

**WIC** WOMEN  
INFANTS  
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

**VERMONT**

**THỰC PHẨM WIC**  
và hướng dẫn mua hàng

Có hiệu lực từ tháng 10 năm 2025 - tháng 9 năm 2027





# MỤC LỤC

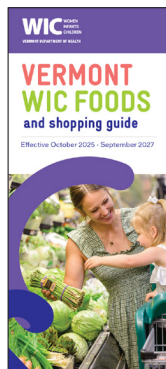
## Việc ăn uống lành mạnh với WIC trở nên dễ dàng hơn.

Hãy để hướng dẫn này giúp quý vị mua sắm thật tự tin — ở mọi gian hàng, trong mỗi lần mua và vào mỗi tháng.

## Sử dụng danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình và hướng dẫn này.

Kiểm tra danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình từ cuộc hẹn của quý vị để xem chính xác những gì được chấp thuận cho quý vị. Sau đó, sử dụng tài liệu này trong khi quý vị mua sắm để tìm kích cỡ và loại bao bì sản phẩm trong danh sách của quý vị.

Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Peas and Beans/Peas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Infant Cereal	16 Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64 Ounce
	Infant Meals	40 Ounce
	Whole Grain Cereals	80 Ounce
	Fruits and Vegetables	115 Cash Value Dollars
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32 Ounce
	1% or Dash Milk	13.25 Gallon
	Women's Juice 48 oz	3 Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4 Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Peas and Beans/Peas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Infant Cereal	16 Ounce
Infant Fruits & Veggies	64 Ounce	
Infant Meals	40 Ounce	
Whole Grain Cereals	80 Ounce	



## Quý vị cần thêm trợ giúp khi mua hàng?

1. Sử dụng ứng dụng WICshopper
2. Hỏi nhân viên tại quầy dịch vụ khách hàng của cửa hàng
3. Gọi cho văn phòng WIC của quý vị từ cửa hàng



## Thực Phẩm

- Phô mai 2
- Trứng 3
- Đậu Phụ 4
- Ngũ Cốc 6
- Bơ Đậu Phộng và Các Loại Đậu 11
- Cá Đóng Hộp 14
- Thực Phẩm Cho Trẻ Sơ Sinh 15
- Ngũ Cốc Nguyên Hạt 20
- Trái Cây và Rau Củ 30
- Sữa Chua 32
- Sữa 34
- Nước Ép 38

## Trợ Giúp Thêm Khi Mua Hàng

- Kiểm Tra Số Dư của Quý Vị 40
- Đọc Nhãn Kệ Hàng 42
- Tìm Kích Cỡ Phù Hợp 43
- Khi Thẻ của Quý Vị Không Hoạt Động 44
- Ứng Dụng WICshopper 45

# Phô Mai

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Gói 8 ounce và 16 ounce
- Dạng khối và bào sợi
- Miếng phô mai kiểu Mỹ
- Loại thường
- Ít béo

## ✗ Không mua

- Nhập khẩu hoặc chế biến sẵn
- Miếng cắt đóng gói riêng lẻ
- Hữu cơ
- Có hương vị
- Dạng sợi
- Chất lượng cao hoặc bảo quản đặc biệt

## Dạng khối

### 8 ounce và 16 ounce



### Nhãn hiệu được cho phép



## Dạng lát

### 8 ounce và 16 ounce



# Trứng

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Cả tá
- Cỡ trung, lớn, rất lớn, siêu lớn
- Không nuôi trong lồng
- Hữu cơ
- Ăn chay
- Giàu dinh dưỡng hoặc chất lượng cao (Omega-3)

## Một Tá, Mọi Kích Cỡ



Mọi Nhãn Hiệu

## 🛒 Gợi ý mua hàng

Quý vị có thể đổi trứng lấy bơ đậu phộng, các loại đậu đóng hộp hoặc đậu khô.

Trao đổi với văn phòng WIC tại địa phương để thực hiện thay đổi gói thực phẩm



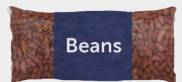
12 quả trứng



hoặc



hoặc



1 hũ bơ  
đậu phộng  
(16-18  
ounce)

4 lon đậu  
(mỗi lon  
15-16 oz)

Đậu khô,  
đậu lăng hoặc  
đậu Hà Lan  
(1 lb hoặc 16 oz)

# Đậu Phụ

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Gói 8 ounce, 14 ounce và 16 ounce
- Cho phép mua loại hữu cơ

## Gợi ý mua hàng

Quý vị có thể mua thêm đậu phụ thay cho sữa. Gọi cho [văn phòng WIC](#) tại địa phương để tìm hiểu thêm.

## 8 ounce, 14 ounce và 16 ounce



### Azumaya

- Chắc
- Rất Chắc



### Đậu Phụ Franklin Farms

- Mềm
- Mềm Vừa
- Chắc
- Rất Chắc



### Đậu Phụ Heiwa

### Thực Phẩm Trong Nhà

- Chắc Vừa
- Chắc
- Rất Chắc
- Hình Khối Siêu Chắc



### Nasoya

- Chắc
- Rất Chắc
- Siêu Chắc



### O Organics

- Chắc
- Rất Chắc
- Hình Khối Siêu Chắc
- Loại Đậu Nảy Mầm Siêu Chắc

# Đậu Phụ

## 8 ounce, 14 ounce và 16 ounce



### Vermont Soy

- Chắc



### Nature's Promise

- Chắc
- Rất Chắc



### Wildwood Organic

- Chắc
- Rất Chắc
- Siêu Chắc



### Woodstock Organic

- Chắc

## Gợi ý mua hàng

Chọn kết hợp các gói đậu phụ để bằng tổng khối lượng (lb) theo danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình của quý vị.

Ví dụ:

1 lb



HOẶC



Một gói 16 ounce

Hai gói 8 ounce

4 lb



HOẶC



Bốn gói 16 ounce

Bốn gói 14 ounce +  
Một gói 8 ounce



# Ngũ Cốc Nóng

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Nhiều loại kích cỡ
- 🌾 Ngũ cốc nguyên hạt
- GF Không chứa gluten

Xem từng nhãn hiệu/sản phẩm để biết kích cỡ



### Best Yet

- 🌾 Yến Mạch Vị Nguyên Bản
- 11,8 ounce



### Cream of Rice

- GF Không Chứa Gluten
- 12 ounce
- 14 ounce



### Cream of Wheat

- 1 Phút
  - Ăn Liên Vị Nguyên Bản
  - 28 ounce
  - 12 ounce
- 2 Phút Rưỡi
  - Ngũ Cốc Nguyên Hạt
  - 12 ounce
  - 12 ounce
- 28 ounce
- 18 ounce



