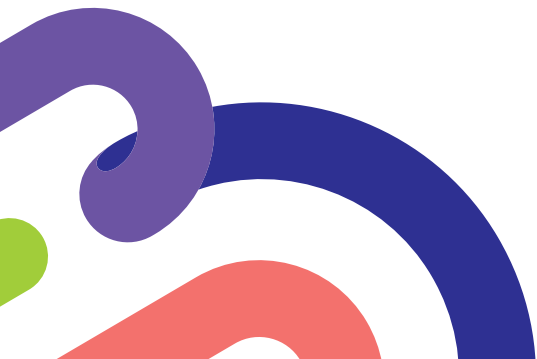




ПОСІБНИК ПОКУПЦЯ В ШТАТІ ВАШИНГТОН

НАБУВАЄ ЧИННОСТІ 3 ЖОВТНЯ 2023 Р.



ПОРАДИ ПОКУПЦЯМ

Планування покупок	1
Використання інструментів WIC для покупок	2
Що потрібно знати покупцям	3
Розміри упаковок продуктів харчування	3
Сплачування за покупки в крамниці	4
Чеки WIC	4–5
Продукти харчування, на які не поширюються пільги WIC	6

ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ, НА ЯКІ ПОШИРЮЮТЬСЯ ПІЛЬГИ WIC

Дитяче харчування	
Дитячі пластівці	7
Дитяче харчування – фрукти й овочі	7
Дитяче харчування – м'ясо	8
Квасоля – консервована	9
Квасоля, горох, сочевиця – дегідровані	10
Сухі сніданки – холодні	11
Сухі сніданки – гарячі	12
Сир	13
Яйця	14
Риба – консервована й фасована	15
Фрукти й овочі	
Свіжі	16
Заморожені	17
Консервовані фрукти	18
Консервовані овочі	19
Сік	
Для дорослих учасників – помідори/овочі (46 oz)	20
Для дорослих учасників – заморожені (11.5 або 12 oz)	21
Дитячий сік – суміші (64 oz)	22–23
Дитячий сік – з одного виду фруктів (64 oz)	24
Дитячий сік – овочевий сік (64 oz)	25
Молочні продукти – коров'яче молоко	26–28
Молочні продукти – козяче молоко	29
Молочні продукти – йогурт	30
Арахісове масло	31
Соеві напої	32
Тофу	33
Цільнозернові продукти	
Коричневий рис	34
Вівсяні пластівці	35
М'які тортільї	36
Цільнозернові макарони	37
Цільнозерновий хліб	38
Цільнозернові булочки для гамбургерів і хот-догів	39

ПЛАНУВАННЯ ПОКУПОК

Перевірте, на які продукти харчування поширюються пільги WIC. Ви можете зробити це у два способи:

- Зателефонуйте за номером, зазначеним на зворотному боці картки WIC.
- Скористайтеся програмою WICShopper. Зареєструйте картку WIC і перегляньте поточні пільги в розділі **My Benefits** (Мої пільги).

Переконайтеся, що пільги є активними в той день, коли планується йти за покупками:

- Перегляньте роздрукований список покупок WIC із клініки WIC.



- Скористайтеся програмою WICShopper, зареєструйте свою картку WIC і перегляньте розділ «My Benefits».



Складіть список покупок і перевірте, на які товари поширюється програма WIC:

- У цьому посібнику покупця WIC товари діляться на категорії «Купувати» або «Не купувати».
- Програма WICShopper дає змогу шукати певні продукти харчування. Наприклад, якщо в розділі «My Benefits» є сир:
 - » Виберіть сир і знайдіть той, який бажаєте купити, щоб дізнатися, чи поширюються пільги WIC на цей продукт.
 - » Відобразиться сир обраної торговельної марки, який можна купити на пільги WIC.

Знайдіть крамницю:

- Скористайтеся програмою WICShopper, щоб знайти крамницю WIC поблизу.
- Шукайте крамниці зі знаком «WIC Accepted Here» (Тут приймаються картки WIC) на вітрині.

Будьте поінформовані щодо оплати вартості пакетів в овочевих крамницях:

- Якщо ви користуєтеся картою WIC для купівлі продуктів, вартість пакетів покриває крамниця.

У протилежному випадку

- Вам доведеться заплатити за пакети, якщо така плата стягується.

Або

- Взяти з собою власні багаторазові пакети.

ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ WIC ДЛЯ ПОКУПОК

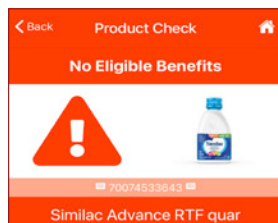
Посібник покупця WIC

- Користуйтеся цим посібником, доки не ознайомитеся добре з товарами, на які поширюється програма WIC.
- Якщо у вас є смартфон, цифрову версію посібника покупця можна отримати в програмі WICShopper, відкривши розділ «WIC Allowable Foods» (Продукти, на які поширюються пільги WIC), і на нашій вебсторінці WIC за адресою doh.wa.gov/WIC/WICFoods.

Програма WICShopper

Перевірте, чи поширюються на продукт пільги WIC:

- Відскануйте штрихкод за допомогою смартфона чи введіть універсальний товарний код, що містить 12 знаків.
- У програмі з'явиться напис **WIC Allowed** (Діють пільги WIC) або **Not a WIC Item** (Пільги WIC не діють).
- Якщо в програмі з'являється надпис **No Eligible Benefits** (Немає відповідних пільг), у вас недостатньо пільг або немає відповідних пільг, щоб купити цей продукт.



Увага! Програма не розпізнаватиме свіжі фрукти й овочі, навіть якщо в них є штрихкод. Для таких продуктів відобразиться напис «Not a WIC Item», хоча пільги WIC поширюються на більшість свіжих фруктів і овочів. Необхідну інформацію наведено на сторінці 16 цього посібника.

ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ ПОКУПЦЯМ

Купуйте в межах WIC тільки необхідні вам продукти:

- Немає потреби відразу купувати всі продукти, на які поширюються пільги WIC.
- Ви можете купувати продукти так часто, як бажаєте, протягом визначеного строку дії пільг.
- Не обов'язково користуватися тими пільгами WIC, які вам не потрібні.

Якщо в крамниці немає потрібного вам продукту харчування, на який поширюються пільги WIC:

- пам'ятайте, що крамниці не зобов'язані продавати всі продукти, на які поширюються пільги WIC;
- ви можете спитати в працівників крамниці, чи можуть вони замовити продукт;
- пошукайте цей товар в іншій крамниці.

Намагайтеся користуватися пільгами перед останнім днем витрат:

- Завдяки цьому персонал WIC матиме достатньо часу, щоб допомогти вирішити будь-які проблеми.

Ви можете користуватися спеціальними пропозиціями від крамниць або виробників, зокрема такими:

- «два товари за ціною одного»;
- купони харчових компаній (наприклад, Darigold);
- пільги за картками лояльності клієнтів;
- спеціальні пропозиції від крамниць.

Ці спеціальні пропозиції діють для продуктів, на які не поширюються пільги WIC.

Наприклад, якщо Kellogg проводить акцію, у межах якої пропонується придбати два пакунки пластівців за ціною одного, ви можете придбати Rice Krispies за пільгами WIC та безкоштовно отримати пакунок пластівців, на які можуть не поширюватися пільги WIC.

