NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

将 WIC 支票粘贴在此处

小贴士

您知道吗?

供应商不需要囤积所有 WIC 接受食品。如需其他指导或有任何疑问，请联系当地机构。

参与者权利

WIC 参与者拥有以下权利

- 受到公平和尊重的对待
- 在 New York State 使用 WIC 授权接受的杂货店或药店
- 要求转换到另一个 WIC 机构
- 被提前告知 WIC 计划福利将在何时因何原因终止
- 保密性
- 享受 WIC 提供的所有服务，包括定制食品包

为何 WIC 如此重要?

WIC 提供健康食品以及更多。

健康
食品

营养
与健康
教育

母乳喂养
支持

计划
推荐者

目录

使用本指南 3
购物清单 4
奶类 8
奶酪 9
酸奶 10
豆腐 11
大豆饮料 11
蛋类 12
菜豆、豌豆、小扁豆 13
花生酱 14
罐装鱼类 14
纯果汁 15
蔬菜和水果 18
谷物 23
全谷类面包 27
全谷类薄饼 29
全谷类糙米 31
全谷类意大利面 31
母乳喂养 32
婴幼儿食品 33
购物常见问题解答 35
赴 WIC 约见时需携带的资料 36

使用本指南

本指南旨在使购买 WIC 食品变得更容易。

NYS WIC 提供品种繁多的营养食品。购物时使用颜色标签按食品种类进行选购。根据您 WIC 支票上所列的商品和店内可供选购的产品，选择您的家人喜欢的食品。

您将在食品指南中看到以下图示。这些图示将引导您了解并识别您的 WIC 食品。

了解您的 WIC 食品

寻找“能购买 (CAN BUY)”标签 此区域的商品可用您的 WIC 支票进行购买。	
“不能购买 (CANNOT BUY)”部分 此区域的商品不能用您的 WIC 支票进行购买。	 **不能购买：**
“任何品牌 (ANY BRAND)” 某些 WIC 食品仅限制于特定品牌名称的商品。当您看到这个标志时，可以选择此类别内**任何**品牌的商品。	
WIC 提示 找到这个星标，可获取有用的 WIC 购物提示。	

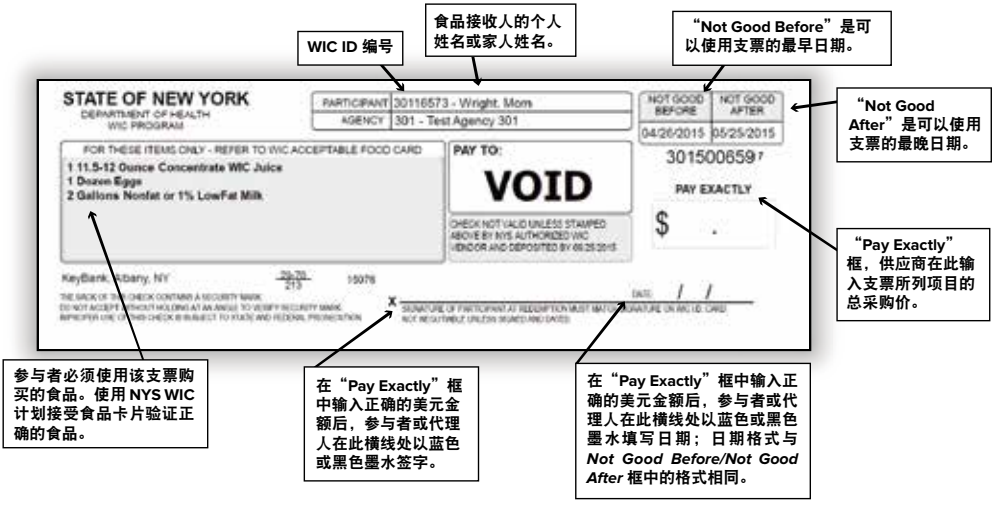
购物清单

1 购物之前，请确保您有：

- ☐ WIC ID 卡
- ☐ 本 WIC Foods Guide
- ☐ 仍在有效期内的未签名 WIC 支票

小贴士

购物时仅带上能使用的支票即可



购物清单

2 购物时：

- ☐ 仔细查看 WIC 支票所列各项。
- ☐ 使用本购物指南来帮助您选择 WIC 核准的食品。
- ☐ WIC 支票将告知您每个产品的可购买数量**（1 个包装）**和规格**（64 盎司）**。