### Food Club

- 🌾 Yến Mạch Ăn Liên Vị Nguyên Bản
- 11,8 ounce



### Great Value

- 🌾 Yến Mạch Ăn Liên Vị Nguyên Bản
- 11,8 ounce



### Hannaford

- 🌾 Yến Mạch Ăn Liên Loại Thường
- 11,8 ounce



### IGA

- 🌾 Yến Mạch Ăn Liên Vị Nguyên Bản
- 11,8 ounce

# Ngũ Cốc Nóng

Xem từng nhãn hiệu/sản phẩm để biết kích cỡ



### Maypo

- 🌾 Yến Mạch Vị Siro Cây Phong
- 14 ounce
- 🌾 Yến Mạch Kiểu Vermont
- 19 ounce



### Quaker

- 🌾 Yến Mạch Ăn Liên Vị Nguyên Bản
- 11,8 ounce
- 23,7 ounce



### Signature Select

- 🌾 Yến Mạch Ăn Liên Vị
- 11,8 ounce

## 🛒 Gợi ý mua hàng

Chọn kết hợp các gói ngũ cốc nóng hoặc lạnh để bằng tổng số ounce trong danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình của quý vị. Dưới đây là ba cách để mua tối đa 36 ounce:

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{18 ounce} & + & \text{9 ounce} & + & \text{9 ounce} & = & \text{36 ounce}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{12 ounce} & + & \text{12 ounce} & + & \text{12 ounce} & = & \text{36 ounce}
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{24 ounce} & + & \text{11,8 ounce} & = & \text{35,8 ounce}
 \end{array}$$

# Ngũ Cốc Lạnh

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Gói 8,9 ounce đến 36 ounce
- 🌾 Ngũ cốc nguyên hạt
- 🌾 Không chứa Gluten

## General Mills



### Bluey



### Cheerios

- 🌾 GF Vị nguyên bản
- 🌾 GF Đa Ngũ Cốc
- 🌾 GF Rau Củ Quả Kết Hợp Táo & Dâu Tây
- 🌾 GF Rau Củ Quả Kết Hợp Việt Quất & Chuối
- 🌾 GF Hạt Dinh Dưỡng Hỗn Hợp



### Chech

- 🌾 GF Việt Quất
- 🌾 GF Quế
- 🌾 GF Bắp
- 🌾 GF Gạo
- 🌾 GF Lúa Mì



### Fiber One

- 🌾 Cụm Ngũ Cốc Mật Ong



### Kix

- 🌾 Nguyên Vị

## Grain Berry



### Total

- 🌾 Vị Nguyên Bản



### Wheaties

- 🌾 Vị Nguyên Bản
- 🌾 Protein Vị Siro Cây Phong & Hạnh Nhân
- 🌾 Protein Mật Ong & Hồ Đào



### Grain Berry

- 🌾 Vảy Ngũ Cốc Nhiều Cám

## Kashi



### Kashi

- 🌾 Rang Mật Ong
- 🌾 Cụm Việt Quất
- 🌾 Cụm Cacao



### Complete Bran

- 🌾 Ngũ Cốc Vảy Lúa Mì



### Corn Flakes

- 🌾 Vị Nguyên Bản

## Kellogg's

## Kellogg's



### Crispix

- 🌾 Vị Nguyên Bản



### Frosted Mini Wheats

- 🌾 Vị Nguyên Bản
- 🌾 Bánh Bí Ngô Vị Quế
- 🌾 Dâu Tây Miếng Vừa Ăn
- 🌾 Bánh Muffin Little Bites
- 🌾 Cacao Việt Quất



### Raisin Bran

- 🌾 Vị Nguyên Bản



### Rice Krispies

- 🌾 Vị Nguyên Bản



### Special K

- 🌾 Vị Nguyên Bản
- 🌾 Quế và Hồ Đào
- 🌾 Ngũ Cốc Giàu Protein Vị Quế Nhẹ



### Special K

- 🌾 Vị Nguyên Bản
- 🌾 Quế và Hồ Đào
- 🌾 Ngũ Cốc Giàu Protein Vị Quế Nhẹ

## Post



### Bran Flakes



### Great Grains

- 🌾 Ngũ Cốc Vị Chuối Hạnh Nhân Giòn
- 🌾 Ngũ Cốc Vị Nam Việt Quất Hạnh Nhân Giòn
- 🌾 Ngũ Cốc Vị Hồ Đào Giòn
- 🌾 Ngũ Cốc Vị Nho Khô Chà Là Hồ Đào
- 🌾 Ngũ Cốc Vị Quả Mọng Đỏ Hạnh Nhân Giòn



### Total

- 🌾 Vị Nguyên Bản



### Wheaties

- 🌾 Vị Nguyên Bản
- 🌾 Protein Vị Siro Cây Phong & Hạnh Nhân
- 🌾 Protein Mật Ong & Hồ Đào



### Grain Berry

- 🌾 Vảy Ngũ Cốc Nhiều Cám



### Grape Nuts

- 🌾 Vị Nguyên Bản
- 🌾 Vảy Ngũ Cốc



### Honey Bunches of Oats

- 🌾 Với Hạnh Nhân Rang Mật Ong
- 🌾 Ngũ Cốc Vị Vani
- 🌾 Ngũ Cốc Vị Quế



### Raisin Bran

- 🌾 Vị Nguyên Bản

## Quaker



### Life

- 🌾 Vị Nguyên Bản
- 🌾 Mighty- Hỗn Hợp Quả Mọng
- 🌾 Mighty- Vị Vani Đậm



### Oatmeal Squares

- 🌾 Nhẹ Vị Đường Nâu
- 🌾 Hạt và Mật Ong



# Ngũ Cốc Lạnh

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Gói 8,9 ounce đến 36 ounce
- Ngũ cốc nguyên hạt
- Không chứa Gluten

Mọi kích cỡ từ 8,9 đến 36 ounce

## Nhãn Hiệu Cửa Hàng



### Best Yet

- Vảy Ngũ Cốc Nguyên Cám
- Ngũ Cốc Lúa Mì Bào Phủ Đường
- Yến Mạch Rang



### Pics by Price Chopper

- Vảy Ngũ Cốc Nguyên Cám
- Ngũ Cốc Lúa Mì Bào Phủ Đường
- Yến Mạch Rang



### Food Club

- Vảy Ngũ Cốc Nguyên Cám
- Ngũ Cốc Lúa Mì Bào Phủ Đường
- Yến Mạch Hình Vuông
- Yến Mạch Rang



### Signature Select

- Vảy Ngũ Cốc Nguyên Cám
- Ngũ Cốc Lúa Mì Bào Phủ Đường
- Yến Mạch Rang



### Great Value

- Vảy Ngũ Cốc Nguyên Cám
- Ngũ Cốc Lúa Mì Bào Phủ Đường
- Yến Mạch Rang



### Hannaford

- Vảy Ngũ Cốc Nguyên Cám
- Ngũ Cốc Lúa Mì Bào Phủ Đường Miếng Vừa Ăn
- Ngũ Cốc Lúa Mì Bào Vị Dâu Miếng Vừa Ăn
- Ngũ Cốc Lúa Mì Bào Phủ Đường
- Tasteos
- Ngũ Cốc Vảy Lúa Mì