РОЗМІРИ УПАКОВОК ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

Фахівці WIC зазначили розміри упаковок, оскільки вони хочуть забезпечити для вас можливість отримати всі пільги на продукти харчування. Наприклад, за програмою WIC можна купувати молоко об'ємом у галон, пів галона або кварту. Може здаватися, що це легко зрозуміти. Але потім виявляється, що деякі виробники молочних продуктів не використовують розміри, на які поширюються пільги WIC. Пів галона молока має містити 64 oz, щоб на нього поширювалися пільги WIC. Однак упаковки для молочних продуктів певних торговельних марок можуть містити лише 54 oz.

Програма WICShopper допомагає швидко перевірити, чи поширюються пільги на певний продукт. В таблиці внизу показано стандартні розміри упаковок для WIC.

СТАНДАРТНІ РОЗМІРИ УПАКОВОК ДЛЯ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ ТА АБРЕВІАТУРИ

Упаковки для рідких продуктів	Унції (oz)	Літри (L) або мілілітри (ml)
1 кварта	32 oz	946 ml
Пів (1/2) галона	64 oz	1.89 L
1 галон	128 oz	3.78 L
Упаковки для твердих продуктів	Унції (oz)	Грами (g)
Пів (1/2) фунта	8 oz	226 g
1 фунт (lb)	16 oz	453 g
2 фунти (lbs)	32 oz	907 g

СПЛАЧУВАННЯ ЗА ПОКУПКИ В КРАМНИЦІ

Відокремлюйте продукти харчування, на які поширюються пільги WIC, від інших товарів, які ви купуєте:

- Це буде зручно, якщо на певний продукт харчування не поширюються пільги WIC. Ви зможете швидше знайти цей товар.
- Кладіть найдорожчі продукти харчування попереду на конвеєрну лінію. Якщо пільг вистачатиме тільки на один із товарів, з картки WIC буде сплачено за дорожчий із них.
- Картка WIC передбачає ліміт у 50 товарів. Якщо ви плануєте придбати одночасно багато продуктів, попросіть касира розділити товари на окремі покупки.

Проведіть картою WIC і введіть PIN-код (персональний ідентифікаційний номер):

- Якщо на певний продукт харчування не поширюються пільги WIC, ви не зобов'язані його купувати.
- Ви можете повернути будь-який продукт, на який не поширюються пільги WIC, або заплатити за нього коштами Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Програма забезпечення додатковим харчуванням), готівкою чи дебетовою/кредитною картою.

ЧЕКИ WIC

8 oz	Whole grains
1.75 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
30 OZ	Fish - canned

** End of Beginning Benefit Balance **

* eWIC Benefit Redemption/Purchase *

0.25 CTR	Beans, dry or canned	
1 S&W RED KIDNEY BNS		1.39
17 OZ	Fish - canned	
1 CHKN OF SEA TUNA		2.99
1 OPN NAT CHUNK		1.99

** End of Benefit Redemption/Purchase **

+++ Remaining eWIC Benefits +++
8 oz Whole grains
1.5 CTR Beans, dry or canned
39.5 OZ Cereal - hot / cold
0 CTR Peanut butter / beans
13 OZ Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

У цьому розділі наведено перелік продуктів харчування, які були доступні вам до того, як ви почали купувати товари. Для деяких продуктів кількість наведено в унціях, для деяких – у контейнерах, а для фруктів і овочів указуються суми в доларах.

У цьому розділі наведено перелік продуктів харчування, які ви щойно придбали.

У цьому розділі вказується залишок на балансі. Це продукти, які ви можете придбати за допомогою картки WIC протягом усього строку дії пільг.

Тут указується останній день, коли можна придбати решту продуктів за програмою WIC цього місяця. Ваші **наступні** пільги WIC стають доступними о 00:01 наступного дня.

Зберігайте копії чеків.

Якщо у вас з'являється запитання, чеки можуть допомогти працівникам зрозуміти, що сталося.

Фотографуйте чеки та зберігайте їх на телефоні або кладіть чеки до папки з ідентифікаційною картою WIC або картою WIC для оплати.

Увага! У чеках із балансом картки WIC, роздрукованих у крамниці, **не вказуються всі типи дозволених товарів**. Наприклад, якщо в чеці з балансом є позиція «Milk - 1% Nonfat and Soy» (молоко – 1 %, знежирене й соєве), це означає, що ви можете придбати такі товари:

- Будь-які з дозволених у межах програми WIC нежирних (1 %) або знежирених (0 %) молочних або соєвих напоїв, перелічених у посібнику покупця WIC. Сюди входить таке:

Коров'яче молоко – знежирене (0 %) і нежирне (1 %)

- Рідке
- Згущене/консервоване
- Без лактози
- Кефір
- Сухе/порошкове
- Ацидофільне
- Кисляк

Козяче молоко – нежирне

- Рідке

Соєві напої

Далі наведено приклад списку покупок із клініки WIC і чека з балансом картки WIC із крамниці.

Список покупок із клініки WIC:

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023 thru 5/25/2023	998833	\$11.00	\$\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
	998833	2	Dozen	Eggs – all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallon	Milk or Soy (1% & Nonfat) All WIC – Cow, Goat, Soy

Чек із крамниці:

WIC EBT Benefit Balance Receipt

Date: 5/4/2023 Time: 05:27PM

11.00 \$\$\$ Fruit & Veg - WIC

16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC

2 DOZ Eggs Dozen - WIC

2 CTR PB/Beans - WIC

6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy

These Benefits expire
at MIDNIGHT on 5/25/2023

*** End of benefit balance receipt ***

ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ, НА ЯКІ НЕ ПОШИРЮЮТЬСЯ ПІЛЬГИ WIC

Якщо у вас є запитання стосовно того, чому на певний продукт харчування не поширюються пільги WIC:

- Сфотографуйте товар або збережіть копії всіх чеків.
- Перегляньте категорії «Купувати» й «Не купувати» в посібнику покупця, щоб дізнатися, чому на цей товар можуть не поширюватися пільги WIC.
- Якщо пільги не поширюються на свіжі фрукти та овочі, повідомте про це WIC. Крамниці мають призначити кожному товару код WIC, навіть якщо в нього є штрихкод. Без коду WIC картка не розпізнає товар на касі.
- Зверніться до своєї клініки WIC або надішліть запит до офісу WIC у своєму штаті:
 - » Скористайтесь кнопкою «I couldn't buy this» (Не вдалося це придбати) у програмі WICShopper.
 - » Напишіть нам на електронну адресу wawicfoods@doh.wa.gov. Нам потрібна така інформація:
 - » назва й розташування крамниці;
 - » дата, коли ви намагалися придбати товар;
 - » номер картки WIC;
 - » опис товару – чеки, чіткі фото або якомога докладнішу інформацію.Якщо замість чеків і фото надається інформація, нас цікавлять такі відомості:
 - ▶ категорія продуктів (молоко, пластівці тощо);
 - ▶ торговельна марка / тип;
 - ▶ розмір упаковки;
 - ▶ універсальний товарний код, що містить 12 знаків (номер штрихкоду).

Приклад: вівсяні пластівці, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, розмір упаковки – 32 oz, UPC – 039978021540.

Ви також можете знайти товари певних крамниць на їхньому сайті та надіслати нам посилання.

