

# 马萨诸塞州妇女, 婴儿和儿童特殊 补充营养计划 (WIC) 批准的 食品指南



**营养食品及  
更多其他信息!**

2023 七月

# 用WIC卡购物

- 购买您需要的食品。您无需一次性购买所有的食品！
- 在付款台准备好您的卡。
- 在收银员扫描任何食品之前，告诉收银员您要用WIC卡付款。
- 当收银员让您刷卡时，在销售点（POS）收款机中刷卡，或将WIC卡递给收银员。
- 在键盘上输入您的密码（PIN），然后按Enter键。
- 收银员会扫描您的食品。
- 您购买的获批准食品金额以及水果和蔬菜金额将从您的WIC账户中扣除。
- 收银员会给您一张收据，显示您的福利余额和福利失效日期。请保存该收据，供今后参考。
- 请务必在用任何其他方式付款之前先刷您的WIC卡。
- 任何余额可用现金、EBT、SNAP或商店接受的其他付款方式支付。



# 目录

## 水果和蔬菜

1-2

新鲜  
冷冻  
罐装

## 全谷类

2-6

全麦意面  
面包  
墨西哥面饼  
糙米  
燕麦片

## 奶制品

7-11

牛奶  
乳酪  
豆腐  
酸奶  
鸡蛋  
豆浆

## 花生酱和豆类

12-13

花生酱  
干豆、扁豆和豌豆  
罐装豆子

## 麦片

14-19

热麦片  
冷麦片

## 果汁

20-23

瓶装果汁 — 耐储存  
冷冻果汁

## 婴儿食品

24-26

婴儿水果和蔬菜  
婴儿麦片  
婴儿配方奶  
仅限完全哺乳的母亲和婴儿  
(婴儿肉食、罐装鱼)

# 水果和蔬菜

## 新鲜

- 任何大小包装
- 整个、切碎、袋装或包装
- 允许有机食品



### 购物提示

商店供应的新鲜农产品因季节不同而异。如果某种新鲜农产品在收银台无法正确地扫描,告诉商店,以便他们将该农产品加入获批准的农产品表。

### 不允许

### 不得购买

- ⊗ 添加糖、脂肪或油的食物
- ⊗ 沙拉吧食品
- ⊗ 果干或菜干
- ⊗ 香草或香料
- ⊗ 沙拉盘或派对拼盘 (配有添加食品, 例如蘸酱、调料、坚果等)
- ⊗ 果篮