### Malt O Meal

- Ngũ Cốc Mini Spooners Phủ Đường

# Bơ Đậu Phộng

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Hũ 16 đến 18 ounce
- Mịn/Kem
- Miếng/Giòn
- Hũ nhựa hoặc thủy tinh

## ⊘ Không mua

- Ít béo
- Ít muối
- Hữu cơ
- Bơ đậu phộng đặc biệt
- Bơ đậu phộng dạng phết
- Có hương vị hoặc thành phần trộn thêm

## Hũ 16 đến 18 ounce



Mọi nhãn hiệu cửa hàng



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

## ⊘ Không mua

- Jif nguyên chất
- Jif tự nhiên
- Jif ít béo

## ⊘ Không mua

- Peter Pan tự nhiên
- Peter Pan ít béo

## ⊘ Không mua

- Skippy tự nhiên
- Skippy ít béo

## 🛒 Gợi ý mua hàng

1 Bơ Đậu Phộng/Các Loại Đậu/Đậu Hà Lan trong danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình nghĩa là quý vị có thể mua:

A



Một hũ bơ đậu phộng 16 đến 18 ounce

—HOẶC—

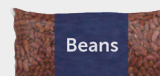
B



Bốn lon đậu đóng hộp 15 đến 16 ounce

—HOẶC—

C



Một gói 16 ounce đậu khô, đậu lăng, đậu Hà Lan

## Đậu Đóng Hộp

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Lon 15 đến 16 ounce
- Loại thường
- Ít muối
- Cho phép mua loại hữu cơ

### ✗ Không mua

- Thêm đường, chất béo hoặc dầu
- Thêm rau củ, trái cây hoặc thịt
- Thêm hương vị, thảo mộc hoặc gia vị
- Đậu tán chiền

### Lon 15 đến 16 ounce



#### Mọi Nhãn Hiệu

- Mọi loại đậu, đậu lăng hoặc đậu Hà Lan

## Đậu khô, đậu lăng, đậu Hà Lan

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Gói 16 ounce
- Cho phép mua loại hữu cơ

### ✗ Không mua

- Thêm đường, chất béo hoặc dầu
- Thêm hương vị, thảo mộc hoặc gia vị
- Hỗn hợp súp

### Gói 16 ounce



#### Mọi Nhãn Hiệu

- Mọi loại đậu, đậu lăng hoặc đậu Hà Lan

## Bơ Các Loại Hạt

### ⚠ LƯU Ý

Nếu quý vị hoặc bất cứ ai trong gia đình bị dị ứng hạt, hãy liên hệ văn phòng WIC địa phương để điều chỉnh gói thực phẩm cho phép dùng bơ các loại hạt.

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Hũ 16 đến 18 ounce
- Mịn/Kem

- Miếng/Giòn
- Hũ nhựa hoặc thủy tinh
- Hương dương/Hạt điều/Hạnh nhân

### ✗ Không mua

- Hữu cơ
- Có hương vị hoặc thành phần hỗn hợp

### Hũ 16 đến 18 ounce



Barney Butter



Crazy Richard's



Justin's



Natural MaraNatha



Octonuts



Once Again



Open Nature

✗ Không mua  
Bơ điều mịn



SunButter



Woodstock





## Cá Đóng Hộp

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Kích cỡ và loại được hiển thị
- Đóng gói trong nước hoặc dầu
- Cá mòi có thể bao gồm xương và da
- Lon hoặc túi

### ⊘ Không mua

- Cá ngừ Albacore
- Cá ngừ trắng dạng miếng

Kích cỡ lon 2,5 đến 20 ounce

### Cá ngừ miếng loại nhạt



Mọi Nhãn Hiệu

### Cá mòi



Mọi Nhãn Hiệu

### Cá hồi



Mọi Nhãn Hiệu

## Trái Cây và Rau Củ Cho Trẻ Sơ Sinh

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Mọi loại trái cây hoặc rau củ
- Mọi loại trái cây trộn và rau trộn
- Cho phép mua loại hữu cơ

### ⊘ Không mua

- Thêm đường, muối, tinh bột hoặc gạo
- Bữa ăn tối
- Túi
- Tráng miệng



### 🛒 Gợi ý mua hàng

#### Tùy chọn trái cây và rau củ:

Các gia đình có trẻ sơ sinh trên 6 tháng có thể đổi thức ăn dặm đóng hũ (trái cây và rau củ) lấy \$11 (một nửa) hoặc \$22 (toàn bộ) trái cây và rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp.



Nếu tùy chọn này chưa có trong danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình của quý vị và quý vị muốn có tùy chọn này, hãy liên hệ với văn phòng WIC địa phương.

# Trái Cây và Rau Củ Cho Trẻ Sơ Sinh

## Một hũ và hộp nhiều gói



### Beech-Nut

- Một gói 4 ounce
- Giai đoạn 1, Giai đoạn 2



### Beech-Nut Tự Nhiên

- Một gói 4 ounce
- Gói nhiều loại
- Giai đoạn 1, Giai đoạn 2



### Beech-Nut Hữu Cơ

- Một gói 4 ounce
- Giai đoạn 1, Giai đoạn 2



### Earth's Best Organics

- Một gói 4 ounce
- Chỉ Giai đoạn 2



### Gerber

- Bộ 2 gói 2 ounce
- Bộ 2 gói 4 ounce
- Một gói 4 ounce
- Gói nhiều loại
- Giai đoạn 1, Giai đoạn 2



### Gerber Organic

- Một gói 4 ounce
- Giai đoạn 1, Giai đoạn 2



### Happy Baby

- Một gói 4 ounce
- Giai đoạn 1, Giai đoạn 2



### O Organics

- Một gói 4 ounce



### Nature's Heart Organic

- Một gói 4 ounce
- Giai đoạn 1
- Chỉ trái cây Giai đoạn 2



### Nature's Promise

- Một gói 4 ounce
- Giai đoạn 2



### Parent's Choice

- Một gói 4 ounce
- Bộ 2 gói 2 ounce
- Bộ 2 gói 4 ounce
- Giai đoạn 1, Giai đoạn 2



### Tippy Toes

- Bộ 2 gói 4 ounce
- Một gói 4 ounce
- Giai đoạn 2

# Trái Cây và Rau Củ Cho Trẻ Sơ Sinh

## Gợi ý mua hàng

Có giới hạn 50 mặt hàng WIC trong một giao dịch. Tách các mục hàng WIC thành nhiều giao dịch nếu số lượng mặt hàng lớn hơn 50.

