

CẨM NANG THỰC PHẨM

ĐƯỢC CHƯƠNG TRÌNH
WIC MASSACHUSETTS
PHÊ DUYỆT



THỰC PHẨM CHẤT LƯỢNG
và CÒN HƠN THẾ NỮA!

Tháng 12 2024

Mua sắm bằng Thẻ WIC

- Mua những gì quý vị cần. Quý vị không phải mua mọi loại thực phẩm cùng một lúc!
- Cầm sẵn thẻ khi thanh toán.
- Trước khi quét bất kỳ loại thực phẩm nào, hãy nói với nhân viên thu ngân rằng quý vị đang sử dụng Thẻ WIC.
- Nhân viên thu ngân sẽ bảo quý vị quét Thẻ WIC vào máy Chấp Nhận Thẻ Thanh Toán (POS) hoặc đưa Thẻ WIC cho nhân viên thu ngân.
- Nhập mã PIN của quý vị và nhấn vào nút enter trên bàn phím.
- Nhân viên thu ngân sẽ quét thực phẩm của quý vị.
- Số lượng mặt hàng thực phẩm được phê duyệt và số tiền trái cây và rau củ quý vị mua sẽ được khấu trừ vào tài khoản WIC của quý vị.
- Nhân viên thu ngân sẽ đưa cho quý vị một biên nhận cho thấy số dư ưu đãi còn lại và ngày các ưu đãi hết hạn. Lưu biên lai này để tham khảo trong tương lai.
- Quan trọng là phải quét Thẻ WIC của quý vị trước khi thực hiện bất kỳ hình thức thanh toán khác. Mọi số dư còn lại đều có thể được thanh toán bằng tiền mặt, Chuyển Lợi Ích Điện Tử (EBT), Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (SNAP), hoặc hình thức thanh toán khác được cửa hàng chấp nhận.



Mục Lục

Trái Cây và Rau Củ

1-2

Tươi
Đông Lạnh
Đóng Hộp

Các Loại Ngũ Cốc

2-6

Mỳ Ý (Pasta) Từ Lúa Mỳ Nguyên Cám
Bánh Mì
Bánh Mì Ngô
Gạo Lứt
Yến mạch

Các Chế Phẩm Từ Sữa

7-11

Sữa
Phô Mai
Đậu Hũ
Sữa Chua
Trứng
Sữa Đậu Nành

Bơ Lạc và Đậu

12-13

Bơ Lạc
Đậu Khô, Đậu Lắng, Đậu Hà Lan
Đậu Đóng Hộp

Ngũ Cốc

14-19

Ngũ Cốc Nóng
Ngũ Cốc Lạnh

Nước Quả

20-23

Nước Quả Đóng Chai-Bảo Quản Nhiệt Độ Phòng
Nước Quả Đông Lạnh

Thực Phẩm Cho Trẻ Sơ Sinh

24-26

Trái Cây và Rau Củ Cho Trẻ Sơ Sinh
Ngũ Cốc Cho Trẻ Sơ Sinh
Sữa Công Thức Cho Trẻ Sơ Sinh
Chỉ Dành Cho Trẻ và Bà Mẹ Đang Cho Con Bú
(Thịt, Cá Đóng Hộp Dành Cho Trẻ Sơ Sinh)

Trái Cây và Rau Củ

TƯƠI

- Mọi kích cỡ
- Mọi loại
- Nguyên trái, cắt nhỏ, đóng gói hoặc đóng túi
- Sản phẩm hữu cơ được cho phép



BÍ QUYẾT MUA SẴM

Tình trạng có sẵn của thực phẩm tươi sẽ tùy theo mùa. Nếu sản phẩm tươi không được quét đúng khi thanh toán thì hãy báo cửa hàng để quý vị có thể thêm sản phẩm đó vào mặt hàng được phê duyệt.