## 冷冻

- 任何大小包装
- 任何品牌
- 任何包装类型 (袋子、盒子等)
- 允许有机食品
- 任何纯水果或蔬菜或纯混合水果或蔬菜



### 不允许

### 不得购买

- ⊗ 添加脂肪、油或盐的食物
- ⊗ 添加糖、葡萄糖或人造甜味剂的食物
- ⊗ 非水果或非蔬菜成分 (意面、米、乳酪等)
- ⊗ 带酱汁的蔬菜

## 罐装

- 任何大小包装
- 任何品牌
- 任何包装类型（袋子、盒子等）
- 允许有机食品
- 任何用水或果汁浸泡的纯水果或混合水果



### 不允许

### 不得购买

- ⊗ 用糖浆浸泡的罐装水果
- ⊗ 添加糖、脂肪或油的食物
- ⊗ 腌菜
- ⊗ 酱汁（比萨饼酱、意式面条酱或番茄酱）
- ⊗ 奶油蔬菜
- ⊗ 萨尔萨辣酱

## 全谷类



### 购物提示

全谷类福利包括以下食品选择：

- 意面：全麦和全谷类意面
- 面包：全麦和全谷类面包
- 墨西哥面饼：全麦和玉米面面饼
- 糙米
- 燕麦片

## 全麦意面

- 16 盎司（1磅）袋装
- 任何形状
- 100% 全麦
- 100% 全谷类



## 16 盎司 (1 磅) 袋装



Barilla



DeLallo



Luigi Vitelli



Ronzoni

### 商店品牌

365

Bowl & Basket

Essential Everyday

Good & Gather

Great Value

O Organics

Signature Select

Stop & Shop



## 面包 (续)

- 16 盎司 (1 磅) 袋装面包
- 全麦
- 全谷类



### 购物提示

仅限选购 16 盎司 (1 磅) 袋装面包。

很多袋装面包超过 16 盎司 (1 磅)。这些面包未获得WIC的批准。请仔细查看重量。

### 商店品牌

Big Y

Bowl & Basket

Gold Medal

Great Value

Hannaford

Krasdale

Market Basket

Roche Bros

Signature Select

Stop & Shop

Town Talk

Trucchi's

## 16 盎司 (1 磅) 袋装面包



Arnold

- 石磨麦面面包
- 部分麦面三明治卷



Bimbo

- 100%全麦面包

**Holsum**

- 100% 全麦面包
- 全天然、100% 麦面包

**Pepperidge Farm**

- 酵母发酵 (Light) 软麦面包

**Pepperidge Farm**

- 全谷类带籽黑麦面包

**Pepperidge Farm**

- 100% 全麦超薄面包

**Pepperidge Farm**

- 漩涡状 (Swirl) 100% 全麦葡萄肉 桂面包

**Pepperidge Farm**

- 酵母发酵 (Light) 100% 全麦面包

**Sara Lee**

- 传统100% 全麦面包

**Wonder**

- 100% 全麦面包

## 墨西哥面饼

- 16 盎司 (1 磅) 袋装
- 100% 全麦
- 玉米面



### 商店品牌

**Food Club:** 玉米面 小麦

**Guerrero:** 玉米面

**Hannaford:** 玉米面, 全麦

**Market Basket:** 玉米面, 全麦

**Nature's Promise:** 全麦

**Signature Select:** 全麦 小麦

**Stop & Shop:** 玉米面, 全麦



### 购物提示

在找墨西哥面饼? 请查看面包货架、冷藏柜区或塔科饼供应区。





### Chi-Chi's

- 白玉米面塔科饼
- 全麦菲希塔面饼 (Fajita)



### La Banderita

- 玉米面面饼
- 全麦菲希塔面饼 (Fajita)



