

NYS WIC Foods Guide



WIC
Program

ĐẶT TỜ SÉC WIC Ở ĐÂY



Bạn có biết?

Những người bán không bắt buộc phải lưu kho tất cả các Thực phẩm được WIC Chấp nhận. Để được hướng dẫn thêm hoặc nếu bạn có câu hỏi, hãy liên hệ với cơ quan ở địa phương của bạn.

CÁC QUYỀN CỦA NGƯỜI THAM GIA

Người tham gia WIC có quyền

- được đối xử công bằng và tôn trọng
- sử dụng bất kỳ cửa hàng tạp phẩm hoặc nhà thuốc nào ở New York State được ủy quyền để nhận WIC
- yêu cầu chuyển sang một cơ quan khác của WIC
- được thông báo trước thời điểm và lý do các phúc lợi của Chương trình WIC sẽ kết thúc
- bảo mật
- tiếp cận tất cả các dịch vụ được WIC cung cấp, bao gồm một kiện thực phẩm được chuẩn bị riêng theo nhu cầu

TẠI SAO WIC QUAN TRỌNG?

WIC cung cấp thực phẩm tốt cho sức khỏe và nhiều hơn thế nữa.



Thực phẩm
Tốt cho Sức
khỏe



Giáo dục
Sức khỏe và
Dinh dưỡng



Hỗ trợ
Nuôi con bằng
sữa mẹ



Giới thiệu đến
Chương trình

MỤC LỤC

Sử dụng Hướng dẫn này	3
Danh sách Mua hàng	4
Sữa	8
Pho mát	9
Sữa chua	10
Đậu hũ	11
Đồ uống từ Đậu nành	11
Trứng	12
Đậu, Đậu Hà Lan, Đậu Lắng	13
Bơ Đậu phộng	14
Cá Hộp	14
Nước trái cây 100%	15
Rau xanh & Trái cây	18
Ngũ cốc	23
Ngũ cốc Nguyên hạt – Bánh mì	27
Ngũ cốc Nguyên hạt – Bánh bột ngô	29
Ngũ cốc Nguyên hạt – Gạo Lứt	31
Ngũ cốc Nguyên hạt – Mì ống	31
Nuôi con bằng sữa mẹ	32
Thực phẩm cho Trẻ sơ sinh	33
Hỏi & Đáp về Mua hàng	35
Bạn Cần Mang theo những Gì cho Cuộc hẹn WIC của Bạn	36

SỬ DỤNG HƯỚNG DẪN NÀY

Mục đích của hướng dẫn này là giúp bạn mua thực phẩm của WIC dễ dàng hơn.

NYS WIC cung cấp nhiều loại thực phẩm dinh dưỡng. Trong khi mua sắm, hãy sử dụng biểu hướng dẫn có màu để mua hàng theo loại thực phẩm. Chọn những thực phẩm mà gia đình bạn ưa thích đưa vào những gì được liệt kê trong các tờ séc WIC của bạn và những thứ có sẵn ở nơi mà bạn mua hàng.

Bạn sẽ thấy những biểu tượng bên dưới ở trong hướng dẫn thực phẩm này. Các biểu tượng đó sẽ là chỉ dẫn cho bạn biết và nhận diện thực phẩm WIC của bạn.

TÌM HIỂU VỀ THỰC PHẨM WIC CỦA BẠN

TÌM NHÃN “CÓ THỂ MUA” NÀY

Các mặt hàng trong khu vực này được cho phép thanh toán bằng các tờ séc WIC của bạn.



KHU VỰC “KHÔNG THỂ MUA”

Các mặt hàng trong khu vực này không được cho phép thanh toán bằng các tờ séc WIC của bạn.



KHÔNG THỂ MUA:

“BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO”

Một số thực phẩm WIC chỉ có theo tên nhãn hàng. Khi nhìn thấy lá cờ này, bạn có thể chọn **BẤT KỲ** nhãn hàng nào trong loại này.



LỜI KHUYÊN CỦA WIC

Tìm ngôi sao này để tìm hiểu những lời khuyên mua hàng hữu ích của WIC.



