



WIC 허용 식품 카드

이 카드는 21개 언어로 제공됩니다. www.health.ny.gov/wic

우유 WIC 수표에 구입해야 할 지방 함량이 명시되어 있음

- ✓ **브랜드 관계없음:**
 - ✓ **우유:** 판매되는 것 중 가장 큰 용기(갤런, 96온스, 1/2 갤런 또는 쿼트) 또는 WIC 수표에 명시된 사이즈
 - ✓ **무가당/켄 연유:** 12온스 용기만 가능
 - ✓ **건조/분유:** 25.6온스 용기만 가능
 - ✓ **무유당 우유:** 판매되는 것 중 가장 큰 용기 또는 WIC 수표에 명시된 사이즈로 구입
 - ✓ **코셔식 우유:** 판매되는 것 중 가장 큰 용기 또는 WIC 수표에 명시된 사이즈로 구입
- 구입 불가 제품:** 향미 첨가 또는 유기농, 가당농축 우유, 버터밀크 또는 칼슘 첨가 우유, 저지방(2%) 우유

치즈

- ✓ **브랜드 관계없음:**
 - ✓ **살균가공 American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone, 프로볼로네 치즈 또는 이러한 치즈의 혼합**
 - ✓ **블록 또는 슬라이스로 구입**
 - ✓ **모두 합쳐서 수표에 명시된 온스까지 구입해야 함 (팩으로 1개 이상 가능)**
 - ✓ **코셔식 치즈** WIC 수표에 나와 있거나 매장이 다른 종류의 치즈를 취급하지 않는 경우
- 구입 불가 제품:** 수입 치즈; 치즈 식품, 제품, 스프레드; 크래커 컷; 슈레드, 그레이트(입자상), 큐브, 스트링, 스틱 치즈; 향미 첨가 또는 유기농 치즈; 개별 포장 슬라이스

요거트 WIC 수표에 구입해야 할 지방 함량이 명시되어 있음

- ✓ **정확히 32온스의 용기 또는 정확히 32온스까지 추가할 수 있는 모든 크기 혼합**
 - ✓ **브랜드 관계없음:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
 - ✓ **코셔식 요거트** WIC 수표에 나와 있거나 혹은 매장이 코셔식이 아닌 종류의 제품을 취급하지 않는 경우
- 구입 불가 제품:** 향미 첨가(바닐라, 과일 등), 혼합 재료(그레놀라, 사탕 등), 마시는/짜먹는 요거트, 냉동 요거트

콩 음료

- ✓ **8TH CONTINENT:**
Soy milk - Original 및 Vanilla (상온 보관 32온스)
Soy milk - Original 및 Vanilla (냉장 보관 64온스)
- ✓ **PACIFIC NATURAL FOODS:**
Ultra Soy - Original 및 Vanilla (상온 보관 32온스)
- ✓ **SILK:**
Soy milk - Original (냉장 보관 32 온스 또는 64온스)
Soy milk - Original (128온스 냉장 멀티팩)
- ✓ **WESTSOY:**
Organic Plus Soy milk - Plain (상온 보관 32온스 또는 64온스)
Plus Soy milk - Vanilla (상온 보관 32온스 또는 64온스)

달걀

- ✓ **브랜드 관계없음:**
 - ✓ **미디엄 또는 라지 사이즈:** 흰색란 또는 갈색란
- 구입 불가 제품:** 점보 및 특 라지 계란 또는 고가의 특수 계란(유기농, 저콜레스테롤, 비닭장식/방사, 오메가-3)

땅콩버터 16-18온스 병

- ✓ **브랜드 관계없음:** 크런치, 청키, 크리미, 스무드, 천연 및 지방 감량 종류 구입 가능.
- 구입 불가 제품:** 땅콩 스프레드; 갓 갈아내거나 휘핑한 땅콩버터; 젤리, 마시멜로, 초콜릿, 꿀 등과 혼합한 땅콩버터; 유기농 땅콩버터; 비타민과 미네랄 또는 기타 성분(오메가-3, DHA 및 EPA, 야자오일 등)이 첨가된 땅콩버터

소금 섭취량을 줄이려면 통조림 콩, 완두콩, 렌즈콩 물에 행거 사용하십시오.

