NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

여기에 WIC 수표 삽입

참가자 권리

WIC 참가자에게는 다음의 권리가 있습니다 .

- 공평하고 예절 바른 대우
- WIC 를 수락하도록 허가된 New York State 의 모든 식료품점 또는 약국을 이용할 수 있는 권리
- 다른 WIC 기관으로 이전을 요청할 수 있는 권리
- WIC Program 혜택의 종료 시기 및 이유를 사전에 알 권리
- 비밀을 보장받을 권리
- 맞춤 식품 패키지를 포함하여 WIC 가 제공하는 모든 서비스를 이용할 수 있는 권리

WIC 가 중요한 이유가 무엇입니까?

WIC는 건강에 좋은 음식과 이외 다양한 혜택을 제공합니다.

건강에 좋은 음식

영양 및 건강 교육

모유 수유 지원

프로그램 소개

차례

이 안내서의 이용 방법 3
쇼핑 체크리스트 4
우유 8
치즈 9
요거트 10
두부 11
콩 음료 11
달걀 12
콩류, 완두류, 렌틸 13
땅콩버터 14
통조림 생선 14
100% 주스 15
채소류 & 과일류 18
시리얼 23
통곡물 – 빵 27
통곡물 – 토르티야 29
통곡물 – 현미 31
통곡물 – 파스타 31
모유 수유 32
유아용 식품 33
쇼핑 Q&A 35
WIC 약속일에 지참해야 하는 것 36

이 안내서의 이용 방법

이 안내서의 목적은 WIC 식품을 더 쉽게 구매할 수 있도록 돕는 것입니다 .

NYS WIC 는 매우 다양한 영양식품을 제안합니다 . 쇼핑을 할 때 음식 카테고리별로 구매할 수 있도록 색깔이 있는 색인표를 사용하십시오 . 상점의 재고 상태와 WIC 수표를 토대로 가족이 좋아하는 음식을 선택하십시오 .

아래 아이콘들은 이 식품 카드 전 부분에서 사용됩니다 . 이 아이콘들은 WIC 식품을 익히고 식별해나가는 지표가 되어줄 것입니다 .

WIC 식품 익히기

이 "구매 가능" 라벨을 찾으십시오 이 카테고리에 속한 물품은 WIC 수표로 구매할 수 있습니다.	
"구매 불가" 항목 이 카테고리에 속한 물품은 WIC 수표로 구매할 수 없습니다.	
"브랜드 관계없음" 일부 WIC 식품은 특정 상표명으로만 구입해야 합니다. 이 깃발이 있으면, 이 카테고리 내의 **모든** 브랜드를 선택할 수 있습니다.	
WIC 도움말 유용한 WIC 쇼핑 도움말을 알아보려면 이 별 모양을 찾으십시오.	

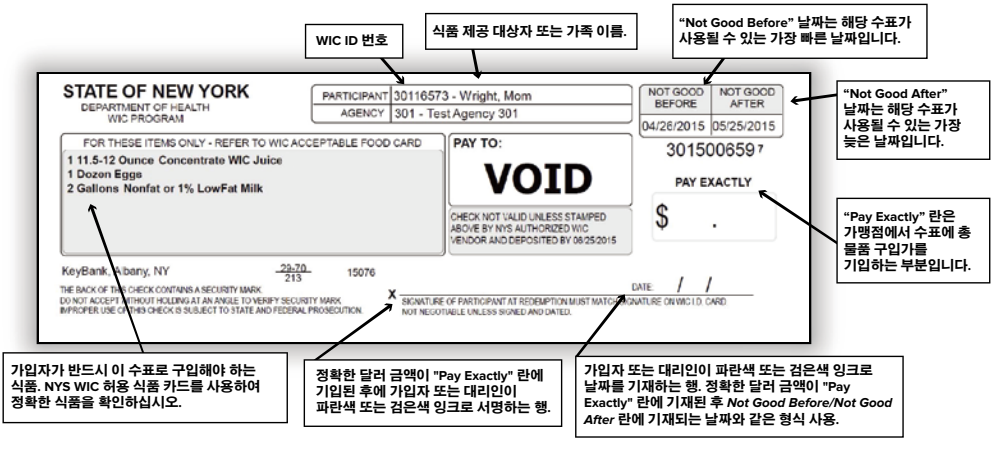
쇼핑 체크리스트

1 쇼핑을 가기 전에 다음을 지참했는지 확인하십시오.

- ☐ **WIC ID** 카드
- ☐ 이 **WIC 식품 안내서**
- ☐ **유효 날짜**가 있는 **서명하지 않은 WIC 수표**

도움말

쇼핑 시 해당 방문에 사용할 수 있는 수표만을 지참하십시오



쇼핑 체크리스트

2 쇼핑 중:

- ☐ WIC 수표의 내용을 주의 깊게 살펴보십시오.
- ☐ 이 쇼핑 안내서를 사용하여 WIC 허가 식품을 선택하십시오.
- ☐ WIC 수표에 각 제품의 구매 가능 수량**(용기 1개)** 및 사이즈**(64온스)**가 나와 있습니다.