DANH SÁCH MUA HÀNG

1

TRƯỚC KHI BẠN MUA HÀNG, HÃY CHẮC CHẮN RẰNG BẠN CÓ:

- ☐ Thẻ ID **WIC** của bạn
- ☐ Hướng dẫn **Thực phẩm WIC** này
- ☐ Các tờ séc **WIC CHƯA KÝ** của bạn vẫn còn hạn dùng

**LỜI
KHUYÊN**

CHỈ MANG THEO CÁC TỜ SÉC CÓ THẺ DÙNG ĐƯỢC TRONG LẦN ĐI NÀY

Số WIC ID

Tên người hoặc gia đình sẽ nhận thực phẩm.

Ngày "Không Tốt Trước" (Not Good Before) là ngày sớm nhất có thể sử dụng séc.

Ngày "Không Tốt Sau" (Not Good After) là ngày cuối cùng có thể sử dụng séc.

Ô "Trả Chính xác" (Pay Exactly) là nơi nhà cung cấp điền tổng giá mua của các mặt hàng trên tờ séc.

Các loại thực phẩm mà người tham gia phải mua với séc này. Sử dụng Thẻ Thực Phẩm Được NYS WIC Chấp Nhận để xác minh thực phẩm chính xác.

Dòng để người tham gia hoặc người được ủy quyền ký bằng MỰC XANH HOẶC ĐEN SAU số tiền chính xác đã được điền vào ô "Trả Chính xác" (Pay Exactly).

Dòng để người tham gia hoặc người được ủy quyền viết ngày bằng MỰC XANH HOẶC ĐEN; sử dụng định dạng tương tự như ngày trong các ô Not Good Before/Not Good After, SAU KHI số tiền chính xác đã được điền vào ô "Trả Chính xác" (Pay Exactly).

DANH SÁCH MUA HÀNG

2 KHI MUA HÀNG:

- ☐ Hãy nhìn kỹ những gì được liệt kê trên tờ séc WIC của bạn.
- ☐ Sử dụng hướng dẫn mua hàng này để giúp bạn chọn các thực phẩm được WIC chấp nhận.
- ☐ Tờ séc WIC của bạn sẽ cho bạn biết số lượng (**1 hộp**) và khối lượng (**64 aoxo**) của mỗi sản phẩm mà bạn có thể mua.



DANH SÁCH MUA HÀNG

3 TRƯỚC KHI THANH TOÁN:

- ☐ Liệt kê **tất cả các loại thực phẩm** trên mỗi tờ séc.
- ☐ Tìm quầy thanh toán không phải loại nhanh, chỉ nhận tiền mặt, hoặc tự thanh toán.

4 TẠI CHỖ THANH TOÁN:

- ☐ Đặt các mặt hàng WIC của bạn lên quầy thanh toán để cùng nhau theo loại séc.
- ☐ Đặt tờ séc WIC **chưa được ký** lên trên mỗi nhóm mặt hàng.
- ☐ Cho người thu ngân biết là bạn sẽ sử dụng các tờ séc WIC của bạn.
- ☐ **Không bao giờ** ký trước các tờ séc WIC của bạn.
- ☐ Sau khi nhân viên thu ngân viết tổng số tiền vào ô **PAY EXACTLY**, hãy ký tên và ghi ngày tháng lên tờ séc bằng **MỰC XANH HOẶC ĐEN**.

DANH SÁCH MUA HÀNG

LỜI KHUYÊN

VIỆC NÊN LÀM:

- Nên viết ngày tháng theo định dạng MM/DD/YYYY (ví dụ: 04/28/2015).
- Việc sử dụng định dạng ngày tháng phổ biến khác tại Hoa Kỳ cũng được chấp nhận (ví dụ: 4/28/15, 04/28/15).
- Nếu người tham gia hoặc người được ủy quyền mắc lỗi khi ghi ngày tháng lên tờ séc, thì người tham gia/người được ủy quyền nên gạch ngang ngày tháng đó, ký tắt và viết đúng ngày tháng lên trên chỗ bị sai.

KHÔNG NÊN LÀM:

- Việc sử dụng từ ngữ để viết tháng không được chấp nhận (ví dụ: 28 tháng Tư năm 2015).
- Không được sử dụng con dấu ngày tháng để “ghi ngày” cho tờ séc.

LỜI KHUYÊN

KHÔNG KÝ TÊN VÀ GHI NGÀY THÁNG VÀO SÉC CỦA BẠN CHO ĐẾN SAU KHI NHẬN VIÊN THU NGÂN VIẾT TỔNG SỐ TIỀN LÊN TỜ SÉC ĐÓ.



