



Виховуємо здорове майбутнє

# Перелік харчових продуктів

Посібник щодо харчових продуктів, схвалених програмою WIC у штаті Орегон



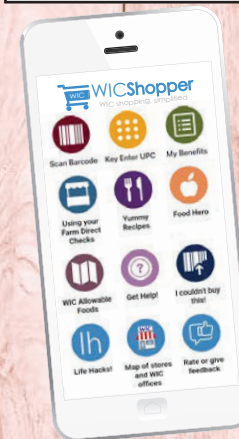
ДІЄ З 1 ЛЮТОГО 2021 Р.  
ПЕРЕГЛЯНУТО 1 ВЕРЕСНЯ 2022 Р.

(11/23)

## ЯК ДОДАТОК WICSHOPPER МОЖЕ ДОПОМОГТИ РОБИТИ ПОКУПКИ?

Скористайтеся 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?**

<b>Фрукти й овочі</b> .....	<b>4-5</b>
<b>Продукти з цільозернового борошна</b> .....	<b>6</b>
Пшеничний хліб зі 100% цільозернового борошна .....	6
Кукурудзяна тортілья .....	7
Тортілья з пшеничного цільозернового борошна .....	7
Макарони з пшеничного цільозернового борошна .....	8
Овес .....	8
Коричневий рис .....	9
Булгур .....	9
<b>Молоко</b> .....	<b>10-11</b>
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
<b>Пластівці для вживання з холодним молоком</b> .....	<b>19-21</b>
Крупа для каші .....	22
Сік у пляшках .....	23
Заморожені соки .....	24
<b>Продукти для дитячого харчування</b> .....	<b>25-27</b>
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

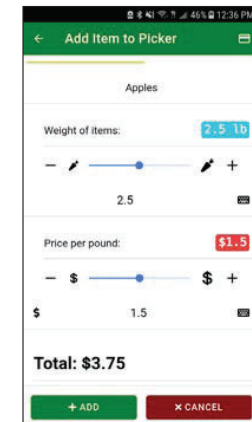
#### ⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- 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

Скористайтесь 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

5

## Продукти з цільнозернового борошна Хліб із цільнозернового борошна

### Купівля продуктів із цільного зерна

Насолоджуйтесь різноманіттям продуктів з цільнозернового борошна! WIC пропонує:

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

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

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



16 унцій

ТА



16 унцій

### Пшеничний хліб зі 100% цільнозернового борошна

від 16 унцій до 32 унцій



#### ✓ КУПУЙТЕ

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

#### ⊘ НЕ КУПУЙТЕ

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

6

## Кукурудзяна тортилья, тортилья з цільнозернового борошна

### Кукурудзяна тортилья

#### ✓ КУПУЙТЕ

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

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	

8 унцій чи більше

#### ⊘ НЕ КУПУЙТЕ

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



### Тортилья з пшеничного цільнозернового борошна

#### ✓ КУПУЙТЕ

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

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

8 унцій чи більше

#### ⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних жарених тортильях або кукурудзяних чіпсів
- Жодних тортильях 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

- Буд-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 цільним зерном**
- Вівсяні пластівці швидкого приготування в одноразових пакетах є **пільговою крупою**

# Коричневий рис, булгур

## Коричневий рис

### ✓ КУПУЙТЕ

- Буд-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

- Буд-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 E
- 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

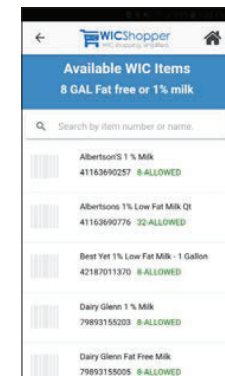
Зв'яжіться зі своєю клінікою WIC, щоб отримати такі типи молока. Дозволено купувати любий бренд.

