WIC OREGON

NUÔI DƯỠNG LÀNH MẠNH THẾ HỆ TƯƠNG LAI

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

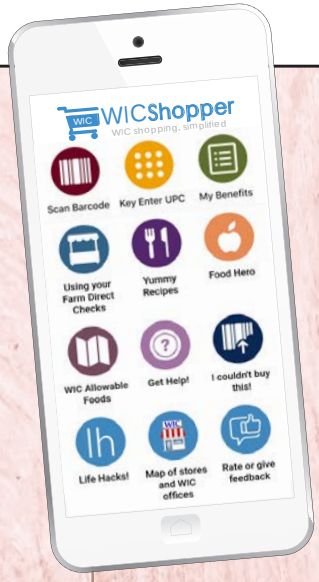
CÓ HIỆU LỰC VÀO NGÀY 1 THÁNG 2 NĂM 2021
SỬA ĐỔI NGÀY 1 THÁNG 9 NĂM 2022

(11/23)

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 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 của quý vị. Kiểm tra danh sách thực phẩm để trả lời những câu hỏi sau:

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

Trái cây & Rau củ 4-5
Ngũ cốc nguyên hạt 6
Bánh mì được làm từ 100% lúa mì nguyên hạt 6
Bánh ngô (Tortilla) 7
Bánh ngô được làm từ lúa mì nguyên hạt 7
Mì ý được làm từ lúa mì nguyên hạt 8
Yến mạch 8
Gạo lứt 9
Hạt tấm lúa mì (Bulgur) 9
Sữa 10-11
Thức uống đậu nành 12
Sữa dê 13
Phô mai 13
Sữa chua 14-15
Tàu hủ 16
Trứng 16
Bơ đậu phộng 17
Đậu Hà Lan khô, đậu các loại và đậu lăng 17
Đậu đóng hộp 17
Cá đóng hộp 18
Ngũ cốc lạnh 19-21
Ngũ cốc nóng 22
Nước ép đóng chai 23
Nước ép đông lạnh 24
Thức ăn em bé 25-27
Trái cây & rau củ 26
Thịt 27
Ngũ cốc 27

Trái cây và rau củ

Trái cây và rau củ tươi

☑ NÊN MUA

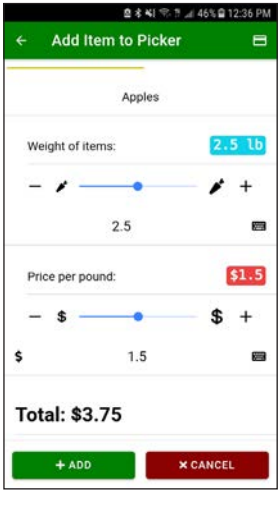
- Thực phẩm còn nguyên, cắt sẵn, thái nhỏ hoặc đã được đóng/bọc gói
- Rau xà lách và rau xanh trong gói
- Thực phẩm hữu cơ (organic) là OK (được chấp thuận)

⊘ ĐỪNG MUA

- Các loại rau củ đã chế biến sẵn dùng làm xà lách trộn, các món ăn chế biến sẵn hoặc các khay thực phẩm dành cho bữa tiệc
- Không thêm xốt trộn xà lách (dressing) hoặc nước chấm
- Không thêm hạt, trái cây sấy khô, bánh mì nướng
- Không các loại rau thơm hay gia vị (như ngò rí hoặc ngò tây)
- Không mua các loại cây trồng

MẸO MUA SẮM

Thử dùng máy tính trái cây và rau củ trong phần "My Benefits (Trợ cấp của tôi)" trên ứng dụng WICShopper. Quý vị có thể tính toán tiền trái cây tươi và rau củ một cách nhanh chóng và dễ dàng!