### Mayan Farms

- 全麦软塔科饼



### Mission

- 全麦软塔科饼
- 全麦菲希塔面饼 (Fajita)
- 黄玉米面超薄面饼



### Ortega

- 全麦面饼

## 糙米

- 14-16 盎司袋装
- 任何品牌
- 袋子、盒子和塑料罐
- 普通
- 速煮
- 快煮
- 袋装煮

不允许

不得购买

⊘ 添加糖、脂肪、油或盐的糙米





# 燕麦片

## • 16 盎司袋装



**McCann's  
Irish Oatmeal**



**Silver Palate  
Thick and Rough  
Oatmeal**



### 购物提示

您可以选择 面包、面食、墨西哥面饼、米和燕麦片组合，合起来达到您的家庭食品福利单上的面包/全谷类袋装总数。以下是两个例子：



**一条**  
16 盎司  
面包

+



**一条**  
16 盎司  
墨西哥面饼

**= 2 袋 16 盎司面包/全谷类食品**



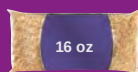
**一条**  
16 盎司  
面包

+



**一条**  
16 盎司  
墨西哥面饼

+



**一条**  
16 盎司米

**= 3 袋 16 盎司面包/全谷类食品**

# 奶制品



## 牛奶

- 液体奶: 最便宜的品牌
- 脱水牛奶或奶粉: 任何品牌
- 保久奶 (Long-Life): 任何品牌
- 不含乳糖奶: 任何品牌



### 购物提示

选择已获批准的食品。

- 全脂奶: 12-24 个月的儿童
- 低脂 (1%) 和无脂 (脱脂) 奶: 妇女和 2-5 岁儿童

不允许

不得购买

⊗ 有机奶

⊗ 调味奶

## 液体奶



最便宜的品牌

- 脱脂、1% 低脂、2% 减脂
- 全脂

## 保久奶 (Long Life)



夸脱

- 任何品牌

## 脱脂奶粉



16 和 32 盎司盒装

- 任何品牌

## 不含乳糖



仑装

- 任何品牌

## 脱水牛奶



12 盎司罐装全脂、

低脂或脱脂

- 任何品牌

# 乳酪

- 仅限 16 盎司包装
- 乳酪块
- 美式乳酪片
- 乳酪条、乳酪丝
- 普通、低脂
- 任何品牌: American, Colby, Cheddar, Monterey Jack, Mozzarella or Muenster.



不允许

不得购买

- ⊗ 进口或熟食部乳酪
- ⊗ 乳酪片 (美式乳酪片除外)
- ⊗ 乳酪食品/产品/涂抹酱
- ⊗ 单片包装乳酪片
- ⊗ 加味乳酪
- ⊗ 有机乳酪

# 豆腐

- 16 盎司盒装/袋装
- 可购买有机豆腐



**Azumaya**  
• Silken Tofu



**Franklin Farms**  
• Extra Firm Tofu  
• Firm Tofu  
• Medium Firm Tofu  
• Soft Tofu



**Heiwa**  
• Organic



**House Foods**  
• Extra Firm Tofu  
• Firm Tofu  
• Medium Firm Tofu



**Nasoya**  
• Lite Silken Tofu  
• Organic Silken Tofu  
• Organic Super Firm Tofu



**O Organics**  
• Silken Tofu



**SoyBoy**  
• Organic Firm Tofu

# 酸奶

- 每盒 32 盎司
- 8份和 16 份包装 (每盒 2 盎司)
- 多个口味 8 份包装 (每盒 4 盎司)
- 允许希腊酸奶
- 允许有机食品



## 购物提示

### 选择批准的食品

- 针对 12-24 个月儿童的全脂酸奶
- 针对女性和 2-5 岁儿童的低脂和脱脂酸奶

**不允许**

**不得购买**

⊘ 加人工甜味剂的酸奶

## 每盒 32 盎司



**Activia**

- 任何口味



**Brown Cow**

- 任何口味



**Cabot & Cabot Greek**

- 任何口味



**Chobani**

- 任何口味



**Dannon**

- 任何口味



**Yoplait**

- 任何口味



**Light & Fit**

- 仅原味



**Greek Gods**

- 任何口味



**Oikos Greek**

- 任何口味



**Green Mountain Creamery**

- 任何口味



**Maple Hill**

- 任何口味



**Mehadrin**

- 任何口味



**Stonyfield Organic, Greek**

- 任何口味



**Two Good**

- 任何口味



**Yoplait**

- 任何口味

## 每盒 32 盎司- 商店品牌

365

Best Yet

Bowl & Basket

Essential Everyday

Food Club

Good & Gather

Great Value

Hannaford

Lucerene Dairy

Market Basket

Nature's Promise

Open Nature

Pics by Price Chopper

Stop & Shop

## 多种口味每盒 2 盎司



**Stonyfield Kids 盒**

- 8 份 - 每盒 2 盎司 (每份 1 磅)\*
- 16 份- 每份 2 盎司 (每份 2 磅)



**Yoplait GO-GURT 盒**

- 8 份- 每份 2 盎司 (每份 1 磅)\*
- 16 份- 每份 2 盎司(每份 2 磅)



**Activia Multipack**

- 4 份(每份 1 磅)\*



**Yoplait 多份包装每份 4 盎司**

- 8 份 (每份 2 磅)

\*以买两份 (每份 1 磅),  
总重量为 32 盎司。

## 鸡蛋

- 整盒一打
- 中等、大号、特大和巨大
- 黄色和白色
- 最便宜的品牌

一打、A级、中等、  
大号、特大和巨大



不允许

不得购买

- ⊗ 有机食品
- ⊗ 强化和特制食品 (欧米伽 3)

## 豆浆饮料

- 冷藏: 64 盎司 (½ 加仑)
- 耐储存: 32 盎司 (1 夸特)