**Quyền lợi 128 ounce = 32 hũ**

**Chọn kết hợp các hộp để tổng số ounce (oz) bằng số lượng ghi trên danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình.**

Một hũ  
4 ounce  
= 4 ounce



= 1 hũ



Một bộ 2 gói  
2 ounce  
= 4 ounce



= 1 hũ



Một bộ 2 gói  
4 ounce  
= 8 ounce



= 2 hũ



## Ngũ Cốc Cho Trẻ Sơ Sinh

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Gói 8 ounce và 16 ounce
- Ngũ cốc một loại hạt và nhiều loại hạt
- Cho phép mua loại hữu cơ

### ⊘ Không mua

- Thêm trái cây, sữa công thức hoặc rau củ



#### Earth's Best Organics

- Ngũ Cốc Nguyên Hạt Nhiều Loại Hạt
- Yến Mạch Ngũ Cốc Nguyên Hạt

#### Gerber

- Nhiều Loại Hạt
- Yến Mạch
- Yến Mạch Hữu Cơ
- Yến Mạch Hữu Cơ, Hạt Kê, Diêm Mạch
- Gạo Hữu Cơ
- Gạo
- Lúa Mì Nguyên Cám

## Sữa Bột Cho Trẻ Sơ Sinh

### ⚠ Chọn những gì được chấp thuận cho em bé của quý vị.

Quý vị phải mua đúng loại và kích cỡ hộp sữa công thức cho trẻ sơ sinh được liệt kê trong danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình.

### Nếu em bé của quý vị cần một loại sữa công thức khác:

☎ Liên hệ với văn phòng WIC địa phương của quý vị.

Khi em bé lớn hơn, quý vị có thể phải mua thêm sữa công thức.

WIC sẽ cung cấp đủ sữa công thức để đáp ứng nhu cầu của trẻ sơ sinh. Khi em bé lớn hơn, quý vị có thể phải mua thêm sữa công thức.

## Chỉ dành cho trẻ sơ sinh bú mẹ hoàn toàn

### 🛒 Gợi ý mua hàng

Có giới hạn 50 mặt hàng WIC trong một giao dịch. Hãy ghi nhớ điều này khi mua thực phẩm cho trẻ sơ sinh.

Quyền lợi 40 ounce = 16 hũ 2,5 ounce

## Thịt Cho Trẻ Sơ Sinh

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Hũ 2,5 ounce
- Giai đoạn 1 hoặc 2
- Mọi loại

### ⊘ Không mua

- Thêm đường hoặc muối
- Bữa tối

### Lọ 2,5 ounce



Beech-Nut



Earth's Best Organics



Gerber

### Gói 30 ounce (12 hũ 2,5 ounce)



Beech-Nut  
Gói nhiều loại



Gerber  
Gói nhiều loại

## 🛒 Gợi ý mua hàng

Quyền lợi ngũ cốc nguyên hạt bao gồm các lựa chọn:

**Bánh Mì:** Từ bột mì nguyên cám và ngũ cốc nguyên hạt

**Mì Pasta:** Từ bột mì nguyên cám và ngũ cốc nguyên hạt

**Bánh Tortilla:** Từ bột mì nguyên cám và bắp

Các lựa chọn ngũ cốc nguyên hạt khác có sẵn

**Gạo lứt**

**Gạo hoang**

**Diêm mạch**

**Yến mạch**

**Bột bắp**

## Bánh Mì

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Các loại bánh mì từ 8 đến 32 ounce: ổ bánh, bánh cuộn, bánh mì nhỏ, bánh pita, bánh vòng và bánh Muffin kiểu Anh
- Bột Mì Nguyên Cám
- Ngũ Cốc Nguyên Hạt



**Arnold**  
Bột Mì Xay Đá  
16 ounce



**Arnold**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
100%  
24 ounce



**Arnold**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
Lát Nhỏ  
18 ounce



**Baker's Choice**  
100% Bột Mì Nguyên  
Cám  
16 ounce



**The Bread Shed**  
Bột Mì Nguyên Cám  
& Hạt Lạnh  
16 ounce



**Dave's Killer Bread**  
21 Loại Ngũ Cốc  
Nguyên Hạt và Hạt  
27 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Good Seed  
27 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Mì Trắng Done  
Right  
24 ounce

## Bánh Mì



**Dave's Killer Bread**  
Powerseed  
25 ounce



**Dave's Killer Bread**  
100% Bột Mì Nguyên  
Cám  
25 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Mì Cắt Lát Mỏng  
Powerseed  
0,5 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Mì Cắt Lát Mỏng  
Good Seed  
20,5 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Mì Cắt Lát Mỏng  
- 21 Loại Ngũ Cốc  
Nguyên Hạt và Hạt  
20,5 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Ngũ Cốc Nguyên Hạt  
Nảy Mầm  
20.5 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Mì Bữa Sáng  
Raisin' the Roof  
16,75 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Mì Trắng Cắt Lát  
Mỏng Done Right  
20,5 ounce