쇼핑 체크리스트

3 결제 전:

- ☐ 각 수표에 명시된 **모든 식품**을 선택합니다.
- ☐ 익스프레스, 현금, 직접 결제용 계산대가 아닌 곳으로 가서 줄을 섭니다.

4 계산대에서:

- ☐ WIC 물품들을 수표별로 모아서 카운터에 올리십시오.
- ☐ 각 물품 그룹 위에 **서명하지 않은** 해당 WIC 수표를 올려놓으십시오.
- ☐ 캐시어에게 WIC 수표를 이용하겠다고 말하십시오.
- ☐ **절대** WIC 수표에 미리 서명하지 마십시오.
- ☐ 캐시어가 **PAY EXACTLY** 란에 총 비용을 기입한 후, **파란색 또는 검은색 잉크로 서명하고 날짜를 기재하십시오.**

쇼핑 체크리스트

도움말

해야 할 것:

- 수표에 MM/DD/YYYY 형식(예: 04/28/2015)으로 날짜를 기재하는 것이 선호됩니다.
- 미국에서 일반적으로 사용되는 다른 날짜 형식(예: 4/28/15, 04/28/15)을 사용해도 괜찮습니다.
- 참가자 또는 대리인이 수표에 날짜를 잘못 기재하는 경우, 해당 날짜에 취소선을 긋고, 이니셜을 적은 다음 잘못 기재한 부분 위에 정확한 날짜를 기입해야 합니다.

하면 안 되는 것:

- 단어로 월을 기재하는 것은 권장되지 않습니다 (예: 4 월 28, 2015).
- 수표에 날짜 스탬프를 사용하여 "날짜를 기재"할 수 없습니다.

도움말

캐시어가 총액을 수표에 기입할 때까지 WIC 수표에 서명 및 날짜 기입**을 하지 마십시오.**

우유

양질의 칼슘, 단백질, 비타민 D 공급원

도움말

우유 종류를 확인하십시오
WIC 수표에 구입해야 할 지방 함량이 명시되어 있습니다. WIC 수표에 나와 있는 우유 종류를 구입하십시오. (예: 무지방, 1%, 전유, 락토스 프리, 코셔, 산양유)

구매 가능

브랜드 관계없음

우유
판매되는 것 중 가장 큰 용기 또는
WIC 수표에 명시된 사이즈 구입(갤런, 96온스, 1/2 갤런 또는 쿼트)

농축/통조림 우유
12온스 용기만 가능

분유/파우더 우유
25.6온스 용기만 가능

농축/통조림 산양유
12온스 용기만 가능

구매 불가:

- 맛이 첨가된 우유, 유기농 우유 또는 가당 연유
- 버터밀크 또는 칼슘 보강 우유
- 저지방(2%) 우유

치즈

양질의 단백질과 칼슘 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

- 저온살균가공 american, monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone 치즈 또는 이러한 치즈의 혼합물
- 블록 또는 슬라이스로 구입
- 모두 합쳐서 수표에 명시된 온스까지 구입해야 함 (팩으로 1개 이상 가능)
- **코셔 치즈** WIC 수표에 명시된 경우 또는 매장에 다른 종류의 치즈가 없는 경우

구매 불가:

- 수입 치즈
- 크래커 컷
- 맛이 첨가된 치즈 또는 유기농 치즈
- 치즈 식품, 제품 또는 스프레드
- 슈레드, 그레이트, 큐브, 스트링 또는 스틱 치즈
- 개별 포장된 슬라이스 치즈

요거트

양질의 단백질과 칼슘 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

WIC 수표에 구입해야 할 지방 함량이 명시되어 있습니다.

- 정확히 32온스의 용기 또는 정확히 32온스까지 추가할 수 있는 모든 크기 조합
- **브랜드 관계없음:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **코셔 요거트** WIC 수표에 명시된 경우 또는 매장에 코셔 이외의 물품이 없는 경우

구매 불가:

- 맛이 첨가된 요거트(예: 바닐라, 과일맛)
- 첨가된 재료가 있는 요거트 (그래놀라, 사탕 등)
- 냉동 요거트
- 마시는/짜먹는 요거트

두부

양질의 단백질과 칼슘 공급원

구매 가능

14-16온스 팩

Azumaya:

Japanese Style – Firm, Extra Firm

House:

Premium 또는 Organic – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm

Nasoya:

Organic – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm

Nature's Promise:

Organic – Firm

Wegmans:

Organic – Firm

Vitasoy:

