиреного молока, полуничний	food club - З низьким вмістом жиру, звичайний - З низьким вмістом жиру, ванільний - З низьким вмістом жиру, сунічний - З низьким вмістом жиру, персиковий - З низьким вмістом жиру, малиновий - Грецький зі знежиреного молока, звичайний	Good & Gather - Грецький зі знежиреного молока, звичайний - Грецький зі знежиреного молока, ванільний
Great Value - Зі знежиреного молока, звичайний - З низьким вмістом жиру, ванільний - З низьким вмістом жиру, сунічний - З низьким вмістом жиру, сунічно-банановий - З низьким вмістом жиру, персиковий	Kroger - Зі знежиреного молока, звичайний - З низьким вмістом жиру, ванільний - З низьким вмістом жиру, персиковий - Грецький зі знежиреного молока, звичайний - Грецький зі знежиреного молока, ванільний	Lucerne - Зі знежиреного молока, звичайний - З низьким вмістом жиру, звичайний - З низьким вмістом жиру, сунічний - З низьким вмістом жиру, персиковий - Грецький зі знежиреного молока, звичайний - Грецький зі знежиреного молока, ванільний
MOUNTAIN HIGH - Знежирений, звичайний - Знежирений, ванільний - З низьким вмістом жиру, звичайний - З низьким вмістом жиру, ванільний	Nancy's - Зі знежиреного молока, звичайний - Зі знежиреного молока, ванільний - З низьким вмістом жиру, звичайний	OPEN NATURE - Грецький зі знежиреного молока, звичайний - Грецький зі знежиреного молока, ванільний - Грецький зі знежиреного молока, полуничний
Tillamook - З низьким вмістом жиру, ванільний - З низьким вмістом жиру, сунічний - З низьким вмістом жиру, персиковий	WinCo FOODS - Зі знежиреного молока, звичайний - З низьким вмістом жиру, ванільний - З низьким вмістом жиру, сунічний - З низьким вмістом жиру, персиковий	Yoplait - З низьким вмістом жиру, ванільний - З низьким вмістом жиру, сунічний - З низьким вмістом жиру, сунічно-банановий - З низьким вмістом жиру, персиковий - З низьким вмістом жиру, чорничний

Тофу, яйця

Тофу

✓ КУПУЙТЕ

- Тільки контейнери 16 унцій (1 фунт)
- Запакований з водою
- Вибирайте лише ці бренди і види охолоджених продуктів:



Azumaya Tofu
Firm, Extra Firm
або Silken



House Foods
(не органічні)
Firm, Medium
Firm або Extra Firm



Franklin Farms
Soft, Firm,
Medium Firm або
Extra Firm



NaSoya
Organic Silken

1 CTR
(контейнер) =
16 унцій

Яйця

✓ КУПУЙТЕ

- Упаковки лише на одну дюжину
- Будь-який бренд білих, великих курячих яєць
- Дозволено купувати яйця курок, які вільного вихову

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних коричневих яєць
- Не дозволено купувати особливі яйця (наприклад, Eggland's Best, з підвищеним вмістом Omega-3, вітаміном Е, яйця курок вільного вихову чи вирощених на пасовищі)
- Жодних органічних продуктів

Арахісова паста, Сухий горох, квасоля та сочевиця, консервована квасоля

Арахісова паста

✓ КУПУЙТЕ

- Тільки контейнери на 16-18 унцій
- Буд-який бренд
- Органічні продукти дозволяються

1 CTR
(контейнер) =
16-18 унцій



✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних арахісових спрейдів чи арахісу, жареного в меді
- Не дозволяється арахісова паста без жиру чи зі знизеним вмістом жиру
- Не дозволяються добавки желе, пастили, шоколаду чи меду
- Жодних жирів Омега-3
- Не дозволяються нерозфасовані або такі, що мають бути помелені самим користувачем

Сухий горох, квасоля та сочевиця

✓ КУПУЙТЕ

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

1 CTR (контейнер)
= 16 унцій



✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних доданих прянощів
- Ніякого нерозфасованого продукту

Консервовані боби

✓ КУПУЙТЕ

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

1 CTR
(контейнер)
= 4 банки



✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволяється квасолевий паштет, тушкована квасоля чи зелена квасоля
- Жодного доданого масла, прянощів або ароматизаторів

Рибні консерви

(для батьків, які повністю практикують грудне вигодовування)



Банка на 5 унцій або більше

✓ КУПУЙТЕ

- Будь-який бренд світлого тунця великими кусками або горбуші у воді
- Лише сардини у воді, сорти «Chicken of the Sea» або «Bumble Bee»



Горбуша
Банка на 5 унцій або більше

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволяються тунець, лосось чи сардини ароматизовані або з додаванням прянощів
- Не дозволяються білий тунець, жовтокрилка чи австралійський тунець
- Не дозволяються червона риба, червона нерка, нерка чи атлантична горбуша
- Не дозволяється філе риб
- Не дозволяється риба в олії
- Жодних пакетиків чи одноразових пакунків
- Жодних особливий риб, таких як тунець, спійманий на вудочку