**Freihofer's**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
100% Cao Cấp Country  
24 ounce



**Great Value**  
100% Bánh Mì Nguyên  
Cám Tròn  
20 ounce



**Hannaford**  
100% Bột Mì Nguyên  
Cám  
16 ounce



**Hannaford**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
100% Cắt Lát  
24 ounce



**La Panciata**  
Bánh Mì Nguyên  
Cám Mật Ong & Y  
Mạch  
16 ounce



**Nature's Own**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
100% Không Đường  
16 ounce



# Bánh Mì



**Nature's Own**  
Nguyên Cám 100% với  
Mật Ong  
16 ounce



**Nature's Own**  
Bánh Mì Nguyên Hạt  
100%  
20 ounce



**Nature's Own**  
Bánh Mì Nguyên  
Cám 100%  
20 ounce



**Open Nature**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
100%  
24 ounce



**Open Nature**  
Bánh Mì Ngũ Cốc và  
Hạt  
24 ounce



**Pepperidge Farm**  
Bột Mì Mềm Nhạt  
16 ounce



**Pepperidge Farm**  
Nguyên Cám 100% -  
Cắt Lát Rất Mỏng  
16 ounce



**Pepperidge Farm**  
Bánh Mì Xoắn 100%  
Nguyên Cám Hương  
Quế Nho Khô  
16 ounce



**Pepperidge Farm**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
100% Nguyên Hạt - Cắt  
Lát Mỏng  
14 ounce



**Pepperidge Farm**  
Bánh Mì 15 Loại Ngũ  
Cốc Nguyên Hạt - Cắt  
Lát Mỏng  
14 ounce



**Pepperidge Farm**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
100% Farmhouse  
24 ounce



**Pepperidge Farm**  
Bánh Mì 15 Loại Ngũ  
Cốc Nguyên Hạt - Cắt  
Lát Mỏng  
22 ounce



**Pepperidge Farm**  
Bánh Mì Nguyên  
Cám 15 Loại Hạt  
24 ounce



**Pepperidge Farm**  
Bánh Mì Yến Mạch  
Ngũ Cốc Nguyên  
Hạt  
24 ounce

# Bánh Mì



**Pepperidge Farm**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
100% Nguyên Hạt - Cắt  
Lát Mỏng  
22 ounce



**Pepperidge Farm**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
100% Nguyên Hạt  
24 ounce



**Pepperidge Farm**  
Bánh Mì Nguyên  
Cám Nguyên Hạt Có  
Mật Ong  
24 ounce



**Signature Select**  
Nguyên Cám 100%  
16 ounce



**Signature Select**  
Nguyên Cám 100%  
Không Muối  
16 ounce



**Signature Select**  
Bánh Mì Nguyên Cám  
100%  
24 ounce



**Sara Lee**  
Nguyên Cám 100%  
Truyền Thống  
16 ounce



**Sara Lee**  
Nguyên Cám 100%  
20 ounce



**Wonder**  
Nguyên Cám 100%  
16 ounce

## Bánh Vòng



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Vòng Nguyên  
Bản Awesome  
16,75 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Vòng Quế Nho  
Khô Remix  
16,75 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Vòng EPIC  
16,75 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Vòng Boomin  
'Berry  
16,75 ounce



**Thomas**  
Bánh Vòng Nguyên  
Cám 100%  
20 ounce

## Bánh Pita



**Joseph's**  
Bánh Pita Nguyên Cám  
11 ounce

## Bánh Cuộn, Bánh Mì Nhỏ và Lát Mỏng



**Arnold**  
Bánh Mì Hamburger  
Nguyên Cám 100%  
16 ounce



**Arnold**  
Bánh Mì Sandwich Nguyên  
Cám – Cắt Lát Mỏng  
12 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Sandwich Cuộn  
21 Loại Ngũ Cốc  
Nguyên Hạt và Hạt  
18 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Mì Hamburger  
Done Right  
17,6 ounce



**Dave's Killer Bread**  
21 Loại Ngũ Cốc  
Nguyên Hạt  
và Bánh Mì  
Hamburger có Hạt  
17,6 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Sandwich Cuộn  
Done Right  
18 ounce



**Nature's Own**  
Bánh Mì  
Hamburger  
Nguyên Cám 100%  
15 ounce



**Signature Select**  
Bánh Mì Sandwich  
Nguyên Cám – Cắt Lát  
Mỏng  
12 ounce

## Bánh Muffin Kiểu Anh



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Muffin Kiểu Anh  
Rockin' Grains  
13,2 ounce



**Dave's Killer Bread**  
Bánh Muffin Kiểu Anh  
Killer Classic  
13,2 ounce



**Signature Select**  
Bánh Muffin  
Kiểu Anh Nguyên  
Cám 100%  
12 ounce



**Thomas**  
Bánh Muffin Kiểu Anh  
Nguyên Cám 100%  
12 ounce

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Gói 8 đến 32 ounce
- Túi, hộp và lọ nhựa
- Cho phép mua loại hữu cơ
- Mọi nhãn hiệu
- Yến mạch - Ăn liền, Chế biến nhanh, Cán dẹp, Cắt nhỏ, Truyền thống
- Gạo hoang
- Diêm mạch - Truyền thống, ba màu
- Bột bắp

### ⊘ Không mua

- Các gói lẻ
- Số lượng lớn
- Thêm đường, chất béo, dầu, muối hoặc hương liệu

## Yến mạch

Gói 8 đến 32 ounce

### 🛒 Gợi ý mua hàng

Yến mạch là ngũ cốc hay ngũ cốc nguyên hạt? Là cả hai!

Khi mua hàng với WIC, hãy nhớ:

- Sử dụng quyền lợi Ngũ Cốc để mua bột yến mạch ăn liền trong các gói khẩu phần cá nhân
- Sử dụng quyền lợi Ngũ Cốc Nguyên Hạt để mua các loại yến mạch khác trong hộp, túi hoặc thùng



## Bột Bắp, Gạo Hoang và Diêm Mạch

Gói 8 đến 32 ounce



## Gạo Lứt

Gói 8 đến 32 ounce

Mọi nhãn hiệu

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Loại thường
- Ăn liền
- Nấu nhanh
- Luộc trong túi
- Chọn túi, hộp hoặc lọ nhựa



### 🛒 Gợi ý mua hàng

Quý vị có thể chọn kết hợp bánh mì, mì pasta, bánh tortilla, gạo, gạo hoang, yến mạch, diêm mạch và bột bắp sao cho tổng số ounce bằng tổng số Ngũ Cốc Nguyên Hạt trên danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình của quý vị. Dưới đây là hai ví dụ:

$$\begin{array}{ccc}
 \text{16 oz} & + & \text{16 oz} & = & \text{32 ounce} \\
 \text{Một ổ bánh mì 16 ounce} & & \text{Một gói bánh tortilla 16 ounce} & & 
 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc}
 \text{16 oz} & + & \text{32 oz} & = & \text{48 ounce} \\
 \text{Một gói mì pasta 16 ounce} & & \text{Một gói gạo 32 ounce} & & 
 \end{array}$$



# Mỳ Pasta Nguyên Cám

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Gói 16 ounce (1 pound)
- Mọi hình dạng
- Bột mì nguyên cám 100%
- Ngũ cốc nguyên hạt 100%

## Gói 16 ounce (1 pound)



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



DeLallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Luigi Vitelli



Mantova



Nature's Promise



O Organics



Racconto



Ronzone



San Remo



Signature Select

# Bánh Tortillas

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Gói 8 đến 24 ounce
- Mọi hình dạng
- Bột mì nguyên cám 100%
- Bắp

## Gói 8 đến 24 ounce



**Cedars**

- Bánh wrap bột mì nguyên cám



**Chi-Chi's**

- Bắp Trắng, Kiểu Taco
- Bột Mì Nguyên Cám, Kiểu Fajita



**Food Club**

- Bắp, Kiểu Taco
- Bột Mì Nguyên Cám, Kiểu Fajita



**Hannaford**

- Bột mì nguyên cám
- Bắp trắng
- Bắp vàng



**Great Value**

- Bột Mì Nguyên Cám



**IGA**

- Bắp Trắng
- Bột Mì Nguyên Cám, Kiểu Taco



**La Banderita**

- Bắp Trắng, Bắp Vàng
- Bột Mì Nguyên Cám, Fajita
- Bột Mì Nguyên Cám, Taco Mềm
- Bắp Kiểu Street Taco



**Mission**

- Bánh tortilla bột mì nguyên cám, loại mềm
- Bánh tortilla bột mì nguyên cám, loại Fajita
- Bánh tortilla bắp vàng siêu mỏng
- Bánh tortillas bắp vàng kiểu Street Tacos
- Bánh tortillas bắp vàng cỡ lớn
- Bánh tortilla bột mì nguyên cám ít tinh bột