San Sui 또는 Korean Sprouted Organic – Soft, Firm, Extra Firm

콩 음료

양질의 단백질, 칼슘, 비타민 D 공급원

구매 가능

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy – Original and Vanilla

허용 사이즈:

- 32온스 팩

8th Continent:

Soymilk – Original and Vanilla

허용 사이즈:

- 32온스 팩
- 64온스 냉장 보관된 팩

Silk:

Soymilk – Original

허용 사이즈:

- 32온스 냉장 보관된 팩
- 64온스 냉장 보관된 팩
- 128온스 냉장 보관된 다수 팩

Westsoy:

Organic Plus Soymilk – Plain

허용 사이즈:

- 32온스 또는 64온스 팩

Plus Soymilk – Vanilla

허용 사이즈:

- 32온스 또는 64온스 팩

달걀

양질의 단백질 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

미디엄 또는 라지 사이즈: 흰색란 또는 갈색란

구매 불가:

- 점보 및 특대 사이즈 달걀
- 고가의 특수 달걀(유기농, 저콜레스테롤, 비닭장식/방사, 오메가-3)

콩류, 완두류, 렌틸

양질의 단백질, 철, 식이섬유 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

건조 제품

- 브랜드 관계없음: 숙성 콩, 완두콩 또는 렌틸 1파운드 봉지

통조림

- 브랜드 관계없음: 숙성 콩, 완두콩, 렌틸 15-16온스 캔

도움말

소금 섭취량을 줄이려면 통조림에 들어 있는 콩, 완두콩, 렌틸을 물에 헹궈 사용하십시오

구매 불가:

- 베이크드 제품, 포크 & 빈 제품
- 설탕, 지방, 육류 또는 식용유가 첨가된 통조림 콩
- 그린 빈스, 그린피, 강낭콩, 옐로우빈, 까치콩은 "콩류, 완두류, 렌틸"이라고 적힌 WIC 수표로 구매할 수 없습니다. 이 종류의 식품은 WIC 채소류 & 수표를 사용하여 구매할 수 있습니다.

땅콩버터

양질의 단백질 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

16-18온스 병

브랜드 관계없음: 크런치, 청키, 크리미, 스무드, 천연 및 지방 감량 종류 구입 가능.

구매 불가:

- 땅콩 스프레드
- 유기농 땅콩버터
- 갓 갈아내거나 휘핑한 땅콩버터
- 젤리, 마시멜로, 초콜릿, 꿀 등과 혼합한 땅콩버터
- 비타민과 미네랄 또는 기타 성분(오메가-3, DHA & EPA, 야자오일 등)이 첨가된 땅콩버터

통조림 생선

양질의 단백질과 철 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

통조림 생선은 물 또는 오일에 담아 포장할 수 있으며, 뼈와 껍질을 포함할 수 있습니다.

라이트 참치
5온스 및 6온스 캔

곱사어
5, 6, 7.5온스 캔

정어리
3.75온스 캔

구매 불가:

- 날개다랑어
- 푸른등 연어
- 홍연어
- 낚시줄로 포획한 어류
- 맛이 첨가된 연어
- 재료가 첨가된 제품

도움말

지방 섭취량을 줄이려면 물에 담은 생선을 선택하십시오.

100% 주스

양질의 비타민 C 공급원

주스

어린이용 주스는 다음 사이즈가 있습니다.

- 64온스 플라스틱병
- 16온스 용기(냉동 농축액)

여성용 주스는 다음 사이즈가 있습니다.

- 11.5온스 용기(상온 농축액)
- 11.5-12온스 용기(냉동 농축액)

구입해야 할 주스 용량이 WIC 수표에 명시되어 있습니다.

허가된 브랜드와 맛을 확인하려면 각 주스 카테고리를 살펴보십시오.

'매장 브랜드 관계없음'에는 아래 매장 이름 및 그 브랜드에서 나오는 Vitamin C 120% 이상의 100% 주스가 포함됨:

☑ 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

구매 불가:

- 유기농 주스
- 100% 주스가 아닌 제품

100% 주스

양질의 비타민 C 공급원

64온스. 플라스틱 병감귤류 과일

구매 가능

브랜드 관계없음

브랜드 관계없음:

- 100% 오렌지 주스
- 100% 그레이프프루트 주스
- 100% 파인애플 주스

64온스. 플라스틱 병

사과: 매장 브랜드 관계없음 및 다음 브랜드와 맛:

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

혼합 주스: 매장 브랜드 관계없음 및 다음 브랜드와 맛:

- **Juicy Juice:**
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Fruit 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

구매 불가:

- 포도 주스(혼합 주스 제외)
- 냉장 보관된 팩

100% 주스

양질의 비타민 C 공급원

11.5온스. 농축물 상온

구매 가능

WELCH'S

모든 맛

11.5온스 - 12온스 농축물 냉동

사과

매장 브랜드 관계없음 및 다음 브랜드와 맛:

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

그레이프프루트, 오렌지, 파인애플 – 브랜드 관계없음

포도

적포도 및 청포도: 매장 브랜드 관계없음 및 다음 브랜드와 맛:

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

혼합 주스 – 매장 브랜드 관계없음

DOLE:
모든 맛

LANGERS:
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:
암녹색 뚜껑
제품의 모든 맛

WELCH'S:
노란색 뚜껑
제품의 모든 맛

16온스 농축물 냉동

구매 가능

브랜드 관계없음

사과

그레이프프루트, 오렌지, 파인애플

혼합 주스

채소류 & 과일류

양질의 비타민 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

신선 채소 및 과일

- 다양한 종류의 신선 채소 및 과일
- 전체 또는 조각
- 백에 담긴 샐러드용 혼합 채소, 백에 담긴 채소
- 수표에 '신선 식품만(Fresh Only)' 또는 '신선/냉동/캔(Fresh/Frozen/Canned)'이 명시되어 있음
- 유기농 채소가 허용됩니다
- 일부 유아용 수표에 "1-4 송이"의 바나나라고 명시되어 있습니다. "송이"는 바나나 1개와 같습니다. 예: 바나나 3송이 = 바나나 3개

구매 불가:

- 샐러드 바 제품
- 파티 트레이, 과일 바구니, 장식용 채소 및 과일
- 건조한 과일 및 채소
- 견과류(땅콩 포함), 과일/견과류 혼합 제품
- 허브, 스파이스, 샐러드 드레싱

도움말

WIC 채소류 & 과일류 수표상의 차액 지불

알고 계셨습니까? WIC 수표에 명시된 달러 금액보다 구매한 채소류 & 과일류의 금액이 더 클 경우 해당 차액을 지불하실 수 있습니다.

채소류 & 과일류

양질의 비타민 공급원

도움말

식품을 더 많이 구입하는 방법?...

무게를 측정하십시오!

제품을 저울에 **올려놓습니다**.
무게를 가장 근사치의 파운드 또는 0.5파운드 수치로 **반올림합니다**.
아래 차트를 토대로 제품의 비용을 **추정합니다**.

신선 농산물 차트
(차트 전체를 보려면 뒷표지 참고)

파운드(lb.)당 가격	1파운드	1½파운드	2파운드	2½파운드	3파운드	3½파운드	4파운드
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

예: 배 4개의 무게가 1.6파운드(lbs.)입니다. 파운드당 가격은 $1.59입니다.

수치를 2파운드로 **올림합니다**. 맨 위의 행에서 2파운드를 찾습니다. 왼쪽의 녹색 열에서 $1.59를 찾아 내려옵니다(이 예에서 파운드당 가격).

이 품목의 추정 총액: **$3.18**

채소류 & 과일류

양질의 비타민 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

냉동 채소

- 브랜드 관계없음
- 용기/포장 유형 관계없음
- 사이즈 관계없음
- 채소가 주성분이어야 함
- 모든 종류의 채소, 채소 혼합 제품
- 냉동 콩, 완두콩 및 렌틸 구입 가능
- 가염 또는 무가염

도움말

알고 계셨습니까?

냉동 채소와 과일은 신선 채소와 과일보다 유통기한이 더 길면서도 신선 채소 및 과일과 동일한 영양분을 보유합니다.

구매 불가:

- 치즈 소스 또는 기타 모든 종류의 소스
- 빵가루를 입힌 제품
- 설탕이나 지방, 오일이 첨가된 제품

구매 가능

브랜드 관계없음

냉동 과일

- 브랜드 관계없음
- 용기/포장 유형 관계없음
- 사이즈 관계없음
- 과일이 주성분이어야 함
- 모든 종류의 과일, 과일 혼합 제품

구매 불가:

- 과일이 **아닌** 재료로 구성된 제품
- 설탕 첨가 제품
- 모든 시럽(옥수수 시럽, 액상과당, 맥아당, 덱스트로오스, 자당, 꿀, 메이플 시럽 등)

채소류 & 과일류

양질의 비타민 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

채소 통조림

- 브랜드 관계없음
- 일반 또는 저나트륨/저염 제품 가능
- 모든 종류의 채소, 채소 혼합 제품
- 사이즈 관계없음
- 용기/포장 유형 관계없음

- 채소가 주성분이어야 함
- 토마토 통조림(페이스트, 퓨레, 홀, 크러쉬드, 스튜드, 다이스드, 소스, 살사)

도움말

소금 섭취량을 줄이려면 채소 통조림을 물에 헹궈 사용하십시오.