### 冷藏



**8th Continent**

- 原味
- 香草味



**Silk**

- 原味

不允许

不得购买

- ⊗ 有机豆浆

### 耐储存



**Pacific**

- Ultra Soy 原味豆浆
- Ultra Soy 香草味豆浆

# 花生酱和干豆



## 购物提示

您的家庭福利单上 1 罐/袋 18 盎司花生酱/干豆  
表示您可以购买：

A



一罐

16-18 盎司花生  
酱

或

B



一罐

16 盎司干豆、  
扁豆、豌豆

A

## 花生酱

- 16-18 盎司罐装
- 滑顺 / 奶油
- 颗粒 / 香脆
- 塑料或玻璃罐装



16-18 盎司罐装



任何商店品牌



Jif



Peter Pan

不允许

不得购买

- ⊗ 减脂花生酱
- ⊗ 有机花生酱
- ⊗ 特制花生酱
- ⊗ 花生酱涂抹酱
- ⊗ 调味花生酱





Reese's



Skippy



Smuckers



Teddie

## B

## 干豆、扁豆和豌豆

- 1 磅袋装
- 有机产品
- 16 盎司袋装
- 任何品牌

不允许

不得购买

⊗ 有机产品



## 罐装豆子

- 15-16 盎司罐装
- Goya牌或商店品牌
- 原味成熟豆类、豌豆或扁豆

不允许

不得购买

⊗ 有机豆类

⊗ 四季豆或菜豆\*

⊗ 绿豌豆或绿木豆\*

\* 这些物品可以用水果和蔬菜福利购买。



# 麦片



## 购物提示

将袋装热麦片或冷麦片组合起来, 达到您的家庭食品福利单中的总盎司数。以下是三种购买加起来来达到36盎司麦片的方法



一罐

12 盎司

+



一罐

12 盎司

+



一罐

12 盎司

= 36 盎司



一罐

14.5 盎司

+



一罐

18 盎司

= 32.5 盎司



一罐

18 盎司

+



一罐

18 盎司

= 36 盎司

# 热麦片

## 图例



全麦



无麸质

• 仅限 11 盎司或更大包装



**Cream of Rice**

GF Gluten Free



**Cream of Wheat**

- 1 Minute
- 2½ Minute



**Farina**

- Original Hot Wheat



**Maypo**

- Maple Oatmeal
- Vermont Style Oatmeal



**Quaker Instant Grits**



**Quaker Instant Oatmeal Packets**

- Maple Oatmeal

## 商店品牌



**Food Club**

- Instant Oatmeal (Regular)



**Hannaford**

- Instant Oatmeal (Regular)



**Pic's by Price Chopper**

- Instant Oatmeal (Regular)



**Signature Select**

- Instant Oatmeal (Regular)



**Stop & Shop**

- Instant Oatmeal (Regular)

# 冷麦片

• 仅限 11 盎司或更大包装

## 图例



全麦



无麸质

## General Mills



### Cheerios

- Multigrain
- Oat Crunch Berry
- Original
- Vanilla Spice



### Chex

- Blueberry
- Cinnamon
- Corn
- Rice
- Wheat



### Fiber One

- Honey Clusters



### Kix

- Berry Berry
- Honey
- Original



### Total



### Wheaties

## Kellogg's



### All Bran

- Complete Wheat Flakes



### Corn Flakes

- Cinnamon
- Original



### Crispix

- Original



### Frosted Mini Wheats

- Cinnamon Roll
- Little Bites: Original, Chocolate
- Touch of Fruit: Blueberry, Raspberry, Strawberry



### Rice Krispies

- Original



### Special K

- Banana
- Multigrain: Touch of Cinnamon
- Protein Honey Almond
- Protein Original

## Post



## Grape Nuts

- ① Flakes
- ① Original



## Great Grains

- ① Banana Nut Crunch
- ① Crunchy Pecan



## Honey Bunches Of Oats

- ① Honey Crunch
- Honey Roasted
- Pecan & Maple Brown Sugar
- ① Vanilla Bunches With Almonds