- 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

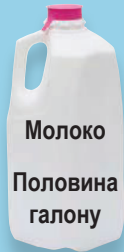
Приклади способів поєднання молока у контейнерах різного розміру

1,0 GAL =



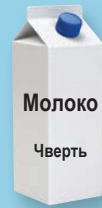
Молоко  
Галон

0,75 GAL =



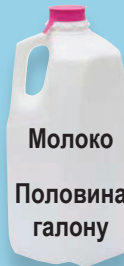
Молоко  
Половина  
галону

і



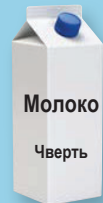
Молоко  
Чверть

0,5 GAL =



Молоко  
Половина  
галону

0,25 GAL =



Молоко  
Чверть

# 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



West Life Organic Soymilk  
Calcium & Vitamin D  
plain or vanilla  
32 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 «Маєнберг» (Meiyenberg)



Незбиране  
козине молоко  
32 унції або  
64 унції



Нежирне  
козине  
молоко  
32 унції



Нежирне сухе  
козине молоко  
банка на 12 унцій  
Мішечок на 12 унцій



Незбиране  
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 спредів (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 жиру 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

- 3 незбираного молока, звичайний

**DANNON**

- 3 незбираного молока, звичайний
- 3 незбираного молока, ванільний

**Essential**  
EVERYDAY

- 3 незбираного молока, звичайний
- Грецький, з незбираного молока, звичайний

**food club**  
since 1945

- 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**  
DAIRY FARMS

- 3 незбираного молока, звичайний
- 3 незбираного молока, ванільний
- 3 незбираного молока, сунічний

**MOUNTAIN HIGH**

- 3 незбираного молока, звичайний
- 3 незбираного молока, ванільний
- 3 незбираного молока, сунічний

**Nancy's**

- 3 незбираного молока, з медом

**OPEN NATURE**

- Грецький, з незбираного молока, звичайний

**WinCo**  
FOODS

- 3 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 BYET**  
SINCE 1897

- 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)

 <ul style="list-style-type: none"> <li>Знежирений, звичайний</li> <li>З низьким вмістом жиру, звичайний</li> <li>З низьким вмістом жиру, ванільний</li> <li>З низьким вмістом жиру, сунічний</li> <li>З низьким вмістом жиру, чорничний</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, звичайний</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, ванільний</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, полуничний</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>З низьким вмістом жиру, звичайний</li> <li>З низьким вмістом жиру, ванільний</li> <li>З низьким вмістом жиру, сунічний</li> <li>З низьким вмістом жиру, персиковий</li> <li>З низьким вмістом жиру, малиновий</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, звичайний</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Грецький зі знежиреного молока, звичайний</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, ванільний</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Зі знежиреного молока, звичайний</li> <li>З низьким вмістом жиру, ванільний</li> <li>З низьким вмістом жиру, сунічний</li> <li>З низьким вмістом жиру, сунічно-банановий</li> <li>З низьким вмістом жиру, персиковий</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>З низьким вмістом жиру, сунічний</li> <li>З низьким вмістом жиру, малиновий</li> <li>З низьким вмістом жиру, персиковий</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, звичайний</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, ванільний</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Зі знежиреного молока, звичайний</li> <li>З низьким вмістом жиру, звичайний</li> <li>З низьким вмістом жиру, сунічний</li> <li>З низьким вмістом жиру, персиковий</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, звичайний</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, ванільний</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>Знежирений, звичайний</li> <li>Знежирений, ванільний</li> <li>З низьким вмістом жиру, звичайний</li> <li>З низьким вмістом жиру, ванільний</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Зі знежиреного молока, звичайний</li> <li>Зі знежиреного молока, ванільний</li> <li>З низьким вмістом жиру, звичайний</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Грецький зі знежиреного молока, звичайний</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, ванільний</li> <li>Грецький зі знежиреного молока, полуничний</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>З низьким вмістом жиру, ванільний</li> <li>З низьким вмістом жиру, сунічний</li> <li>З низьким вмістом жиру, персиковий</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Зі знежиреного молока, звичайний</li> <li>З низьким вмістом жиру, ванільний</li> <li>З низьким вмістом жиру, сунічний</li> <li>З низьким вмістом жиру, персиковий</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>З низьким вмістом жиру, ванільний</li> <li>З низьким вмістом жиру, сунічний</li> <li>З низьким вмістом жиру, сунічно-банановий</li> <li>З низьким вмістом жиру, персиковий</li> <li>З низьким вмістом жиру, чорничний</li> </ul>