ПРИМІТКА

WIC регулярно оновлює перелік продуктів, які можна купувати за пільги. Завжди скануйте продукт, щоб упевнитися, що на нього поширюються пільги WIC. Переконайтеся, що ви відсканували штрихкод, зазначений на продукті, а не на полиці. Так програма надасть точнішу інформацію.



Key Enter UPC



ДИТЯЧІ ПЛАСТИВЦІ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

8 oz або 16 oz

Сухе харчування

Торговельні марки:

Beech-Nut

Earth's Best

Gerber

Такі типи:

Barley

Multigrain

Oatmeal

Whole grain

Organic

Non-organic

Natural



НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

Ароматизатори, фрукти або суміш

Пребіотики, пробіотики або ДГК

Консерви, банки або паучі

Рисові пластівці

Порційні або в індивідуальних пакетах

ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ – ФРУКТИ Й ОВОЧІ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Для вікових груп 1-ї або 2-ї категорії

Тільки фрукти й овочі без домішок

Розміри:

Скляні банки або пластикові контейнери об'ємом 4 oz

Пластикові контейнери об'ємом 2 oz у подвійних упаковках (загалом 4 oz)

Пластикові контейнери об'ємом 4 oz у подвійних упаковках (загалом 8 oz)

коробки з груповою тарою

Торговельні марки:

Beech-Nut

Earth's Best Organic

Gerber

Happy Baby Organic

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest Organic

Доступні варіанти

Будь-яке поєднання фруктів і овочів, органічних або неорганічних.

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

Пластівці/крупни – гранола, овес, рис або локшина

Спеції, як-от кориця

М'ясо

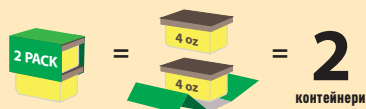
Ароматизатори або цукор

Паучі

Для вікової групи 3-ї категорії

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Якщо ви купуєте дитяче харчування з фруктів і овочів, подвійна упаковка враховується як 2 контейнери.



ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ – М'ЯСО



ТІЛЬКИ ДЛЯ НЕМОВЛЯТ, ЯКІ ХАРЧУЮТЬСЯ
ТІЛЬКИ ГРУДНИМ МОЛОКОМ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки один вид м'яса

Для вікових груп 1-ї або 2-ї категорії

Скляні банки об'ємом 2.5 oz

Торговельні марки:

Beech-Nut

Gerber

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest

Доступні варіанти

Organic

Non-organic

With broth or gravy

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

Ароматизатори, цукор або спеції

Пластівці, крупи або локшина

Фрукти або овочі

М'ясні палички

Обіди

Для вікової групи 3-ї категорії

ДИТЯЧА СУМІШ

Купуйте дитячу суміш тільки тих торговельних марок, типів, розмірів упаковки та об'ємів, які вказано у ваших пільгах WIC. Інформацію про дитячі суміші, на які поширюються пільги WIC, можна отримати на сторінці www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula або за телефоном 1-800-841-1410.



Шукайте в посібнику цей символ.

Цей символ

позначає продукти WIC, кількість яких збільшується для тих, хто здебільшого годує грудьми. Якщо ви годуєте тільки грудьми, вам також надається риба, а вашому немовляті – м'ясне дитяче харчування.

Годування грудьми дає користь для здоров'я мам і немовлят, його позитивний вплив триває протягом усього життя.





КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Банки об'ємом від 15 оз до 16 оз
Квасоля без домішок або нежирний паштет лише з квасолі

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка
Низький або зменшений вміст натрію
Окремі банки або упаковки, що містять 4 банки
Неорганічні або органічні продукти



НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:
Ароматизатори або м'ясо
Мед, сиропи, патока, цукор або інші підсолоджувачі
Запечена квасоля
Салат із квасолею
Пророщена квасоля
Чилі з квасолею
Зелена або воскова квасоля
Суміш квасолі
Квасолеві супи
Горox
Паучі

КУПІВЛЯ КВАСОЛІ АБО АРАХІСОВОГО МАСЛА

Ви можете придбати консервовану квасолю, дегідровану квасолю або арахісове масло, використовуючи пільги WIC.

Виберіть правильний розмір! 1 CTR арахісового масла чи дегідрованої або консервованої квасолі =



16 оз

АБО



16 оз

АБО



Банки об'ємом 15–16 оз

Придбання консервованої квасолі Якщо ви купуєте консервовану квасолю, 1 контейнер (CTR) у списку покупок відповідає 4 банкам квасолі. Щоб у повному обсязі використати пільги WIC, необхідно придбати всі чотири банки квасолі.

Одна банка квасолі = **0,25 CTR**

Дві банки квасолі = **0,50 CTR**

Три банки квасолі = **0,75 CTR**

Чотири банки квасолі = **1,0 CTR**



КВАСОЛЯ, ГОРОХ, СОЧЕВИЦЯ – ДЕГІДРОВАНІ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

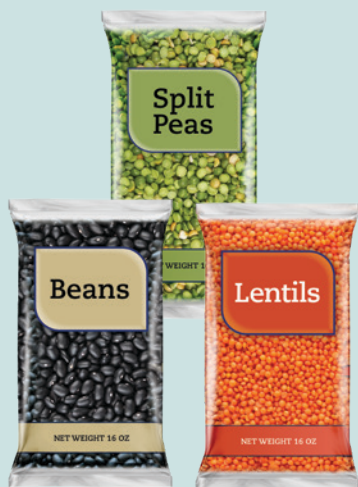
Пакет на 16 oz

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка

Будь-який різновид

Неорганічні або органічні продукти



НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів або спецій

Коробки

Ячмінь

Суміш квасолі й рису

Оптові (вагові) товари

Насіння чіа

Кавові зерна

Дегідрований квасолевий паштет

Фарро

Заморожені продукти

Зелена квасоля

Старі сорти негібридної селекції

Кіноа

Пророщені зерна

Супи або супові суміші

КУПІВЛЯ КВАСОЛІ АБО АРАХІСОВОГО МАСЛА

Якщо ви купуєте дегідровану квасолю, 1 контейнер (CTR) відповідає пакету дегідрованої квасолі на 16 oz.

Додаткову інформацію наведено на сторінці 9.