购物清单

3 结账前：

- ☐ 取齐每张支票所列的**所有食品**。
- ☐ 找出非快速结账、仅接受现金结账或自助结账的结账通道。

4 在收银台：

- ☐ 将您的 WIC 商品按支票分组放置在结账柜台上。
- ☐ 将相应的**未签字** WIC 支票放在每组商品上。
- ☐ 告诉收银员您要使用 WIC 支票。
- ☐ **不可**提前在 WIC 支票上签字。
- ☐ 收银员在 **PAY EXACTLY** 框中填写总金额后，**用蓝色或黑色墨水签字并注明日期。**

购物清单

小贴士

请：

- 最好在支票上注明日期 MM/DD/YYYY（例如：04/28/2015）。
- 也可以使用其他美国常用格式（例如：4/28/15、04/28/15）。
- 若参与者或代理人签错支票日期，参与者或代理人应划掉日期，并在错误日期之上简签并写上正确日期。

请勿：

- 不可使用文字书写年月日（例如：2015 年 4 月 28 日）。
- 不可使用日期戳签注支票日期。

小贴士

收银员在支票上填写总金额之前，不可在 WIC 支票上签字并注明日期。

奶类

钙、蛋白质、维生素 D 的理想来源

小贴士

检查奶类类型

WIC 支票上列出了您所购买奶类必须符合的脂肪含量。购买 WIC 支票上列印出的奶类类型。（例如：脱脂、含脂 1%、全脂、无乳糖、Kosher（犹太洁食认证的）、羊奶）

能购买 任何品牌

牛奶

购买市面所售最大包装或 WIC 支票上指定包装的牛奶（加仑装、96 盎司装、半加仑装或夸脱装）

炼乳/罐装奶

仅限购买 12 盎司装

乳粉/奶粉

仅限购买 25.6 盎司装

淡羊奶/罐装羊奶

仅限 Meyenberg 品牌
仅限于 12 盎司装

不能购买：

- 调味奶、有机奶或加糖炼乳
- 酪乳或加钙奶
- 减脂 (2%) 奶

干酪

蛋白质和钙的理想来源

能购买 任何品牌

- 巴氏消毒 American、Monterey Jack、Mozzarella、Cheddar、Colby、Swiss、Muenster、Provolone 干酪，或这些干酪的任何混合产品
- 整块或切片购买
- 必须在支票上填写累计盎司数（可以是一个或多个包装的盎司数）
- **KOSHER CHEESE（犹太洁食认证奶酪）**如果您的 WIC 支票上印有该字样的话或店内没有任何其他种类的奶酪

不能购买：

- 进口奶酪
- 脆饼干
- 调味奶酪或有机奶酪
- 奶酪食品、奶酪制品或衍生产品
- 奶酪碎、奶酪末、乳酪丁、奶酪条、或奶酪棒
- 单独包装的奶酪片

酸奶

蛋白质和钙的理想来源

能购买 任何品牌

您的 WIC 支票上列出了您所购买牛奶必须符合的脂肪含量。

- 单独 32 盎司装或多个包装总共 32 盎司
- **任何品牌：** plain、plain Greek、organic plain、organic plain Greek
- **KOSHER YOGURT（犹太洁食认证酸奶）**如果您的 WIC 支票上印有该字样的话或店内无可售的 non-kosher（非犹太洁食认证）商品