15

# Тофу, яйця

## Тофу

### ✓ КУПУЙТЕ

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

### ⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Не дозволяються контейнери менше ніж на 16 унцій



**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

## 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

16



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

### Арахісова паста

#### ✓ КУПУЙТЕ

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

1 CTR  
(контейнер) =  
16-18 унцій



#### ⊘ НЕ КУПУЙТЕ

- Жодних арахісових спредів 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



#### ⊘ НЕ КУПУЙТЕ

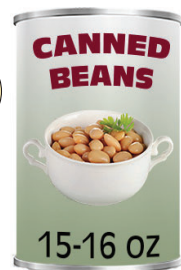
- Жодних доданих прянощів
- Ніякого нерозфасованого продукту

### 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)

#### ✓ КУПУЙТЕ



Банка на 5 унцій або  
більше

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

#### ⊘ 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, спіяманий на вудочку



Горбуша  
Банка на 5 унцій або  
більше

#### Bumble Bee



#### Chicken of the Sea

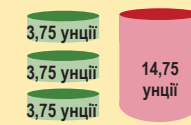


Сардини у банці на 3,75 унції

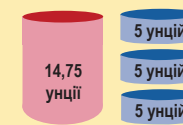
### Приклади того, як можна поєднувати розміри рибних консервів



= 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.

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

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		
 <p><b>F</b> <b>W</b></p>	 <p><b>F</b> <b>W</b></p>	 <p><b>F</b></p>
All-Bran Complete Пшеничні пластівці	Кукурудзяні пластівці (оригінальні)	Special K (оригінальні)
 <p><b>W</b></p>	 <p><b>F</b> <b>W</b></p>	 <p><b>F</b> <b>W</b></p>
Frosted Mini Wheats (оригінальні)	Strawberry Frosted Mini Wheats	Rice Krispies (оригінальні)
General Mills		
 <p><b>G</b></p>	 <p><b>G</b></p>	 <p><b>G</b></p>
Rice Chex	Corn Chex	Blueberry Chex
 <p><b>G</b></p>	 <p><b>G</b> <b>W</b></p>	 <p><b>F</b> <b>G</b> <b>W</b></p>
Cinnamon Chex	Cheerios (звичайні)	Multi Grain Cheerios (оригінальні)
 <p><b>W</b></p>	 <p><b>W</b></p>	 <p><b>W</b></p>
Kix (оригінальні)	Berry Berry Kix	Honey Kix

# Пластівці для вживання з ХОЛОДНИМ МОЛОКОМ

## Malt-O-Meal (коробка чи пакет)



Frosted Mini  
Spooners  
(оригінальні)

## Post



Grape Nuts



Great Grains  
Banana Nut Crunch



Great Grains  
Crunchy Pecan



Honey Bunches of  
Oats Honey Roasted



Honey Bunches of  
Oats Vanilla Bunches



Honey Bunches of  
Oats Almond



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



Essential Everyday



# Крупа для каші

✓ КУПИТИ розміром від 9,8 унції до 36 унцій



Cream of Wheat Plain (звичайний)  
1 хвилинка **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**



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



Malt-O-Meal Original



Quaker Instant Grits Original  
(одноразові пакунки)



Quaker Instant Oatmeal  
(одноразові пакунки)



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

			1 CTR (контейнер) = банка на 64 унції
<b>Tree Top</b> Будь-який смак (окрім 3 Apple Blend чи Honey Crisp)	<b>Juicy Juice</b> Будь-який смак	<b>Campbell's</b> Томатний (зі звичайним і низьким вмістом натрію)	
			