- ✓ **건조 제품:** 브랜드 관계없음, 숙성 콩, 완두콩, 렌즈콩 1파운드 봉지
 - ✓ **통조림:** 브랜드 관계없음, 숙성 콩, 완두콩, 렌즈콩 15-16온스 캔
- 구입 불가 제품:** 베이컨드 빈스, 포크 & 빈 제품; 설탕, 지방, 육류, 오일이 첨가된 통조림 콩. 그린 빈스, 그린피, 강남콩, 옐로우빈, 까치콩은 "콩류, 완두류, 렌틸(Beans, Peas, Lentils)"이라고 적힌 WIC 수표로 구매할 수 없습니다. 이 종류의 식품은 WIC 채소류 & 과일류 수표를 사용하여 구매할 수 있습니다

생선 통조림

지방 섭취량을 줄이려면 물에 담은 생선을 선택하십시오.

- ✓ **라이트 참치:** 브랜드 관계없음(5온스 및 6온스 캔)
 - ✓ **핑크 연어:** 브랜드 관계없음(5온스, 6온스 및 7.5온스 캔)
 - ✓ **정어리:** 브랜드 관계없음(3.75온스 캔)
 - ✓ **물 또는 오일에 담긴 제품**
 - ✓ **뼈와 껍질 함유 가능**
- 구입 불가 제품:** 날개 다랑어(Albacore tuna), 푸른등 연어(blueback salmon), 홍연어(red salmon), 향미 첨가 또는 성분 첨가 제품

두부 14-16온스 팩

- ✓ **AZUMAYA:** Tofu - Firm, Extra Firm
- ✓ **HOUSE:** Premium 또는 Organic Tofu - Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ **NATURE'S PROMISE:** Organic Tofu - Firm
- ✓ **NASOYA:** Organic Tofu - Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm
- ✓ **SAN SUI:** Tofu - Soft, Firm, Extra Firm
- ✓ **WEGMANS:** Organic Tofu - Firm

모유 수유 중인 여성의 경우 원활한 수유를 위해 특별히 추가 식품이 제공됩니다.

베이비푸드(이유식) - 채소 및 과일 4온스 용기

- ✓ **BEECH-NUT 또는 GERBER:**
 - ✓ 단일 과일 또는 채소
 - ✓ 여러 과일 및 채소의 혼합**2팩들이 유아 식품은 2개의 용기로 간주됩니다**
- 구입 불가 제품:** 유기농 제품, 짜먹는 제품, 육류, 요거트, 쌀, 국수와 같이 과일이나 채소가 아닌 재료가 들어 있는 혼합 제품
- BANANAS:** 일부 수표는 신선한 바나나 송이도 제공함

영아용 조제식

WIC 수표에 구입해야 할 브랜드, 크기, 형태(파우더, 농축액, 즉석식 등)가 명시되어 있습니다.

베이비푸드(이유식) - 육류 2.5온스 용기

- ✓ **BEECH-NUT 또는 GERBER:** 수프나 그레이비를 곁들인 모든 육류
- 코셔식 베이비푸드 육류:** WIC 수표에 나와 있거나 매장이 Beech-Nut 또는 Gerber를 취급하지 않는 경우
- ✓ **FIRST CHOICE:** Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

영아용 시리얼

수표에 Gerber Cereal for Baby 8온스 및 16온스 용기 허용이 명시되어 있어야 함

- ✓ **GERBER:** Cereal for Baby 가능
플레인 종류만 가능: 오토밀, 쌀, 통밀 또는 잡곡
- 구입 불가 제품:** 유기농 또는 DHA, 과일, 분유 등 기타 성분이나 단백질이 첨가된 제품

아침 시리얼

섬유질 섭취량을 늘리려면 통곡물 시리얼을 선택하십시오. 표시가 없는 한 시리얼은 모두 '통곡물'입니다. ✦

✓ 12온스 상자 또는 그 이상을 구입
구입 불가 제품: 유기농 시리얼, 1회분 패킷으로 구성된 상자

매장 브랜드* 다음 종류의 시리얼은 매장 브랜드에 관계없이 구입 가능

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corn Flakes ✦ - 플레인 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Shredded Wheat - 플레인 또는 프로스트 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oat Squares - 플레인. 일명: <i>Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps</i> 
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Wheat Flakes - 플레인 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Oat O's - 플레인. 일명: <i>Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Multigrain Flakes with Oat Clusters ✦ - 아몬드 첨가 또는 비첨가. 일명: <i>Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey</i> 

*** '매장 브랜드 관계없음'에는 아래 매장 이름 및 그 브랜드의 콜드 시리얼이 포함됩니다.**

✓ AMERICA'S CHOICE	✓ FOOD BASICS	✓ KIGGINS	✓ RED & WHITE
✓ BEST YET	✓ FOOD CLUB	✓ KRASDALE	✓ SHURFINE
✓ CLEAR VALUE	✓ GREAT VALUE	✓ NATURE'S CRUNCH	✓ VALUTIME
✓ ESSENTIAL EVERYDAY	✓ HYTOP	✓ PARADE	✓ WHITE ROSE

내셔널/스페셜티 브랜드

- ✓ **GENERAL MILLS:** Cheerios (일반 종류만), Total Whole Grain, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer
- ✓ **KELLOGG'S:** Corn Flakes ✦ (일반 종류만), Frosted Mini-Wheats Original (Little Bites)
- ✓ **KEMACH:** Corn Flakes ✦, Toasted Oats, Wheat Flakes
- ✓ **MALT-O-MEAL:** Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream), Oat Blenders ✦ (Honey, Honey & Almonds)
- ✓ **POST:** Grape-Nuts (일반 종류만), Grape-Nuts Flakes, Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

- ✓ **RALSTON:** Corn Flakes ✦
- ✓ **SUNBELT:** Simple Granola
- ✓ **TAANUG:** Corn Flakes ✦, Toasted Oats

유용한 쇼핑 정보!
시리얼 36온스를 구성하는 방법 몇 가지를 소개합니다.

12온스 + 12온스 + 12온스 = 36온스	15온스 + 21온스 = 36온스
12온스 + 24온스 = 36온스	18온스 + 18온스 = 36온스

조리 시리얼

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ CREAM OF WHEAT: Cream of Wheat Whole Grain (2 ½ minute) | <ul style="list-style-type: none"> ✓ MAYPO: Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal | <ul style="list-style-type: none"> ✓ QUAKER: Instant Oats with Iron |
|--|--|---|

통곡물 토르티야 16온스 포장

- ✓ **CELIA'S:** White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas
- ✓ **CHI-CHI's:** White Corn Tortillas
- ✓ **DEL CAMPO TORTILLAS:** Corn Tortillas
- ✓ **DON PANCHO:** Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas
- ✓ **ESSENTIAL EVERYDAY:** Soft White Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **GREAT VALUE:** 100% Whole Wheat Tortillas
- ✓ **GUERRERO:** White Corn Tortillas
- ✓ **HERDEZ:** White Corn Tortillas
- ✓ **KEY FOODS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **LA BANDERITA:** Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas
- ✓ **MEXAMERICA:** 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
- ✓ **MISSION:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **NATURE's PROMISE:** Corn All Natural Tortillas
- ✓ **ORTEGA:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **SIEMPRE AUTENTICO:** Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **STOP & SHOP:** White Corn Tortillas (상온 보관 및 데어리), Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TIO SANTI:** 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- ✓ **TOPS:** Whole Wheat Tortillas
- ✓ **WEGMAN'S:** Whole Wheat Tortillas