## Quaker



## Life

- ① Original
- ① Strawberry
- ① Vanilla



## Oatmeal Squares

- ① Golden Maple
- ① Hint of Brown Sugar
- ① Hint of Cinnamon
- ① Honey Nut

## 商店品牌



## 365

- ① 365 Frosted Wheat Squares



## Best Yet

- ① Bite Size Frosted Shredded Wheat
- ① Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- ① Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Flakes
- Toasted Oats

## 商店品牌 (续)



## Essential Everyday

- ④ Bran Flakes
- Crispy Rice
- ④ Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Almonds
- Honey Oats & Flakes



## Food Club

- ④ Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Honey & Oats with Almonds
- Rice Squares
- Toasted Oats



## Great Value

- ④ Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- ④ Crunchy Nugget
- ④ Frosted Shredded Wheat
- ④ Multigrain O's
- ④ O's
- Rice Squares
- Wheat Squares
- Toasted Oats



## Hannaford

- ④ Bran Flakes
- ④ Bite Size Frosted Shredded Wheat
- ④ Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- ④ Easy Living Oat Squares
- ④ Frosted Shredded Wheat
- ④ Multigrain Tosteeos
- ④ Nutty Nuggets
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Tosteeos
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares
- ④ Toasted Wheat
- ④ Wheat Flakes



## Kiggins

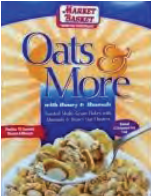
- ④ Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice





### Krasdale

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Toasted Oats



### Market Basket

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Biscuits
- Tasteo's



### Pics by Price Chopper

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Good Choice Oat Crunch
- Honey Oats & Flakes with Almonds
- 🌾 Toasted Oats
- 🌾 Nutty Nuggets
- 🌾 Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Toasted Corn Crisps
- 🌾 Toasted Oats
- Toasted Rice Crisps



### Price Rite

- 🌾 Bite Size Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oat Clusters With Almonds
- 🌾 Multigrain
- Toasted Oats



### Signature Select

- 🌾 Bran Flakes
- 🌾 Bite Sized Frosted Wheat
- Corn Flakes
- Corn Pockets
- Crispy Rice
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Rice Pockets
- 🌾 Toasted Oats



### Stop & Shop

- 🌾 Bite Sized Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn & Rice Hexagons
- Crispy Rice
- 🌾 Honey Crunchin Oats
- 🌾 Honey Crunchin Oats with Almonds
- 🌾 Multigrain Oats & O's
- 🌾 Oats & O's
- Rice Pockets

# 果汁



## 耐储存

### • 耐储存 100% 果汁: 64 盎司瓶装



#### Apple & Eve

- Apple
- Big Birds Apple
- Cookie Monsters Berry
- Cranberry and More
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Elmo & Tangos Punch
- Grovers White Grape
- Mango Strawberry
- Natural Style Apple
- Naturally Cranberry



#### Best Yet

- Apple Juice
- Apple Kiwi Strawberry
- Cranberry
- Grape
- Pineapple
- White Grape
- White Grapefruit



#### Campbell's

- Tomato
- Tomato Low Sodium



#### Essential Everyday

- Apple Cider
- Apple
- Cranberry
- Grape
- Orange
- Pineapple Juice
- Vegetable
- White Grape
- White Grapefruit



#### Food Club

- Apple
- Grape
- Grapefruit
- White Grape
- Vegetable

**不允许**

**不得购买**

- ⊗ 有机果汁
- ⊗ 淡味 (Light) 果汁
- ⊗ 添加纤维的果汁





### Great Value

- Apple
- Cranberry
- Cranberry Pomegranate
- Grape
- Orange
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- White Grape
- White Grape Peach



### Hannaford

- Apple
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Fruit Punch
- Grape
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium
- White Grape
- White Grapefruit