<b>Langer's</b> Будь-який смак, 100% сік Жодних коктейлів	<b>Ocean Spray</b> Будь-який смак, 100% сік Без доданого цукру Жодних коктейлів	<b>Апельсин</b> Буд-який бренд	
<b>Грейпфрут</b> Буд-який бренд			
<b>Яблуко</b> Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	<b>Журавлина, журавлина- виноград та журавлина- малина</b> Жодних коктейлів Best Yet, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select, Western Family	<b>Виноград (темний чи білий)</b> Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, Western Family, WinCo Foods	
			<b>Овочі</b> 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 :

### ✗ НЕ КУПУЙТЕ

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

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



**Dole**  
Будь-який смак чи сорт



**Old Orchard**  
Будь-який смак або сорт із зеленою  
кришкою



**Tree Top**  
Яблуко



**Апельсин**  
Буд-який бренд



**Грейпфрут**  
Буд-який бренд



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



**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



**64**

банки по 4 унції  
кожна

АБО



**32**

упаковки, кожна з  
яких містить 2 банки  
по 4 унції кожна

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



**32**

банки по 4 унції  
кожна

АБО



**16**

упаковки, кожна з  
яких містить 2 банки  
по 4 унції кожна

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



**16**

банки по 4 унції  
кожна

АБО



**8**

упаковки, кожна з  
яких містить 2 банки  
по 4 унції кожна

25

## Дитяча їжа з фруктів й овочів

### ✓ КУПУЙТЕ

- Фрукти й овочі розміром 4 унції для дитячого харчування
- Дозволяються скляні та пластикові контейнери
- Прості чи змішані фруктові 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

26

# 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



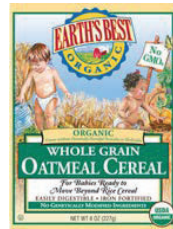
Gerber (органічне дозволяється)

- Мульти-зерно
- Вівсяні пластівці
- Цільна пшениця



Beech-Nut (органічне дозволяється)

- Мульти-зерно
- Вівсяні пластівці



Earth's Best Organic

- Змішане зерно
- Вівсяні пластівці

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](http://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 законодавства про громадянські права, правил і політики Міністерства сільського господарства США (U.S. Department of Agriculture, USDA) в області громадянських прав, цій установі заборонено здійснювати дискримінацію за расою, кольором шкіри, національним походженням, статтю (зокрема гендерною ідентичністю й сексуальною орієнтацією), інвалідністю чи віком, а також застосовувати будь-які каральні заходи у зв'язку з попередньою діяльністю в області громадянських прав.

Інформація про програму доступна не лише англійською мовою. Особи з обмеженими можливостями, які потребують альтернативних форм подання інформації про програму (наприклад, шрифтом Брайля, великим шрифтом, у вигляді аудіозапису чи американською мовою жестів), повинні звернутися до вповноваженого агентства штату або місцевого агентства, що керує програмою, чи до центру технологій і ресурсів TARGET Center при USDA за номером (202) 720-2600 (голосовий виклик чи телетайп) або зв'язатися з USDA через Федеральну службу комунікативних повідомлень (Federal Relay Service) за номером (800) 877-8339.

Щоб подати скаргу на дискримінацію у зв'язку з програмою, необхідно заповнити форму AD-3027 (Форма подання скарги на дискримінацію у зв'язку з програмою USDA), яку можна знайти тут: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-ukrainian.pdf>, звернутися до будь-якого офісу USDA, зателефонувати на номер (866)-632-9992 або надіслати листа до USDA. Такий лист має містити ім'я та прізвище заявника, його адресу й номер телефону, а також докладний опис імовірної дискримінаційної дії, щоб належним чином поінформувати помічника міністра з питань громадянських прав (Assistant Secretary for Civil Rights, ASS) про характер і дату ймовірного порушення громадянських прав. Заповнену форму AD-3027 або лист необхідно надіслати до USDA будь-яким із наведених нижче способів:

- (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;  
(833)256-1665 чи (202) 690-7442; або
- (2) факс: (833)256-1665 чи (202) 690-7442; або
- (3) електронна пошта: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Ця установа є постачальником рівноправних можливостей.

57-1001 UKR (9/2022)