



**ШТАТ ВАШИНГТОН
ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ
ПРОГРАММА ДЛЯ ЖЕНЩИН,
МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ (WIC)
ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ
ПО ПРОГРАММЕ WIC**

Департамент здравоохранения штата Вашингтон
Отделение программы WIC в штате
1-800-841-1410



Мы непрерывно работаем для повышения
безопасности и укрепления здоровья жителей
штата Вашингтон

**Действует с
1 апреля 2006 г. по 31 марта 2009 г.**

*Программа WIC штата Вашингтон
является поставщиком услуг и
работодателем, обеспечивающим
равные возможности для всех.*

ПРОДУКТЫ ИЗ КРУП

КАШИ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

Продукты из круп

ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать следующие виды продуктов из круп:



Вы можете выбрать любое сочетание рекомендуемых программой WIC продуктов из круп общим весом не более 36 унций (1,02 кг).

21 унция
+ 13 унций

34 унции



18 унций
+ 18 унций

36 унций



ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать следующие каши для младенцев в коробках по 8 или 16 унций (227 или 454 г):



Каши для младенцев

НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Продукты с добавлением фруктов или питательных смесей
- Продукты в металлических или стеклянных банках
- Продукты в расфасовке на одну порцию или отдельных упаковках



**Грудное вскармливание
лучше всего подходит
для новорожденных!**

МОРКОВЬ *для женщин, кормящих грудью*

ПОКУПАЙТЕ

Покупайте морковь в целом виде или маленькие морковки, можно выбирать любые торговые марки.

Разрешается покупать продукты, выращенные без применения химических удобрений.

Вы можете выбрать:

- Свежие
- Замороженные
- Консервированные



НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Морковь с добавлением овощей, соусов или ароматизаторов
- Фиолетовую или желтую морковь
- Морковь Parisienne
- Упаковки с измельченной морковью
- Нарезанную свежую морковь

ТУНЕЦ *для женщин, кормящих грудью*

ПОКУПАЙТЕ

Покупайте консервированные кусочки нежирного тунца в собственном соку любой торговой марки.



НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Тунец альбакор (Albacore)
- Тушки или кусочки белого тунца
- Консервированный тунец в масле
- В пакете или упаковке для сэндвичей
- Деликатесный тунец

МОЛОКО

ПОКУПАЙТЕ

Покупайте коровье молоко, вид и объем которого напечатаны в чеке. Вы можете выбрать любую торговую марку и сочетание расфасовок.

Сухое и концентрированное молоко разрешается приобретать, если оно указано в чеке.

Вы можете выбрать следующие виды молока:

- Reduced Fat (2%) (с пониженным содержанием жира)
- Low Fat (1%) (с низким содержанием жира)
- Fat Free (нежирное)
- Non-Fat (нежирное)
- Skim (снятое молоко)
- Lactose Free (без содержания лактозы)
- Молоко Lactaid
- Organic (полученное без применения химических добавок)
- Acidophilus (ацидофильное)
- Kosher (кошерное)
- Снятое молоко Skim Deluxe
- Молоко Trim Deluxe
- Молоко Skim Royal
- Молоко Skim Supreme
- Whole Milk (цельное)*

* **НЕ разрешается покупать цельное молоко, если в чеке указано **ЖИДКОЕ МОЛОКО** с содержанием жира не более 2%.**



1 галлон

=



1/2 галлона

+



1/2 галлона



1 кварта



1 кварта



1 кварта



1 кварта

1 галлон =

+

+

+

Для женщин и детей в возрасте старше 24 месяцев лучше всего подходит молоко с жирностью 1% или ниже.

НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Соевое или рисовое молоко
- Козье молоко
- Молоко с ароматизаторами
- Сырое или непастеризованное молоко
- Стекланные бутылки

ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать следующие соки в объеме не более указанного в чеке:

Сок с добавлением кальция не рекомендуется для детей младшего возраста.