Bumble Bee

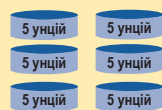


Chicken of the Sea



Сардини у банці на 3,75 унції

Приклади того, як можна поєднувати розміри рибних консервів



= 30 унцій



= 29,75 унцій



= 29,75 унцій



= 30 унцій

Пластівці для вживання з холодним молоком

Покупка пластівців

Шукайте ці символи у переліку харчових продуктів, щоб вибрати пластівці, що мають підвищений вміст фолієвої кислоти, вироблені з цільнозернового борошна або не містять глютену.



100% денної потреби (DV) у фолієвій кислоті



Компанія заявляє, що продукт не містить глютену

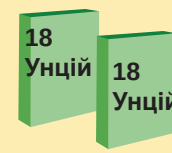


Вироблено з цільнозернового борошна та є гарним джерелом клітковини

Найменший розмір пластівців, які ви можете купити, - 9,8 унцій (для пластівців гарячого приготування) або 12 унцій (для пластівців холодного приготування). **Якщо залишок вашої пільги на крупи чи пластівці передбачає менше 9,8 унцій на цей місяць, ви не зможете їх витратити.**

Кращий спосіб переконатися, що ви отримаєте всі пластівці – це купити коробки на 12 унцій, 18 унцій, 24 унції або 36 унцій.

Приклади того, як ви можете поєднувати розміри пакунків крупи і пластівців



Загалом 36 унцій



Загалом 36 унцій



Загалом 36 унцій



Загалом 35,8 унцій

Пластівці для вживання з холодним молоком

✓ **КУПИТИ розміром** від 12 унцій до 36 унцій

Kellogg's



F
W

All-Bran Complete
Пшеничні пластівці



Кукурудзяні пластівці
(оригінальні)



F

Special K
(оригінальні)



W

Frosted Mini Wheats
(оригінальні)



F
W

Strawberry Frosted
Mini Wheats



Rice Krispies
(оригінальні)

General Mills



G

Rice
Chex



G

Corn
Chex



G

Blueberry
Chex



G

Cinnamon Chex



G
W

Cheerios (звичайні)



F
G
W

Multi Grain Cheerios
(оригінальні)



W

Kix (оригінальні)



W

Berry Berry Kix



W

Honey Kix

Пластівці для вживання з холодним молоком

Malt-O-Meal (коробка чи пакет)



W

Frosted Mini
Spooners
(оригінальні)

Post



W

Grape Nuts



W

Great Grains
Banana Nut Crunch



W

Great Grains
Crunchy Pecan



F

Honey Bunches of
Oats Honey Roasted



F
W

Honey Bunches of
Oats Vanilla Bunches



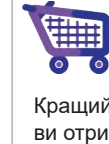
F

Honey Bunches of
Oats Almond



F

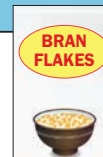
Honey Bunches of Oats
Pecan & Maple Brown Sugar



КОРИСНА ПОРАДА ЩОДО ПОКУПОК

Кращий спосіб переконатися, що ви отримаєте всі пластівці – це купити коробки на 12 унцій, 18 унцій, 24 унції або 36 унцій.

Bran Flakes - власний бренд



Best Yet, Food Club, Great Value, IGA, Signature Select

F

W

Essential Everyday

W

Крупа для каші

✓ **КУПИТИ розміром** від 9,8 унції до 36 унцій



Cream of Wheat Plain (звичайний)
1 хвилини **Не є такою, що не потребує варки**



Cream of Wheat Plain (звичайний)
2½ хвилини **Не є такою, що не потребує варки**



Cream of Wheat Whole Grain,
2½ хвилини **Не є такою, що не потребує варки**

W



Cream of Rice Plain
Не є таким, що не потребує варки

G



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original
(одноразові пакунки)



Quaker Instant Oatmeal
(одноразові пакунки)

W



Plain Instant Oatmeal,
одноразові пакунки

Best Bet, Food Club, Great Value,
Kroger, Shurfine, Signature Select,
WinCo Foods

Сік у пляшках

✓ **КУПУЙТЕ 100%-НИЙ СІК** ✗ **НЕ КУПУЙТЕ**

- Тільки пластмасові пляшки на 64 унції
- Дозволяється додана клітковина, вітаміни та мінерали
- Вибирайте лише серед цих брендів і смаків:

- Жодних коктейлів із соків, фруктових напоїв і соків із меншим вмістом цукру
- Не дозволено купувати органічні соки • Жодного яблучного сидру
- Не дозволено купувати охолоджені



Tree Top
Будь-який смак (окрім 3 Apple Blend чи Honey Crisp)



Juicy Juice
Будь-який смак



Campbell's
Томатний (зі звичайним і низьким вмістом натрію)

