

MISSISSIPPI

HƯỚNG DẪN THỰC PHẨM DÀNH CHO NGƯỜI MUA SẼM WIC

TRÁI CÂY & RAU CỦ

Trái Cây & Rau Củ Tươi

Bất kỳ loại trái cây hoặc rau củ tươi nguyên cỡ hoặc cắt nhỏ nào

Rau củ đóng gói đủ kích cỡ (cà rốt hoặc rau xà lách)

Rau Củ Đông Lạnh

Bất kỳ kích thước hoặc loại bao bì

Bất kỳ loại rau củ nguyên vị hoặc hỗn hợp rau củ nguyên vị nào không có khoai tây trắng

Bất kỳ loại đậu hoặc hỗn hợp nào với đậu hoặc đậu Hà Lan

(ví dụ: rau củ trộn với đậu lima)

Trái Cây Đông Lạnh

Bất kỳ thương hiệu hoặc kích cỡ bao bì trái cây đông lạnh nguyên quả hoặc đã cắt miếng nào

Rau Củ Đóng Hộp*

Bất cứ kích thước nào

Bất kỳ loại rau củ nguyên vị hoặc hỗn hợp rau củ nguyên vị nào bao gồm đậu Hà Lan xanh (ngọt) và đậu xanh, đậu ván, đậu súp và đậu vàng

Sản Phẩm Cà Chua Đóng Hộp

Bất cứ kích thước nào

Cà chua nguyên quả, thái hạt lựu, nghiền hoặc hầm

Nước sốt cà chua, bột cà chua xay nhuyễn hoặc bột cà chua nghiền

Trái Cây Đóng Hộp

Ngâm trong nước, nước ép trái cây, hoặc nước trái cây cô đặc

Bất kỳ trái cây hoặc hỗn hợp trái cây nguyên vị

Bất kỳ loại hộp chứa nào

Bất kỳ thương hiệu nào

Xốt táo (không thêm đường hoặc chỉ các loại không làm ngọt)

NGŨ CỐC

Chỉ lựa chọn hộp hoặc túi 11 oz.-36 oz., bất kỳ cách kết hợp nào không vượt quá 36 ounce

General Mills

Cheerios, Nguyên Bản, Nhiều Loại Hạt

Chex, Ngô, Gạo

Kix, Nguyên Bản, Mật Ong, Berry Berry

Total

Wheaties



Malt O Meal

Mini Spooners, Phũ Kem, Kem Dâu Tây

*Đậu đóng hộp, đậu Hà Lan và đậu lăng được cho phép trong phần Đậu, Đậu Hà Lan và Bơ Đậu Phộng. Đây không phải là một phần của loại rau củ đóng hộp được phép.

Quaker

Bánh Yến Mạch Vuông, Đường Nâu, Quế, Golden Maple

Life, Nguyên Bản, Vani, Dâu Tây

Kellogg's

Crispx Nguyên Bản

Special K, Nguyên Bản, Nhiều Loại Hạt với Một Chút Quế, Hạnh Nhân Mật Ong, Ngũ Cốc Cổ

Ngũ Cốc Ngô Giòn

Rice Krispies Nguyên Bản

Ngũ Cốc Lúa Mì Nguyên Cám All-Bran

Frosted Mini Wheats, Nguyên Bản, Little Bites, Nhân Quả Mọng Thập Cẩm, Việt Quất, Dâu Tây, Gia Vị Bí Đỏ, Cuộn Quế

Kashi, Quế Âm, Nướng Mật Ong

Grainberry

Grainberry, Yến Mạch Nướng Nguyên Bản, Yến Mạch Nướng Hạt Mật Ong, Ngũ Cốc Multi-Bran, Yến Mạch Nướng Quế Táo, Lúa Mì Vụn, Lúa Mì Vụn Quế Đông Lạnh

Post

Grape-Nuts Flakes, Nguyên Bản, Ngũ Cốc

Great Grains, Hạt Chuối Giòn, Hồ Đào Giòn

Honey Bunches of Oats, với Hạnh Nhân,

Bunches Nướng Mật Ong, Vị Vani

SỮA

Chỉ lựa chọn các thương hiệu cửa hàng đã công bố

Bất kỳ kết hợp nào giữa kích thước gallon và nửa gallon, quart chỉ khi được chỉ định

Sữa nguyên kem cho trẻ em (chỉ trẻ 12 - 23 tháng tuổi) Sữa không béo hoặc ít béo 1% (trẻ 2 - 5 tuổi và phụ nữ)

Được phép dùng sô cô la, không chứa /giảm lactose, bổ sung canxi

Được phép trong các trường hợp đủ điều kiện.

Phải được một người chứng nhận thêm vào thẻ của bạn.

Hộp 12 oz. sữa cô đặc (đóng hộp)

(Chỉ thương hiệu Carnation và Pet)

Hộp 9,6 oz. Sữa Khô (dạng bột)

Sữa được xử lý ở nhiệt độ cực cao (UHT), quart

Soy Beverage

Được phép trong các trường hợp đủ điều kiện.