SỮA

NGUỒN CANXI, CHẤT ĐẠM, VITAMIN D TỐT



KIỂM TRA LOẠI SỮA CỦA QUÝ VỊ

Tờ séc WIC của quý vị liệt kê thành phần chất béo mà quý vị phải mua. Mua loại sữa được in trên tờ séc WIC của quý vị. (Ví dụ: không chất béo, 1%, nguyên chất, có đường, sữa cho người ăn kiêng, sữa dê)



SỮA BÒ

Mua hộp có sẵn lớn nhất hoặc khối lượng được liệt kê trên tờ séc WIC (ga-lông, 96 aoxơ, một nửa ga-lông, hoặc 1/4 ga-lông)



SỮA ĐẶC/SỮA HỘP
hộp chỉ chứa 12 oz.



SỮA KHÔ/SỮA BỘT
hộp chỉ chứa 25.6 oz.



**SỮA DÊ CÔ ĐẶC/
ĐÓNG HỘP**
Chỉ nhãn hiệu Meyenberg
hộp chỉ chứa 12 oz.



KHÔNG THỂ MUA:

- Sữa tươi có hương vị, sữa hữu cơ hoặc sữa đặc có đường
- Sữa bơ hoặc sữa tươi bổ sung canxi
- Sữa tươi có lượng chất béo ít (2%)

PHO MÁT

NGUỒN CHẤT ĐẠM VÀ CAN XI TỐT

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÀ HÀNG NÀO

- Pho mát Mỹ nấu chảy thanh trùng, Pho mát Mỹ bán mềm Monterey jack, Pho mát Ý tươi, Pho mát dầy, Pho mát Mỹ Colby, Pho mát Thụy Sĩ, Pho mát bán mềm Muenster, Pho mát Ý Provolone được thanh trùng, hoặc các loại pha trộn của bất kỳ loại pho mát nào trong số này



- Mua theo miếng hoặc khoanh
- Phải có tổng bằng số lượng axơ trên tờ séc (có thể là 1 hoặc nhiều gói)
- **PHO MÁT KOSHER** nếu được in trên séc WIC của bạn HOẶC nếu cửa hàng không có bất kỳ loại pho mát nào khác



KHÔNG THỂ MUA:

- Pho mát nhập khẩu
- Bánh cắt (cracker cuts)
- Pho mát có hương vị hoặc pho mát hữu cơ
- Các sản phẩm, thực phẩm từ pho mát hoặc đồ phết
- Pho mát vụn, nghiền, khối, sợi, hoặc que
- Các lát được bọc riêng



SỮA CHUA

NGUỒN CHẤT ĐẠM VÀ CAN XI TỐT

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÃN HÀNG NÀO

Danh mục WIC của quý vị liệt kê thành phần chất béo mà quý vị phải mua.



- Hộp chính xác 32 oz. HOẶC bất kỳ sự kết hợp khối lượng nào có tổng bằng chính xác 32 axoz.
- **Bất kỳ nhãn hàng nào:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **PHO MÁT KOSHER** nếu được in trên tờ séc WIC của bạn HOẶC nếu cửa hàng không có các mặt hàng khác



KHÔNG THỂ MUA:

- Có hương vị (ví dụ như va-ni, trái cây)
- Thành phần trộn (ngũ cốc, kẹo, v.v)
- Sữa chua đông lạnh
- Sữa chua uống/ép



LÀM TỪ SỮA HOẶC DẦU NÀNH

ĐẬU HŨ

NGUỒN CHẤT ĐẠM VÀ CAN XI TỐT

CÓ THỂ MUA

CÁC GÓI 14-16 AOXO



Azumaya:

Firm,
Extra Firm



House:

Premium hoặc
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

ĐỒ UỐNG TỪ ĐẬU NÀNH

NGUỒN CHẤT ĐẠM, CANXI, VÀ VITAMIN D TỐT

CÓ THỂ MUA



Pacific Natural Foods:

**Ultra Soy –
Original and
Vanilla**

Khối lượng được
cho phép:

- Hộp bia cứng
32 oz.



8th Continent:

**Soymilk – Original
and Vanilla**

Khối lượng được cho
phép:

- hộp bia cứng trữ
lạnh 64 oz.



Silk:

Soymilk – Original

Khối lượng được
cho phép:

- hộp bia cứng trữ lạnh
32 oz.
- hộp bia cứng trữ lạnh
64 oz.
- bao hàng nhiều kiện
trữ lạnh 128 oz.