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24 або 36 oz

Тільки ці торговельні марки й типи:

W = цілнозернові пластівці

Essential Everyday

Corn Flakes
Crispy Rice
Crunchy Corn Squares
Crunchy Oat Square
Crunchy Rice Squares
Crunchy Wheat Squares (**W**)
Oats More w/ Honey
Tasteos (**W**)

Food Club

Corn Flakes
Corn Squares
Crisp Rice
Frosted Shredded Wheat, Bite Size або Strawberry (yci **W**)
Honey & Oats with Almonds
Honey & Oats with Oat Clusters
Rice Squares
Toasted Oats (**W**)
Twin Grain Crisps
Wheat Squares (**W**)

General Mills

Cheerios: Plain (**W**), Multigrain (**W**)
Chex (yci **W**): Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice або Wheat
Kix: Berry Berry, Honey (**W**) або (Plain) (**W**)
Whole Grain Total (**W**)

Great Value

Corn Squares
Rice Squares

Kellogg's

All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (**W**)
Corn Flakes
Crispix
Frosted Little Bites або Mini Wheats Original (**W**)
Frosted Mini Wheats BS Blueberry або Strawberry

Rice Krispies (Plain)

Special K Protein Original (**W**) або Honey Almond Ancient Grain (**W**)

Kroger

Bran Flakes (**W**)
Corn Flakes
Crispy Rice
Honey Crisp Medley w/ Almonds
Oat Squares (**W**)
Rice Bitz
Toasted Oats (**W**)

Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners (**W**)

Market Pantry

Toasted Rice

Post

Grape Nuts Flakes (**W**) або Original (**W**)
Great Grains Banana Nut Crunch (**W**)
Honey Bunches of Oats Almonds (**W**) або Honey Roasted (**W**)

Quaker

Oatmeal Squares Brown Sugar, Cinnamon, Golden Maple або Honey Nut (yci **W**)

Signature Select

Corn Flakes
Corn Pockets
Crispy Rice
Oats More w/ Almonds або Honey
Rice Pockets
Toasted Oats (**W**)

НЕ КУПУВАТИ

Пакети або циліндрична упаковка

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Щоб знайти злаки й розміри упаковок, які найкраще підходять для вашої родини, ознайомтеся з матеріалом «Поради щодо покупки сухих сніданків у межах програми WIC». Деякі приклади наведено на сторінці 12.

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24 або 36 oz

Тільки ці торговельні марки й типи:

W = цільнозернові пластівці

Вівсяні

Essential Everyday Oatmeal Instant Original, 12 пакетів (**W**)

Food Club Oatmeal Instant Original, 12 пакетів (**W**)

Great Value Instant Oatmeal Regular, 12 пакетів (**W**)

IGA Oatmeal Instant Original, 12 пакетів (**W**)

Kroger Oatmeal Instant Original, 12 пакетів (**W**)

Signature Select Oatmeal Instant Original, 12 пакетів (**W**)

Рисові

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

Пшеничні

Cream of Wheat (миттєвого приготування або за 2,5 хвилини)

Cream of Wheat Whole Grain (миттєвого приготування або за 2,5 хвилини) (**W**)

Malt O Meal Original



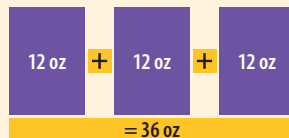
НЕ КУПУВАТИ

Пакети

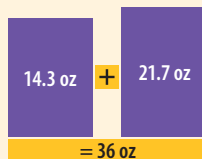
Циліндрична упаковка

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

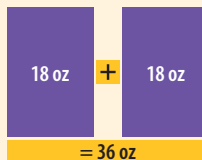
Див. роздатковий матеріал у програмі WICShopper або на сайті під назвою «Поради щодо покупки сухих сніданків у межах програми WIC». Це допоможе вам знайти злаки й розміри упаковок, які найкраще підходять для вашої родини.



АБО



АБО



Інші поєднання на 36 oz:

9 + 9 + 9 + 9	14.5 + 21.5
11 + 11 + 14	15 + 21
11 + 9 + 16	15.5 + 20.5
11.8 + 9 + 15.2	16 + 20
12.7 + 9 + 14.3	24 + 12
14 + 22	36



КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Виготовлено з пастеризованого коров'ячого молока

Вироблено в США

Розміри:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

Такі типи:

Чеддер (негострий, середній, гострий, дуже гострий, жовтий або білий)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Моцарела

Мюнстер

Проволоне

Швейцарський

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка

Такі типи:

Голівка чи брикет сиру

Тертий сир

Сирне волокно або палички

Кошерний або некошерний

НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів, трав, горіхів, насіння, спецій або овочів

Порційні палички або пакети

Сир із непастеризованого молока

Котиха

Нарізаний скибками для крекерів

Вершковий сир

Делікатесний сир

У кубиках або скибках

Свіжий сир моцарела

Козячий або овечий сир

Імпортний

Без лактози

Органічні продукти

Пармезан

Пеппер Джек

Перероблений пастеризований американський

Кесо фреско

Рікотта

Непастеризований

Дуже витриманий чеддер





КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Коробка на 12 штук (1 дюжина)

Чищені курячі яйця



Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка

Будь-який розмір – малий, середній, великий, дуже великий або велетенський

Білі або коричневі яйця

Яйця курей, що утримуються не в клітках

Органічні або неорганічні продукти

З жирними кислотами омега-3

НЕ КУПУВАТИ

Оптові

З ДГК

Яечний порошок

Качині яйця

Замінники яєць

Запліднені

Яйця курей, які утримуються на вільному вигулі або пасовищі

Яйця, зварені круто

Яєчна маса

З низьким або зниженим рівнем холестерину

Пастеризовані продукти

Зі зниженим рівнем насичених жирів



КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Консервована:

Тунець у власному соку
5 oz, 6 oz

Рожевий лосось
5 oz, 6 oz, 7.5 oz і 14.75 oz*

Сардини у власному соку
3.75 oz або 4.25 oz

Паучі:

Усі перелічені вище дозволені типи риби в упаковках об'ємом 2.5 oz або 5 oz

Доступні варіанти

Види тунця: цільний, шматочками

Колір тунця: білий, світлий

Будь-яка торговельна марка

З додаванням ароматизаторів

Альбакор

Без кісток

У консервних банках, фольгованих пакетах або паучах

З низьким вмістом натрію

Без додавання солі

Без шкіри

Смугасти тунець

Виловлений у дикій природі

Жовтоперий



*Примітка. Якщо ви купуєте лосося вагою 14.75 oz, залишиться пільгова 1 oz, яку буде неможливо використати.

НЕ КУПУВАТИ

З додатковими продуктами

Кілька

Сушена

Філе

Свіжа

Заморожені продукти

У скляній тарі

Ставрида

Органічні продукти

Червоний лосось

Копчений

Закуски

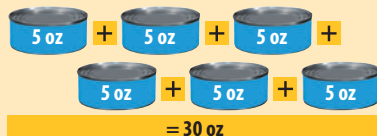
Довгохвостий тунець

ПОРАДИ ПОКУПЦЯМ

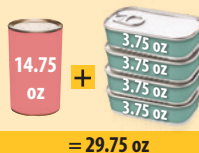
Відвідайте сторінку Department of Health (DOH, Департамент охорони здоров'я) із рекомендаціями щодо правильного вибору риби за посиланням doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide, щоб під час придбання риби легше робити вибір на користь здорового способу життя.

Ви можете вибрати поєднання сардин, рожевого лосося й тунця малими шматочками в межах кількості унцій (oz), указаной стосовно ваших пільг WIC.

Приклади:



АБО



КУПУВАТИ

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка чи тип
Нарізані або цілі

Свіжі фрукти й овочі в пакетах,
пластикових контейнерах, стаканах,
пластикових мисках або відерцях

Свіжі фрукти й овочі в пінопластових
контейнерах у поліетиленовій плівці
Неорганічні або органічні продукти

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ви можете придбати поєднання консервованих, свіжих і заморожених фруктів та овочів. Пам'ятайте: якщо ви вибрали більше продуктів, ніж є в списку WIC, ви можете заплатити за додаткові товари або не купувати їх.