Phải được một người chứng nhận thêm vào thẻ của bạn. Lựa chọn hộp nửa gallon, bảo quản lạnh

8th Continent (chỉ Nguyên Bản hoặc vị Vani)

Silk (chỉ Nguyên Bản)

SỮA CHUA

Không được phép sử dụng sữa chua hữu cơ, uống được hoặc có granola, kẹo, mật ong hoặc các loại hạt.

Sữa Chua Nguyên Kem cho Trẻ 12-23

Tháng Tuổi

Lựa chọn từ các thương hiệu và hương vị dưới đây.

Phải là hộp chứa một quart (32 oz.).

Chobani, Sữa Nguyên Chất Hy Lạp

Không Đường

Dannon, Sữa Nguyên Chất Tự Nhiên

Dannon Oikos, Sữa Nguyên Chất Hy Lạp

Không Đường

Kroger, Sữa Nguyên Chất Không Đường, Sữa

Nguyên Chất Vani

Sữa Chua Không Béo hoặc Ít Béo (0%-2% chất béo) dành cho Phụ Nữ và Trẻ Em (từ hai tuổi trở lên)

Lựa chọn từ các thương hiệu và hương vị dưới đây.

Phải là hộp chứa một quart (32 oz.), ngoại trừ Yoplait Go-Gurt (xem kích thước được chấp thuận bên dưới)

Chobani

Hy Lạp Không Béo Không Đường

Hy Lạp Không Béo Trộn Dâu Tây

Hy Lạp Không Béo Trộn Vani

Hy Lạp Không Béo Trộn Đào

Hy Lạp Ít Béo Không Đường

Dannon

Ít Béo Không Đường

Ít Béo Vị Vani

Lala

Lala Ít Béo

Dannon Oikos

Hy Lạp Không Béo Không Đường

Hy Lạp Không Béo Vị Vani

Hy Lạp Trộn Vị Vani Triple Zero

Dannon Light & Fit

Không Béo Vị Vani Không

Béo Vị Dâu Tây Hy Lạp

Không Béo Vị Vani Hy Lạp t

Không Béo Không Đườngt

Yoplait

Ít Béo Vị Dâu Tây Nguyên Bản

Ít Béo Vị Vani Nguyên Bản

Ít Béo Vị Đào Hải Nguyên Bản

Ít Béo Vị Chuối Dâu Tây Nguyên Bản

Yoplait Go-Gurt

Bất kỳ hương vị nào

Kích thước được phê duyệt – lựa chọn:

1 phần 16 hộp (khẩu phần 2 oz.)

2 phần 8 hộp (khẩu phần 2 oz.) Không được

phép sử dụng phiên bản “không chứa sữa” và “sên sệt”.



Kroger

Không Đường Không Béo
Hỗn Hợp Vani Ít Béo
Hỗn Hợp Không Đường Ít Béo

Great Value

Nguyên Bản Ít Béo
Ít Béo Vị Dâu Tây Nguyên Bản
Ít Béo Vị Chuối Dâu Tây Nguyên Bản
Nguyên Bản Không Đường Không Béo

PHÔ MAI

Một gói một pound (16 oz.) thương hiệu đã công bố của cửa hàng

Có thể là tăng, vòng, khối, cắt nhỏ, thái lát hoặc sợi

Có thể ít béo, ít cholesterol hoặc ít natri, nhưng không giới hạn ở những tùy chọn này

Chọn bất kỳ các chủng loại nào sau đây

Chọn bất kỳ các chủng loại nào sau đây

Phô Mai Mỹ Đã Qua Chế Biến

Cheddar

Colby

Colby-Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Swiss

Phải được thêm vào thẻ eWIC đối với phụ nữ cho con bú hoàn toàn bằng sữa mẹ



Cá Ngừ Đóng Hộp

Bất kỳ cá ngừ nhạt thương hiệu nào, kiểu miếng, đóng gói trong nước, hộp 5, 6, và 7,5 oz.

Cá Hồi Đóng Hộp

Bất kỳ cá hồi hồng thương hiệu nào. Hộp 5, 6, 7,5 và 14,75 oz

TRỨNG

Chọn các hộp chứa 12 quả trứng của thương hiệu đã công bố của cửa hàng Phải là Hạng A, cỡ lớn

NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

Mì Ống Lúa Mì Nguyên Cám

Gói một pound (16 oz.)

Bất kỳ thương hiệu hay hình dạng nào 100% bột mì nguyên cám và/hoặc bột mì cứng phải là loại bột duy nhất được liệt kê trong danh sách nguyên liệu

Tortilla Ngũ Cốc Nguyên Hạt

Gói một pound (16 oz.)

Tortilla lúa mì nguyên cám hoặc ngô từ các nhãn hiệu dưới đây

Celia's

Tortilla Lúa Mì Nguyên Cám

Tortilla Ngô

La Banderita

Tortilla Lúa Mì Nguyên Cám

Tortilla Ngô

Mission

Tortilla Lúa Mì Nguyên Cám

Tortilla Ngô

Gạo Nguyên Hạt

Túi hoặc hộp một pound (14 – 16 oz.)