不能购买：

- 调味酸奶（如香草、水果味）
- 混合原料酸奶（格兰诺拉麦片、糖果等）
- 冻酸奶
- 饮用酸奶/可挤压包装酸奶

豆腐

蛋白质和钙的理想来源

能购买

14-16 盎司装

Azumaya：

Firm,
Extra Firm

House：

Premium 或 Organic – Soft、Medium Firm、Firm、Extra Firm

Nasoya：

Organic – Silken、Lite Firm、Firm、Extra Firm

Nature's Promise：

Organic – Firm

San Sui:

Soft, Firm,
Extra Firm

Wegmans:

Organic – Firm

大豆饮料

蛋白质、钙和维生素 D 的理想来源

能购买

Pacific Natural Foods：

Ultra Soy – Original 和 Vanilla

允许规格：

- 32 盎司纸盒装

8th Continent：

Soymilk – Original 和 Vanilla

允许规格：

- 64 盎司冷藏纸盒装

Silk：

Soymilk – Original

允许规格：

- 32 盎司冷藏纸盒装
- 64 盎司冷藏纸盒装
- 128 盎司冷藏多包联装

Westsoy：

Organic Plus Soymilk – Plain

允许规格：

- 32 盎司或 64 盎司纸盒装

Plus Soymilk – Vanilla

允许规格：

- 32 盎司或 64 盎司纸盒装

鸡蛋

蛋白质的理想来源

中号或大号：白色或棕色鸡蛋

不能购买：

- 特大和超大鸡蛋
- 高价特级鸡蛋（包括有机鸡蛋、低胆固醇鸡蛋、放养鸡蛋/土鸡鸡蛋、含欧米茄-3 脂肪酸鸡蛋）

菜豆、豌豆、小扁豆

蛋白质、铁和纤维素的理想来源

能购买 任何品牌

包装干豆

• 任何品牌：1 磅袋装的成熟菜豆、豌豆或小扁豆

罐装

• 任何品牌：15-16 盎司罐装的成熟菜豆、豌豆、小扁豆

小贴士

为降低盐摄入量，请冲洗罐装菜豆、豌豆、小扁豆

不能购买：

• 焗黄豆、猪肉黄豆

• 含有甜味剂、脂肪、肉类或油类的罐装黄豆

• 不可用注明“菜豆、豌豆、小扁豆”的 WIC 支票购买绿豆、青豌豆、食荚菜豆、黄豆和黄荚种菜豆；您可用 WIC 蔬菜和水果支票购买这一类型的食品。

花生酱

蛋白质的理想来源

能购买 任何品牌

16-18 盎司瓶装

任何品牌：可以选择酥脆型、颗粒型、浓郁型、柔滑型、原味和低脂等类型的产品。

不能购买：

- 涂抹面包用花生酱
- 有机花生酱
- 现磨或现搅打的花生酱
- 掺有果冻、棉花糖、巧克力或蜂蜜的花生酱
- 添加了维生素和矿物质或其他添加成分（欧米伽-3 脂肪酸、DHA 及 EPA、棕榈油等）的花生酱