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

Соуси, діпи, заправки, жири, олії

Ароматизатори, інші продукти,
трави, горіхи або спеції

Сушені фрукти або овочі

Їстівні квіти

Фруктові корзини

Святкові таці або тарілки із соусом або без нього

Продукти для салатного бару

Цукрова тростина

Трави або спеції, як-от:

алоє вера, аніс, бананове листя,
базилік, лаврове листя, кмин,
кверель, шніт-цибуля, коріандр,
листя від початків кукурудзи, кріп,
гуньба, лимонна трава, лаймове
листя, майоран, м'ята, орегано,
петрушка, розмарин, шавлія, чабер,
тархун, чебрець, ванільні стручки
або пророщена пшениця.

Декоративні добавки, як-от:

сушений перець чилі, нанизаний
часник, плоди з родини гарбузових,
вирізані або розмальовані гарбузи



КУПУВАТИ

Доступні варіанти

Коробка, вакуумний пауч або інший пакет будь-якого розміру

Будь-яка торговельна марка

Неорганічні або органічні продукти

Заморожена квасоля (наприклад, спаржева квасоля, зелені соєві боби, нут і квасоля лімська)

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

Жири, олії, приправи, спеції, цукор або соуси

М'ясо, локшина, горіхи, макарони, рис або крупи

У клярі чи паніровці

З кремом

Делікатесні продукти

Сушені фрукти, овочі або пастила

Картопля фрі

Деруни

Картопляне пюре, Potatoes O'Brien, Tater Tots®

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ви можете придбати поєднання консервованих, свіжих і заморожених фруктів та овочів. Пам'ятайте: якщо ви вибрали більше продуктів, ніж є в списку WIC, ви можете заплатити за додаткові товари або не купувати їх.



КУПУВАТИ

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка чи тип
- Банка, скляна або пластикова тара
- будь-якого розміру
- Яблучне пюре (може містити корицю)
- Першим інгредієнтом у списку є фрукт
- Неорганічні або органічні продукти

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ви можете придбати поєднання консервованих, свіжих і заморожених фруктів та овочів. Пам'ятайте: якщо ви вибрали більше продуктів, ніж є в списку WIC, ви можете заплатити за додаткові товари або не купувати їх.

НЕ КУПУВАТИ

- З такими добавками:
- Цукор, жири, олія або сіль
- Консервовані фрукти в легкому сиропі (із позначкою «light» або «lite»), злегка підсолодженому соці або підсолодженому нектарі
- Фруктові роли
- Фруктово-горіхові суміші
- Джеми, желе,
- фруктові сиропи або плодово-ягідні пасти домашнього консервування
- Начинка для пирогів
- Паучі



КУПУВАТИ

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка чи тип

Банка, скляна або пластикова тара
будь-якого розміру

Консервовані помідори: подрібнені,
нарізані кубиками, у скибочках, пюре,
у соусі, тушковані або томатна паста

Консервовані змішані овочі, які
містять квасолю

Першим інгредієнтом у списку є овоч

Батат

Може містити спеції

Неорганічні або органічні продукти

НЕ КУПУВАТИ

З такими добавками:

Цукор, жири, олія або сіль

З вершками або в соусі

Домашнього консервування

Кетчуп

Оливи

Мариновані овочі

Овочі з такими добавками:

м'ясо, локшина, рис, горіхи,
паста або крупи

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ви можете придбати поєднання консервованих, свіжих і заморожених фруктів та овочів. Пам'ятайте: якщо ви вибрали більше продуктів, ніж є в списку WIC, ви можете заплатити за додаткові товари або не купувати їх.





КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Пластикові пляшки або банки на 46 oz

Тільки неохолоджені продукти

Тільки ці торговельні марки й типи

Помідори

Campbell's

Food Club

Haggen

Kroger

That's Smart!

Овочевий

Campbell's V8 Essential Antioxidants

Campbell's V8 Hint of Black Pepper

Campbell's V8 Hint of Lime

Campbell's V8 Low Sodium

Campbell's V8 Original

Campbell's V8 Spicy Hot

Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium

Food Club

Haggen

Kroger

НЕ КУПУВАТИ

Картонні упаковки чи скляні пляшки

Сидр

Коктейль

Соковий напій

Органічні продукти

Пунш

Охолоджений

Нефільтрований



ТІЛЬКИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ УЧАСНИКІВ ЗАМОРОЖЕНІ (11.5 АБО 12 OZ)



КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

11.5 або 12 oz, заморожений
Тільки ці торговельні марки й типи

Яблучний

Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value
IGA
Kroger
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tree Top
WinCo

Виноградний (зокрема з білого винограду)

Essential Everyday
Food Club
Great Value
Old Orchard
Welch's

Грейпфрутовий

Зі 100 % грейпфрута (будь-яка торговельна марка)

Апельсиновий

Зі 100 % апельсина (будь-яка торговельна марка)

Мультифруктовий

Dole

Orange Peach Mango
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana

Old Orchard

Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Kiwi Strawberry
Apple Passion Mango
Apple Raspberry
Apple Strawberry Banana

КУПУВАТИ

Berry Blend
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Blend
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana

Welch's

White Grape Peach
White Grape Raspberry

Ананасовий

Dole
Old Orchard



НЕ КУПУВАТИ

Сидр
Коктейль
Соковий напій
Лимонний
Лимонад
Лаймовий
Лаймад
Органічні продукти
Пунш (не зі 100 % соку)
Охолоджений
Нефільтрований

СОКИ – ТІЛЬКИ ДЛЯ ДОРОСЛИХ УЧАСНИКІВ –
ЗАМОРОЖЕНІ (11.5 АБО 12 OZ)

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Пластикові пляшки об'ємом 64 oz
- Тільки неохолоджені продукти
- Тільки ці торговельні марки й типи

Essential Everyday

- Berry
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Grape Blend
- 100 % Juice Punch

Food Club

- Cranberry Raspberry

Great Value

- Cranberry Blend
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- White Grape and Peach

Haggen

- Cranberry
- Cranberry Raspberry

Juicy Juice

- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Cranberry Apple
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Passion Dragonfruit
- Peach Apple
- Strawberry Banana
- Strawberry Watermelon
- Tropical

Kroger

- Cranberry
- White Grape Peach

КУПУВАТИ

Langers

- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange Pineapple
- Apple Peach Mango
- Cranberry Grape Plus
- Cranberry Plus
- Cranberry Raspberry Plus

Ocean Spray

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

Old Orchard

- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Black Cherry Cranberry
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Cranberry Pomegranate
- Immune Health Citrus
- Immune Health Superfruit
- Immune Health Tropical Fruit
- Kiwi Strawberry
- Mango Tangerine
- Orange Tangerine
- Peach Mango
- Red Raspberry
- Strawberry Watermelon
- Wild Cherry

ТІЛЬКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ФРУКТОВІ – СУМІШІ (64 OZ)

СІК

КУПУВАТИ

Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

Tree Top

- Apple Berry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange Buy

Welch's (Bold)

- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



НЕ КУПУВАТИ

- Картонні упаковки чи скляні пляшки
- Сидр
- Коктейль
- Заморожені продукти
- Соковий напій
- Лимонний
- Лимонад
- Лаймовий
- Лаймад
- Органічні продукти
- Пунш (не зі 100 % соку)
- Охолоджений
- Нефільтрований