Không cho phép

KHÔNG MUA

- ❌ Thêm đường, chất béo và dầu
- ❌ Sản phẩm làm salad tại quầy
- ❌ Trái cây hoặc rau củ khô
- ❌ Gói trộn salad hoặc khay thực phẩm có thêm nhiều món (nước chấm, nước sốt, hạt, vv.)
- ❌ Giỏ trái cây

ĐÔNG LẠNH

- Mọi kích cỡ
- Mọi loại
- Mọi kiểu đóng gói (túi, hộp, v.v.)
- Mọi trái cây hoặc rau củ đơn giản, hoặc hỗn hợp đơn giản
- Sản phẩm hữu cơ được cho phép



Không cho phép

KHÔNG MUA

- ❌ Thêm chất béo, dầu hoặc muối
- ❌ Thêm đường, dextrose hoặc chất làm ngọt nhân tạo
- ❌ Thành phần không phải trái cây hoặc không phải rau củ (mỳ ý (pasta), gạo, phô mai, v.v.)
- ❌ Rau củ kèm sốt

ĐỒNG HỘP

- Mọi kích cỡ
- Mọi loại
- Mọi dạng hộp chứa (can, lọ, chai nhựa)
- Mọi trái cây hoặc hỗn hợp trái cây đơn giản ngâm nước hoặc ngâm nước quả
- Sản phẩm hữu cơ được cho phép



Không cho phép

KHÔNG MUA

- ❌ Trái cây đóng gói ngâm xi-rô
- ❌ Các mặt hàng có thêm đường, chất béo hoặc dầu
- ❌ Rau củ muối
- ❌ Nước sốt (pizza, mì spaghetti)
- ❌ Rau trộn kem
- ❌ Sốt salsa

Các Loại Ngũ Cốc



BÍ QUYẾT MUA SẴM

Các ưu đãi ngũ cốc nguyên hạt bao gồm các lựa chọn:

Mỳ Ý: Lúa mì nguyên cám và ngũ cốc nguyên hạt

Bánh Mì: Lúa mì nguyên cám và ngũ cốc nguyên hạt

Bánh Mì Ngô: Lúa mì nguyên cám và ngô

Gạo Lứt

Yến Mạch

MỠ Ý (PASTA) TỪ LÚA MỠ NGUYÊN CÁM

- Gói 16 ounce (1 pound)
- Mọi kiểu dáng
- 100% Lúa Mì Nguyên Cám
- 100% Ngũ Cốc Nguyên Hạt



Gói 16 ounce (1 pound)



Barilla



Bionature



Delallo



Luigi Vitelli



Ronzoni

Thương Hiệu Cửa Hàng

365

Bowl & Basket

Essential Everyday

Full Circle

Good & Gather

Great Value

Hannaford

Market Basket

O Organics

Stop & Shop

Signature Select

Wegmans



BÁNH MÌ

- Bánh gói 16 ounce (1 pound)
- Lúa Mì Nguyên Cám
- Ngũ Cốc Nguyên Hạt



BÍ QUYẾT MUA SẴM

Chỉ chọn ổ bánh mì nặng 16 oz (1 lb)

Nhiều ổ bánh mì nặng hơn 16 ounce (1 pound). Sản phẩm đó không được WIC phê duyệt. Hãy kiểm tra kỹ trọng lượng.

Thương Hiệu Cửa Hàng

Big Y

Bowl & Basket

Gold Medal

Hannaford

Krasdale

Market Basket

Roche Bros

Signature Select

Stop & Shop

Town Talk

Trucchi's

Urban Meadows

Gói 16 ounce (1 pound)



Arnold

- Lúa Mì Xay Cối Đá
- Chọn cuốn Sandwich Lúa Mì



Bimbo

- 100% Lúa Mì Nguyên Cám

Gói 16 ounce (1 pound) (tiếp)



Holsum

- 100% Lúa Mì Nguyên Cám
- Lúa Mì Tự Nhiên 100%



Nature's Own

- Không đường



Pepperidge Farm

- Lúa Mì Mềm Loại Nhẹ



Pepperidge Farm

- 100% Lúa Mì Nguyên Cám Loại Mảnh



Pepperidge Farm

- 100% Lúa Mì Nguyên Cám Ướt Quế và Nho Khô



Sara Lee

- 100% Lúa Mì Nguyên Cám Truyền Thống



Stern's

- 100% Lúa Mì Nguyên Cám



Wonder

- 100% Lúa Mì Nguyên Cám

BÁNH MÌ NGÔ

- Gói 16 ounce (1 pound)
- 100% Lúa Mì Nguyên Cám
- Ngô

Thương Hiệu Cửa Hàng

Food Club: Ngô

Guerrero: Ngô

Hannaford: Ngô, Lúa Mì Nguyên Cám

Market Basket: Ngô, Lúa Mì Nguyên Cám

Nature's Promise: Lúa Mì Nguyên Cám

Signature Select: Lúa Mì Nguyên Cám

Stop & Shop: Ngô, Lúa Mì Nguyên Cám



BÍ QUYẾT MUA SẴM

Quý vị cần mua bánh mì ngô? Thử qua quầy bánh mì, khoang lạnh hơn hoặc nơi bán taco.