罐装鱼类

蛋白质和铁的理想来源

能购买 任何品牌

包装内可含有水或油，可带有鱼刺和鱼皮。

淡金枪鱼
5 和 6 盎司罐装

粉鲑
5、6 和 7.5 盎司罐装

沙丁鱼
3.75 盎司罐装

不能购买：

- 长鳍金枪鱼
- 蓝背鲑鱼
- 红鲑
- 调味鲑鱼
- 添加其他原材料的产品

小贴士

为降低脂肪摄入量，请选择含水包装鱼类。

纯果汁

维生素 C 的理想来源

果汁

儿童果汁包括以下规格：

- 64 盎司塑料瓶装
- 16 盎司装（冷冻浓缩型）

女士果汁包括以下规格：

- 11.5 盎司装（耐贮存浓缩型）
- 11.5 – 12 盎司装（冷冻浓缩型）

WIC 支票上列出了您购买的果汁必须符合的规格。

仔细查阅每个果汁类别，找出允许购买的品牌和口味。

“任何商店品牌”包括含有**不少于 120% Vitamin C 的纯果汁**的商店名称及其品牌：

☑ America's Choice	☑ Essential Everyday	☑ Hytop	☑ Richfood
☑ Best Yet	☑ Flavorite	☑ Krasdale	☑ Shurfine
☑ Clear Value	☑ Food Club	☑ Nature's Own	☑ Super A
☑ Crisp	☑ Great Value	☑ Parade	☑ Tipton Grove
☑ Delsea Farm	☑ Harvest Classic	☑ Red & White	☑ White Rose

不能购买：

- 有机果汁
- 任何非纯果汁的产品

纯果汁

维生素 C 的理想来源

64 盎司 瓶果汁

能购买 任何品牌

任何品牌的以下果汁类型：

- 纯橙汁
- 纯葡萄柚汁
- 纯菠萝汁

64 盎司 塑料瓶装

苹果：任何商店品牌和以下的品牌：

- **Apple & Eve**
- **Juicy Juice**
- **Langers**
- **Lucky Leaf**
- **Mott's**
- **Musselman's**
- **Old Orchard**
- **Seneca**
- **Sesame Street**

混合果汁：任何商店品牌和以下的品牌和口味：

- **Juicy Juice：**
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Strawberry Banana
- Tropical

- **Langers：**
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Grape
- Apple Orange Pineapple
- Disney Apple Cranberry Grape

- **Old Orchard：**
- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Peach Mango
- Wild Cherry

- **Sesame Street：**
- Cookie Monster's Berry
- Elmo's Punch

不能购买：

- 葡萄汁（混合果汁除外）
- 冷藏纸盒装

纯果汁

维生素 C 的理想来源

11.5 盎司 耐贮存浓缩型

能购买

WELCH'S

任何口味

11.5 盎司 – 12 盎司 浓缩型

苹果

任何商店品牌和以下的品牌：

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

葡萄柚、橙子、菠萝 – 任何品牌

葡萄

紫色和白色： 任何商店品牌和以下的品牌：

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

混合果汁 – 任何商店品牌和以下品牌：

DOLE：
任何口味

LANGERS：
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD：
深绿色瓶盖的
所有口味

WELCH'S：
黄色瓶盖的
所有口味

16 盎司 浓缩型

能购买

任何品牌

苹果

葡萄柚、橙子、菠萝

混合果汁

蔬菜和水果

维生素、矿物质和纤维的理想来源

能购买 任何品牌

新鲜蔬菜和水果

- 各种新鲜蔬菜和水果
- 整个或切开的
- 袋装什锦沙拉、袋装蔬菜
- 支票将注明“仅限于新鲜产品”或“新鲜/冷冻/罐装产品”
- 可选择有机蔬菜和水果
- 某些婴幼儿支票注明可选择“1-4 份”香蕉。一“份”等于一根香蕉。例如：3 份香蕉 = 3 根香蕉。

不能购买：

- 沙拉台的食品
- 聚会果盘、果篮、装饰性果蔬
- 干制水果和蔬菜
- 坚果（包括花生）、水果/坚果什锦
- 香草、香料、沙拉酱

小贴士

支付 WIC 果蔬支票的差价

您是否知道？当您购买的果蔬价格大于 WIC 支票列印的金额，您需要支付差价。

蔬菜和水果

维生素、矿物质和纤维的理想来源

小贴士

如何获得更多食品？...