### Juicy Juice

- Any flavor



### Krasdale

- Apple
- Grape
- White Grape



### Langers

- Apple
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange Pineapple
- Apple Peach Mango
- Cranberry Plus
- Cranberry
- Cranberry Grape Plus
- Cranberry Raspberry Plus
- Disney Apple Cranberry Grape
- Disney Berry
- Disney Grape
- Disney Punch
- Grape
- Grape Plus
- Orange
- Pomegranate Cranberry Plus
- Pineapple
- Tomato Juice
- White Grape



### Market Basket

- Apple
- Cranberry
- Cranberry & Grape
- Grape
- White Grape
- White Grape Peach



### Market Pantry

- Apple
- Cranberry
- Tomato
- White Grape



### Motts

- Apple, Sensibles Apple
- Apple Cherry, Apple Mango
- Apple White Grape



### Ocean Spray

- Apple
- Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry Elderberry
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Cranberry Watermelon



### Pic's by Price Chopper

- Apple
- Berry
- Cherry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- Vegetable Low Sodium
- White Grape
- White Grape Peach



### Signature Select

- Apple
- Berry Blend
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Grape
- Grapefruit
- Orange
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable Low Sodium
- White Grapefruit
- White Grape



### Stop & Shop

- Apple
- Grape
- Grapefruit
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



### Tipton Grove

- Apple
- Grape
- Orange
- Pineapple



### V8 Vegetable

- Original Vegetable
- Spicy Hot Vegetable
- Low Sodium



### Welch's 100%

- Grape
- Orange Pineapple
- White Grape
- White Grape Peach
- Red Grape
- Tropical Trio

## 果汁

- 冷冻
- 浓缩果汁：  
11.5–12 盎司罐装

不允许

不得购买

⊗ 有机果汁



任何商店品牌  
橘汁C



**Best Yet**

- Apple
- Grape
- Grapefruit



**Dole**

- 100 % juice,  
任何口味



**Essential  
Everyday**

- Apple



**Great Value**

- Apple
- Grape



**Hannaford**

- Apple
- Grape
- Pineapple
- Orange



**Market  
Basket**

- Apple
- Grape



**Old Orchard**

- Green peel strip,  
Any flavor



**Pics by Price  
Chopper**

- Apple
- Apple Raspberry
- Grape
- White Grape



**Seneca**

- Apple



**Signature  
Select**

- Apple



**Stop & Shop**

- Apple
- Grape
- Grapefruit

# 婴儿食品



## 新鲜水果和蔬菜选择：

九个月大时，一半罐装婴儿食品福利可被新鲜水果和蔬菜取代：

- \$4 适用于部分母乳喂养或全部婴儿配方奶喂养的婴儿
- \$8适用于全母乳喂养的婴儿



如果这个选择尚未列入您的购物单，您希望列入，请与当地WIC办公室联系。

## 婴儿水果和蔬菜

- 任何种类的水果或蔬菜
- 任何混合种类的水果或蔬菜

不允许

不得购

- ⊗ 混合麦片或组合的食物
- ⊗ 晚餐
- ⊗ 袋装
- ⊗ 甜点

### 4 盎司瓶装



**Beech-Nut**  
(Stage 2)



**Beech-Nut**  
**Naturals**  
(Stage 1 & Stage 2)



**Beech-Nut**  
**Organics**  
(Stage 1 & Stage 2)



**Earth's Best**  
(Stage 2)



**Gerber Naturals**  
(1st & 2nd Foods)



**Gerber Organic**  
(1st & 2nd Foods)



**Happy Baby Organics**  
(Stage 1 & Stage 2)



**Nature's Promise**



**O Organics**



**Tippy Toes**  
(Stage 2)

## 辅食/发育第二阶段 (2 份装, 每份 4 盎司)



**Gerber**  
(2nd Foods)



**Tippy Toes**  
(Stage 2)

\*必须有购买 2 份装的福利才能购买。

## 婴儿麦片

- 仅限 8 盎司袋装麦片
- 单谷物和多谷物麦片
- 可购买有机麦片



### Beech-Nut

- Multigrain
- Oatmeal
- Organic Multigrain
- Organic Oatmeal

**不允许**

**不得购买**

⊘ 添加水果、配方奶或蔬菜的麦片



### Earth's Best Organic

- Whole Grain Multigrain
- Whole Grain Oatmeal



### Gerber

- Multigrain
- Oatmeal
- Organic Oatmeal
- Organic Oatmeal Millet Quinoa
- Organic Rice
- Rice
- Whole Wheat