구매 불가:

- 피클 또는 크림 형태 채소(옥수수 포함)
- 베이크드 제품, 포크 & 빈 제품
- 수프
- 케첩, 렐리시, 올리브
- 지방, 오일, 설탕, 육류, 시럽, 양념이 첨가된 제품
- 검정콩, 가르반조콩, 강낭콩과 같은 숙성 콩과식물은 WIC 채소류 & 과일류(Vegetable and Fruit) 수표로 구매할 수 없습니다. 이 종류의 식품은 "콩류, 완두류, 렌틸(Beans, Peas, Lentils)"이라고 적힌 WIC 수표를 사용하여 구매할 수 있습니다.

채소류 & 과일류

양질의 비타민 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

과일 통조림

- 물 또는 과즙에 담은 제품
- 모든 종류의 과일, 과일 혼합 제품
- 사이즈/용기/포장 유형 관계없음 (1회분 파우치 제외)
- 과일이 주성분이어야 함
- 애플소스 - "설탕 무첨가" 또는 "무가당" 종류만

구매 불가:

- 크랜베리 소스, 파이 필링
- 모든 시럽(헤비, 라이트, "천연 라이트", 엑스트라 라이트 등)
- 설탕 첨가 제품
- 소금, 지방, 오일 첨가 제품
- 1회분 파우치

시리얼

양질의 철, 비타민 B군, 기타 영양소의 공급원

구매 가능

다음 기호가 없는 한 시리얼은 모두 '통곡물'입니다. *

☑ 12온스 상자 또는 그 이상을 구입

구매 불가:

- 유기농 시리얼
- 1회분 패킷으로 구성된 상자

도움말

섬유질 섭취량을 늘리려면 통곡물 시리얼을 선택하십시오.

콜드 시리얼 제조업자 상표

General Mills:

Cheerios (레귤러 제품만)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

Kellogg's:

Corn Flakes* (레귤러 제품만)

Frosted Mini-Wheats Original (Little Bites, Bite Size)

Kemach:

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes*

시리얼

양질의 철, 비타민 B군, 기타 영양소의 공급원

Malt-O-Meal:

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:

Grape Nuts (레귤러 제품만)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

Ralston:

Corn Flakes*

Sunbelt:

Simple Granola

Taanug:

Corn Flakes*

Toasted Oats

도움말

36온스 시리얼 을 구입할 수 있는 여러 가지 방법 믹스 & 매치

- 12온스 + 12온스 + 12온스 = 36온스
- 12온스 + 24온스 = 36온스
- 18온스 + 18온스 = 36온스
- 20.4온스 + 15.6온스 = 36온스

시리얼

양질의 철, 비타민 B군, 기타 영양소의 공급원

구매 가능

다음 기호가 없는 한 시리얼은 모두 '통곡물'입니다. *

콜드 시리얼 매장 브랜드

다음 종류의 시리얼은 매장 브랜드에 관계없이 구입 가능:

Corn Flakes* - 플레인

귀리 클러스터가 들어 있는 **곡류 혼합 플레이크**(아몬드가 들어가거나 들어가지 않은 제품)

일명: Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

Oat O's - 플레인. 일명: Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares - 플레인. 일명: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat - 플레인 또는 프로스트

Wheat Flakes - 플레인

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

America's Choice, Best Value Market, Clear Value, Essential Everyday, Food Basics, Food Club, Foodtown, Great Value, Hy-Top, Kiggins, Krasdale, Nature's Crunch, Parade, Red & White, Shur Fine, Valu Time, White Rose

시리얼

양질의 철, 비타민 B군, 기타 영양소의 공급원

구매 가능

핫 시리얼

Cream of Wheat Whole Grain
(2 ½분)

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

통곡물 – 빵

양질의 식이섬유, 비타민 B군 공급원

빵

16온스 팩

도움말

1파운드(1 LB.)는 16온스(16 OZ.)와 같습니다

일반적으로 빵 사이즈는 빵 포장지의 하단에 표시되어 있습니다.

FULL CIRCLE

- Flax & Grain Bread

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

MONKS' BREAD

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

PAS Yisroel

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

GOLD MEDAL Since Bakery 1912

- 100% Wheat Bread with Flax

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

- 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

STERN'S

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

통곡물 – 빵

양질의 식이섬유, 비타민 B군 공급원

구매 가능

빵

16온스 팩

이 브랜드들은 모두 **NYS WIC에서 허가한**
100% 통밀을 판매합니다!