Chi-Chi's

- Ngô Nếp, Kiểu Taco
- Lúa Mì Nguyên Cám, Kiểu Fajita



La Banderita

- Ngô
- Lúa Mì Nguyên Cám, Fajita



Mayan Farms

- Lúa Mì Nguyên Cám Taco Mềm



Mission

- Lúa mì Mì Nguyên Cám Taco Mềm
- Lúa Mì Nguyên Cám, Fajita
- Ngô Ngọt Hạt Mạnh



Ortega

- Lúa Mì Nguyên Cám

GẠO LỨT

- Gói 14–16 ounce
- Túi, hộp và lọ nhựa
- Thông thường
- Ăn liền
- Nấu nhanh
- Túi đựng thực phẩm luộc, hấp



Không cho phép

KHÔNG MUA

⊘ Thêm đường, chất béo, dầu hoặc muối



YẾN MẠCH

• Gói 16 ounce



**McCann's
Irish Oatmeal**



**Mom's Best
Quick Oats**



**Silver Palate Thick
& Rough Oatmeal**



SUGERENCIA PARA LAS COMPRAS

Quý vị có thể chọn nhiều loại trong số bánh mì, mỳ ý (pasta), bánh mì ngô, gạo và yến mạch để thêm vào tổng số gói các sản phẩm Bánh Mì/Ngũ Cốc Nguyên Hạt, trong danh sách Ưu Đãi Cho Thực Phẩm Gia Đình. Dưới đây là hai ví dụ:



MỘT (1)
ô bánh
16 ounce

+



MỘT (1)
gói bánh mì
ngô 16 ounce

=

**HAI (2) gói-16
oz. Sản phẩm
Bánh Mì/Ngũ Cốc
Nguyên Hạt**



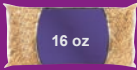
MỘT (1)
ô bánh
16 ounce

+



MỘT (1)
gói bánh mì
ngô 16 ounce

+



MỘT (1)
bao gạo
16 ounce

**= THREE (3) gói-16 oz. Sản phẩm
Bánh Mì/Ngũ Cốc Nguyên Hạt**

Các Chế Phẩm Từ Sữa



SỮA

- Sữa lỏng: Các Thương Hiệu Rẻ Nhất
- Sữa Đặc hoặc Sữa Bột: Bất Kỳ Thương Hiệu
- Sữa Bảo Quản Được Lâu: Bất Kỳ Thương Hiệu
- Sữa Không Chứa Lactose: Bất Kỳ Thương Hiệu



BÍ QUYẾT MUA SẴM

Chọn sản phẩm được phê duyệt cho quý vị.

- Sữa tươi nguyên kem cho trẻ 12-24 tháng tuổi.
- Sữa ít béo (1%) và không béo (sữa tách béo) cho phụ nữ và trẻ em từ 2 đến 5 tuổi

Không cho
phép

KHÔNG MUA

- ⊘ Hữu cơ
- ⊘ Có vị

Sữa Lỏng



Các Thương Hiệu Rẻ Nhất

- Không Béo, 1% ít Béo, 2% Giảm Béo, Nguyên kem

Sữa bảo quản được lâu
trong nhiệt độ thường

Sữa bột tách béo



Quart

- Bất Kỳ Thương hiệu hương



Hộp 16 và 32 ounce

- Bất Kỳ Thương hiệu hương

Sữa không chứa lactose

Sữa đặc



Quart

- Bất Kỳ Thương hiệu hương



Lon 12 ounce
Nguyên kem, ít béo
hoặc Không béo

- Bất Kỳ Thương hiệu hương

PHÔ MAI

- Chỉ gói 16 oz.
- Tàng
- Loại American Cắt Lát
- Sợi, Cắt Nhỏ
- Thường, Ít Béo
- Bất Kỳ Thương Hiệu: American, Colby, Cheddar, Monterey Jack, Mozzarella or Muenster



Không cho phép

KHÔNG MUA

- ⊘ Phô mai nhập khẩu hoặc deli
- ⊘ Phô mai cắt lát (trừ kiểu Mỹ)
- ⊘ Thực phẩm/sản phẩm/phết phô mai
- ⊘ Lát cắt bọc riêng
- ⊘ Có vị
- ⊘ Hữu cơ