Westsoy:

**Organic Plus
Soymilk – Plain**

Khối lượng được cho phép:

- hộp bia cứng 32 oz. hoặc
64 oz.

Plus Soymilk – Vanilla

Khối lượng được cho phép:

- hộp bia cứng 32 oz. hoặc
64 oz.

TRỨNG

NGUỒN CHẤT ĐẠM TỐT

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÂN HÀNG NÀO



VỪA HOẶC LỚN: Trứng trắng hoặc nâu



KHÔNG THỂ MUA:

- Trứng lớn hoặc rất lớn
- Trứng đặc biệt có giá thành cao (bao gồm trứng hữu cơ, trứng ít cholesterol, nuôi thả, omega-3)



ĐẬU, ĐẬU HÀ LAN, ĐẬU LẮNG

NGUỒN CHẤT ĐẠM, CHẤT SẮT VÀ CHẤT XƠ TỐT

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÃN HÀNG NÀO



KHÔ

- Bất kỳ nhãn hàng nào: Túi 1 pao gồm đậu, đậu Hà Lan, hoặc đậu lăng



ĐÓNG HỘP

- Bất kỳ nhãn hàng nào: Hộp 15-16 axơ gồm đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng

LỜI
KHUYÊN

Để giảm lượng hấp thụ muối ăn, hãy rửa sạch các loại đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng đóng hộp



KHÔNG THỂ MUA:

- Đậu nướng, thịt lợn và đậu
- Đậu đóng hộp có chứa đường, chất béo, thịt, hoặc dầu
- Đậu xanh, đậu Hà Lan xanh, đậu que, đậu vàng, và đậu bóng không được thanh toán bằng tờ séc WIC có ghi “Đậu, Đậu Hà Lan, Đậu lăng”; bạn có thể sử dụng séc WIC Rau xanh và Trái cây để thanh toán cho những loại thực phẩm này.

BƠ LẠC

NGUỒN CHẤT ĐẠM TỐT

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÂN HÀNG NÀO

CHAI 16-18 AOXO'

Bất kỳ nhãn hàng nào: các loại dòn, cứng, xốp, mềm, tự nhiên và ít béo đều được phép.



KHÔNG THỂ MUA:

- Phết bơ lạc
- Bơ lạc hữu cơ
- Bơ lạc nghiền hoặc đánh tươi
- Bơ lạc trộn thạch, kẹo dẻo, socola hoặc mật ong
- Bơ lạc có thêm vitamin và khoáng chất, hoặc các thành phần phụ khác (Omega 3, DHA & EPA, Dầu Cọ, v.v.)

CHẤT ĐẠM

CÁ HỘP

NGUỒN CHẤT ĐẠM VÀ CHẤT SẮT TỐT

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÂN HÀNG NÀO

Cá hộp có thể được đóng hộp với nước hoặc dầu, và có thể còn xương và da.



CÁ THU

hộp 5 và 6 oz.



CÁ HỒI HỒNG

hộp 5, 6 và 7.5 oz.



CÁ MÒI

hộp 3.75 oz.



KHÔNG THỂ MUA:

- Cá thu ngừ
- Cá hồi lưng xanh
- Cá hồi đỏ
- Cá hồi tẩm hương vị
- Với các thành phần phụ gia

LỜI
KHUYÊN

Để giảm lượng chất béo hấp thụ, hãy chọn cá đóng hộp với nước.

100% NƯỚC TRÁI CÂY

NGUỒN VITAMIN C TỐT

Nước trái cây cho trẻ em có các khối lượng sau đây:

- chai nhựa 64 aoxơ
- hộp 16 aoxơ (cô đặc đông lạnh)

Nước trái cây cho phụ nữ có các khối lượng sau đây:

- Hộp 11.5 aoxơ (cô đặc trữ lạnh thường)
- Hộp 11.5 – 12 aoxơ (cô đặc đông lạnh)

Tờ séc WIC của quý vị liệt kê khối lượng nước trái cây mà quý vị nên mua.

Đọc kỹ mỗi loại nước trái cây để biết nhãn hàng và hương vị nào được cho phép.