Trái cây và rau củ đông lạnh

☑ NÊN MUA

- Còn nguyên, cắt sẵn hoặc pha trộn
- Đậu đông lạnh là OK (như đậu lima, đậu nành nguyên trái và đậu mắt đen)
- Thực phẩm hữu cơ (organic) là OK (được chấp thuận)

⊘ 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 rau có rắc vụn 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, bao gồm hộp/gói nhựa số nhiều
- Nước sốt táo tự nhiên hoặc không đường là OK
- Thực phẩm hữu cơ (organic) là OK (được chấp thuận)

⊘ ĐỪNG MUA

- Không thêm xi-rô, chẳng hạn như loại đậm, nhạt hoặc quá nhạt
- Không chất làm ngọt nhân tạo hoặc chất làm ngọt không chứa calo
- Không 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
- Cà chua là OK (như nguyên quả, vắt bỏ nước, nghiền, cắt hạt lựu, làm thành nước cốt nhão hoặc xay nhuyễn)
- Thực phẩm hữu cơ (organic) là OK (được chấp thuận)

⊘ ĐỪNG MUA

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

Các loại ngũ cốc nguyên hạt
Bánh mì được làm từ lúa mì nguyên hạt

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

Hãy thưởng thức nhiều loại thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt! Trợ cấp WIC cung cấp:

- **Bánh mì được làm từ 100% lúa mì nguyên hạt (100% whole wheat bread)**
- **Bánh ngô loại mềm (Soft corn tortillas)**
- **Bánh ngô được làm từ lúa mì nguyên hạt (Whole wheat tortillas)**
- **Mì ý được làm từ lúa mì nguyên hạt (Whole wheat pasta)**
- **Yến mạch (Oat)**
- **Gạo lứt (Brown rice)**
- **Hạt tấm lúa mì (Bulgur)**

Danh sách trợ cấp của quý vị có ghi rõ tổng số các loại thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt mà quý vị có thể mua.

Nếu quý vị có đủ trợ cấp dành cho thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt, quý vị có thể mua nhiều loại ngũ cốc cùng lúc. Ví dụ, nếu danh sách trợ cấp cho thấy quý vị có thể mua **32 oz. thực phẩm làm từ ngũ cốc nguyên hạt,** thì quý vị có thể mua:

16 oz.

VÀ

16 oz.

Bánh mì được làm từ 100% lúa mì nguyên hạt

16 oz. đến 32 oz.

☑ NÊN MUA

- Bánh mì ổ, với bất kỳ nhãn hiệu nào
- Trên nhãn hiệu phải ghi **"100% whole wheat (100% làm từ lúa mì nguyên hạt)"**

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua bánh mì làm từ bột mì trắng (light/lite bread)
- Không mua thực phẩm hữu cơ

Bánh ngô (tortilla), Bánh ngô được làm từ lúa mì nguyên hạt

Bánh ngô

8 oz. hoặc lớn hơn

☑ NÊN MUA

- Chỉ được mua bánh ngô vàng hoặc trắng nhạt loại mềm
- Chỉ được chọn từ **những nhãn hiệu sau đây**:

Calidad	Herdez	Mission
Casa Rosa	IGA	Reser's Baja Café
Don Pancho	Kroger	Signature Select
Essential Everyday	La Banderita	Tortilla Land
Food Club	La Burrita	
Guerrero	Las 4 Hermanas	

⊘ 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

8 oz. hoặc lớn hơn

☑ NÊN MUA

- Chỉ bánh ngô được làm từ 100% lúa mì nguyên hạt
- Chỉ được chọn từ **những nhãn hiệu sau đây** :

Don Pancho	Kroger	Mission
Essential Everyday	La Banderita	Ortega
Guerrero	Market Pantry	Signature Select
IGA		

⊘ 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

Mì ý được làm từ lúa mì nguyên hạt, yến mạch

Mì ý được làm từ lúa mì nguyên hạt

☑ NÊN MUA

- 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

chỉ 16 oz.

⊘ ĐỪNG MUA

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

Yến mạch

☑ NÊN MUA

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Các loại yến mạch ăn liền, cán dẹp và loại truyền thống là OK
- Yến mạch không chứa gluten là OK
- Thực phẩm hữu cơ (organic) là OK (được chấp thuận)

⊘ ĐỪNG MUA

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

MẸO MUA SẮM

Theo quy định trợ cấp WIC, yến mạch là ngũ cốc (cereal) hay ngũ cốc nguyên hạt (whole grain)?

- Yến mạch đựng trong hộp, túi hoặc trong thùng được coi là **trợ cấp ngũ cốc nguyên hạt**
- Yến mạch ăn liền trong các gói phục vụ cho một phần ăn được coi là **trợ cấp ngũ cốc**

Gạo lứt, Bulgur (hạt tấm lúa mì)

Gạo lứt

☑ NÊN MUA

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Gạo/cơm ăn liền (instant) , "một phút/minute" hoặc có thể chế nước sôi nấu vào gói ăn liền là OK
- Gạo lứt thơm và gạo lứt basmati là OK
- Thực phẩm hữu cơ (organic) là OK (được chấp thuận)

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua gạo trắng, gạo mọc hoang, gạo đã xay hoặc gạo lứt nảy mầm (sprouted rice)
- Không mua loại có gia vị, đường, chất béo, dầu hoặc muối
- Không mua hoặc mua với số lượng lớn

14-16 oz (chỉ có loại gạo ăn liền mà thôi)

16 oz. hoặc lớn hơn

Hạt tấm lúa mì Bulgur

☑ NÊN MUA

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Thực phẩm hữu cơ (organic) là OK (được chấp thuận)

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua loại có gia vị, đường, chất béo, dầu hoặc muối
- Không mua hoặc mua với số lượng lớn

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
- Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, v.v. là OK

⊘ ĐỪNG MUA

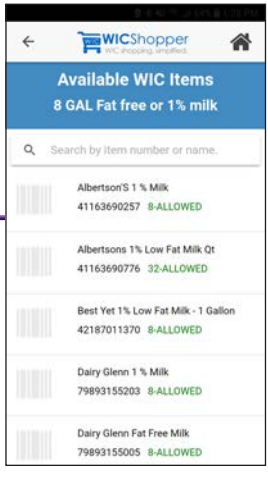
- Không mua sữa gạo, sữa hạnh nhân, sữa có bơ, sữa có hương vị hoặc sữa tươi nguyên chất, hoặc sữa A2
- Không mua thực phẩm hữu cơ
- Không mua sữa có bổ sung Omega-3 hoặc Vitamin E
- Không mua sản phẩm sữa đặc biệt như chai bằng thủy tinh

Mua những loại sữa có tên trong Danh sách Thực phẩm của quý vị.

- **Sữa ít béo 1% hoặc không béo** - dành cho người lớn và trẻ em từ 2 tuổi trở lên (Sữa không béo và tách 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. Bất kỳ thương hiệu nào cũng OK.

- 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.)



MẸO MUA SẮM

Sử dụng ứng dụng 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 kích thước hộp sữa

1,0 GAL =

0,75 GAL =

và

0,5 GAL =

0,25 GAL =

Thức uống đậu nành

☑ NÊN MUA

- Chỉ được chọn từ **những nhãn hiệu và sản phẩm sau đây:**

Được trữ lạnh

8th Continent
nguyên chất hoặc vị vani
64 oz.

Silk
original
32 oz., 64 oz. hoặc 128 oz.

Trên kệ

Pacific Ultra Soy
original
32 oz.

Silk
original
32 oz.

West Life Organic Soymilk
Calcium & Vitamin D
plain or vanilla
32 oz.

32 oz. = quart

64 oz. = nửa galông

Sữa dê

☑ NÊN MUA

- Mua các loại sữa dê có trong Danh sách Thực phẩm được trợ cấp của quý vị
- Chỉ được phép mua loại Sữa dê Meyenberg

Sữa dê nguyên chất
32 oz. hoặc
64 oz.

Sữa dê ít béo
32 oz.

Sữa dê bột nguyên chất
hộp 12 oz.
gói 12 oz.

Sữa dê đặc nguyên chất
hộp 12 oz.