ĐẬU HŨ

- Gói 16 ounce
- Cho phép sản phẩm hữu cơ



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



Jadette Foods

- Soft Tofu



Nasoya

- Lite Silken Tofu
- Organic Silken Tofu
- Organic Super Firm Tofu



O Organics

- Silken Tofu



SoyBoy

- Organic Firm Tofu

SỮA CHUA

- Hũ 32 ounce
- Bịch 8 gói và bịch 16 gói loại 2 oz./gói
- Hộp đựng bịch hỗn hợp chứa 8 gói loại 4 oz./gói
- Sữa chua Hy Lạp được cho phép
- Sản phẩm hữu cơ được cho phép



BÍ QUYẾT MUA SẴM

Chọn sản phẩm được phê duyệt cho quý vị.

- Sữa chua nguyên kem cho trẻ 12-24 tháng tuổi.
- Sữa chua ít béo và không béo (sữa tách béo) cho phụ nữ và trẻ em từ 2 đến 5 tuổi

Không cho phép

KHÔNG MUA

⊘ Chất tạo ngọt nhân tạo

Chỉ hũ 32 ounce



Activia

- Bất kỳ vị



Brown Cow

- Bất kỳ vị



Cabot & Cabot Greek

- Bất kỳ vị



Chobani

- Bất kỳ vị



Dannon

- Bất kỳ vị



FAGE

- Bất kỳ vị



Green Mountain Creamery

- Bất kỳ vị



Greek Gods

- Bất kỳ vị



LALA

- Bất kỳ vị



Light & Fit

- Hương tự nhiên



Maple Hill

- Bất kỳ vị



Mehadrin

- Bất kỳ vị



Oikos Greek

- Bất kỳ vị



Stonyfield Organic, Greek

- Bất kỳ vị



Two Good

- Bất kỳ vị



Yoplait

- Bất kỳ vị

Chỉ hũ 32 ounce Thương Hiệu Cửa Hàng:

365

Bettergoods

Best Yet

Bowl & Basket

Butterworks Farm

Essential Everyday

Food Club

Good & Gather

Great Value

Hannaford

Lucerene Dairy

Market Basket

Nature's Promise

Pics by Price Chopper

Stop & Shop

Wegmans

Tubes



Gói Stonyfield Kids Tubes

- Bịch 8 gói – 2 oz./gói (hộp 1LB)*
- Bịch 16 gói – 2 oz./gói (hộp 2LB)



Gói Yoplait GO-GURT

- Bịch 8 gói – 2 oz./gói (hộp 1LB)*
- Bịch 16 gói – 2 oz./gói (hộp 2LB)

Multipacks



Bịch hỗn hợp loại Activia

- Bịch 4 gói (hộp 1LB)*



Bịch hỗn hợp loại 4 oz. của Yoplait

- Bịch 8 gói (hộp 2LB)

*Có thể mua 2-8 gói tương đương 32 oz.

TRỨNG

- Tá
- Loại Trung Bình Hạng A, Lớn, Rất Lớn, Siêu Khổng Lồ - Màu Nâu/Màu Trắng
- Thương hiệu rẻ nhất

Loại Trung Bình Hạng A, Lớn, Rất Lớn, Siêu Khổng Lồ - Màu Nâu/Màu Trắng



Không cho phép

KHÔNG MUA

- ⊘ Hữu cơ
- ⊘ Loại giàu dinh dưỡng hoặc đặc biệt (Omega-3)

ĐỒ UỐNG TỪ ĐẬU NÀNH

- Bảo quản tủ lạnh: 64 ounce (1/2 gallon)
- Bảo quản nhiệt độ thường: 32 ounce (1 quart)

Bảo quản tủ lạnh



8th Continent

- Vị original
- Vị Vanilla

Không cho phép

KHÔNG MUA

- ⊘ Hữu cơ



Bettergoods

- Vị original



Silk

- Vị original

Bảo quản nhiệt độ thường



Pacific

- Đậu thơm original
- Đậu thơm vị vanilla

Bơ Lạc và Đậu Khô



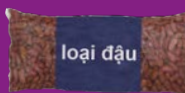
BÍ QUYẾT MUA SẴM

Với Bơ Lạc/Đậu Khô 1–18 oz trong danh sách Ưu Đãi Thực Phẩm Gia Đình nghĩa là quý vị có thể mua:

