

## Tại sao phải dùng sữa giảm/ít chất béo cho trẻ em trên 24 tháng tuổi và phụ nữ?

Thành phần dinh dưỡng cho 8 oz (1 cốc) sữa	Sữa gạn béo	Sữa 1%	Sữa 2%	Sữa nguyên chất
<b>Chất Calcium</b>	306 mili-gam	290 mili-gam	285 mili-gam	276 mili-gam
<b>Ca lô ri</b>	80	100	120	150
<b>Chất béo</b>	Dầu vệt	2 gam	5 gam	8 gam
<b>Cholesterol</b>	5 mili-gam	12 mili-gam	20 mili-gam	24 mili-gam

Nguồn tài liệu: Cơ Sở Dữ Liệu về Dinh Dưỡng của USDA cho sự Tham Khảo Thông Thường

### Quý vị có biết ...

- Sữa giảm/ít chất béo (gạn kem, ½%, 1%, và 2%) có cùng thành phần dinh dưỡng lành mạnh như sữa nguyên chất, nhưng có ít chất béo và ít ca lô ri hơn.
- Sữa, không cần biết thành phần chất béo là bao nhiêu, là một nguồn cung cấp rất tốt chất calcium và các khoáng chất khác, chất đạm, các loại vitamin B, và các loại vitamin A và D.
- Calcium và vitamin D trong sữa giúp cho xương và răng của quý vị được chắc chắn và lành mạnh.
- Không giống như người lớn và trẻ em trên 2 tuổi, các em trong khoảng từ 12 - 23 tháng tuổi cần chất béo từ sữa nguyên chất hoặc sữa mẹ để tăng trưởng và phát triển.

[Lưu Ý] Các nhãn hiệu ngoài tiệm: Có thể là nhãn hiệu riêng của tiệm hoặc nhãn hiệu thương mại mà tiệm bán là loại nhãn hiệu được đặt ra bởi công ty cung cấp hàng bán sỉ.

**Missouri Department of Health and Senior Services**  
**Division of Community and Public Health**  
**WIC and Nutrition Services**  
 P.O. Box 570  
 Jefferson City, MO 65102-0570  
 573-751-6204  
[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

### HÃNG CÓ CƠ HỘI ĐỒNG ĐỀU/HÀNH ĐỘNG XÁC QUYẾT

Để phù hợp với luật liên bang và chính sách của Bộ Canh Nông Hoa Kỳ, cảm ơn sớ này không được ký thị trên căn bản chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, phái tính, tuổi tác, hoặc khuyết tật. Đề nộp đơn than phiền về ký thị, viết gửi cho USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 hoặc gọi số (202) 720-5964 (tiếng nói và TDD). USDA là một công ty có cơ hội đồng đều.

Có thể lấy các mẫu ở dưới dạng khác của ấn bản này dành cho những người bị khuyết tật, bằng cách liên lạc với Bộ Y Tế và Dịch Vụ Cao Niên Missouri tại số 573-751-6204.

Số điện thoại dành cho các công dân bị khuyết tật về thính giác và lời nói là 1-800-735-2966. Tiếng Nói 1-800-735-2466

WIC-640-VE

# Missouri

# WIC

Chương Trình Dinh Dưỡng Bổ Sung Đặc Biệt cho Phụ Nữ, Ấu Nhi và Trẻ Em

Bảng Danh Sách Thực Phẩm Được Chấp Thuận

ăn uống lành mạnh  
và giữ gìn sức khỏe

Vietnamese

Phiên dịch qua tiếng

Việt



Có hiệu lực: từ 1 tháng Mười, 2005  
tới 30 tháng Chín, 2007

# Thực Phẩm Được Chấp Thuận

## Sữa Được phép

- Bất cứ nhãn hiệu nào
- Chỉ dành cho các bình ga lồng bằng plastic
- Sữa giảm/ít chất béo (gạn kem, ½%, 1%, 2%)
- Sữa nguyên chất (nếu có in trên chi phiếu WIC)
- Sữa chua gạn chất béo (cỡ lít Anh)
- Sữa đặc không có đường, chỉ nhãn hiệu bán ngoài tiệm (lon cỡ 12 hoặc 13 oz)
- Sữa bột, không béo, chỉ nhãn hiệu bán ngoài tiệm (hộp cỡ 3 hoặc 8 lít Anh)
- Sữa đặc biệt, loại và cỡ sẽ được ghi trên chi phiếu WIC.