**1 CTR
(контейнер)
= банка на 64
унції**



Langer's
Будь-який смак,
100% сік
Жодних коктейлів



Ocean Spray
Будь-який смак, 100% сік
Без доданого цукру
Жодних коктейлів



Апельсин
Будь-який бренд



Грейпфрут
Будь-який бренд



Яблуко

Best Yet,
Essential Everyday,
Food Club,
Great Value,
IGA, Kroger,
Market Pantry,
Signature Select,
Western Family,
WinCo Foods



Журавлина, журавлина-виноград та журавлина-малина

Жодних коктейлів
Best Yet,
Food Club,
Great Value,
Kroger,
Signature Select,
Western Family



Виноград (темний чи білий)

Best Yet,
Essential Everyday,
Food Club,
Great Value,
IGA, Kroger,
Market Pantry,
Signature Select,
Western Family,
WinCo Foods



Овочі

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

Заморожений сік

✓ КУПУЙТЕ 100%-НИЙ СІК

- Тільки контейнери 11,5-12 унцій
- Дозволяється додана клітковина, вітаміни та мінерали
- Вибирайте лише серед цих брендів і смаків:

**1 CTR (контейнер)
=
Банки лише 11,5-12 унцій**



Old Orchard
Будь-який смак або сорт із зеленою кришкою



Апельсин
Буд-який бренд



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

✗ НЕ КУПУЙТЕ

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



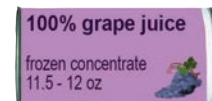
Dole
Будь-який смак чи сорт



Tree Top
Яблуко



Грейпфрут
Буд-який бренд



Виноград
Best Yet, Food Club, Great Value, WinCo Foods

Дитяча їжа

Придбання дитячої їжі

Чи знаєте ви?

У віці 9 місяців більшість дітей можуть їсти м'які фрукти і подрібнені варені овочі, які вони можуть брати пальцями.

Ви знали, що WIC може замінити деякі з ваших консервованих харчових продуктів для немовлят на пільги щодо фруктів і овочів починаючи з віку 9 місяців? Зверніться до клініки WIC у вашій місцевості, щоб отримати більше інформації.

Якщо у вашому переліку пільг вказано **256 унцій** ви можете купити

Single 4 oz банки по 4 унції кожна **64**

АБО

2 pack 8 ounces (2 4-oz containers) упаковки, кожна з яких містить 2 банки по 4 унції кожна **32**

Якщо у вашому переліку пільг вказано **128 унцій** ви можете купити

Single 4 oz банки по 4 унції кожна **32**

АБО

2 pack 8 ounces (2 4-oz containers) упаковки, кожна з яких містить 2 банки по 4 унції кожна **16**

Якщо у вашому переліку пільг вказано **64 унції** ви можете купити

Single 4 oz банки по 4 унції кожна **16**

АБО

2 pack 8 ounces (2 4-oz containers) упаковки, кожна з яких містить 2 банки по 4 унції кожна **8**

Дитяча їжа з фруктів й овочів

✓ КУПУЙТЕ

- Фрукти й овочі розміром 4 унції для дитячого харчування
- Дозволяються скляні та пластикові контейнери
- Прості чи змішані фруктови та овочеві продукти для дитячого харчування
- Можете купити одиночні контейнери, подвійні пакунки чи обидва типи
- Вибирайте лише серед цих брендів:

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних готових обідів, десертів, фруктових коктейлів, їжі, що продається у спеціальних кастрюльках (так звані «casseroles»)
- Жодних добавок злаків, йогурту, м'яса, рису, локшини чи зерна
- Жодного доданого цукру чи крохмалю
- Не дозволяються молочні суміші для зовсім маленьких чи продукти «Graduates»
- Жодних добавок докозагексаєнової кислоти
- Жодних пакетиків
- Жодних порошкових дитячих харчів



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic



Happy Baby Organics



Wild Harvest Organic

М'ясо для дітей, Пластівці для дітей

М'ясо для дітей

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

✓ КУПУЙТЕ

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

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних доданих фруктів, овочів, локшини чи зерна
- Не дозволяються молочні суміші для зовсім маленьких чи продукти «Graduates»
- Жодних добавок докозагексаєнової кислоти



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

Крупа для дітей

✓ КУПУЙТЕ

- розмір 8 унцій або більше
- Вибирайте лише серед цих брендів і круп:

✗ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних рисових пластівців
- Жодних доданих поживних сумішей, молока, йогурту чи фруктів
- Жодних добавок докозагексаєнової кислоти
- Жодних скляних чи жерстяних банок і жодних одноразових пакунків



Gerber (органічне дозволяється)

- Мульти-зерно
- Вівсяні пластівці
- Цільна пшениця



Beech-Nut (органічне дозволяється)

- Мульти-зерно
- Вівсяні пластівці



Earth's Best Organic

- Змішане зерно
- Вівсяні пластівці