Phô mai

☑ NÊN MUA

- Chỉ những gói 1 hoặc 2 pound, sản xuất tại Mỹ
- Bất kỳ nhãn hiệu nào của phô mai Cheddar (mild/nhẹ hoặc medium/trung bình), Colby, Colby-Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack hoặc Mozzarella
- 16 oz. (1 lb.) Phô mai Sợi Mozarella là OK

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua phô mai cheddar loại sharp/cứng, extra sharp/quá cứng, hoặc màu trắng
- Không mua phô mai đã được sắc lát, chế biến sẵn, hoặc bào sợi
- Không mua phô mai loại hữu cơ, loại làm từ đậu nành, sữa dê hoặc sữa tươi nguyên chất
- 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 vị với những thứ như ớt jalapeño hoặc hạt caraway
- Không mua Mozzarella tươi (đóng gói có nước)

Sữa chua

☑ NÊN MUA

- Chỉ những hộp 32 oz. (hoặc 2 lb.)
- Mua các loại sữa chua có trong Danh sách Thực phẩm của quý vị (nguyên kem, ít béo hoặc không béo)
- Chọn từ những nhãn hiệu và hương vị sau đây

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua thực phẩm hữu cơ
- Không mua sữa chua loại "light/nhẹ"
- Không sữa chua có chất làm ngọt nhân tạo, như aspartame hoặc sucralose

Sữa chua làm từ sữa nguyên chất *(cho trẻ em 1 tuổi)*

Chobani Greek
- Nguyên chất, không vị

Dannon
- Nguyên chất, không vị
- Nguyên chất, vị vani

Essential Everyday
- Nguyên chất, không vị
- Greek, nguyên chất, không vị

food club
- Greek, nguyên chất, vị vani

Good & Gather
- Greek, nguyên chất, không vị
- Greek, nguyên chất, vị vani mật ong

Great Value
- Greek, nguyên chất, không vị

Lucerne Dairy Farms
- Nguyên chất, không vị
- Nguyên chất, vị vani
- Nguyên chất, vị dâu

Mountain High
- Nguyên chất, không vị
- Nguyên chất, vị vani
- Nguyên chất, vị dâu

Nancy's
- Nguyên chất, vị mật ong

Open Nature
- Greek, nguyên chất, không vị

WinCo Foods
- Nguyên chất, không vị

1 CTR (hộp đựng) = 32 oz. (2 lb.)

Sữa chua ít béo hoặc không béo *(người lớn và trẻ em trên 2 tuổi)*

Best Yet (Since 1893)
- Không béo, không vị
- Không béo, vị vani
- Ít béo, không vị
- Ít béo, vị vani

Chobani Greek
- Không béo, không vị
- Không béo, vị vani
- Không béo, vị dâu
- Ít béo, không vị

Dannon
- Không béo, không vị
- Ít béo, không vị
- Ít béo, vị vani

Sữa chua ít béo hoặc không béo , tiếp
(người lớn và trẻ em trên 2 tuổi)

Essential Everyday
- Không béo, không vị
- Ít béo, không vị
- Ít béo, vị vani
- Ít béo, vị dâu
- Ít béo, vị việt quất
- Greek, không béo, không vị
- Greek, không béo, vị vani
- Greek, không béo, vị dâu

Food Club
- Ít béo, không vị
- Ít béo, vị vani
- Ít béo, vị dâu
- Ít béo, vị đào
- Ít béo, vị quả mâm xôi
- Greek, không béo, không vị

Good & Gather
- Greek, không béo, không vị
- Greek, không béo, vị vani

Great Value
- Không béo, không vị
- Ít béo, vị vani
- Ít béo, vị dâu
- Ít béo, vị dâu - chuối
- Ít béo, vị đào

Kroger
- Ít béo, vị dâu
- Ít béo, vị quả mâm xôi
- Ít béo, vị đào
- Greek, không béo, không vị
- Greek, không béo, vị vani

Lucerne Dairy Farms
- Không béo, không vị
- Ít béo, không vị
- Ít béo, vị dâu
- Ít béo, vị đào
- Greek, không béo, không vị
- Greek, không béo, vị vani

Mountain High
- Không béo, không vị
- Không béo, vị vani
- Ít béo, không vị
- Ít béo, vị vani

Nancy's
- Không béo, không vị
- Không béo, vị vani
- Ít béo, không vị

Open Nature
- Greek, không béo, không vị
- Greek, không béo, vị vani
- Greek, không béo, vị dâu