A


MỘT (1)
lọ bơ lạc
16–18 oz

HOẶC

B


MỘT (1)

Một gói 16 oz đậu
khô, đậu lăng, đậu
Hà Lan

A

BƠ LẠC

- Lọ 16–18 ounce
- Mịn / Kem
- Nghiền/Giòn
- Lọ nhựa hoặc thủy tinh



Lọ 16–18 ounce



Bất kỳ
Thương Hiệu
Cửa Hàng



Jif



Peter
Pan

Không cho phép

KHÔNG MUA

- ⊘ Giảm chất béo
- ⊘ Hữu cơ
- ⊘ Bơ lạc đặc biệt
- ⊘ Bơ lạc phết
- ⊘ Có vị



Reese's



Skippy



Smuckers



Teddie

B

ĐẬU KHÔ, ĐẬU LĂNG VÀ ĐẬU HÀ LAN

- Bất kỳ thương hiệu
- Gói 1 pound (16 ounce)
- Bất kỳ loại đậu, đậu lăng hoặc đậu Hà Lan

Không cho phép

KHÔNG MUA

⊘ Hữu cơ



ĐẬU ĐÓNG HỘP

- Hộp 15 –16 ounce
- Bất kỳ thương hiệu
- Đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng đã chín đơn giản

Không cho phép

KHÔNG MUA

⊘ Hữu cơ

⊘ Đậu xanh hoặc
đỗ tương*

⊘ Đậu xanh hoặc
đậu xanh bao tử*

*Những mặt hàng này
có thể được mua cùng
trái cây và rau củ



Ngũ Cốc Nóng



BÍ QUYẾT MUA SẴM

Kết hợp cả gói ngũ cốc nóng và lạnh để thêm vào tổng khối lượng trong danh sách Ưu Đãi Thực Phẩm Gia Đình. Đây là cách quý vị có thể mua đến 36 ounce ngũ cốc:



MỘT (1)

12 oz ngũ cốc

+



MỘT (1)

12 oz ngũ cốc

+



MỘT (1)

12 oz ngũ cốc

= 36 oz ngũ cốc



MỘT (1)

14.5 oz ngũ cốc

+



MỘT (1)

18 oz ngũ cốc

= 32.5 oz ngũ cốc



MỘT (1)

18 oz ngũ cốc

+



MỘT (1)

18 oz ngũ cốc

= 36 oz ngũ cốc

NGŨ CỐC NÓNG

• Gói 10 ounce hoặc to hơn

Key

-  Ngũ Cốc Nguyên
-  Không Chứa Gluten



Cream of Rice

-  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

Thương Hiệu Cửa Hàng



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)

NGŨ CỐC LẠNH

• Gói 10 ounce hoặc to hơn

General Mills



 Bluey



Cheerios

-   Multigrain
-  Oat Crunch Berry
-   Original
-  Vanilla Spice
- Veggie Blends:
 -  Apple Strawberry
 -  Blueberry Banana



Chex

-   Blueberry
-   Cinnamon
-   Corn
-   Rice
-  Wheat



Fiber One

-  Honey Clusters



Kix

-  Berry Berry
-  Honey
-  Original



 Total



Wheaties

-  Regular
-  Protein Honey Pecan
-  Protein Maple Almond

Kellogg's

**All Bran**

- ☪ Complete Wheat Flakes

**Corn Flakes**

- Cinnamon
- Honey
- Original

**Crispix**

- Original

**Frosted Mini Wheats**

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

**Rice Krispies**

- Original

**Special K**

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

Post

**Grape Nuts**

- ☪ Flakes
- ☪ Original

**Great Grains**

- ☪ Banana Nut Crunch
- ☪ Crunchy Pecan

**Honey Bunches Of Oats**

- Cinnamon Bunches
- Honey Roasted
- Maple & Pecans
- ☪ Vanilla
- With Almonds

Quaker

**Life**

- ☪ Original
- ☪ Vanilla

**Oatmeal Squares**

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

Thương Hiệu Cửa Hàng



365

🌾 365 Frosted Wheat Squares



Best Yet

- 🌾 Bite Size Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes

- Crispy Rice
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Honey Oats & Flakes
- Toasted Oats



Bowl & Basket

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Multi Grain
- 🌾 Toasted Oats