America's Choice

Best Yet

Bimbo

Central Market

Food Lion

Gourmet

Hannaford

Hauswald's

Holsum

PAS Yisroel

Penn Street

Quality Value pics

Roman Meal

Rubschlager Whole Grain Bread

Sara Lee

Schwebel's

ShopRite

Stop&Shop

No salt added 또는
매장 내 프레시 베이커리

Super Bread

Windmill Farms

다음 제품에 한함:
Stone Ground
Hamotzie 또는
Mezonos

Zomick's

다음 제품에 한함:
Hamotzie,
Mezonos,
or Rolls

통곡물 – 토르티야

양질의 식이섬유, 비타민 B군 공급원

구매 가능

토르티야

16온스 팩

- 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

통곡물 – 토르티야

양질의 식이섬유, 비타민 B군 공급원

구매 가능

토르티야

16온스 팩

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 Auténtico	• Whole Wheat Flour Tortillas
Stop&Shop	• White Corn Tortillas (상온 보관 가능 & 유제품) • Whole Wheat Flour Tortillas
Tío Santi	• 100% Whole Wheat Flour Tortillas
Tops	• Whole Wheat Tortillas
Wegmans	• Whole Wheat Tortillas
Yossi's Pita	• Corn Tortillas

통곡물 – 현미

양질의 식이섬유, 비타민 B군 공급원

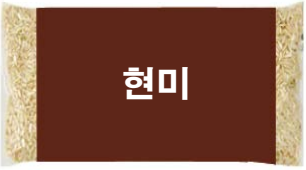
구매 가능

브랜드 관계없음

현미

14-16온스 또는
28-32온스 팩

- 박스 또는 봉지에 담긴 일반 현미
- 인스턴트, 퀵 또는 일반 취사용



구매 불가:
- 지방, 오일, 소금 또는 설탕이 첨가된 제품

통곡물 – 파스타

양질의 식이섬유와 비타민 B군 공급원

구매 가능

브랜드 관계없음

통곡물 파스타

16온스 팩만 가능

- 모든 스타일/형태의 통밀 파스타
- 통밀이나 통밀 듀럼가루 성분
- 유기농 제품 허용

구매 불가:
- 지방, 오일, 소금 또는 설탕이 첨가된 제품

모유 수유 WIC에서 지원해드립니다

도움말

모유 수유는 중요한 결정입니다. 모유 수유는 어머니가 아기를 먹이는 자연적 방법입니다. 모유에는 음식 그 이상의 의미가 있습니다. 모유는 전반적인 건강을 유지하기 위해 필수적인 부분입니다. 모유를 통해 어머니와 아이는 끊어뜨릴 수 없는 연대감으로 연결되며 이 연대감은 평생 지속됩니다 모유 수유로 형성되는 관계를 통해 안전감, 안락함을 느끼고 영양분을 공급받을 수 있습니다. American Academy of Pediatrics는 생애 최초 6개월간은 모유만 공급하고 12개월 또는 그 이후까지 모유를 지속적으로 공급할 것을 권유합니다. 모유와 WIC를 통해 구입할 수 있는 보완식품들은 아기가 튼튼하고 건강한 아이로 지속적으로 성장하는 데 도움을 줄 것입니다.

WIC는 다음의 방법을 통해 지원합니다.

- WIC 지부의 모유 수유 관련 전문가들이 제공하는 상담 및 교육
- 모유 수유 경험이 있고 다른 어머니들의 모유 수유를 지원할 수 있는 여성들이 제공하는 피어 카운슬링
- 1년간 모유 수유 어머니의 우유 공급을 지원하기 위해 강화된 식품 패키지 설계
- 모유 수유 중인 아기가 6개월이 돼 보완식품을 먹기 시작할 때 강화된 식품 패키지 제공
- 모유를 짜야 할 필요가 있는 어머니를 위해 다양한 유축기 제공
- 모유 수유를 하는 어머니들이 지원을 받고 있음을 느낄 수 있는 모유 수유 친화적인 환경을 WIC에 형성

방문: **www.breastfeedingpartners.org**.

유아용 식품

양질의 철, 아연, 비타민 공급원

구매 가능

유아용 유동식

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

도움말

유동식 준비(분말 & 농축형)

- 유동식을 만들기 위해 수돗물을 끓이기 전에 수도꼭지에서 찬물을 1분 이상 흘려보냅니다.
- 수돗물/생수를 2분간 끓이고, 조제분유를 섞기 전에 식힙니다.
- 절대 아기가 다 먹지 않고 남긴 유동식이 들어 있는 이전 병을 보관했다가 다시 데우지 않습니다.

구매 가능

유아용 시리얼

8 & 16온스 용기

Gerber Cereal for Baby

허가되는 종류:

- 오트밀
- 쌀
- 통 밀
- 잡곡

구매 불가:

유기농 또는 DHA, 과일, 포뮬러 등 기타 성분이 첨가되었거나 단백질이 첨가된 제품

유아용 식품

양질의 철, 아연, 비타민 공급원

육류

2.5온스 용기

BEECH-NUT 또는 GERBER:
수프나 그레이비를 곁들인 모든 육류

도움말

아기 먹이기

- 아이가 밥을 먹는 동안 바로 앉게 합니다. 유아용 높은 의자가 가장 좋습니다.
- 밥을 먹는 동안 절대 아기 혼자 두지 않습니다.
- 밥을 먹는 동안 아기에게 조용히 말을 건네며 격려합니다. 눈을 마주칩니다.

코셔 베이비푸드 육류:

WIC 수표에 명시되어 있는 경우(또는 매장에 Beech-Nut 또는 Gerber가 없는 경우)

TUV TAAM: Beef Puree & Broth, Chicken Puree & Broth

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

채소류와 과일류

4온스 용기

BEECH-NUT 또는 GERBER:

한 종류의 과일 또는 채소가 들어 있는 제품
상이한 채소와 과일들이 혼합되어 있는 제품

2팩들이 유아 식품은 2개의 용기로 간주됩니다.

구매 불가:

육류, 요거트, 쌀, 국수와 같이 과일이나 채소가 아닌 재료가 들어 있는 혼합 제품, 파우치, 유기농 제품

쇼핑 Q&A

Q. 수표에 적혀 있는 모든 식품을 원하는 것은 아니면 어떻게 합니까?

A. 모든 식품을 사용하지는 않을 것으로 예상되면, WIC 영양사에게 식품 패키지를 변경해달라고 요청하십시오.

Q. 식료품점 또는 약국에서 WIC 수표와 함께 쿠폰을 사용할 수 있습니까?

A. 네! WIC 수표와 함께 매장의 세이빙카드를 사용할 수도 있습니다.

Q. 매장에 품목이 다 떨어진 경우, 레인 체크를 수령할 수 있습니까?

A. 아니요! 매장에서는 WIC 식품용 레인 체크를 지급할 수 없습니다. 매장에 수표에 언급된 모든 WIC 식품이 있지 않으면, 매장 매니저에게 해당 식품이 재고로 있는지 문의하십시오. 모든 음식을 구매할 수 없는 경우에는 다른 매장을 방문해야만 합니다.

Q. 수표가 만료되면 교환이 가능합니까?

A. 아니요! 허가된 유효기간 이내에 WIC 수표를 사용하도록 하십시오. 수표는 만료된 후 재발행될 수 없습니다.

Q. 거래가 완료되기 전에 WIC 수표에 서명하도록 요청을 받으면 어떻게 합니까?

A. 하지 마십시오! 캐시어가 "Pay Exactly" 란에 총 구매액을 작성하기 전에 수표에 서명/날짜를 기재해서는 안 됩니다.

쇼핑 체크리스트

쇼핑하기 전 준비 사항:

☐ WIC ID 카드
☐ 이 WIC Food Guide
☐ 유효하며 서명되지 않은 WIC 수표

쇼핑 중:

☐ 수표에 열거되어 있는 사항들을 주의해서 확인하십시오.
☐ 이 WIC 식품 안내서를 참고하며 수표에 언급된 WIC 승인 식품을 선택하십시오.
☐ 구매 가능한 각 제품의 사이즈와 수량이 WIC 수표에 안내되어 있습니다.

결제 전:

☐ 사용하려고 계획한 각 수표에 명시된 **모든 식품**을 구매하였습니까? 그렇지 않을 경우, WIC 매장은 WIC 수표를 처리할 수 없습니다.

계산대에서:

☐ 직접 결제, 익스프레스, 현금 결제용 계산대는 사용하지 마십시오.
☐ WIC 물품들을 수표별로 모아서 카운터에 올리십시오.
☐ 각 물품 그룹 위에 **서명하지 않은 해당 WIC** 수표를 올려놓으십시오.
☐ 캐시어에게 WIC 수표를 이용하겠다고 말하십시오.
☐ 캐시어가 수표의 **PAY EXACTLY** 란에 식품의 총 비용을 기입할 것입니다. 그 다음 서명하고 날짜를 기재할 수 있도록 캐시어가 수표를 돌려줄 것입니다.

WIC 약속일에 지참해야 하는 것

- 지원하는 각 사람의 신분증명원.
- 거주지 증명원. 이 증명원에는 우편 사서함이 아니라 실제 거리 주소가 나와 있어야 합니다.
- 일하고 있는 각 가족구성원의 소득 증명원. 증빙서류는 지난 30일에 대한 것이어야 합니다.
- Medicaid, SNAP/Food Stamps 또는 Temporary Assistance to Needy Families(TANF) 등록 증명원(해당 프로그램을 이용하고 있는 경우).
- 자녀들의 면역 접종 기록.
- 임신 확인서 - 담당 의료기관에서 발행한 출산 예정일이 기재되어 있는 진술서.
- 담당 의료기관에서 귀하에게 제공한 모든 WIC 의료 양식.

도움말

제 아이가 더 많은 채소와 과일을 먹게 하려면 어떻게 해야 합니까?