Tillamook
- Ít béo, vị vani
- Ít béo, vị dâu
- Ít béo, vị đào

WinCo Foods
- Không béo, không vị
- Ít béo, vị vani
- Ít béo, vị dâu
- Ít béo, vị đào

Yoplait
- Ít béo, vị vani
- Ít béo, vị dâu
- Ít béo, vị dâu - chuối
- Ít béo, vị đào
- Ít béo, vị việt quất

Tàu hũ, Trứng

Tàu hũ

☑ NÊN MUA

- Chỉ các hộp chứa 16 oz. (1 lb.)
- Được đóng gói có nước
- Chỉ chọn từ **những nhãn hiệu và sản phẩm được làm lạnh sau đây**:

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua các hộp nhỏ hơn 16 oz.

Azumaya Tofu
Cứng (Firm), Rất Cứng (Extra Firm), hoặc Mềm Mịn (Silken)

House Foods
(không loại hữu cơ)
Cứng (Firm), Cứng Vừa (Medium Firm) hoặc Rất Cứng (Extra Firm)

Franklin Farms
Mềm mại (soft), Cứng (Firm), Cứng Vừa (Medium Firm) hoặc Rất Cứng (Extra Firm)

1 CTR = 16 oz.

NaSoya
Loại hữu cơ mềm mịn

Trứng

☑ NÊN MUA

- Chỉ những hộp đựng một tá trứng
- Bất kỳ nhãn hiệu trứng gà trắng, cỡ lớn nào
- Trứng từ gà nuôi theo kiểu thả rông là OK

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua trứng nâu
- Không mua trứng đặc sản (như Eggland's Best, với hàm lượng Omega-3 cao hơn hoặc Vitamin E, trứng từ gà nuôi theo kiểu thả rông hoặc thả đồng)
- Không mua thực phẩm hữu cơ

Bơ đậu phộng, đậu Hà Lan khô, đậu các loại, đậu lăng, đậu đóng hộp

Bơ đậu phộng

☑ NÊN MUA

- Chỉ những hộp 16-18 oz. thôi
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Thực phẩm hữu cơ (organic) là OK (được chấp thuận)

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua đậu phộng "trét" 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 số lượng lớn hoặc tự xay

1 CTR = 16-18 oz.

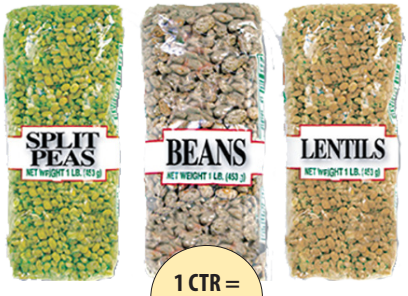
Đậu Hà Lan khô, các loại đậu khác và đậu lăng khô

☑ 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 hoặc mua với số lượng lớn



1 CTR = 16 oz.

Đậu đóng lon

☑ 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)

1 CTR = 4 lon

⊘ ĐỪNG MUA

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

Cá hộp

(dành cho các bà mẹ cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ)

Lon 5 oz. hoặc cỡ lớn hơn

☑ NÊN MUA

- Bất kỳ nhãn hiệu cá ngừ đóng hộp từng khoanh loại light/nhẹ hoặc cá hồi hồng đóng hộp có nước
- Cá mòi (sardines) chỉ với hiệu Chicken of the Sea hoặc Bumble Bee đóng hộp có nước là được

Cá hồi hồng
Lon 5 oz. hoặc cỡ lớn hơn

⊘ ĐỪNG MUA

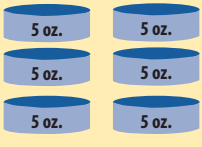
- Không mua cá ngừ, cá hồi hoặc cá mòi có nêm hương vị
- Không mua cá ngừ vây dài, cá ngừ vây vàng hoặc cá ngừ tongol
- Không mua cá hồi đỏ, sockeye, hoặc cá hồi lưng xanh hoặc Đại Tây Dương
- Không mua cá cắt lát sẵn
- Không mua cá đóng gói ngâm trong dầu
- Không mua các loại được đóng gói nhỏ hoặc gói 1 phần ăn
- Không mua cá đặc sản như cá ngừ đánh ở bắc cực

Bumble Bee

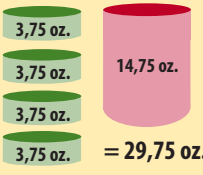
Chicken of the Sea

Hộp cá mòi 3,75 oz.