将食品称重！

将商品**放在**称上。
将商品的重量**凑到**最近的磅数或半磅数。
根据以下图表**估算**商品价格。

生鲜产品图表							
每磅 (lb.) 价格	1 磅	1 ½ 磅	2 磅	2 ½ 磅	3 磅	3 ½ 磅	4 磅
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

例如： 四个梨重 1.6 磅 (lbs.)。每磅单价是 $1.59。

凑够 2 磅。在顶行找到 2 磅对应列。在左边的绿色栏中，查找出 $1.59（即在本例中每磅单价）的对应价格。

本商品的估算总价是：**$3.18**

蔬菜和水果

维生素、矿物质和纤维的理想来源

能购买 任何品牌

冷冻蔬菜

- 任何品牌
- 任何容器/包装类型
- 任何规格
- 蔬菜必须为主要成分

- 各种蔬菜、蔬菜什锦
- 可选择冷冻菜豆、豌豆和小扁豆
- 含盐或不含盐

小贴士

您是否知道?

冷冻蔬菜和水果有较长的保质期，而且和新鲜蔬菜和水果一样有营养。

不能购买:

- 奶酪酱；任何其他类型的酱汁
- 沾面包屑的产品
- 添加甜味剂、脂肪或油类的产品

能购买 任何品牌

冷冻水果

- 任何品牌
- 任何容器/包装类型
- 任何规格
- 水果必须为主要成分
- 各种水果、水果什锦

不能购买:

- 水果**之外的**材料
- 甜味剂
- 任何糖浆（玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、麦芽糖、葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、枫糖浆等）

蔬菜和水果

维生素、矿物质和纤维的理想来源

能购买 任何品牌

罐装蔬菜

- 任何品牌
- 常规或低钠/低盐型
- 各种蔬菜、蔬菜什锦
- 任何规格
- 任何容器/包装类型

- 蔬菜必须为主要成分
- 罐装番茄（番茄酱、番茄泥、整番茄、碎番茄、炖番茄、番茄丁、番茄沙司、番茄辣酱）

小贴士

为降低盐摄入量，请冲洗罐装蔬菜。

不能购买：

- 腌制或加奶油的蔬菜（包括玉米）
- 焗黄豆、猪肉黄豆
- 汤
- 番茄酱、调味品、橄榄
- 含有添加脂肪、油类、糖类的产品
- 成熟豆类（例如：黑豆、鹰嘴豆和四季豆）不能用 WIC 蔬菜和水果支票进行购买；您可使用注明“菜豆、豌豆、小扁豆”的支票购买这一类型的食品。

蔬菜和水果

维生素、矿物质和纤维的理想来源

能购买 任何品牌

罐装水果

- 包装在水或汁中的任何品牌的产品
- 各种水果、水果什锦
- 任意规格/容器/包装类型（一次性包装袋除外）
- 水果必须为主要成分
- 苹果酱：仅选择“未添加糖分”或“不含甜味剂”的类别

不能购买：

- 蔓越莓果酱；馅饼填料
- 各种糖浆（浓郁、清淡、“天然清淡”、极淡等等）
- 甜味剂
- 添加盐分、脂肪或油类的产品
- 一次性包装袋

谷物

铁、维生素 B 和其他营养物质的理想来源

能购买

所有未标有以下标志的谷物均为全谷类谷物：*

☑ **请购买 12 盎司或以上的盒装产品**

不能购买：

- 有机谷物
- 盒装并带有单独小包装的产品

小贴士

为增加纤维摄入量，请选择全谷类谷物。

冷麦片国家品牌

General Mills：

Cheerios（仅原味）

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

Kellogg's：

Corn Flakes*（仅原味）

速冻原味小麦片（小口）

Kemach：

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes

谷物

铁、维生素 B 和其他营养物质的理想来源

Malt-O-Meal：

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post：

Grape Nuts（仅原味）

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

Ralston：

Corn Flakes*

Sunbelt：

Simple Granola

Taanug：

Corn Flakes*

Toasted Oats

小贴士

在此为您推荐几种 36 盘司的谷物组合方案

谷物

铁、维生素 B 和其他营养物质的理想来源

能购买

所有未标有以下标志的谷物均为全谷类谷物：*

冷麦片商店品牌

可购买任意商店品牌的以下谷物产品：

Corn Flakes* - 原味

含燕麦的杂粮片*（含有或不含杏仁）

又称： Honey Crunchin' Oats、Honey & Oats、Honey Oat Clusters、Honey Oats & Flakes、Krispy Honey-Oats、Oats & More、Oats & Honey