Essential Everyday

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



Food Club

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice

- Honey & Oats with Almonds
- Rice Squares
- Toasted Oats



Great Value

- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- 🌾 Crunchy Nugget
- 🌾 Frosted Shredded Wheat

- Honey Oats with Almonds
- 🌾 O's
- Rice Crisps
- Rice Squares



Hannaford

- 🌾 Bran Flakes
- 🌾 Bite Size Frosted Shredded Wheat
- 🌾 Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Corn Flakes
- Crispy Hexagons
- Crispy Rice
- 🌾 Easy Living Oat Squares
- 🌾 Frosted Shredded Wheat

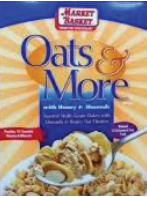
- 🌾 Multigrain Tasteeos
- 🌾 Nutty Nuggets
- Oats & More with Almonds
- Oats & More with Honey
- Tasteeos
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares
- 🌾 Toasted Wheat
- 🌾 Wheat Flakes

Thương Hiệu Cửa Hàng (tiếp)



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
- Honey Oats & Flakes with Almonds
- 🌾 Toasted Oats
- Toasted Rice Crisps
- 🌾 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



Wegmans

- 🌾 Bite Size Shredded Wheat
- 🌾 Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- 🌾 Frosted Shredded Wheat
- Oat Crisps
- Oats & Honey
- Oats & Honey with Almonds
- Rice Squares
- 🌾 Toasted Oats
- 🌾 Wheat Crunch

Nước Quả



BẢO QUẢN NHIỆT ĐỘ THƯỜNG

- Nước quả 100% bảo quản nhiệt độ thường: chai 64 ounce



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

Không cho phép

KHÔNG MUA

- ⊘ Hữu cơ
- ⊘ Nhẹ
- ⊘ Thêm chất xơ



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



Kedem

- Grape



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
- Grape
- Tomato
- White Grape



Motts

- Apple
- Apple Cherry
- Apple Mango
- Apple White Grape
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry



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



V8 Vegetable

- Original Vegetable
- Spicy Hot Vegetable
- Low Sodium



Welch's 100%

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



Wegmans

- Apple
- Berry
- Cherry
- Cranberry
- Cran Apple
- Cranberry Grape
- Cranberry Peach
- Cranberry Raspberry
- Fruit Punch
- Grape
- Ruby Red Grapefruit
- White Grape
- White Grape Cranberry
- White Grape Peach
- White Grape Raspberry

ĐÔNG LẠNH

- Cô đặc đông lạnh:
Can 11,5–12 ounce

Không cho phép

KHÔNG MUA

⊘ Hữu cơ



Nước Cam Bất Kỳ Thương Hiệu Cửa Hàng



Best Yet
• Apple
• Grape
• Grapefruit



Dole
• 100 % juice,
Bất Kỳ Vị



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
• Berry Blend
• Cranberry
• Grape
• Pineapple



Stop & Shop
• Apple
• Grape
• Grapefruit



Wegmans
• Apple

Thực Phẩm Cho Trẻ Sơ Sinh



CÁC LỰA CHỌN TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ TƯƠI:

Khi được 9 tháng tuổi, một nửa ưu đãi thực phẩm cho trẻ sơ sinh đóng trong lọ có thể được thay thế bằng trái cây và rau củ tươi:

- \$10 cho trẻ bú mẹ hoàn toàn hoặc trẻ sử dụng sữa công thức hoàn toàn
- \$20 cho trẻ bú mẹ hoàn toàn



Nếu lựa chọn này không ở trong Danh Sách Mua Sắm nhưng quý vị vẫn muốn lựa chọn này, vui lòng liên hệ văn phòng WIC địa phương.

Trái Cây và Rau Củ Dành Cho Trẻ Sơ Sinh

- Bất kỳ loại trái cây hoặc rau củ
- Bất kỳ loại trái cây hỗn hợp và rau trộn

Lọ 4 ounce



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



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

Không cho phép
KHÔNG MUA

- ⊘ Hữu cơ
- ⊘ Hỗn hợp với ngũ cốc hoặc thực phẩm kết hợp
- ⊘ Bữa tối
- ⊘ Túi
- ⊘ Món tráng miệng



Beech-Nut
(Stage 2)



Earth's Best
(Stage 2)



Gerber Naturals
(1st & 2nd Foods)



Gerber Organic
(1st & 2nd Foods)



Good & Gather



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



Nature's Promise



Once Upon a Farm



O Organics

Parent's Choice
(Stage 1 & Stage 2)Tippy Toes
(Stage 2)

Phải có lợi ích cho 2 gói để mua các bồn tắm

*Must have benefits for the 2-packs to purchase the tubs.