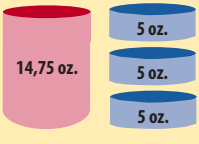
Ví dụ về cách quý vị có thể kết hợp các lon cá nhiều cỡ khác nhau



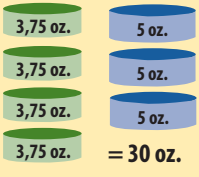
= 30 oz.



= 29,75 oz.



= 29,75 oz.



= 30 oz.

Mua ngũ cốc (cereal)

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

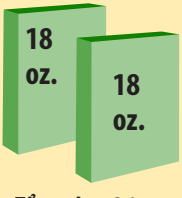
G — Công ty sản xuất tuyên bố ngũ cốc không có gluten

W — Được làm từ ngũ cốc nguyên hạt và là một nguồn chất xơ dồi dào

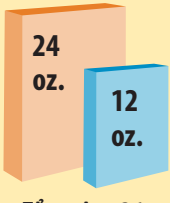
Kích cỡ hộp ngũ cốc nhỏ nhất quý vị có thể mua là 9,8 oz. (đối với ngũ cốc nóng) hoặc 12 oz. (đối với ngũ cốc lạnh). **Nếu khoản trợ cấp ngũ cốc của quý vị còn ít hơn 9,8 oz., quý vị sẽ không thể dùng nó để mua ngũ cốc.**

Cách tốt nhất để đảm bảo quý vị dùng hết trợ cấp ngũ cốc của mình là mua các hộp có kích cỡ 12 oz., 18 oz., 24 oz. hoặc 36 oz.

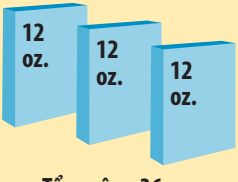
Ví dụ về cách quý vị có thể kết hợp các hộp/gói ngũ cốc có kích cỡ khác nhau



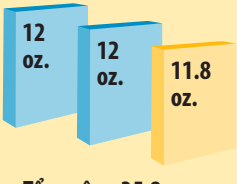
Tổng cộng 36 oz.



Tổng cộng 36 oz.



Tổng cộng 36 oz.



Tổng cộng 35,8 oz.

Ngũ cốc lạnh

☑ **NÊN MUA** các kích cỡ 12 oz. đến 36 oz.

Kellogg's

F W

All-Bran Complete Wheat Flakes

Corn Flakes (nguyên chất)

F

Special K (nguyên chất)

W

Frosted Mini Wheats (nguyên chất)

F W

Strawberry Frosted Mini Wheats

Rice Krispies (nguyên chất)

General Mills

G

Rice Chex

G

Corn Chex

G

Blueberry Chex

G

Cinnamon Chex

G W

Cheerios (không vị)

F G W

Multi Grain Cheerios (nguyên chất)

W

Kix (nguyên chất)

W

Berry Berry Kix

W

Honey Kix

Malt-O-Meal *(hộp hoặc túi)*

W

Frosted Mini Spooners (nguyên chất)

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

MẸO MUA SẮM

Cách tốt nhất để đảm bảo quý vị dùng hết trợ cấp ngũ cốc của mình là mua các hộp có kích cỡ 12 oz., 18 oz., 24 oz. hoặc 36 oz.

Bran Flakes - thương hiệu cửa hàng

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

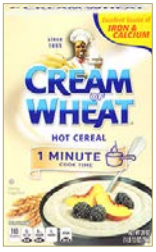
F W

Essential Everyday

W

Ngũ cốc nóng

☑ **NÊN MUA các kích cỡ 9,8 oz. - 36 oz.**



Cream of Wheat Plain
1 Phút **Không ăn liền**

Cream of Wheat Plain
2½ Phút **Không ăn liền**

W

Cream of Wheat Whole Grain,
2½ Phút **Không ăn liền**

G

Cream of Rice Plain
Không ăn liền

Malt-O-Meal Original

Quaker Instant Grits Original
(gói một phần ăn)

W

Quaker Instant Oatmeal
(gói một phần ăn)

W

Plain Instant Oatmeal,
gói một phần ăn

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

Nước ép đóng chai

☑ NÊN MUA 100% NƯỚC ÉP

- **Chỉ được phép mua nước ép chai nhựa 64 oz.**
- Các loại có thêm chất xơ, vitamin và khoáng chất là OK
- Chỉ chọn từ **những nhãn hiệu và hương vị sau đây**:

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua nước ép cocktail, nước trái cây hoặc nước trái cây loại light/nhẹ
- Không mua loại hữu cơ • Không mua loại rượu táo
- Không mua loại ướp lạnh

Tree Top Bất kỳ hương vị nào (ngoại trừ 3 Apple Blend hoặc Honey Crisp)	**Juicy Juice** Bất kỳ hương vị nào	**Campbell's** Cà chua (loại bình thường và ít natri)	**1 CTR = chai 64 oz.**
Langer's Bất kỳ hương vị nào, 100% nước ép **Không cocktail**	**Ocean Spray** Bất kỳ hương vị nào, 100% nước ép không đường **Không cocktail**	**Nước cam** Bất kỳ nhãn hiệu nào	**Nước bưởi** Bất kỳ nhãn hiệu nào
Nước táo Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	**Nước nam việt quốc (cranberry), hỗn hợp nước nam việt quốc-nho (cran-grape) và hỗn hợp nước nam việt quốc-mâm xôi (cran-raspberry)** **Không cocktail** Best Yet, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, Western Family	**Nước nho (tím hoặc trắng)** Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	**Rau củ** Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, WinCo Foods

Nước ép đông lạnh

☑ NÊN MUA 100% NƯỚC ÉP

- **Chỉ được mua những bình 11,5 - 12 oz.**
- Những loại có thêm chất xơ, vitamin và khoáng chất là OK
- Chỉ chọn từ **những nhãn hiệu và hương vị sau**:

⊘ ĐỪNG MUA

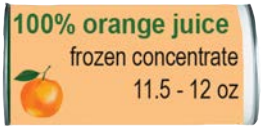
- Không mua nước ép cocktail, nước trái cây hoặc nước trái cây loại light/nhẹ
- Không mua thực phẩm hữu cơ
- Không rượu táo
- Không mua loại ướp lạnh

1 CTR =
Lon 11,5 - 12 oz.

Dole
Bất kỳ hương vị hoặc hỗn hợp nào

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

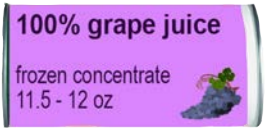
Tree Top
Nước táo



Nước cam
Bất kỳ nhãn hiệu nào

Nước bưởi
Bất kỳ nhãn hiệu nào

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



Nước nho
Best Yet,
Food Club,
Great Value,
WinCo Foods

Mua thức ăn em bé

Quý vị có biết?

Khi lên 9 tháng tuổi, hầu hết các em bé có thể ăn trái cây mềm và rau củ cắt nhỏ nấu chín mà chúng có thể cầm trên tay.

Quý vị có biết là WIC có thể thay thế một số loại thức ăn em bé đóng gói trong hũ bằng một số trái cây và rau bắt đầu từ lúc 9 tháng? Hãy nói chuyện với văn phòng WIC để biết thêm chi tiết.

Nếu Danh sách Thực phẩm trợ cấp của quý vị liệt kê
256 oz.
quý vị có thể mua

64
các lọ cỡ 4 oz.

HOẶC

32
loại lọ đôi cỡ 4 oz.

Nếu Danh sách Thực phẩm trợ cấp của quý vị liệt kê
128 oz.
quý vị có thể mua

32
các lọ cỡ 4 oz.

HOẶC

16
loại lọ đôi cỡ 4 oz.