Oat O's - 原味。又称：Toasted Oats、Tasteeos、Oats & O's

Oat Squares - 原味。又称：Crisp Oat Squares、Crunchy Oat Squares、Oat Crisps

Shredded Wheat - 原味或速冻

Wheat Flakes - 原味

"任何商店品牌"包括以下商店名称和这些品牌的冷麦片：

谷物

铁、维生素 B 和其他营养物质的理想来源

能购买

热
麦片粥

Cream of Wheat Whole Grain
（2 分钟半）

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

全谷类面包

纤维素和维生素 B 的理想来源

能购买

面包

16 盎司装

小贴士

1 磅 (1 LB.) 等同于 16 盎司 (16 OZ.)

面包规格通常标示在面包包装的底部前端。

- Flax & Grain Bread

- Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat
- Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

- 100% Whole Wheat
- 100% Multigrain Bread (All Natural)

- 100% Wheat Bread with Flax

- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

全谷类面包

纤维素和维生素 B 的理想来源

能购买

面包

16 盎司装

所有这些品牌提供
NYS WIC 核准的 **100% 全麦**面包！

America's Choice	Best Yet	Bimbo	Central Market
Food Lion	Gourmet	Hannaford	Hauswald's
Holsum	Pas Yisroel	Penn Street	Pics
Roman Meal	Rubschlager Whole Grain Bread	Sara Lee	Schwebel's
ShopRite	Stop&Shop No salt added 或 店内现烤面包	Super Bread	

Windmill Farms	必须是：Stone Ground Hamotzie 或 Mezonos
Zomick's	必须是：Hamotzie、Mezonos、或 Rolls

全谷类薄饼

纤维素和维生素 B 的理想来源

能购买

薄饼

16 盎司装

- White Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas

- White Corn Tortillas

- Corn Tortillas

- Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas

- Soft White Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- 100% Whole Wheat Tortillas

- White Corn Tortillas

- White Corn Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Fajita Flour
- 100% Whole Wheat Soft Taco Flour

全谷类薄饼

纤维素和维生素 B 的理想来源

能购买

薄饼

16 盎司装

- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas

- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- Corn All Natural Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Whole Wheat Flour Tortillas

- White Corn Tortillas（货架稳定的乳制品）
- Whole Wheat Flour Tortillas

- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

全谷类糙米

纤维素和维生素 B 的理想来源

能购买 任何品牌

糙米

14-16 盎司或
28-32 盎司装

- 盒装或袋装原味糙米
- 即食、速泡或常规烹饪均可

不能购买：

- 添加脂肪、油类、盐分或糖的产品

全谷类意大利面

纤维素和维生素 B 的理想来源

能购买 任何品牌

全谷类意大利面

仅 16 盎司装

- 任何风味或形状的全麦意大利面
- 全麦或全麦硬质小麦粉制成
- 可选择有机产品

不能购买：

- 添加脂肪、油类、盐分或糖的产品

母乳喂养 WIC 可以提供帮助

小贴士

决定母乳喂养很重要。母乳喂养可保护您和宝宝免受疾病困扰，并能在您和孩子之间建立起一种维系一生的特殊纽带。宝宝只需在出生后 6 个月内母乳喂养。从 6 个月开始，您可以开始喂食固态食物，并根据自己和宝宝的需要继续母乳喂养。

WIC 提供：

- 每家 WIC 本地机构皆有的母乳喂养专家
- 可给予其他妈妈母乳喂养支持的朋辈辅导员
- 适合母乳喂养妈妈的丰富食品包
- 6 个月开始母乳喂养宝宝需要的丰富食品包
- 适合需要挤母乳的妈妈的各种吸奶器
- 支持母乳喂养的社区