СОКИ – ТІЛЬКИ ДЛЯ ДІТЕЙ – ФРУКТОВІ – СУМІШІ (64 OZ)

СІК ТІЛЬКИ ДЛЯ ДІТЕЙ З ОДНОГО ВИДУ ФРУКТІВ (64 OZ)

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Пластикові пляшки об'ємом 64 oz
- Тільки неохолоджені продукти
- Тільки ці торговельні марки й типи

Яблучний

- Best Yet
- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Haggen
- IGA

- Juicy Juice
- Kroger
- Langers
- Market Pantry
- Mott's
- Ocean Spray
- Old Orchard
- Signature Select
- Tree Top
- WinCo

Виноградний (зокрема з червоного або білого винограду)

- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Haggen
- IGA
- Juicy Juice
- Kroger
- Langers
- Market Pantry
- Ocean Spray
- Old Orchard
- Signature Select
- That's Smart!
- Welch's
- Winco

КУПУВАТИ

Ананасовий

- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Kroger
- Langers
- Libby's
- Old Orchard
- Signature Select

Апельсиновий сік

Обов'язкові характеристики

- 100 % апельсиновий сік
- Який можна зберігати за кімнатної температури / неохолоджений
- Будь-яка торговельна марка

Деякі приклади:

- Essential Everyday
- Food Club
- Golden Crown
- Juicy Juice
- Langers
- Old Orchard
- Signature Select
- Tropicana



НЕ КУПУВАТИ

Див. сторінку 21.

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

- Пластикові пляшки об'ємом 64 oz
- Тільки неохолоджені продукти
- Тільки ці торговельні марки й типи

Campbell's

- Tomato Juice
- Low Sodium Tomato Juice

Campbell's V8

- Original 100% Vegetable Juice Low Sodium
- 100% Vegetable Juice Spicy Hot
- 100% Vegetable Juice

Food Club

- Tomato Juice
- Vegetable Juice
- Spicy Vegetable Juice

Signature Select

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- Vegetable Juice
- Tomato Juice

WinCo

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- 100% Vegetable Juice



СОКИ – ТІЛЬКИ ДЛЯ ДІТЕЙ – ОВОЧЕВИ СОКИ (64 OZ)



РІДКЕ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки такої жирності (знежирене: 0 %; нежирне: 1 %; знижена жирність: 2 %; цільне молоко), на яку поширюються пільги WIC

Контейнери об'ємом у галон, півгалона чи кварта

Пластикові або паперові контейнери

Коров'яче молоко

Гомогенізоване

Пастеризовані продукти

Охолоджене

Без ароматизаторів



КУПУВАТИ

Доступні варіанти

Будь-яке поєднання пакунків об'ємом у галон, пів галона або кварта в межах загальної кількості молока, на яку поширюються ваші пільги WIC

Ацидофільне

Будь-яка торговельна марка

Кисляк

З додаванням кальцію

Кефір

Кошерне

З лактобактеріями

Без лактози

З пробіотиками

Знежирене молоко з додатковими загущувачами (Creamy Fat Free, Skim Supreme)

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

На деякі молочні продукти пільги не поширюються через неправильний розмір або тип контейнера. Наприклад, fairlife® і a2 Milk® мають неправильний розмір (59 oz). Крім того, пільги не поширюються на молоко в скляній тарі (див. сторінку 26).

Щоб отримати один галон, можна придбати два пів галона або чотири кварта.



1.0 GAL = 1 галон,
або 128 oz



0.5 GAL = пів галона
або 64 oz



0.25 GAL = 1 кварта
або 32 oz



ЗГУЩЕНЕ МОЛОКО

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки такої жирності (знежирене: 0 %; нежирне: 1 %; знижена жирність: 2 %; цільне молоко), на яку поширюються пільги WIC

Банка об'ємом 12 oz

Коров'яче молоко

Гомогенізоване

Пастеризовані продукти

Без ароматизаторів

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка

З додаванням кальцію

Кошерне

ПОРАДИ ПОКУПЦЯМ

На етикетках деяких продуктів немає напису «Whole Milk» (Цільне молоко), навіть якщо це цільномолочний продукт. Придбайте 5 банок на кожний галон молока, щоб повною мірою скористатися пільгами WIC.



5 банок згущеного молока
= 1 галон



СУХЕ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки такої жирності (знежирене: 0 %; нежирне: 1 %; знижена жирність: 2 %; цільне молоко), на яку поширюються пільги WIC

Суміші в межах 1 кварта молока чи більше

Коров'яче молоко

Гомогенізоване

Пастеризовані продукти

Без ароматизаторів

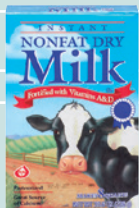
Доступні варіанти

Коробки, циліндри, пластикові пакети або паучі

Будь-яка торговельна марка

З додаванням кальцію

Кошерне



ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Кількість, указана для ваших пільг WIC, дорівнює кількості сухого молока після змішування з водою. Наведена далі таблиця допоможе вам перевести кількість сухого молока в квартах.

Розбавлення сухого коров'ячого молока

Жирність молока	Розмір, надрукований на контейнері	Кількість після розбавлення водою
Знежирене	9.6 oz	3 кварта
Знежирене	9.64 oz	3 кварта
Знежирене	25.6 oz	8 квартал
Знежирене	32 oz	10 квартал
Знежирене	64 oz	20 квартал
Цільне	12.6 oz	3 кварта
Цільне	28.1 oz	7 квартал
Цільне	56.3 oz	13 квартал

НЕ КУПУВАТИ (ДЛЯ ВСІХ ТИПІВ КОРОВ'ЯЧОГО МОЛОКА)

З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій

Мигдальні, кокосові, конопляні, рисові або інші злакові чи горіхові напої

Вагове сухе молоко

Шоколадне молоко

Молоко з рослинними жирами

Скляні пляшки

Молочно-вершкова суміш

Низьковуглеводні молочні напої

Негомогенізоване

З жирними кислотами омега-3

Органічні продукти

Молоко інших тварин, як-от кіз або овець

Пінта, пів пінти чи менший об'єм

Сире молоко

Порційні або в індивідуальних пакетах

Підсолоджене конденсоване молоко

Тара з ультрапастеризованим молоком

Непастеризоване молоко

Вершки для збивання

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

На сторінці 27 наведено інформацію про козяче молоко, а на сторінці 30 – про соєві напої.



КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки торговельна марка Meyenberg

Тільки такої жирності, на яку поширюються пільги WIC (нежирне або цільне молоко)

Гомогенізоване

Пастеризовані продукти

Охолоджене

Без ароматизаторів



пільги на цільне молоко



пільги на нежирне/знежирене молоко

Тільки **сухе** козяче молоко, якщо ваші пільги WIC поширюються на цільне жирне молоко



пільги на цільне молоко



пільги на цільне молоко

Розбавлення сухого козячого молока

Розмір тари	Кількість після розбавлення водою
1 банка	3 кварта молока
2 банки	6 кварт молока
3 банки	9 кварт молока
4 банки	12 кварт молока
Пауч на 12 oz	3 кварта молока
Коробка з 12 паучами на 4 oz	4 кварта молока

КУПУВАТИ

Тільки згущене козяче молоко, якщо ваші пільги WIC поширюються на цільне жирне молоко



пільги на цільне молоко

5 банок згущеного молока = 1 галон

НЕ КУПУВАТИ

Козяче молоко інших торговельних марок

ПОРАДИ ПОКУПЦЯМ

Більшість учасників отримують пільги на знежирене/нежирне молоко. У такому разі можна придбати лише рідке козяче молоко, яке не завжди є в наявності.