BẤT KỲ NHÃN HÀNG BÁN LẺ NÀO bao gồm tên cửa hàng VÀ những nhãn hàng **nước trái cây 100%** chứa **120% Vitamin C** hoặc nhiều hơn sau đây:

☒ 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



KHÔNG THỂ MUA:

- Nước trái cây hữu cơ
- Bất cứ loại nào không phải nước trái cây 100%

100% NƯỚC TRÁI CÂY

NGUỒN VITAMIN C TỐT

64 OZ. CHAI NHỰA CITRUS

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÃN HÀNG NÀO

BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO VỀ:

- 100% Nước Cam
- 100% Nước Bưởi
- 100% Nước Dứa

64 OZ. CHAI NHỰA

Táo: BẤT KỲ NHÃN HÀNG BÁN LẺ NÀO và những nhãn hàng sau đây:

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



Hỗn Hợp Nước Trái cây: BẤT KỲ NHÃN HÀNG BÁN LẺ NÀO và nhãn hàng và hương vị sau đây:



- **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



KHÔNG THỂ MUA:

- Nước nhỏ (ngoại trừ hỗn hợp nước trái cây)
- Hộp bìa cứng trữ lạnh

100% NƯỚC TRÁI CÂY

NGUỒN VITAMIN C TỐT

11.5 OZ. CÔ ĐẶC TRỮ LẠNH THƯỜNG

CÓ THỂ MUA

WELCH'S

Bất kỳ Hương
vị nào



11.5 OZ. – 12 OZ. CÔ ĐẶC ĐÔNG LẠNH

TÁO



BẤT KỲ NHÃN HÀNG BÁN LẺ NÀO và những nhãn hàng sau đây:

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

NHO, CAM, DỨA – BẤT KỲ NHÃN HÀNG NÀO



NHO



Nho tím và Nho xanh: BẤT KỲ NHÃN HÀNG BÁN LẺ NÀO và những nhãn hàng sau đây:

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

NƯỚC TRÁI CÂY TRỘN – BẤT KỲ NHÃN HÀNG BÁN LẺ NÀO và những nhãn hàng sau đây:

DOLE:

Bất kỳ hương
vị nào

LANGERS:

Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:

Tất cả các hương
vị với nắp màu
xanh đậm

WELCH'S:

Tất cả các
hương vị
với nắp vàng

16 OZ. CÔ ĐẶC ĐÔNG LẠNH

CÓ THỂ MUA



TÁO



BƯỞI, CAM, DỨA



**HỖN HỢP
NƯỚC TRÁI
CÂY**

RAU XANH & TRÁI CÂY

NGUỒN VITAMIN, KHOÁNG CHẤT VÀ CHẤT XƠ TỐT



RAU XANH VÀ TRÁI CÂY TƯƠI

- Bất kỳ loại rau xanh và trái cây nào
- Có thể nguyên quả hoặc đã cắt
- Hỗn hợp salad đóng túi, rau xanh đóng túi
- Các tờ séc sẽ chỉ rõ 'Chỉ Tươi Sống' hoặc 'Tươi Sống/Đông Lạnh/Đóng Hộp'
- Rau củ và trái cây hữu cơ đều được cho phép
- Một số tờ séc dành cho trẻ sơ sinh nêu rõ "1-4 quả" chuối. Một "quả" bằng một quả chuối. Ví dụ: 3 quả chuối = 3 quả chuối.



KHÔNG THỂ MUA:

- Các mặt hàng từ quầy salad
- Các khay tiệc, giỏ trái cây, rau xanh và trái cây trang trí
- Trái cây và rau xanh khô
- Quả hạch, bao gồm đậu phộng, hỗn hợp trái cây/đậu phộng
- Thảo dược, gia vị, nước trộn salad



THANH TOÁN PHẦN CÒN THIẾU SO VỚI CÁC TỜ SÉC WIC RAU XANH & TRÁI CÂY

BẠN CÓ BIẾT? Bạn có thể phải thanh toán phần còn thiếu khi giá của rau xanh và trái cây của bạn NHIỀU hơn số tiền in trên tờ séc WIC.

RAU XANH & TRÁI CÂY

NGUỒN VITAMIN, KHOÁNG CHẤT VÀ CHẤT XƠ TỐT



LỜI
KHUYÊN

LÀM THẾ NÀO ĐỂ CÓ THÊM
THỰC PHẨM?...

HÃY CÂN THỰC PHẨM!



ĐẶT mặt hàng lên đĩa cân.

LÀM TRÒN cân nặng **đến** cân (pound) hoặc nửa cân (half pound) gần nhất.

ƯỚC TÍNH chi phí của mặt hàng đó dựa trên biểu đồ dưới đây.