请访问：**www.breastfeedingpartners.org**。

婴幼儿食品

铁、锌和维生素的理想来源

能购买

婴儿配方奶粉

WIC 支票中列出了您购买的婴儿配方奶粉必须符合的品牌、规格和形态（粉状、浓缩型或即食型）。

小贴士

冲泡配方奶（粉状和浓缩型）

- 按照配方奶粉罐上的说明进行冲泡
- 将冲泡好的配方奶存放在冰箱最内侧（温度最低的区域）
- 禁止储存和重新加热宝宝没喝完的配方奶

能购买

婴儿麦片粥

8 和 16 盎司装

Gerber Cereal for Baby

可选择的品种：

- 燕麦粥
- 米粥
- 全麦粥
- 杂粮粥

不能购买：

有机产品、含有 DHA、水果、特殊配方或添加蛋白质等其他成分的产品

婴幼儿食品

铁、锌和维生素的理想来源

肉类 2.5 盎司装

BEECH-NUT 或 GERBER：
任何带汤或肉汁的肉类

小贴士

喂养您的宝宝

- 请确保您的宝宝进食时是坐直的。最好使用高脚椅。
- 切勿让您的宝宝独自进食。
- 宝宝进食时，应与宝宝安静交谈并给予鼓励。保持眼神接触。

KOSHER（犹太洁食认证）婴儿食用肉类：

如您的 WIC 支票印有该字样的话（或商店未提供 Beech-Nut 或 Gerber 产品）

FIRST CHOICE： Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

蔬菜和水果

4 盎司装

BEECH-NUT 或 GERBER：

任何单一水果或蔬菜
任何不同的蔬菜和水果组合

两包婴儿食品算作两个包装的商品。

不能购买：

有机、袋装、混有非水果或非蔬菜成分（如肉类、酸奶、米饭、面条）的产品

购物常见问题解答

问：如果不希望购买支票上的所有食品，应该怎么办呢？

答：如果您无需使用所有食品，请要求 WIC 营养师更改您的食物包。

问：我在杂货店或药店以 WIC 支票购物时，可否使用优惠券？

答：可以！您以 WIC 支票购物时，也可使用商店的储值卡进行结算。

问：如商店的某件商品售罄，我可以获得延期购买券吗？

答：不能！商店不能给您 WIC 食品的延期购买券。如果商店没有您支票上列出的所有 WIC 食品，请向商店经理询问这些食品是否有库存。如所有食品都不在售，您需要到别的商店进行购买。

问：如果我的支票过期了，是否可以要求重新签发？

答：不能！请确保在有效期内使用您的 WIC 支票。如支票过期，则不能重新签发。

问：在交易完成之前，如果要求我在 WIC 支票上签字，那么我应该怎么做呢？

答：切勿在交易完成前在 WIC 支票上签字！收银员在“Pay Exactly”框中填写总金额后才可在支票上签字并注明日期。

购物清单

购物之前，请确保已有：

☐ WIC ID 卡
☐ 本 WIC Foods Guide
☐ 在有效期内未签字的 WIC 支票

购物时：

☐ 仔细查看支票所列各项。
☐ 使用本 WIC Foods Guide 帮助您选择支票所列的 WIC 批准的食品。
☐ WIC 支票会告诉您可以购买的食品规格和每种食品可以购买的数量。

结账前：

☐ 取齐每张支票所列的**所有食品**。

在收银台：

☐ 请不要使用自助结账、快速结账或仅限现金结账通道。
☐ 将您的 WIC 商品按支票分组放置在结账柜台上。
☐ 将相应的**未签字** WIC 支票放在每组商品上。
☐ 告诉收银员您要使用 WIC 支票。
☐ 收银员将把食品的总价写在支票的 **PAY EXACTLY** 框内。
收银员再将支票递回给您，您在支票上签字并标注日期。

赴 WIC 约见时需携带的资料

- 每位申请人的身份证明。
- 您的居住地证明。证明上必须显示确切的街道地址，不接受邮政信箱地址。
- 每位从事工作的家庭成员的收入证明。文件必须在最近 30 天内出具。
- Medicaid、SNAP/Food Stamps 或 Temporary Assistance to Needy Families (TANF) 的参与证明（如参与上述计划）。
- 儿童免疫接种记录。
- 怀孕确认书 – 由医疗服务提供者出具的证明书，包含您宝宝的预产期信息。
- 您的医疗服务提供者出具的任何 WIC 医疗表格。

小贴士

如何能让我的孩子多吃蔬菜和水果?