## 婴儿配方奶

- 购买包装大小和类型在WIC购物单上显示



## 针对完全母乳的母亲和婴儿

### 婴儿肉食

- 2.5 盎司罐装
- Stage 1或Stage 2

不允许

不得购买

⊗ 添加了糖或盐

⊗ 晚餐



**Beech-Nut Classics**  
(Stage 1)



**Earth's Best**  
(Stage 1)



**Gerber**  
(Stage 2)

### 罐装鱼

- 显示的包装大小和种类
- 浸泡在水或油中的鱼肉
- 沙丁鱼可带鱼骨和鱼皮

不允许

不得购买

⊗ 长鳍金枪鱼

**鱼块**  
**淡味金枪鱼**



**任何品牌**  
• 5盎司

**沙丁鱼**



**任何品牌**  
• 3.75盎司

**三文鱼**



**任何品牌**  
• 5盎司

# 有关您的卡的常见问题

## 如果我的卡丢失或被窃，该怎么办？

立即打电话给当地WIC计划！他们会阻止任何人使用您的食品福利，并帮助您领到新卡。

## 更换WIC卡是否收费？

马萨诸塞州WIC将免费为您更换新卡。

## 如果我无法自己购物、需要其他人帮助我购物，该怎么办？

如果您愿意，您可以让其他人帮助您购物。您可以将您的WIC卡和密码给这个人。请务必确保这是您可以信任的人







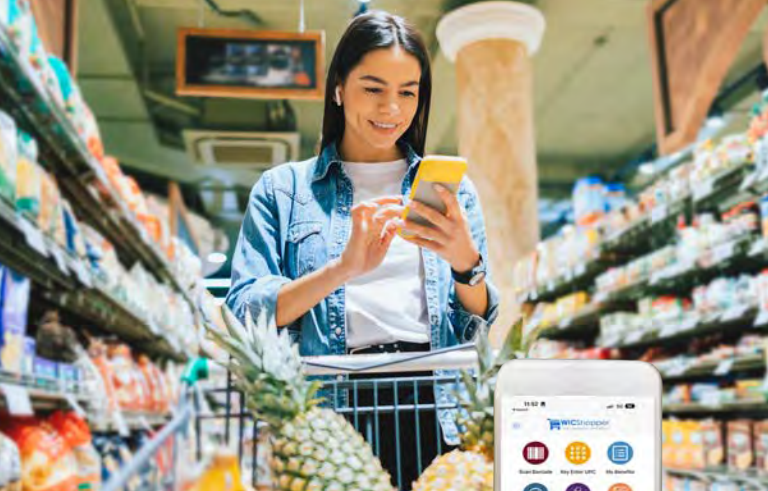
## 如果我输入了错误的密码，该怎么办？

请勿尝试猜您的密码。几次错误的尝试后，您的密码会被锁住。这是为了保护您，防止有人猜您的密码，获取您的食品福利。有三种为卡解锁的方法：

- 打电话给当地计划
- 拨打您的卡背面的800号码
- 等到午夜12点，您的账户会自动解锁

## 如果我忘记密码或者想要更改密码，该怎么办？

您必须前往当地WIC办公室，才能更改您的密码。



# 简化您的购物程序。



## 下载‘WIC Shopper’应用程序

- 查看您的WIC余额
- 找到获得WIC授权的商店
- 扫描产品，确定是否获得WIC批准
- 查看WIC收据



# 1-800-WIC-1007

零售店电话：

1-800-552-9425 – 零售热线电话



本机构是平等机会服务提供者。