Bất kỳ nhãn hiệu gạo thường, gạo ăn liền hoặc gạo đóng gói nào

Bánh Mì Nguyên Hạt hoặc Lúa Mì

Nguyên Cám

Gói một pound (16oz.)

Chọn các tùy chọn được liệt kê ở dưới

Nature's Own, 100% Lúa Mì Nguyên Cám

Nature's Own, 100% Lúa Mì Nguyên Cám với

Mật Ong

Pepperidge Farm, Ngũ Cốc Nguyên Hạt Rất Mỏng

Sara Lee, 100% Lúa Mì Nguyên Cám

Wonder, 100% Lúa Mì Nguyên Cám

Arnold, Bánh Kẹp Cắt Lát Nguyên Hạt 100%

NƯỚC ÉP

Nước cô đặc có thể rót được 11,5 oz.-12 oz. đông lạnh và 11,5 oz.

Không đông lạnh

Chỉ dành cho phụ nữ

Phải là 100% nước ép không thêm chất làm ngọt

Có thể chứa thêm canxi

Không có rượu pân trái cây, nước trái cây hoặc đồ uống hỗ trợ

Chỉ các nhãn hiệu và vị được liệt kê ở dưới

Dole, Dừa

Old Orchard, Tất cả vị (chỉ nắp màu xanh lá cây)

Seneco, Táo

Bất Kỳ Nhãn Hiệu Nào, Cam

Welch's, Nho, Táo, Chanh Dây Nhiệt Đới

Bảo quản lâu trên giá kệ, 100% nước ép

Hộp chứa 48 oz. chỉ dành cho phụ nữ

Hộp chứa 64 oz. chỉ dành cho trẻ em

Hộp chứa 64 oz. lạnh chỉ dành cho trẻ em

Juicy Juice, Tất cả vị

Lucky Leaf, Táo

Northland, Nam Việt Quất và Hỗn Hợp

Seneca, Táo

Libby's, Dừa

Welch's, 48 oz. Nho, Nho Đỏ hoặc Nho Trắng

Oceanspray, Tất cả vị

Bất Kỳ Thương Hiệu Nào, Cam (chỉ 100%)

ĐẬU, ĐẬU HÀ LAN VÀ BƠ LẠC

Đậu Đóng Hộp và Đậu Sấy

Có thể đóng hộp (hộp chứa 15 – 16 oz.) hoặc sấy (hộp chứa 16 oz.)

Không thêm đường, chất béo, dầu hoặc thịt

Chọn bất kỳ thương hiệu nào. Bao gồm đậu đen, đậu bắc, đậu thận, đậu gà, đậu fava, đậu xanh, đậu pinto, hoặc đậu trắng. Đậu mắt đen, đậu tách đôi, đậu gà và đậu lăng cũng được bao gồm.

Bơ Đậu Phộng

Hộp chứa 1 pound (15-16 oz.), bất kỳ thương hiệu nào, có thể có kem, giòn, hoặc cực giòn

TRẺ SƠ SINH

Sữa Công Thức dành cho Trẻ Sơ Sinh

Danh Sách Mua Sắm WIC hiển thị thương hiệu, kích cỡ, dạng (bột hoặc cô đặc), và số lượng cần mua. Không cho phép hàng thay thế.

Ngũ Cốc Khô cho Trẻ Sơ Sinh

Chọn Gerber hoặc Beech Nut (8 oz). Không thêm trái cây, DHA, hoặc các chất phụ gia khác

Yến Mạch

Gạo

Ngũ Cốc

Lúa Mì Nguyên Cám

Trái Cây và Rau Củ cho Trẻ Sơ Sinh

Bất kỳ trái cây và rau củ giai đoạn hai, một thành phần nào cho trẻ sơ sinh. Không thêm đường, tinh bột, muối, hoặc DHA.

Bất kỳ kết hợp các gói hoặc lọ cộng lại thành tổng số ounce (oz.) nhận được mỗi tháng chỉ đối với các nhãn hiệu và kích cỡ bên dưới

Beech-Nut (Không Thêm Thành Phần Nhân Tạo Nào) - Lọ 4 oz.

Gerber - 8 oz. (2 gói 4 oz.)

Earth's Best Organic Stage 1 – lọ 4 oz.

Thịt cho Trẻ Sơ Sinh

Dành cho trẻ sơ sinh bú sữa mẹ hoàn toàn

Bao gồm thịt gà, thịt gà tây, giảm bông và thịt bò thường

Không có thịt và rau hoặc hỗn hợp thịt và mì ống Không DHA. Không thịt que.

Beech-Nut Stage 1

Thịt với nước dùng trong

hộp chứa 2,5 oz.

Gerber 2nd Foods

Thịt với nước thịt trong

hộp chứa 2,5 oz.

Earth's Best Organic Stage 1

Gà

Gà Tây

Hộp chứa 2,5 oz.



Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH