



**TIỂU BANG WASHINGTON
CHƯƠNG TRÌNH WIC
THỰC PHẨM ĐƯỢC MUA TRONG
CHƯƠNG TRÌNH WIC**

Sở Y Tế Tiểu Bang WA
Chương Trình WIC của Văn Phòng Tiểu Bang
1-800-841-1410



Luôn luôn làm việc để có một tiểu bang
Washington an toàn và lành mạnh hơn

Có hiệu lực
Từ Ngày 1 Tháng Tư, 2006 đến
Ngày 31 Tháng Ba, 2009

*Chương Trình WIC của Tiểu Bang
Washington là nơi cung cấp cơ hội và
việc làm bình đẳng cho mọi người.*

CEREAL (NGŨ CỐC)

ĐƯỢC MUA

Được chọn những loại cereal này:



Chọn bất cứ loại cereal nào được mua trong chương trình WIC, trọng lượng tính chung sẽ là 36 oz hoặc ít hơn.

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



21 oz

13 oz

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



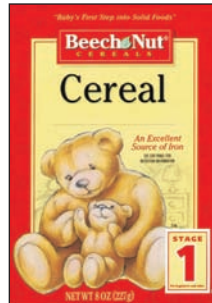
18 oz

18 oz

CEREAL CỦA TRẺ SƠ SINH

ĐƯỢC MUA

Chọn những loại cereal này dành cho trẻ sơ sinh trong hộp có trọng lượng 8 oz hoặc 16 oz:



CEREAL CỦA TRẺ SƠ SINH

KHÔNG ĐƯỢC MUA

- Loại có trái cây hoặc pha chế
- Trong hộp thiếc hoặc trong hũ
- Một phần ăn hoặc từng gói riêng nhỏ



Trẻ thơ rất cần được bú sữa mẹ!

CÀ RỐT Dành Cho Phụ Nữ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

ĐƯỢC MUA

Mua cà rốt nguyên củ hoặc loại nhỏ bằng ngón tay, hiệu nào cũng được.

Được mua loại trồng bằng phương pháp tự nhiên (Organic).

Nên Chọn:

- Loại tươi
- Đông lạnh
- Đóng hộp



KHÔNG ĐƯỢC MUA

- Bỏ thêm rau, nước sốt, hoặc mùi vị
- Cà rốt tím hoặc vàng
- Cà rốt tròn
- Cà rốt bào sẵn bỏ trong bao
- Cà rốt sống cắt sẵn

CÁ HỘP Dành Cho Phụ Nữ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

ĐƯỢC MUA

Mua loại cá tuna cắt miếng nhỏ đóng hộp với nước, hiệu nào cũng được.



KHÔNG ĐƯỢC MUA

- Cá thu (Albacore)
- Cá tuna trắng xắt miếng hoặc xắt nhỏ
- Cá tuna đóng hộp với dầu ăn
- Cá đóng trong gói hoặc để ăn vặt
- Cá tuna loại đặc biệt

SỮA

ĐƯỢC MUA

Mua loại sữa bò và số lượng có in trong phiếu. Chọn bất cứ loại nào và được tùy ý chọn hộp lớn hay nhỏ.

Sữa bột và sữa đã giảm lượng nước (evaporated) chỉ được mua khi có in trong phiếu.

Chọn những loại sữa này:

- Reduced Fat (2%) (Giảm Chất Béo)
- Low Fat (1%) (Ít Chất Béo)
- Fat Free (Không Có Chất Béo)
- Non-Fat (Không Béo)
- Skim (Loại Gạn Hết Chất Béo)
- Lactose Free (Không Có Chất Đường Lactôa)
- Lactaid (Sữa Lactaid)
- Organic (Sữa Tự Nhiên)
- Acidophilus (Loại sữa chua)
- Kosher (Sữa)
- Skim Deluxe
- Trim Deluxe
- Skim Royal
- Skim Supreme
- Whole (Sữa Nhiều Chất Béo*)

*KHÔNG ĐƯỢC mua sữa nhiều chất béo khi trong phiếu có in loại **Kem Sữa (Fluid Milk)**, sữa 2% chất béo hoặc ít hơn.



Sữa 1% hoặc ít hơn là tốt nhất cho phụ nữ và trẻ em trên 24 tháng.

KHÔNG ĐƯỢC MUA

- Sữa đậu nành hoặc sữa bằng chất gạo
- Sữa dê
- Sữa có mùi vị
- Sữa chua được pha chế hoặc chưa diệt khuẩn
- Sữa đóng chai

NƯỚC TRÁI CÂY

ĐƯỢC MUA

Chọn những loại nước trái cây này, được mua tối đa theo số lượng ghi trong phiếu:

Không nên cho trẻ sơ sinh uống loại nước trái cây có nhiều chất can-xi-um (calcium fortified).

LOẠI LON ĐÔNG LẠNH 10 OZ, 11.5 OZ HOẶC 12 OZ

**Nước Cam và Nước Bưởi
hiệu Minute Maid Nguyên
Chất 100%**



- Grapefruit with Calcium (Nước Bưởi có chất Can-xi-um)
- Original Orange (Nước Cam Nguyên Chất)
- Country Style Orange (Nước Cam Ít Tép)
- Pulp-Free Orange (Nước Cam Đã Lọc Hết Tép)
- Original with Calcium (Nước Cam Nguyên Chất có Chất Can-xi-um)
- Reduced Acid Orange (Nước Cam Giảm Chất A-cit)
- Orange with Extra Vitamins C & E, Plus Zinc (Nước Cam có Nhiều Vitamin C & E, và có thêm chất Kẽm)
- Orange Passion with Calcium (Nước Cam có Trái Lạc Tiên và chất Can-xi-um)
- Orange Tangerine with Calcium (Nước Cam và Quýt có chất Can-xi-um)

**Nước Táo hiệu Tree Top
Nguyên Chất 100%**
Nhãn màu xanh.



BƠ ĐẬU PHỘNG

ĐƯỢC MUA

Mua loại bơ đậu phộng đựng trong lon 16 oz hoặc 18 oz; hiệu nào cũng được.

Nên Chọn:

- **Creamy** (Loại xay nhuyễn), **chunky** (có trộn hạt xay nát hoặc) hoặc **crunchy** (hạt giòn)
- **Plain** (Không pha trộn)
- **Roasted Honey Nut** (Loại Đậu Phộng Rang Có Trộn Mật Ong)



KHÔNG ĐƯỢC MUA

- Bơ đậu phộng xay liền tại chỗ hoặc loại đặc biệt
- Bơ đậu phộng loại cân ký
- Có thêm mút, jelly, hoặc sôcôla
- Đậu phộng để trét
- Đậu phộng để trét giảm chất béo
- Loại bơ đậu phộng trồng bằng phương pháp tự nhiên

TRỨNG

ĐƯỢC MUA

Mua loại trứng gà trắng, hiệu nào cũng được, một vỉ (12 trứng).

Nên Chọn:

- **Small** (Trứng nhỏ)
- **Medium** (Trứng trung bình)
- **Large** (Trứng lớn)



KHÔNG ĐƯỢC MUA

- Trứng Eggland's Best
- Trứng của gà nuôi tự nhiên
- Trứng đặc biệt
- Trứng nâu
- Trứng lớn hoặc trứng thật lớn

