



워싱턴주 WIC프로그램 WIC식품

워싱턴주 보건부
WIC프로그램 주정부 사무소
1-800-841-1410



워싱턴 주민들의 보다 나은 안전과
건강을 위해 항상 노력하고 있습니다.

유효기간
2006년 4월 1일 ~ 2009년 3월 31일

워싱턴주 WIC 프로그램은
서비스 제공과 고용에 있어
평등의 기회를 보장합니다.

구매가능 식품

아래 시리얼 중에서 고르십시오.



여러 WIC 시리얼 중 총 36온스 미만으로 고르십시오.

$$\begin{array}{r} 21\text{온스} \\ + 13\text{온스} \\ \hline 34\text{온스} \end{array}$$



21온스

13온스

$$\begin{array}{r} 18\text{온스} \\ + 18\text{온스} \\ \hline 36\text{온스} \end{array}$$

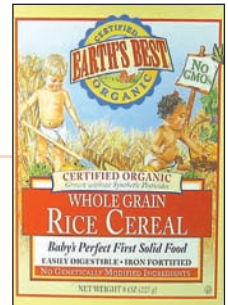
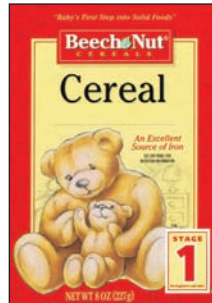


18온스

18온스

구매가능 식품

아래 유아용 시리얼 중에서 8온스/16온스 박스를 고르십시오.



구매 불가능 식품

- 과일이나 유동식을 첨가한 시리얼
- 통조림 혹은 병에 들은 유아용 음식
- 1인분 혹은 개별로 포장된 것



아기는 모유를 먹기 위해 태어난다!

우유

당근 모유를 먹이는 엄마를 위한 식품

구매용 식품

모든 상표의 당근(베이비 당근 포함)을 살 수 있습니다.

유기농 당근 허용.

살 수 있는 당근:

- 생당근
- 냉동 당근
- 통조림 당근



비구매용 식품

- 채소, 소스 혹은 맛을 첨가한 당근
- 자주색 혹은 황색 당근
- Parisienne 당근
- 채로 썰어 놓은 당근(플라스틱백에 들은)
- 얇게 썰어 놓은 신선한 당근

참치 모유를 먹이는 엄마를 위한 식품

구매용 식품

참치 통조림(chunk light tuna packed in water), 모든 상표 허용.



비구매용 식품

- 날개다랑어 참치 (Albacore)
- 살코기 참치 통조림
- 기름에 포장한 참치
- 통조림이 아닌 봉지나 스낵으로 팩한 참치
- 특산품 참치

구매용 식품

전표에 있는 젖소 우유 종류와 양을 살 수 있음. 모든 상표와 병의 크기가 허용됨.

전표에 분유와 연유가 기재되어 있을 경우 구매할 수 있음.

살 수 있는 우유 종류

- Reduced Fat(2% 저지방)
- Low Fat(1% 저지방)
- Fat Free(탈지 우유)
- Non-Fat(탈지 우유)
- Skim(탈지 우유)
- Lactose Free(락토오스(유당) 제거 우유)
- Lactaid
- Organic(유기농우유)
- Acidophilus (유산균 우유)
- Kosher
- Skim Deluxe
- Trim Deluxe
- Skim Royal
- Skim Supreme
- Whole*

*Whole 우유는 전표에 유동식 우유, 2% 저지방 우유 혹은 탈지우유가 기재되어 있을 경우 허용되지 않음.



엄마와 24개월 이상의 아동에게는 1% 미만의 저지방 우유가 가장 좋음.

비구매용 식품

- 두유 혹은 쌀 우유
- 염소 우유
- 맛을 첨가한 우유
- 생우유 혹은 무살균 우유
- 유리병에 들은 우유

주스

구매용 식품

전표에 있는 대로 아래 주스를 살 수 있습니다.

유아에게는 칼슘이 첨가된 주스를 먹이지 않는 것이 좋습니다.