ЗАМОРОЖЕННЫЙ В МЕТАЛЛИЧЕСКИХ БАНКАХ ПО 10, 11,5 или 12 унций (284, 326 или 340 г)

100% апельсиновый и грейпфрутовый сок марки Minute Maid



Grapefruit with Calcium (грейпфрутовый сок с кальцием)

Original Orange (чистый апельсиновый сок)

Country Style Orange (деревенский апельсиновый сок)

Pulp-Free Orange (апельсиновый сок без мякоти)

Original with Calcium (чистый сок с кальцием)

Reduced Acid Orange (апельсиновый сок с пониженным содержанием кислот)

Orange with Extra Vitamins plus Zinc (апельсиновый сок с добавлением витаминов С, Е и цинка)

Orange Passion with Calcium (сок апельсина и маракуйи с кальцием)

Orange Tangerine with Calcium (апельсиновый и мандариновый сок с кальцием)

100% яблочный сок марки Tree Top
С маркировкой, подтверждающей экологическую чистоту продукта (Green label).



ПОКУПАЙТЕ

Покупайте арахисовое масло в банках по 16 или 18 унций (454 или 510 г) любой торговой марки.

Вы можете выбрать:

- Creamy (сливочное), chunky (цельное) или crunchy (хрустящее)
- Plain (без добавок)
- Roasted Honey Nut (поджаренные орехи с медом)



НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Неконсервированное или деликатесное арахисовое масло
- Арахисовое масло без упаковки
- С добавлением джемов, желе или шоколада
- Арахисовую массу для бутербродов
- Арахисовую массу для бутербродов с пониженным содержанием жира
- Арахисовое масло без применения химических добавок

ЯЙЦА

ПОКУПАЙТЕ

Покупайте белые куриные яйца любой торговой марки в картонных упаковках по одной дюжине (12 штук).

Вы можете выбрать:

- Small (мелкие)
- Medium (средние)
- Large (крупные)



НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Яйца Eggland's Best
- Яйца без применения химических добавок
- Деликатесные яйца
- Коричневые яйца
- Сверхкрупные или гигантские яйца

ПОКУПАЙТЕ

Покупайте сушеные бобы, горох или чечевицу без добавок, любой торговой марки и любых сортов.

Разрешается использовать продукты, выращенные без применения химических удобрений.

Вы можете выбрать:

- Развесные
- Пакеты весом 1 фунт (453,6 г)



НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Консервированные
- Суповые смеси

100% фруктовый сок марки Old Orchard

Темно-зеленая крышка и отрывная лента.

Apple (яблоко)

Grape (виноград)

White Grape
(белый виноград)

Ruby Red Grapefruit (красный грейпфрут)

Orange (апельсин)

Orange Calcium Fortified
(апельсин с добавлением кальция)

Pineapple (ананас)

Apple Kiwi Strawberry (яблоко киви клубника)

Apple Passion Mango (яблоко маракуйя манго)

Apple Cranberry (яблоко клюква)

Apple Cherry (яблоко вишня)

Apple Raspberry (яблоко малина)

Apple Strawberry Banana
(яблоко клубника банан)

Cranberry Blend (клюквенная смесь)

Cranberry Raspberry (клюква малина)

Pineapple Orange (ананас апельсин)

Pineapple Orange Banana
(ананас апельсин банан)

Fruit Punch, 100% Juice
(фруктовый пуш из 100% сока)



НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Пластмассовые бутылки
- Замороженный сок марки Dole
- Замороженный сок марки Welch's

ПОКУПАЙТЕ

Вы можете выбрать следующие соки в объеме, не превышающем указанного в чеке:

БАНКИ ПО 46 УНЦИЙ (1,3 КГ)



НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Пластмассовые бутылки
- Замороженный сок марки Dole
- Замороженный сок марки Welch's

ПОКУПАЙТЕ

Покупайте одобренный программой WIC сыр любой торговой марки в объеме, не превышающем указанного в чеке.

Вы можете выбрать следующие виды сыра в упаковках по 8 унций (227 г) или более:

- Cheddar (мягкий, средний или твердый, желтый или белый)
- Kraft Deluxe American (одним куском в синей коробке)
- Monterey Jack (простой)
- Mozzarella (из цельного или частично снятого молока)
- String Cheese (только белый типа Mozzarella в пакетах по 8 унций (227 г) или более)

Допускается покупать обезжиренный сыр, сыр с низким содержанием жира, "легкий" или кошерный сыр.

8 унций + 8 унций = 16 унций = 1 фунт = 1 фунт



НЕ ПОКУПАЙТЕ

- Сыр в виде палочек или ломтиков в индивидуальной упаковке
- Сыр в упаковках с индивидуальным весом
- Нарезанный ломтиками, измельченный, тертый сыр или сыр в виде кубиков
- Сыр без применения химических добавок
- Сырой или непастеризованный сыр