BIỂU ĐỒ SẢN PHẨM TƯƠI

Giá cho mỗi pao (lb.)	1 lb.	1½ lb.	2 lbs.	2½ lbs.	3 lbs.	3½ lbs.	4 lbs.
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

VÍ DỤ: Bốn quả lê nặng 1.6 pao (lbs.) (khoảng 0.72 kg). Giá là \$1.59 Đô la Mỹ mỗi pao.

LÀM TRÒN lên 2 lbs. Tìm 2 lbs. ở hàng trên cùng. Trên cột màu xanh bên trái, tìm đến \$1.59 (đó là giá cho mỗi pao (lbs.) trong ví dụ này).

TỔNG ƯỚC TÍNH CHO MẶT HÀNG NÀY LÀ: **\$3.18**

RAU XANH & TRÁI CÂY

NGUỒN VITAMIN, KHOÁNG CHẤT VÀ CHẤT XƠ TỐT

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÃN HÀNG NÀO

RAU XANH ĐÔNG LẠNH



- Bất kỳ nhãn hàng nào
- Bất kỳ loại hộp/gói nào
- Bất kỳ khối lượng nào
- Rau xanh phải là thành phần đầu tiên

- Bất kỳ loại rau xanh, hỗn hợp rau xanh nào
- Đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng đông lạnh được cho phép
- Có hoặc không có muối.

Bạn có biết?

Rau xanh và trái cây đông lạnh có thời gian sử dụng lâu hơn và có chất dinh dưỡng như rau xanh và trái cây tươi.

LỜI
KHUYÊN



KHÔNG THỂ MUA:

- Sốt pho mát; bất kỳ loại sốt nào khác
- Có rắc bánh mì
- Đường, chất béo hoặc dầu bổ sung

RAU XANH & TRÁI CÂY

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÃN HÀNG NÀO

TRÁI CÂY ĐÔNG LẠNH



- Bất kỳ nhãn hàng nào
- Bất kỳ loại hộp/gói nào
- Bất kỳ khối lượng nào
- Trái cây phải là thành phần đầu tiên
- Bất kỳ loại trái cây, hỗn hợp trái cây nào



KHÔNG THỂ MUA:

- Các thành phần khác ngoài trái cây
- Đường bổ sung
- Bất kỳ loại si rô nào (si rô ngô, si rô ngô giàu fructose, maltose, dextrose, sucrose, mật ong, si rô lá thích (maple), v.v.)

RAU XANH & TRÁI CÂY

NGUỒN VITAMIN, KHOÁNG CHẤT VÀ CHẤT XƠ TỐT

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÂN HÀNG NÀO

RAU XANH ĐÓNG HỘP

- Bất kỳ nhãn hàng nào
- Có thể là natri/muối ăn thấp hoặc thông thường
- Bất kỳ loại rau xanh, hỗn hợp rau xanh nào
- Bất kỳ khối lượng nào



- Bất kỳ loại hộp/gói nào
- Rau xanh phải là thành phần đầu tiên
- Cà chua đóng hộp (xay, nghiền như, nguyên quả, ép, hầm, thái hạt lựu, nước sốt, nước sốt cay)



LỜI
KHUYÊN

Để giảm lượng hấp thụ muối ăn, hãy rửa sạch các loại rau đóng hộp.



KHÔNG THỂ MUA:

- Rau củ nghiền hoặc dầm (bao gồm ngô)
- Đậu nướng, thịt lợn và đậu
- Súp
- Sốt cà chua, gia vị, ô-liu
- Sản phẩm được bổ sung chất béo, dầu, đường, thịt, si rô, gia vị
- Đậu chín như đậu đen, đậu garbanzo và đậu đỏ, không thể được mua bằng tờ séc WIC dành cho Rau xanh và Trái cây; quý vị có thể sử dụng tờ séc WIC có nêu “Đậu, đậu Hà Lan, Đậu lăng” để mua các loại thực phẩm này.