Bowl & Basket

Gerber
(2nd Foods)Tippy Toes
(Stage 2)

NGŨ CỐC DÀNH CHO TRẺ SƠ SINH

- Chỉ gói 8 ounce
- Đơn hạt và đa hạt
- Sản phẩm hữu cơ được cho phép



Beech-Nut

- Golden Corn
- Multigrain
- Oatmeal
- Organic Multigrain
- Organic Oatmeal

Không cho phép

KHÔNG MUA

⊘ Thêm trái cây hoặc rau củ, sữa công thức



Earth's Best Organic

- Whole Grain Multigrain
- Whole Grain Oatmeal



Gerber

- Multigrain
- Oatmeal
- Organic Oatmeal
- Organic Rice
- Rice

SỮA CÔNG THỨC CHO TRẺ SƠ SINH

- Kích cỡ và chủng loại hàng mua được hiển thị trên Danh Sách Mua Sắm WIC



Chỉ Dành Cho Trẻ và Bà Mẹ Đang Cho Con Bú

THỊT DÀNH CHO TRẺ SƠ SINH

- Lọ 2,5 ounce
- Giai Đoạn 1 hoặc Giai Đoạn 2

Không cho phép

KHÔNG MUA

⊘ Thêm đường hoặc muối

⊘ Bữa tối



Beech-Nut Classics
(Stage 1)



Earth's Best
(Stage 1)



Gerber
(Stage 2)

CÁ ĐÓNG HỘP

- Có hiển thị kích cỡ và loại
- Cá mòi có thể có xương và da

Không cho phép

KHÔNG MUA

⊘ Cá ngừ albacore

Cá Ngừ loại Cắt Nhỏ



Bất Kỳ Thương Hiệu

- 5 ounce
- Trong bao có nước hoặc dầu

Cá Mòi



Bất Kỳ Thương Hiệu

- 3.75 ounce

Cá Hồi



Bất Kỳ Thương Hiệu

- 5 ounce

Câu Hỏi Thường Gặp về Thẻ của quý vị

Tôi nên làm gì nếu tôi bị mất hoặc bị trộm thẻ?

Liên hệ với Chương Trình WIC địa phương ngay lập tức! Họ sẽ ngăn chặn bất cứ ai sử dụng ưu đãi thực phẩm của quý vị và giúp quý vị làm thẻ mới.

Có phải trả phí để thay Thẻ WIC của tôi không?

Massachusetts WIC sẽ thay thế thẻ của quý vị miễn phí.

Điều gì xảy ra nếu tôi không thể tự mua sắm và cần người khác mua sắm cho mình?

Quý vị có thể nhờ người khác mua sắm cho quý vị nếu quý vị muốn. Quý vị có thể cung cấp cho họ Thẻ WIC và mã PIN. Chỉ cần chắc chắn rằng đây là người mà quý vị có thể tin tưởng!





Điều gì xảy ra khi tôi nhập sai mã PIN?

KHÔNG thử đoán mã PIN. Sau vài lần thử sai, mã PIN của quý vị sẽ bị khóa. Điều này là để bảo vệ khỏi việc ai đó đoán mã PIN của quý vị và lấy ưu đãi thực phẩm của quý vị.

Có ba cách để mở khóa thẻ của quý vị:

- gọi đến chương trình địa phương
- gọi số 800 ở mặt sau của thẻ quý vị
- đợi đến nửa đêm và tài khoản của quý vị sẽ tự động mở khóa

Nếu tôi quên mã PIN hoặc muốn thay đổi thì sao?

Quý vị phải đến văn phòng WIC địa phương để thay đổi mã PIN.



Đơn giản hóa việc mua sắm



Tải về Ứng Dụng ‘WIC Shopper’!

- Kiểm tra số dư WIC
- Tìm vị trí cửa hàng được WIC Ủy Quyền
- Quét sản phẩm để biết sản phẩm có được WIC phê duyệt không
- Xem được nhiều công thức nấu ăn của WIC



1-800-942-1007

Số điện thoại Cửa Hàng Bán Lẻ:
1-800-552-9425 – Retail Hotline

mass.gov/wic



Đây là tổ chức cung cấp cơ hội bình đẳng.