1. 그 과정을 재미있게 해주십시오. 색깔이 다채로운 음식을 주거나 음식을 접시에 담을 때 무늬를 만들어 보십시오.
2. 아이들의 참여를 유도해보십시오. 아이와 함께 쇼핑을 하면서 아이가 새로운 과일 또는 채소를 고를 수 있게 해보십시오. 함께 요리하면서 아이들이 준비를 도울 수 있게 해보십시오.
3. 쉽게 접근할 수 있게 해주십시오. 일부 과일과 채소를 잘라서 뚜껑이 있는 접시에 담아 냉장고에 두십시오. 배가 고플 때 아이가 쉽게 건강에 좋은 간식을 집어들 수 있습니다.

USDA 비차별 진술서

연방 시민법과 미국 농무부 (U.S. Department of Agriculture, USDA)의 시민권 규정 및 정책에 따라 USDA와 그 에이전시, 오피스, 직원과 USDA 프로그램의 참여 또는 집행 기관들은 USDA가 실시하거나 재정을 지원하는 모든 프로그램 또는 활동에서 인종, 피부색, 출생국, 성별, 장애, 연령에 기반하여 차별을 하거나 이전 인권운동에 대한 보복이나 앙갚음을 할 수 없도록 금지되어 있습니다.

장애로 인하여 대체 커뮤니케이션 수단(예: 점자, 큰 활자, 오디오 테이프, 미국 수화 등)을 통해 프로그램 정보를 획득해야 하는 분들은 수혜 신청 지역의 에이전시(주 또는 지방)에 문의하셔야 합니다. 청각 장애, 난청 또는 언어 장애가 있으신 분께서는 Federal Relay Service(연방 중계 서비스)를 통해 (800) 877-8339번으로 USDA에 연락하실 수 있습니다. 또한, 프로그램 정보가 영어 이외의 다른 언어로 제공될 수도 있습니다.

차별 관련 프로그램 불만사항을 제출하시려면, 프로그램 차별 불만 신고 양식(AD-3027)을 작성하여 주십시오. 상기 양식은 http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html 에서 온라인으로 획득할 수도 있고 아무 USDA 오피스에서나 수령하실 수도 있습니다. 아니면 USDA를 수신인으로 하는 서신을 작성하여 주셔도 되는데 양식에서 요청하는 모든 정보를 서신에 기재하여 주셔야 합니다. 불만 신고 양식을 요청하시려면 (866) 632-9992번으로 연락하여 주십시오. 작성하신 양식 또는 서신은 다음의 방법으로 USDA에 제출하여 주십시오.

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

(2) 팩스: (202) 690-7442; 또는

(3) 이메일: program.intake@usda.gov.

본 기관은 균등기회 제공자입니다.

다른 불만 신고가 있으시면 다음의 방법으로 연락하여 주십시오.

(1) 우편: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204, 또는

(2) 전화: Growing up Healthy Hotline(건강한 성장 핫라인) 1-800-522-5006번; 또는

(3) 이메일: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

WIC 혜택을 받기 위해 허위 진술 또는 오해의 소지가 있는 진술을 하거나 정보를 고의로 숨기는 참가자, 하나 이상의 WIC Program에 참가하는 사람, WIC 식품 또는 제조분유를 팔거나 증정하는 참가자 또는 WIC 수표를 팔거나 증정하는 참가자는 State에 부당하게 취득한 혜택에 대한 비용을 지불하고 New York State 또는 연방 담당자에 의해 기소될 수 있습니다.

사기라고 의심되면 어떻게 합니까?

무료 핫라인

1-877-282-6657

foodfraud@health.ny.gov 로 이메일을 보내주십시오

익명으로 문제를 보고할 수 있습니다.

여기에 WIC 수표 삽입

참가자 의무

참가자는:

- 수혜 자격을 판단할 수 있도록 WIC 직원에게 본인이 아는 바에 최대한 충실하게 올바르고 정확한 정보를 제공해야 합니다
- WIC Program 직원이 고용주 또는 기타 정보원에 연락하여 제공된 정보가 올바른지 확인할 수 있도록 허가하는 데 동의해야 합니다
- WIC에 제공한 정보에 변동사항이 생기면 WIC 오피스에 알려야 합니다
- 하나의 WIC Program에만 참가해야 합니다
- WIC 식품, 제조분유 또는 WIC 수표를 판매하거나 증정할 수 없습니다

친구 또는 친척에게 WIC에 관하여 말하십시오!

WIC에 관한 더 자세한 정보를 알아보시려면

전화:
1-800-522-5006

이메일:
nyswic@health.ny.gov

웹:
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org

또는 저희 지역 WIC 오피스에 연락하여 주십시오.

NEW YORK STATE | WIC Program