2 кварта = пів галона

2 пів галона = 1 галон

4 кварта = 1 галон

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки такої жирності (знежирене: 0 %; нежирне: 1 %; цільне молоко), на яку поширюється пільга WIC

1 кварта (32 унції)

Пластиковий контейнер

Коров'яче молоко

Гомогенізоване

Пастеризовані продукти

Менш ніж 40 грамів цукру на 8 oz

Тільки ці торговельні марки

Activia

Best Yet

Brown Cow

Chobani

Dannon

Darigold

Essential Everyday

Food Club

Fred Meyer

Great Value

Green Valley creamery

Kroger

LaLa

Lucerne

Market Pantry

Mountain High

Nancy's

Oikos

Open Nature

Tillamook

WinCo

Yami

Yoplait

Zoi

КУПУВАТИ

Доступні варіанти

Без домішок або з фруктовим смаком (тільки менш ніж 40 грамів цукру на 8 oz і без штучних підсолоджувачів) (див. розділ «Не купувати»)

Зі стевією

Грецький йогурт (неорганічний)



НЕ КУПУВАТИ

Штучні підсолоджувачі: аспартам, сахарин або сукралоза (Splenda™)

Йогурт із коров'ячого молока (2 %)

З такими добавками:

Ароматизатори, крупи, гранола або горіхи

Цукерки, мед, спеції чи додатковий білок

Зварний крем або збиті вершки

Питний чи в тюбику

Заморожений йогурт

Нежирний

Органічні продукти

Сире молоко

Порційний або в груповій тарі

Набори йогуртів



КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Банка на 16 oz

Доступні варіанти

- Будь-яка торговельна марка
- Кремове (однорідне)
- З м'якими шматочками
- З хрусткими шматочками
- З низьким вмістом натрію
- Натуральне арахісове масло
- Неперемішане або перемішане
- Звичайне чи органічне
- Солоне або несолоне



НЕ КУПУВАТИ

- Оптові (вагові) товари
- Свіжомелене чи немелене
- Низьковуглеводне арахісове масло для намащування
- З низьким глікемічним індексом
- Масло з інших горіхів або насіння (наприклад, із мигдалю, кеш'ю, сезаму)
- З жирними кислотами омега-3
- Порошкове
- З обсмаженими горіхами та медом
- Порційне
- Для намащування**
- У тюбиках
- Valencia
- З такими добавками:
 - Ароматизатори, продукти або спеції
 - Ляне або сафлорове масло
 - Шоколад
 - Мед
 - Желе
 - Зефір

КУПІВЛЯ КВАСОЛІ АБО АРАХІСОВОГО МАСЛА

Ви можете придбати консервовану квасолю, дегідровану квасолю або арахісове масло, використовуючи пільги WIC.

Виберіть правильний розмір! 1 CTR арахісового масла чи дегідрованої або консервованої квасолі =



16 oz

АБО



16 oz

АБО



Банки об'ємом 15–16 oz

Купівля арахісового масла Якщо ви купуєте арахісове масло, у межах пільг WIC 1 контейнер = 16 oz арахісового масла.



КУПУВАТИ

Тільки ці торговельні марки й типи:

Торговельна марка	Розміри	Тип	Охолоджені або неохолоджені
8th Continent	пів галона або галон	Original або Vanilla	Охолоджений
Pacific Ultra	32 oz (кварта)	Original	Тільки неохолоджені продукти
Silk	32 oz (кварта), пів галона або подвійна упаковкa (2 half-gallon)	Original	Охолоджені АБО неохолоджені
West Soy Organic Plus	32 oz (кварта)	Plain або Vanilla	Тільки неохолоджені продукти



НЕ КУПУВАТИ

Інші немолочні напої, як-от мигдальне, кокосове, конопляне або рисове молоко
Суміші або вершки
8th Continent Complete
8th Continent Light
Pacific organic Unsweetened
Pacific Select
Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3
Silk Light Original/Vanilla/Chocolate
Silk Organic Original/Vanilla
WestSoy

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

2 qts = пів галона
4 qts = 1 галон
2 пів галона = 1 галон



КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки тара на 8 oz або 16 oz

З кальцієм

Охолоджений

Такі торговельні марки й типи:

Azumaya
(Extra Firm, Firm, Silken)

Franklin Farms
(Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft)

House Foods
(Extra Firm, Medium, Firm, Organic
Super Firm Cubed)

Nasoya Organic
(Silken, Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted
Super Firm

O Organic
(Silken, Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

Доступні варіанти

Цільний, у кубиках або скибках

Неорганічні або органічні продукти



НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій

Запечений

Десертний тофу

Смажений

Неохолоджений



ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

Доступні варіанти

- Коричневий рис
- Вівсяні пластівці
- М'які тортільї
- Цільнозернові макарони
- Цільнозерновий хліб
- Цільнозернові булочки для гамбургерів і хот-догів

Далі наведено припустимі розміри упаковки для кожного пакета пільг. На сторінках 33–35 описується, що дозволено з кожної категорії цільнозернових продуктів.

Щоб у повному обсязі використати пільги на цільнозернові продукти, перегляньте наведений далі список цільнозернових продуктів.

ЩОМІСЯЧНІ ПІЛЬГИ НА 16 OZ

ВИБЕРІТЬ ЛИШЕ ОДИН ВАРІАНТ

14 oz

Коричневий рис швидкого приготування

16 oz

Коричневий рис

Oatmeal

М'які тортільї

Цільнозернові макарони

Цільнозерновий хліб

Цільнозернові булочки для гамбургерів

Цільнозернові булочки для хот-догів

ЩОМІСЯЧНІ ПІЛЬГИ НА 32 OZ АБО БІЛЬШЕ

ВИБИРАЙТЕ З ЦЬОГО:

32 oz

Коричневий рис швидкого приготування

Коричневий рис

Вівсяні пластівці

АБО

ВИБИРАЙТЕ ПОЄДНАННЯ

14 oz

Коричневий рис швидкого приготування

16 oz

Коричневий рис

Вівсяні пластівці

М'які тортільї

Цільнозернові макарони

Цільнозерновий хліб

Цільнозернові булочки для гамбургерів

Цільнозернові булочки для хот-догів

18 oz*

Вівсяні пластівці

* Вівсяні пластівці вагою 18 oz можна поєднувати **тільки** з 14 oz коричневого рису швидкого приготування, щоб отримати 32 oz:

14 oz + 18 oz = 32 oz





КОРИЧНЕВИЙ РИС

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

16 oz коричневого рису

Або

Тільки 14 oz коричневого рису швидкого приготування

Або

Якщо пільги поширюються більше ніж на 16 oz, ви також можете придбати 32 oz.