통곡물 빵류 16온스 포장 1파운드(1lb.)는 16온스(16oz.)와 같습니다

- ✓ **AMERICA'S CHOICE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BEST YET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **BIMBO:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **CENTRAL MARKET CLASSICS:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FOODLION:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **FULL CIRCLE:** Flax & Grain Bread
- ✓ **GOLD MEDAL BAKERY:** 100% Wheat Bread with Flax
- ✓ **GOURMET:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HANNAFORD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HAUSWALD'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **HOLSUM:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **JERUSALEM:** Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat
- ✓ **MONKS':** Multigrain bread, Wheat Wholegrain Bread
- ✓ **PAS YISROEL:** 100% Multi Grain Bread All Natural, 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **PENN STREET:** 100% Whole Grain Wheat Bread
- ✓ **PICS by Price Chopper:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **ROMAN MEAL:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **RUBSCHLAGER:** Westphalian Style Pumpernickel Bread, Danish Style Pumpernickel, European Style Whole Grain, 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread, Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Flax Bread, 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel Bread, 100% Rye Rye-Ola Black Rye Bread, 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread
- ✓ **SARA LEE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SCHWEBEL'S:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **SHOPRITE:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **STERN'S:** Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls
- ✓ **STOP & SHOP:** 100% Whole Wheat Bread (No Salt Added), 100% Whole Wheat (매장 내 프레시 베이커리)
- ✓ **SUPER BREAD:** 100% Whole Wheat Bread
- ✓ **WINDMILL FARMS:** 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos
- ✓ **ZOMICK'S:** 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, 100% Whole Wheat Bread Mezonos, 100% Whole Wheat Rolls

현미 14-16온스 또는 28-32온스 팩

- ✓ **브랜드 관계없음:** 박스 또는 백에 담은 일반 현미로 인스턴트, 퀵 또는 일반 취사용
- 구입 불가 제품:** 설탕이나 지방, 오일, 소금이 첨가된 제품

통밀 파스타 16온스 포장

- ✓ **브랜드 관계없음:** 모든 스타일/형태의 통밀 파스타. 통밀이나 통밀 듀럼가루 성분. 유기농 제품 허용.
- 구입 불가 제품:** 설탕이나 지방, 오일, 소금이 첨가된 제품

100% 주스 구입 불가 제품: 오렌지 주스

11.5온스 용기 (상온 농축액)
 ✓ WELCH'S: 모든 맛

11.5-12온스 용기 (냉동 농축액)
 자몽, 오렌지, 파인애플: ✓ 브랜드 관계없음
 사과: ✓매장 브랜드 관계없음* 및 다음 브랜드:
 ✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA
 포도: 적포도 및 청포도: ✓매장 브랜드 관계없음* 및 다음 브랜드:
 ✓ LANGERS ✓ OLD ORCHARD ✓ WELCH'S
 혼합 주스: ✓ 매장 브랜드 관계없음* 및 다음 브랜드:
 ✓ DOLE: 모든 맛
 ✓ LANGERS: Autumn Blend, Spring Blend, Summer Blend, Winter Blend
 ✓ OLD ORCHARD: 압축액 뚜껑 제품 모두
 ✓ WELCH'S: 황색 뚜껑 제품 모두

16온스 용기 (냉동 농축액)
 자몽, 오렌지, 파인애플: ✓ 브랜드 관계없음
 사과 및 혼합 주스 ✓ 브랜드 관계없음
 구입 불가 제품: 포도 주스(혼합 주스 제외)

* '매장 브랜드 관계없음'에는 아래 매장 이름 및 그 브랜드에서 나오는 비타민 C 120% 이상의 100% 주스가 포함됨:
 ✓ AMERICA'S CHOICE ✓ FOOD CLUB ✓ PARADE
 ✓ BEST YET ✓ GREAT VALUE ✓ RED & WHITE
 ✓ CLEAR VALUE ✓ HARVEST CLASSIC ✓ RICHFOOD
 ✓ CRISP ✓ HYTOP ✓ SHURFINE
 ✓ DELSEA FARMS ✓ KRASDALE ✓ SUPER A
 ✓ ESSENTIAL EVERYDAY ✓ NATURE'S OWN ✓ TIPTON GROVE
 ✓ FLAVORITE ✓ WHITE ROSE

64온스 플라스틱병

자몽, 오렌지, 파인애플: ✓ 브랜드 관계없음 사과: ✓ 매장 브랜드 관계없음* 및 다음 브랜드: ✓ APPLE & EVE ✓ LANGERS ✓ LUCKY LEAF
 ✓ MOTT'S ✓ MUSSELMAN'S ✓ JUICY JUICE ✓ OLD ORCHARD ✓ SENECA
 ✓ SESAME STREET
 혼합 주스: ✓ 매장 브랜드 관계없음* 및 다음 브랜드:
 ✓ LANGERS: Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry, Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape
 ✓ Mango, Orange Tangerine, Strawberry Banana, Tropical
 ✓ OLD ORCHARD: Acai Pomegranate, Apple Cranberry, Berry Blend, Blueberry Pomegranate, Cherry Pomegranate, Peach Mango, Wild Cherry,
 ✓ SESAME STREET: Cookie Monster Berry, Elmo's Punch
 구입 불가 제품: 포도 주스(혼합 주스 제외), 냉장 통