**Mayan Farm**

- Bánh Tortillas Bột Mì Nguyên Cám



**Ortega**

- Bột Mì Nguyên Cám



**Pic's Brand**

- Bắp, Kiểu Taco
- Bột Mì Nguyên Cám, Kiểu Taco



**Signature Select**

- Bột Mì Nguyên Cám
- Bắp Trắng Kiểu Street Taco



# Trái Cây và Rau Củ

## Số tiền trợ cấp:

Kiểm tra Danh Sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình hoặc Số Dư WIC để biết số tiền trợ cấp Trái Cây và Rau Củ

## Tươi

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Mọi kích cỡ
- Nguyên cái, cắt nhỏ, đóng gói hoặc đóng túi
- Cho phép mua loại hữu cơ
- Cho phép mua các loại thảo mộc tươi cắt nhỏ

### ⊘ Không mua

- Thêm đường, chất béo hoặc dầu
- Trái cây hoặc rau củ khô
- Hoa ăn được
- Giỏ trái cây
- Các món trong quầy salad tự chọn
- Bộ salad sẵn hoặc khay tiệc kèm thêm thực phẩm khác (nước chấm, sốt trộn, các loại hạt, v.v.)

## Mọi kích cỡ



### Mọi nhãn hiệu

- Trái cây và rau củ

## 🛒 Gợi ý mua hàng

Nếu một sản phẩm rau củ quả tươi không quét được tại quầy thanh toán, hãy báo cho cửa hàng để họ thêm vào cơ sở dữ liệu.

## Đông lạnh

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Mọi kích cỡ
- Mọi loại gói (túi, hộp, v.v.)
- Cho phép mua loại hữu cơ

### ⊘ Không mua

- Thêm chất béo hoặc dầu
- Có thêm đường, dextrose hoặc chất tạo ngọt nhân tạo
- Các thành phần không phải trái cây hoặc rau củ (mì pasta, gạo, phô mai, v.v.)
- Rau củ có sốt

## Mọi kích cỡ



### Mọi nhãn hiệu

- Mọi loại trái cây hoặc rau củ nguyên chất hoặc hỗn hợp nguyên chất.

## Đóng hộp

### ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Mọi kích cỡ
- Mọi loại hộp đựng (lon, cốc, lọ, túi, v.v.)
- Cho phép mua loại hữu cơ

### ⊘ Không mua

- Thêm đường, chất béo hoặc dầu
- Rau sốt kem
- Trái cây hỗn hợp đóng hộp trong siro
- Sốt bơ Guacamole
- Rau củ muối chua/ngâm dấm
- Sốt salsa
- Các loại sốt (sốt pizza, sốt mì Ý hoặc sốt cà chua)
- Cà chua hầm hoặc sốt cà chua đặc

## Mọi kích cỡ



### Mọi nhãn hiệu

- Mọi loại trái cây nguyên chất hoặc hỗn hợp trái cây nguyên chất, được đóng gói trong nước hoặc nước ép
- Mọi loại rau củ nguyên chất hoặc hỗn hợp rau củ nguyên chất

# Sữa chua

## ⚠️ Chọn những sản phẩm được chấp thuận cho quý vị.

- Sữa chua nguyên chất và ít béo cho trẻ từ 12 đến 24 tháng tuổi
- Sữa chua không béo và ít béo cho phụ nữ và trẻ em từ 2 đến 5 tuổi

## ✅ Được WIC Chấp Thuận

- Ống 32 ounce
- Cho phép mua loại hữu cơ
- Bộ 8 hoặc 16 ống, mỗi ống 2 ounce
- Chất tạo ngọt tự nhiên từ thực vật

## ❌ Không mua

- Túi
- Chất tạo ngọt nhân tạo

## Ống 32 ounce



**Best Yet**  
Mọi hương vị



**Brown Cow**  
Mọi hương vị



**Butterworks Farm**  
❌ Không mua  
Vị vani không béo, Nguyên kem vị siro cây phong



**Cabot**  
❌ Không mua  
Sữa chua ít béo vị vani hạt, Sữa chua Hy Lạp ba lớp kem vị vani



**Chobani**  
❌ Không mua  
Sữa chua Hy Lạp ít béo vị vani có mật ong



**Dannon**  
Mọi hương vị  
Sữa chua Hy Lạp Oikos Mọi hương vị  
Sữa chua Hy Lạp Light & Fit Chỉ vị nguyên bản



**Food Club**  
❌ Không mua  
Sữa chua ít béo vị vani, Sữa chua ít béo vị đào, Sữa chua ít béo vị mâm xôi, Sữa chua ít béo vị dâu



**Full Circle**  
Sữa chua Hy Lạp Không béo  
- Vị nguyên bản  
- Vị vani



**Great Value**  
❌ Không mua  
Sữa chua Hy Lạp vị vani nguyên chất, sữa chua ít béo vị dâu chuối, ít béo vị đào, ít béo vị dâu trộn hoặc ít béo vị vani trộn

# Sữa chua

## 🛒 Gợi ý mua hàng

Quý vị có thể đổi sữa để lấy thêm sữa chua. Gọi cho văn phòng WIC tại địa phương để tìm hiểu thêm.



**Green Mountain Creamery**  
Mọi hương vị



**Hannaford**  
Mọi hương vị



**Lucerne**  
❌ Không mua  
Sữa chua Hy Lạp không béo vị dâu, Sữa chua ít béo vị dâu, Sữa chua ít béo vị vani, Sữa chua nguyên kem vị vani



**Nature's Promise**  
❌ Không mua  
Sữa chua hữu cơ ít béo vị vani



**Pics by Price Chopper**  
Mọi hương vị



**Stonyfield Organic**  
- Mịn và kem:  
Mọi hương vị  
- Sữa chua Hy Lạp: chỉ loại 0% chất béo



**Two Good**  
Mọi hương vị



**Yoplait**  
Vị nguyên bản: Mọi hương vị

## Bộ 8 ống và bộ 16 ống, mỗi ống 2 ounce



**Stonyfield Organic**  
Mọi hương vị



**Yoplait**  
Ống sữa chua Go-Gurt Simply



## Ống sữa chua từ thực vật 24 ounce



**Silk**  
Không sữa, mịn và kem, vị tự nhiên hoặc vani (24 ounce)

## Sữa bò

**⚠️ Chọn những sản phẩm được chấp thuận cho quý vị.**

- Sữa nguyên kem cho trẻ từ 12 đến 24 tháng tuổi
- Sữa ít béo (1%) và không béo (tách béo) cho phụ nữ và trẻ em từ 2 đến 5 tuổi

**✅ Được WIC Chấp Thuận**

- Dạng lỏng: Gallon, nửa gallon và quart
- Dạng bảo quản ở nhiệt độ phòng: Quart
- Sữa bột không béo: 25,6 ounce
- Hữu cơ