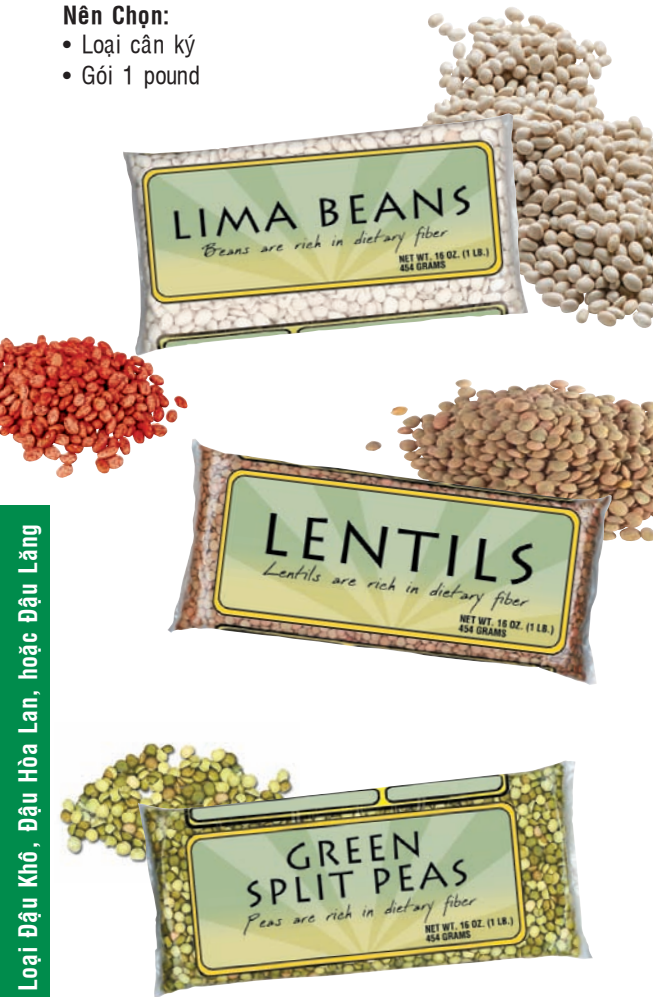
ĐƯỢC MUA

Mua các loại đậu khô, đậu hòa lan, hoặc đậu lăng, hiệu nào cũng được và nhiều loại khác nhau.

Được mua loại trồng bằng phương pháp tự nhiên (Organic).

Nên Chọn:

- Loại cân ký
- Gói 1 pound



Các Loại Đậu Khô, Đậu Hòa Lan, hoặc Đậu Lăng

KHÔNG ĐƯỢC MUA

- Loại đóng hộp
- Loại súp

**Nước trái cây Old Orchard
Nguyên Chất 100%
Nắp màu xanh đậm và có
dây kéo để mở hộp.**



- Apple (Nước Táo)
- Grape (Nước Nho)
- White Grape (Nước Bưởi Trắng)
- Ruby Red Grapefruit (Nước Bưởi Đỏ)
- Orange (Nước Cam)
- Orange Calcium Fortified (Nước Cam Có Nhiều Chất Can-xi-um)
- Pineapple (Nước Thơm)
- Apple Kiwi Strawberry (Nước Táo Kiwi Dâu)
- Apple Passion Mango (Nước Trái Lạc Tiên Táo Xoài)
- Apple Cranberry (Nước Táo Cranberry)
- Apple Cherry (Nước Táo Cherry)
- Apple Raspberry (Nước Táo Raspberry)
- Apple Strawberry Banana (Nước Táo Dâu Chuối)
- Cranberry Blend (Nước Cranberry Xay)
- Cranberry Raspberry (Nước Cranberry Raspberry)
- Pineapple Orange (Nước Thơm Cam)
- Pineapple Orange Banana (Nước Thơm Cam Chuối)
- Fruit Punch, 100% Juice (Nước Fruit Punch, Nguyên Chất 100%)

Nước trái cây

KHÔNG ĐƯỢC MUA

- Bình nhựa
- Nước trái cây đông lạnh hiệu Dole
- Nước trái cây đông lạnh hiệu Welch's

NƯỚC TRÁI CÂY

PHÔ MAI

ĐƯỢC MUA

Chọn những loại nước trái cây này, được mua tối đa theo như số lượng ghi trong phiếu:

LOẠI LON 46 OZ



KHÔNG ĐƯỢC MUA

- Bình nhựa
- Nước trái cây đông lạnh hiệu Dole
- Nước trái cây đông lạnh hiệu Welch's

ĐƯỢC MUA

Mua loại phô mai (cheese) được WIC chấp thuận, hiệu nào cũng được, được mua tối đa theo như số lượng ghi trong phiếu.

Chọn những loại cheese này, trọng lượng 8 oz hoặc lớn hơn:

- Cheddar (loại mild, medium hoặc sharp, vàng hoặc trắng)
- Kraft Deluxe American (chưa cắt, hộp màu xanh)
- Monterey Jack (plain)
- Mozzarella (nhiều chất béo hoặc ít chất béo)
- String Cheese (chỉ được mua loại mozzarella trắng, trong bao 8 oz hoặc hơn)

Được mua loại không có chất béo, giảm chất béo, "ft", và kosher cheese.

$$8 \text{ oz} + 8 \text{ oz} = 16 \text{ oz} = 1 \text{ lb} = 1 \text{ pound}$$



KHÔNG ĐƯỢC MUA

- Từng cây tròn nhỏ dài gói riêng hoặc cheese xắt miếng
- Loại cheese nhiều cỡ lớn nhỏ khác nhau
- Loại cheese xắt miếng, bào, mài, hoặc xắt cục
- Loại cheese làm bằng phương pháp tự nhiên
- Loại cheese chưa được pha chế hoặc chưa diệt khuẩn