Nếu Danh sách Thực phẩm trợ cấp của quý vị liệt kê
64 oz.
quý vị có thể mua

16
các lọ cỡ 4 oz.

HOẶC

8
loại lọ đôi cỡ 4 oz.

Thức ăn em bé - trái cây và rau củ

☑ 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 được chọn từ **những nhãn hiệu sau đây**:

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua các loại "ăn tối", món tráng miệng, sinh tố hay "thịt hầm"
- Không mua các loại có thêm ngũ cốc, sữa chua, thịt, gạo, mì sợi 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

Earth's Best Organic

Happy Baby Organics

Wild Harvest Organic

Thịt dành cho em bé

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

☑ NÊN MUA

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

⊘ ĐỪNG MUA

- Không mua các loại có thêm trái cây, rau củ, mì sợi 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

Earth's Best Organic

Ngũ cốc cho em bé

☑ NÊN MUA

- Trọng lượng 8 oz. hoặc lớn hơn
- Chỉ chọn từ **những thương 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 mua loại trong lọ/chai, lon hoặc các gói 1 phần ăn

Gerber (hữu cơ OK)

- Ngũ cốc đa loại hạt
- Cháo bột yến mạch
- Lúa mì nguyên hạt

Beech-Nut
(Các loại hữu cơ là OK)

- Ngũ cốc đa loại hạt
- Cháo bột yến mạch

Earth's Best Organic

- Ngũ cốc hỗn hợp
- Cháo bột yến mạch

Để tìm hiểu thêm về WIC hoặc tìm một văn phòng WIC gần quý vị, hãy gọi 211 hoặc truy cập trang web của chúng tôi:

www.healthoregon.org/wic

Tài liệu này có thể được cung cấp bằng một định dạng khác theo yêu cầu của các thân chủ bị khuyết tật. Gọi 971-673-0040 (nói) 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.

Chiếu theo luật liên bang về dân quyền và các quy chế và chính sách về dân quyền của Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ (USDA), tổ chức này không được phép phân biệt đối xử vì lý do sắc tộc, màu da, quốc gia xuất thân, giới tính (bao gồm cả bản sắc giới tính và xu hướng tính dục), tình trạng khuyết tật, tuổi, hoặc việc trả thù hoặc trả đũa vì từng tham gia hoạt động dân quyền .

Thông tin chương trình có thể được cung cấp bằng các ngôn ngữ khác không phải là tiếng Anh. Những người khuyết tật cần giao tiếp bằng các phương tiện thay thế khác để có được thông tin về chương trình (chẳng hạn như chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng âm thanh, Ngôn Ngữ Mỹ Ra Dấu), cần liên lạc với cơ quan Tiểu Bang hoặc địa phương phụ trách, điều hành chương tình hoặc Trung Tâm TARGET của USDA tại số (202) 720-2600 (tiếng nói và TTY) hoặc liên lạc với USDA qua Dịch Vụ Tiếp Âm Liên Bang tại số (800) 877-8339.

Để nộp khiếu nại về phân biệt đối xử liên quan đến chương trình, Người Khiếu Nại cần điền Mẫu AD-3027, Mẫu Đơn Khiếu Nại về Phân Biệt Đối Xử của Chương Trình USDA, có thể lấy trên mạng trực tuyến tại: https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-vietnamese.pdf, từ bất kỳ văn phòng USDA nào, bằng cách gọi số (866)-632-9992, hoặc viết thư gửi cho USDA. Thư phải ghi tên, địa chỉ, số điện thoại của người khiếu nại, và phần mô tả về hành động bị cáo buộc là phân biệt đối xử, ghi đầy đủ chi tiết để cho Phó Bộ Trưởng phụ trách Dân Quyền (ASCR) biết về tính chất cũng như ngày xảy ra hành động bị cáo buộc là vi phạm luật về dân quyền. Gửi thư hoặc mẫu AD-3027 đã điền tới cho USDA qua:

(1) Qua 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: (833)256-1665 hoặc (202) 690-7442; hoặc

(3) Email: program.intake@usda.gov

Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

57-1001 Vietnamese (9/2022)