**❌ Không mua**

- Tăng cường hoặc cao cấp
- Ít béo (2%)
- Có hương vị
- Chai thủy tinh

### Gallon, nửa gallon, quart



#### Mọi Nhãn Hiệu

- Nguyên kem: Dành cho trẻ em từ 12 đến 24 tháng tuổi
- Ít béo (1%) hoặc không béo (tách béo)
- Không chứa lactose

#### Cho phép nhãn hiệu hữu cơ



Full Circle



Horizon



Nature's Promise



O Organics



Organic Valley



Stonyfield Organics

### Bảo quản ở nhiệt độ phòng

#### Quart



Mọi Nhãn Hiệu

### Sữa bột khô không béo

25,6 ounce (tạo ra được 2 gallon)



Mọi Nhãn Hiệu

## Sữa dê

**⚠️ Chọn những sản phẩm được chấp thuận cho quý vị.**

- Sữa nguyên kem cho trẻ từ 12 đến 24 tháng tuổi
- Sữa ít béo (1%) và không béo (tách béo) cho phụ nữ và trẻ em từ 2 đến 5 tuổi

**✅ Được WIC Chấp Thuận**

- Chỉ nhãn hiệu Meyenberg
- Dạng lỏng nguyên kem: nửa gallon và quart
- Dạng lỏng ít béo (1%): Quart
- Dạng bột: 12 ounce

### Dạng lỏng

#### Nửa gallon, quart



Meyenberg

- Nguyên kem: Dành cho trẻ em từ 12 đến 24 tháng tuổi

#### Quart



Meyenberg

- Ít chất béo (1%)

### Dạng bột

12 ounce (tạo ra được 3 quart)



Meyenberg

- Nguyên kem: Dành cho trẻ em từ 12 đến 24 tháng tuổi



Meyenberg

- Không béo

# Sữa từ thực vật

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Bảo quản lạnh và bảo quản ở nhiệt độ phòng

## ⊘ Không mua

- Túi
- Chất tạo ngọt nhân tạo

### Sữa đậu nành



**Silk (Bảo quản lạnh)**  
Vị nguyên bản  
- 32 ounce (1 quart)  
- 64 ounce (nửa gallon)

**Silk (Bảo quản ở nhiệt độ phòng)**  
Vị nguyên bản  
- 32 ounce (1 quart)



**Pacific (Bảo quản ở nhiệt độ phòng)**  
Sữa đậu nành Ultra vị nguyên bản  
- 32 ounce (1 quart)

### Hỗn hợp sữa đậu Hà Lan và yến mạch



**Silk Kids**  
Hỗn hợp sữa yến mạch vị nguyên bản  
- 59 ounce

### Đậu Hà Lan



**Ripple (Bảo quản lạnh)**  
Vị nguyên bản cho trẻ em,  
Vị nguyên bản không đường cho trẻ em  
- 48 ounce



**Ripple (Bảo quản ở nhiệt độ phòng)**  
Vị nguyên bản không đường,  
Vị nguyên bản cho trẻ em, Vị nguyên bản không đường cho trẻ em  
- 32 ounce (1 quart)

# Nước Ép

## ✓ Được WIC Chấp Thuận

- Nước ép 100% bảo quản ở nhiệt độ phòng: chai 64 ounce

## ! Ghi chú

- Được phép mua loại hữu cơ của nhãn hiệu O Organics

## Bảo quản ở nhiệt độ phòng

### Chai 64 ounce



#### Apple & Eve

- Mọi hương vị
- Không phải hữu cơ



#### Food Club

- Táo
- Nam việt quất
- Nho
- Bưởi
- Cam
- Dứa
- Rau củ
- Cà chua
- Nho trắng



#### Hannaford

- Mọi hương vị



#### Langers

- Quả táo
- Táo - Quả mọng - Cherry
- Táo - Kiwi - Dâu
- Táo - Cam - Dứa
- Xoài đào táo
- Hỗn hợp quả mọng
- Nho Concord
- Nam việt quất Plus
- Nam việt quất - Mâm xôi Plus
- Dứa



#### Best Yet

- Táo
- Nho
- Bưởi
- Cam
- Xoài - Cam
- Dứa - Cam
- Dứa
- Cà chua
- Rau củ
- Nho trắng



#### Great Value

- Táo
- Hỗn hợp nam việt quất
- Nho - Nam việt quất
- Lựu - Nam việt quất
- Nho
- Xoài
- Hỗn hợp cam
- Lê
- Dứa
- Cà chua
- Rau củ
- Nho trắng
- Đào - Nho trắng



#### IGA

- Táo
- Nho
- Cà chua
- Nho trắng



#### Nước ép nhiều loại quả

- Mọi hương vị



#### Mott's

- Táo
- Táo - Cherry
- Táo - Xoài
- Táo - Nho trắng
- Sensibles - Táo
- Nước ép trái cây tổng hợp



# Nước Ép

Bảo quản ở nhiệt độ phòng

Chai 64 ounce



**Pics by Price Chopper**

- Táo
- Quả mọng
- Nho
- Bưởi
- Dứa
- Cà chua
- Rau
- Rau củ ít muối
- Nho trắng



**Northland**

- Mọi hương vị



**Ocean Spray**

- Mọi hương vị



**O Organics**

- Xoài - Nam việt quất
- Nho



**Signature Select**

- Táo
- Hỗn hợp nam việt quất
- Nho - Nam việt quất
- Mâm xôi - Nam việt quất
- Nho
- Bưởi
- Cam
- Dứa
- Cà chua
- Rau củ
- Rau củ - Ít muối
- Bưởi trắng
- Nho trắng



**Old Orchard**

- Táo
- Nam việt quất - Táo
- Hỗn hợp quả mọng
- Lựu - Nam việt quất
- Nho
- Cam
- Xoài - Đào
- Nho trắng



**That's Smart**

- Nho



**V8 Rau củ**

- Rau củ tự nhiên bản
- Rau củ cay
- Ít muối



**Ruby Kist**

- Táo
- Nho
- Cam
- Hỗn hợp cam
- Nho trắng



**Welch's**

- 100% Nho trắng
- 100% Nho đỏ
- Táo
- Nho
- Nho (bổ sung canxi)
- Cam
- Dứa
- Ba loại trái cây nhiệt đới
- Đào - Nho trắng
- Anh đào - Nho trắng

**⊘ Không mua**

- Ít đường

# Nước Ép

Nước cam đông lạnh

✓ **Được WIC Chấp Thuận**

- 16 ounce đông lạnh dạng cô đặc



**Mọi nhãn hiệu cửa hàng**

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select

Nước cam bảo quản lạnh

✓ **Được WIC Chấp Thuận**

- Chai 46 đến 64 ounce
- Có bã / Không bã
- Bổ sung canxi và/hoặc vitamin D

⊘ **Không mua**

- Kết hợp các loại trái cây
- Ít ngọt

! **Ghi chú**

- Được phép mua loại hữu cơ của nhãn hiệu O Organics

Chai 46 đến 64 ounce

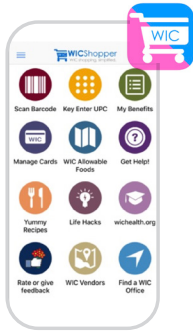


**Nhãn hiệu được chấp thuận**

- Florida's Natural
- Food Club
- Food Club
- O Organics
- Simply Orange
- Tropicana

**Nhãn hiệu cửa hàng**

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



## Kiểm tra số dư của quý vị

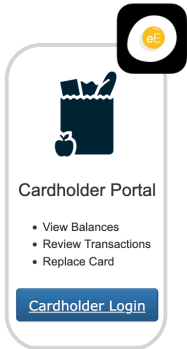
### Ứng dụng WICShopper

Mở ứng dụng để xem ngay các quyền lợi còn lại của quý vị.