냉동 주스 10온스, 11.5온스 혹은 12온스캔

Minute Maid 오렌지 및 Grapefruit 100% 주스



Grapefruit with Calcium(칼슘을 첨가한 그레이프프루트 주스)

Original Orange(오리지널 오렌지 주스)

Country Style Orange(컨트리식 오렌지 주스)

Pulp-Free Orange(오렌지 알갱이가 없는 오렌지 주스)

Original with Calcium(칼슘을 첨가한 오리지널 오렌지 주스)

Reduced Acid Orange(저산도 오렌지 주스)

Orange with Extra Vitamins C & E, Plus Zinc(비타민 C & E 및 아연을 특별히 첨가한 주스)

Orange Passion with Calcium(칼슘을 첨가한 오렌지 패션)

Orange Tangerine with Calcium(칼슘을 첨가한 오렌지 탕저린)

Tree Top Apple 100% 주스 녹색 라벨



땅콩 버터

구매용 식품

아무 상표의 16온스 혹은 18온스 땅콩버터 허용.

살 수 있는 땅콩버터:

- Creamy(부드러운), chunky(덩어리가 들은) or(혹은) crunchy style(씹히는 맛)
- Plain(플레인) 땅콩버터
- Roasted Honey Nut(볶은 허니넛)



비구매용 식품

- 생으로 갈았거나 고폻(gourmet) 땅콩버터
- 벌크(bulk) 땅콩버터
- 잼, 젤리 혹은 초콜렛이 첨가된 땅콩버터
- 땅콩 스프레드(spread)
- 저지방 땅콩 스프레드(spread)
- 유기농 땅콩버터

계란

구매용 식품

아무 상표의 계란, 1다스(12개)

선택가능한

계란:

- Small(작은)
- Medium(중간)
- Large(큰)



비구매용 식품

- Eggland's Best 계란
- 유기농 계란
- 특별 계란
- 노란 계란
- 알이 굵은 혹은 점보 계란

구매용 식품

모든 상표와 여러 종류의 말린 콩, 완두콩 혹은 렌즈콩을 살 수 있음.

유기농 콩종류 허용됨.

살 수 있는 콩종류:

- 벌크
- 1파운드 백



비구매용 식품

- 통조림
- 수프 믹서

Old Orchard 100% 주스 질은 녹색의 떼어 낼 수 있는 뚜껑



Apple(사과)

Grape(포도)

White Grape
(흰포도)

Ruby Red Grapefruit(루비 레드그레이프프루트)

Orange(오렌지)

Orange Calcium Fortified(칼슘을 보강한
오렌지 주스)

Pineapple(파인애플 주스)

Apple Kiwi Strawberry(사과 키위 딸기 주스)

Apple Passion Mango(사과 패션 망고 주스)

Apple Cranberry(사과 크랜베리)

Apple Cherry(사과 체리)

Apple Raspberry(사과 레즈베리)

Apple Strawberry Banana(사과 스트라베리
바나나)

Cranberry Blend(크랜베리 블렌드)

Cranberry Raspberry(크랜베리 레즈베리)

Pineapple Orange(파인애플 오렌지)

Pineapple Orange Banana(파인애플 오렌지
바나나)

Fruit Punch, 100% juice(과일펀치, 100%
주스)

비구매용 식품

- 플라스틱병
- Dole 냉동 농축 주스
- Welch 냉동 농축 주스

구매용 식품

전표에 있는 만큼 아래 주스를 살 수 있습니다.

46온스 캔



비구매용 식품

- 플라스틱병
- Dole 냉동 주스
- Welch 냉동 농축 주스

구매용 식품

모든 상표의 치즈 허용, 전표에 나와 있는 분량으로 WIC에서 승인한 치즈를 살 수 있음.

8oz나 더 큰 치즈를 아래 중에 고르십시오.

- Cheddar 치즈(마일드, 미디엄 혹은 샤프, 엘로우 또는 화이트)
- Kraft Deluxe American 치즈(썰이지 않은 블루 박스)
- Monterey Jack 치즈(플렌인)
- Mozzarella 치즈(일반 혹은 저지방)
- String 치즈(흰 모잘레라 치즈만, 8온스 이상)

무지방, 저지방, “라이트” 및 코셔(kosher) 치즈 허용.

8온스 + 8온스 = 16온스 = 1파운드 = 1파운드



비구매용 식품

- 개별로 포장된 스틱 혹은 개당으로 포장된 치즈
- 가변중량 치즈(Random weight cheese)
- 얇게 썰어 놓은, 잘게 썰어 놓은, 갈아 놓은, 입방체로 썰어 놓은 치즈
- 유기농 치즈
- 생치즈 혹은 무살균 치즈

신카

치즈