라벨에 비타민 C 120% 이상으로 표시되어 있어야 함

130% Daily Vitamin C

채소 및 과일 수표로 구입할 수 있는 식품(현금 바우처)

✓ 수표에 '신선 식품만' 또는 '신선/냉동/캔'이 명시되어 있음 ✓ 유기농 채소 및 과일 구입 가능
 "통조림"은 밀폐 용기에 보존된 식품을 말합니다. 용기는 금속이나 유리, 플라스틱 소재입니다.

신선 채소 및 과일 ✓ 모든 종류의 신선 채소 및 과일 ✓ 전체 또는 조각 ✓ 백에 담긴 샐러드용 혼합 채소, 백에 담긴 채소
 구입 불가 제품: 샐러드 바 제품; 파티 트레이, 과일 바구니, 장식용 채소 및 과일; 건조 제품; 견과류(땅콩 포함), 과일/견과류 혼합 제품; 허브, 스파이스, 샐러드 드레싱

과일 통조림 ✓ 브랜드에 관계없이 물 또는 과즙에 담은 제품 ✓ 모든 종류의 과일, 과일 혼합 제품 ✓ 인공 감미료 첨가 제품
 ✓ 크기/용기/포장 유형 관계없음(1회분 파우치 제외) ✓ 과일이 주성분이어야 함
 ✓ 애플소스: '설탕 무첨가' 또는 '무가당' 제품만
 구입 불가 제품: 크랜베리 소스; 파이 필링; 모든 시럽(헤비, 라이트, "천연 라이트", 엑스트라 라이트 등); 설탕 첨가 제품("과즙에 저가당", 넥타류 등); 소금, 지방, 오일 첨가 제품; 1회분 파우치

채소 통조림 ✓ 브랜드 관계없음 ✓ 일반 또는 저나트륨/저염 제품 가능 ✓ 모든 종류의 채소, 채소 혼합 제품
 ✓ 모든 크기 ✓ 용기/포장 유형 관계없음 ✓ 채소가 주성분이어야 함
 ✓ 토마토 통조림(페이스트, 퓨레, 홀, 크러쉬드, 스투드, 다이스트, 소스, 살사)
 구입 불가 제품: 피클 또는 크림 형태 채소(옥수수 포함); 돼지고기와 콩으로 만든 베이컨드 빈스; 수프; 케첩; 렐리시; 올리브; 지방, 오일, 설탕 추가 제품; 숙성 콩, 완두콩, 렌즈콩(예: 검은콩, 병아리콩, 강낭콩)

소금 섭취량을 줄이려면 채소 통조림을 물에 헹궈 사용하십시오.

냉동 과일 ✓ 브랜드 관계없음 ✓ 용기/포장 유형 관계없음 ✓ 모든 크기 ✓ 과일이 주성분이어야 함 ✓ 모든 종류의 과일, 과일 혼합 제품
 구입 불가 제품: 구입 불가 제품: 피클 또는 크림 형태 채소(옥수수 포함), 베이컨드 빈스, 수프, 케첩, 렐리시, 올리브, 지방, 오일, 설탕 추가 제품, 숙성 콩, 완두콩, 렌즈콩(예: 검은콩, 병아리콩, 강낭콩)

냉동 채소 ✓ 브랜드 관계없음 ✓ 용기/포장 유형 관계없음 ✓ 가열 또는 무가열 ✓ 냉동 콩, 완두콩 및 렌즈콩 구입 가능
 ✓ 모든 크기 ✓ 모든 종류의 채소, 채소 혼합 제품 ✓ 채소가 주성분이어야 함
 구입 불가 제품: 설탕이나 지방, 오일이 첨가된 제품; 치즈 소스 또는 모든 타입의 소스; 빵가루를 입힌 제품