## Không được phép

- Sữa hữu cơ
- Sữa đậu nành
- Sữa pha mùi
- Các chất thay thế
- Các chất thay thế
- Sữa có dầu thực vật thay cho chất béo
- Sữa đặc có đường

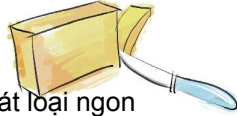


## Phó mát Được phép

- Phó mát trơn, nội địa, tự nhiên, chỉ nhãn hiệu ngoài tiệm, Cheddar Mỹ, Colby, Colby Jack, Monterey Jack và phó mát Mozzarella
- (Phó mát khối chỉ các cỡ 8, 16 hoặc 32)

## Không được phép

- Các chất thêm vào phó mát
- Thức ăn có phó mát
- Phó mát quét
- Sản phẩm phó mát
- Phó mát xắt vụn
- Phó mát giảm Cholesterol
- Phó mát xắt miếng, ngoại trừ loại có nhãn hiệu Mỹ ngoài tiệm
- Phó mát loại ngon
- Phó mát bào vụn
- Phó mát thêm mùi vị
- Phó mát dây
- Các miếng lẻ được gói lại



## Bơ đậu phộng Được phép

- loại trung bình, màu trắng, cỡ A hoặc AA (gói 1 tá)

## Không được phép

- Bơ đậu phộng có hạt giòn
- Bơ đậu phộng ít chất béo
- Hỗn hợp mút, thạch đông hoặc mật
- Bơ đậu phộng hữu cơ
- Bơ đậu phộng ít muối/sodium



## Trứng Được phép

- loại trung bình, màu trắng, cỡ A hoặc AA (gói 1 tá)

## Không được phép

- Trứng ít cholesterol
- Trứng hữu cơ
- Trứng nâu
- Trứng đặc biệt



## Đậu Khô và Đậu Hà Lan Được phép

- Hỗn hợp đậu khô và đậu Hà Lan, chỉ nhãn hiệu bán ngoài tiệm (túi 1 cân Anh)

## Không được phép

- Các chất gia dậm hoặc hương vị cho sản phẩm hữu cơ



## Gạo sấy Được phép

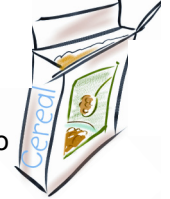
### lạnh

- Các loại và kích cỡ trộn lẫn và tương xứng, bao gồm gạo sấy nóng, lên đến tổng số là 36 oz (cỡ từ 12 oz tới 36 oz đựng trong túi hoặc hộp có nhãn hiệu được chấp thuận)

## Gạo sấy Được phép

### nóng

- Các loại và kích cỡ trộn lẫn và tương xứng, bao gồm gạo sấy lạnh, lên đến tổng số là 36 oz



## Đặc biệt dành cho phụ nữ

### cho con bú sữa mẹ

## Cà rốt Được phép

- Tươi, bao gồm loại non hoặc đông lạnh, bất cứ dạng cắt gọt nào, bất cứ nhãn hiệu nào (gói 1 hoặc 2 cân Anh)

## Không được phép

- Hương vị cà rốt hữu cơ



## Cá Tuna Được phép

- chỉ loại đóng gói trong nước, từng miếng, nguyên miếng hoặc bào vụn, bất cứ nhãn hiệu nào (lon 6 oz)

## Không được phép

- Cá ngừ (Albacore) hoặc cá tuna trắng
- Cá tuna giảm hoặc ít muối/sodium



## Thực phẩm dành cho ấu nhi

### Sữa pha sẵn Được phép

#### cho em bé

- Nhãn hiệu in trên chi phiếu WIC, loại và cỡ có in trên chi phiếu WIC