1.让它变得有趣:
提供丰富多彩的食物，或在盘子上把食物排成图案。

2.让孩子参与进来:
与您的孩子一起购物，让孩子选择新的水果或蔬菜。和孩子一起煮食，让孩子帮忙准备食物。

3.便于孩子进食:
切一些水果和蔬菜，将它们放在带盖的碗里并储藏在冰箱内。当您的孩子感觉饥饿时，便可容易地获取这些健康小零食。

美国农业部非歧视声明

根据联邦民权法和美国农业部（U.S. Department of Agriculture, USDA）民权条例和政策，USDA 及其机构、办事处和员工，以及参与或管理 USDA 计划的机构均禁止基于种族、肤色、原国籍、性别、残疾、年龄的歧视，或禁止为先前任何计划中的民权活动进行报复行为，或禁止对 USDA 执行或资助的活动进行报复行为。

残障人士如需通过替代通讯方式来获取计划的信息（例如盲文、大字印刷版本、录音带，美国手语等），应联系福利申请所在地的（州级或当地）机构。失聪、听障或有语言障碍的人士可致电 (800) 877-8339，通过 Federal Relay Service（联邦转接服务）与 USDA 取得联系。此外，同时提供英语版本和其他语言版本的计划信息。

如需提出歧视投诉，请填写 USDA 计划歧视投诉表 (AD-3027)，可访问：http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html 和到任何 USDA 办事处获取表格。或者您也可以写信寄至 USDA，信函内列明表格要求提供的所有信息。如欲索取投诉表格副本，请致电 (866) 632-9992。通过以下方式向 USDA 提交填写好的表格或信件：

(1) 邮寄地址：U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410；

(2) 传真：(202) 690-7442；或

(3) 电子邮箱：program.intake@usda.gov。

本机构是平等机会提供者。

其他投诉请联系：

(1) 邮寄地址：WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204；或

(2) 电话：成长健康热线 (The Growing up Healthy Hotline) 1-800-522-5006；或

(3) 电子邮件：NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

为获取 WIC 福利而作出虚假或误导性陈述或隐瞒信息的参与者，参与超过一个 WIC 计划的参与者，向他人出售或赠与 WIC 食品或配方奶的参与者，向他人出售或赠与 WIC 支票的参与者，应向国家归还不当获取福利所得，并将可能面临 New York State 或联邦官员发起的法律诉讼。

如发现可疑的欺诈行为，您能怎么做？

请拨打免费热线

1-877-282-6657

或发送电子邮件至

foodfraud@health.ny.gov

您可匿名举报问题。

将 WIC 支票粘贴在此处

参与者的责任

参与者必须：

- 为确定参与资格，应尽其所知向 WIC 员工提供真实和准确的信息
- 同意允许 WIC 计划员工通过联系雇主或其他方式检查所提供的信息是否属实
- 如向 WIC 提供的信息有变更，应通知 WIC 办事处
- 只能参与一个 WIC 计划
- 不得向他人出售或赠与 WIC 食品、配方奶粉或 WIC 支票

向朋友或亲戚转告有关 WIC 的信息！

本指南的电子版提供 21 种语言，
可通过网址 www.health.ny.gov/wic 下载。

有关 WIC 的更多信息：

请致电
1-800-522-5006

发送电子邮件至
nyswic@health.ny.gov

请访问我们的网站
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org

或联系您当地的 WIC 办事处。

NEW YORK STATE | WIC Program