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка

Пакети або коробки

Без глютену

Продукти швидкого приготування або звичайні

Неорганічні або органічні продукти

Типи: наддовгозернистий, довгозернистий, середньозернистий або дрібний



НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій

Басматі

Чорний

Оптові (вагові) товари

Пакети для варіння

Насіння чіа

Фарро

Грубозернистий

Порційні пакети

Жасмін

Махагоні

Рисова суміш

Кіноа

Червоний

Пророщені зерна

Білий

Дикий рис

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Кількість унцій (oz) на упаковці буде віднято від загальної ваги, передбаченої пільгами. Щоб у повному обсязі використати доступні пільги на цільнозернові продукти, скористайтеся таблицею цільнозернових продуктів на сторінці 32.

Примітка. Якщо у вас є пільги на 16 oz щомісяця та ви купуєте 14 oz коричневого рису швидкого приготування, у вас залишаться пільгові 2 oz, якими неможливо буде скористатися.

ВІВСЯНА КАША

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки 16 oz

Або

Якщо пільги поширюються більше ніж на 16 oz, ви також можете придбати 18 oz або 32 oz.

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка

Пакети, коробки або картонні циліндричні упаковки

Без глютену

Швидкого або прискореного приготування

Неорганічні або органічні продукти

Класичні, звичайні або гранульовані продукти



НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій

Коробки з індивідуальними пакетами

Оптові (вагові) товари

Гранола

Грубозернистий

Порційні пакети

Металева циліндрична упаковка

Кіноа



М'ЯКІ ТОРТИЛЬЇ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки 16 oz

Тільки ці торговельні марки:

Celia's

Essential Everyday

Don Pancho

Great Value

Guerrero

Kroger

La Banderita

La Burrita

Market Pantry

MiCasa

Mission

Ortega

Signature Select

Доступні варіанти

М'які тортільї з кукурудзи або борошна маса

Цільнозернові м'які тортільї

З низьким вмістом натрію

Неорганічні або органічні продукти



НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій

Цільнозернові (96 %)

Чіпси, салати до тако, млинці для тако, тостада або інші тверді тортільї

Низьковуглеводні чи збалансовані

Тортільї із суміші круп, як-от кукурудзи або пшениці

З червоної кукурудзи

Нежирні або знежирені тортільї

З пророщених зерен

Виготовлені в магазині

Тортільї з позначкою «light» або «lite» (легка) на етикетці

Роли

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Кількість унцій (oz) на упаковці буде віднято від загальної ваги, передбаченої пільгами. Щоб у повному обсязі використати доступні пільги на цільнозернові продукти, скористайтеся таблицею цільнозернових продуктів на сторінці 32.



ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ МАКАРОНИ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки 16 oz

Тільки ці торговельні марки:

Barilla
Bella Terra
DeLallo Organic
Delverde Organic
Essential Everyday
Food Club
Full Circle Organic
Garofalo
Gia Russa
Good and Gather
Great Value
Hodgson Mill
Kroger
Natural Directions Organic
O Organics
Racconto
Ronzoni Healthy Harvest
Signature Select
Simple Truth Organic
Simply Balanced Organic
WinCo

Доступні варіанти

Пакети або коробки
Будь-який тип
Неорганічні або органічні продукти
Цільна пшениця, зокрема дурум



КУПУВАТИ

Деякі приклади типів:

«Волосся янгола»	Пенне
«Краватки»	Rigate
Ячна локшина	Ротіні
«Ріжки»	«Мушлі»
Феттучіне	Спагеті
Фузіллі	«Спіралі»
Лазанья	Вермішель
Лінгвіне	Зіті
Паста	

НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або приправ
51 % цільного зерна або цільної пшениці
Гречка
Оптові (вагові) товари
Свіжа
Без глютену
Суміш круп
Різнокольорові
Макарони, що не потребують варіння та зливання
Охолоджені
Рисові макарони
Семоліна
З пророщених зерен
Овочеві

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Кількість унцій (oz) на упаковці буде віднято від загальної ваги, передбаченої пільгами. Щоб у повному обсязі використати доступні пільги на цільнозернові продукти, скористайтеся таблицею цільнозернових продуктів на сторінці 32.



ЦІЛЬНОЗЕРНОВИЙ ХЛІБ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки 16 оз

100 % цільної пшениці на етикетці

Або

Цільнозерновий хліб, якщо першим інгредієнтом у списку є борошно «whole».

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка

Буханка або нарізаний хліб

З низьким вмістом натрію

Неорганічні або органічні продукти

Без цукру

Деякі приклади:

Best Yet

Bimbo

Franz

Fred Meyer

Kroger

Oroweat

Sara Lee

Sterns



НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів, інших продуктів або спецій

Ремісничий або гурманський (хліб, що випікається малими партіями)

Хліб, не загорнутий у поліетилен

Хліб із позначкою «light» або «lite» на етикетці

Бублики

Хліб із дробленої пшениці

Англійські кекси

З додаванням клітковини

Французький

Заморожене або охолоджене тісто

Без глютену

З кількох видів злакових культур

На заквасці

З пророщених зерен

Виготовлений у магазині

Сирі хлібні суміші

Ненарізаний

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Ось приклад списку інгредієнтів для цільнозернового хліба. Першим інгредієнтом у списку є «whole» (цільне) борошно.

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL



INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOilage), CONTAINS WHEAT AND SOY.

ПОРАДА ПОКУПЦЯМ

Кількість унцій (oz) на упаковці буде віднято від загальної ваги, передбаченої пільгами. Щоб у повному обсязі використати доступні пільги на цільнозернові продукти, скористайтеся таблицею цільнозернових продуктів на сторінці 32.



ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ БУЛОЧКИ ДЛЯ ГАМБУРГЕРІВ І ХОТ-ДОГІВ

КУПУВАТИ

Обов'язкові характеристики

Тільки 16 оз

100 % цільної пшениці на етикетці

Або

Цільнозернові булочки, якщо першим інгредієнтом у списку є борошно «whole».

Доступні варіанти

Будь-яка торговельна марка

Неорганічні або органічні продукти

З насінням

Деякі приклади:

Franz

Great Value

Open Nature

Oroweat

Signature Select

Simple Truth Organic

WinCo



НЕ КУПУВАТИ

З додаванням ароматизаторів або спецій

Ремісничі або гурманські булочки (випікаються малими партіями)

Булочки, не загорнуті в поліетилен

Булочки з позначкою «light» або «lite» на етикетці

Бублики

Англійські кекси

З додаванням клітковини

Обідні, французькі булочки, булки для сендвічів або роли

Заморожене або охолоджене тісто

Без глютену

З кількох видів злакових культур

На заквасці

З пророщених зерен

Виготовлені в магазині

ПОРАДИ ПОКУПЦЯМ

На сторінці 37 наведено приклад списку інгредієнтів для цільнозернових булочок.

Кількість унцій (oz) на упаковці буде віднято від загальної ваги, передбаченої пільгами. Щоб у повному обсязі використати доступні пільги на цільнозернові продукти, скористайтеся таблицею цільнозернових продуктів на сторінці 32.



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
ПРОГРАМА WIC

1-800-841-1410
www.doh.wa.gov/WICfoods

Установа надає однакові можливості всім.
Програма WIC штату Вашингтон забороняє дискримінацію.



DOH 960-278 August 2023 Ukrainian

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте за номером 1-800-841-1410.
Клієнтів із глухотою або з ослабленим слухом просимо телефонувати за номером 711
(Washington Relay) або писати на адресу електронної пошти WIC@doh.wa.gov.