**Bàn phím mã PIN thẻ WIC tại quầy dịch vụ khách hàng**  
Kiểm tra số dư của quý vị trước khi mua sắm. Chỉ cần lắp thẻ của quý vị và làm theo lời nhắc.

**Biên lai cửa hàng mới nhất**  
In tự động ở phía dưới.

**Cổng thông tin chủ thẻ ebtEDGE**  
Kiểm tra số dư quyền lợi và xem các giao dịch gần đây trực tuyến hoặc trong ứng dụng.



## Biên lai mẫu

GROCERY STORE  
123 Road  
Waterbury, VT 05676

### GROCERY

41199210 KLLGG MINI WHEATS 5.99

### PRODUCE

41199210 2@ SIG SNACKING TOMATO 6.98

4550 BRUSSEL SPROUTS 5.85

81204900 3@ BLUEBERRIES PINT 11.97

BALANCE \$24.62

eWIC 18.63

Debit Purchase 7/29/2026 10:25

Card #: \*\*\*\*\*1354 AUTH: 0000512972

ENDING WIC Benefit Balance  
Earliest WIC Benefit Expiration Date  
7/31/2026 at Midnight

64 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT  
48 OZ WHOLE GRAINS - ALL AUTH  
89.02 CASH V FRUITS AND VEGETABLES  
9 GALLON MILK - LOWFAT  
1 POUND TOFU  
3 DOZEN EGGS  
93.2 OUNCE CEREAL-ALL AUTH  
2 JAR/BA PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH  
3 POUND CHEESE

**\*\*End of WIC Benefit Balance\*\***

\*\*\*\*\*

**\*\*eWIC Benefit Redemption/Purchase\*\***

\*\*\*\*\*

64 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT  
18.63 CASH V FRUITS AND VEGETABLES  
1 BRUSSELS SPROUTS 5.65  
1 SIG TOMATO 3.49  
1 SIG TOMATO 3.49  
1 BLUEBERRIES PINT 3.99  
1 BLUEBERRIES PINT 3.99

**\*\*End of WIC Benefit Redemption Purchase\*\***

\*\*\*\*\*

Các quyền lợi WIC không được chuyển sang tháng sau. Hãy sử dụng trước khi các quyền lợi này hết hạn mỗi tháng.

**GỢI Ý  
HỮU ÍCH**



## Tìm Nhãn Kệ Hàng

Hầu hết các cửa hàng đều có nhãn trên kệ để hiển thị những mặt hàng Được WIC Chấp Thuận. Tìm các nhãn có nội dung "WIC" hoặc có chữ "W" trong ô. Không phải cửa hàng nào cũng sử dụng cùng loại nhãn.



**GỢI Ý  
HỮU  
ÍCH**

Ngay cả khi nhãn kệ hàng có nội dung "WIC" thì cũng hãy kiểm tra kỹ xem mặt hàng đó có nằm trong danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình của quý vị hay không.



## Tìm Kích Cỡ Phù Hợp

Thực phẩm Được WIC Chấp Thuận phải khớp với kích cỡ chính xác trong danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình của quý vị. Chọn đúng kích cỡ giúp quyền lợi của quý vị được áp dụng khi thanh toán và tối đa hóa giá trị từ hạn mức hàng tháng của quý vị.







## Nếu thẻ của quý vị không hoạt động

Đừng hoảng sợ. Hãy thử các bước sau.



**1. Kiểm tra số dư của quý vị**  
Sử dụng biên lai của cửa hàng mà quý vị đã mua gần đây nhất, [ứng dụng WICShopper](#) hoặc sử dụng mã PIN để xem những loại thực phẩm nào quý vị vẫn có thể mua.

**2. Đảm bảo đó là mặt hàng được chấp thuận**  
Và kích cỡ của mặt hàng đó phù hợp với danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình của quý vị.

**3. Hỏi nhân viên tại quầy dịch vụ khách hàng của cửa hàng**  
Họ có thể hỗ trợ hoặc cho quý vị biết lý do tại sao mặt hàng đó không được chấp thuận.

**4. Gọi cho văn phòng WIC từ cửa hàng**  
Chúng tôi có thể tra cứu tài khoản của quý vị và hỗ trợ quý vị.

## Ứng dụng WICShopper

Mua sắm thông minh hơn, nhanh hơn và tự tin hơn với [ứng dụng WICShopper](#).



- ✓ Quét mã vạch trong cửa hàng để kiểm tra xem mặt hàng có Được WIC Chấp Thuận hay không.
- ✓ Xem danh sách Quyền Lợi Thực Phẩm Gia Đình của quý vị và xem những gì quý vị còn lại để mua trong tháng này.
- ✓ Theo dõi khi nào các quyền lợi của quý vị hết hạn.
- ✓ Tìm các cửa hàng được WIC ủy quyền gần quý vị.



### Cách bắt đầu:

1. Tải xuống [ứng dụng WICShopper](#) từ App Store hoặc Google Play.
2. Mở ứng dụng và chọn Vermont.
3. Đăng ký thẻ WIC của quý vị bằng số thẻ gồm 16 chữ số ở mặt trước.

Quý vị cần giúp đỡ? Hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng WIC hoặc truy cập [HealthVermont.gov/WIC](http://HealthVermont.gov/WIC) để xem hướng dẫn.



## Các văn phòng của Chương Trình Vermont WIC tại địa phương

### Barre

802-479-4200

### Rutland

802-786-5811

### Bennington

802-447-3531

### Springfield

802-289-0600

### Brattleboro

802-257-2880

### St. Albans

802-524-7970

### Burlington

802-863-7323

### St. Johnsbury

802-748-5151

### Middlebury

802-388-4644

### White River

### Junction

802-295-8820

### Morrisville

802-888-7447

### Newport

802-334-6707



[HealthVermont.gov/Local](https://HealthVermont.gov/Local)



Tổ chức này cung cấp cơ hội một cách bình đẳng.