RAU XANH & TRÁI CÂY

NGUỒN VITAMIN, KHOÁNG CHẤT VÀ CHẤT XƠ TỐT



TRÁI CÂY ĐÓNG HỘP

- Bất kỳ loại nước hoặc nước trái cây được đóng chai của nhãn hàng nào
- Bất kỳ loại trái cây, hỗn hợp trái cây nào
- Bất kỳ khối lượng/hộp/túi (ngoại trừ các gói một khẩu phần)
- Trái cây phải là thành phần đầu tiên
- Sốt táo—chỉ các loại “không thêm đường” hoặc “không đường”



RAU XANH & TRÁI CÂY



KHÔNG THỂ MUA:

- Sốt nam việt quất, nhân cho bánh ngọt
- Bất kỳ loại si rô nào (đậm, nhạt, “nhạt tự nhiên”, cực nhạt, v.v.)
- Đường bổ sung
- Muối, chất béo, dầu bổ sung
- Gói một khẩu phần

NGŨ CỐC

NGUỒN CHẤT SẮT, VITAMIN B, VÀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG KHÁC

CÓ THỂ MUA

Tất cả các loại ngũ cốc là 'nguyên hạt' ngoại trừ những loại có biểu tượng: *

☒ Mua hộp 12 aoxơ hoặc lớn hơn



KHÔNG THỂ MUA:

- Ngũ cốc hữu cơ
- Các hộp chứa các túi một khẩu phần

LỜI KHUYÊN

Để tăng lượng chất xơ hấp thụ, hãy chọn ngũ cốc nguyên hạt.

NGŨ CỐC LẠNH CÁC NHÃN HÀNG QUỐC GIA

General Mills:



Cheerios
(chỉ loại thường)



Total Whole Grain



Corn Chex



Rice Chex



Wheat Chex



Dora the Explorer

Kellogg's:



Corn Flakes*
(chỉ loại thường)



Frosted Mini-Wheats Original (Little Bites)

Kemach:



Corn Flakes*



Toasted Oats



Wheat Flakes

NGŨ CỐC

NGUỒN CHẤT SẮT, VITAMIN B, VÀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG KHÁC

Malt-O-Meal:

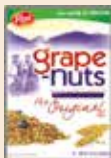


Mini Spooners
(Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)



Oat Blenders*
(Honey, Honey & Almonds)

Post:



Grape Nuts
(chỉ loại thường)



Grape Nuts Flakes



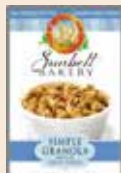
Honey Bunches of Oats
with Vanilla Bunches

Ralston:



Corn Flakes*

Sunbelt:



Simple Granola

Taanug:



Corn Flakes*



Toasted Oats



Nhiều cách
Mua

36

aoxo' (oz.)

Ngũ cốc

TÌM & KẾT HỢP

$$12 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$$

$$12 \text{ oz.} + 24 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$$

$$18 \text{ oz.} + 18 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$$

$$20.4 \text{ oz.} + 15.6 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$$

NGŨ CỐC

NGUỒN CHẤT SẮT, VITAMIN B, VÀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG KHÁC

CÓ THỂ MUA

Tất cả các loại ngũ cốc là 'nguyên hạt' ngoại trừ những loại có biểu tượng: *

NGŨ CỐC LẠNH NHÃN HÀNG BÁN LẺ

Có thể mua các loại ngũ cốc sau của bất kỳ nhãn hàng bán lẻ nào:

Corn Flakes* - Loại Thường

Multigrain Flakes với **Oat Clusters***

(Có hoặc không có hạnh nhân)

Cũng được gọi là: Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

Oat O's - Loại thường. Cũng được gọi là: Toasted Oats, Tasteos, Oats & O's

Oat Squares - Loại thường. Cũng được gọi là: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat - Loại thường hoặc Đồng lạnh

Wheat Flakes - Loại thường

'Bất kỳ nhãn hàng bán lẻ nào' bao gồm tên cửa hàng VÀ những nhãn hàng ngũ cốc lạnh sau đây:



NGŨ CỐC

NGUỒN CHẤT SẮT, VITAMIN B, VÀ CÁC CHẤT DINH DƯỠNG KHÁC

CÓ THỂ MUA

NGŨ CỐC NÓNG



Cream of Wheat Whole Grain (2 1/2 phút)



Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal



Instant Oats with Iron

NGUYÊN HẠT - BÁNH MÌ

NGUỒN CHẤT XƠ VÀ VITAMIN B TỐT

CÓ THỂ MUA

BÁNH MÌ

TÚI 16 AOXO'

LỜI
KHUYÊN

1 PAO (1 LB. = 0,454 kg) BẰNG 16 AOXO' (16 OZ.)

Khối lượng của bánh mì thường được đánh dấu ở mặt trước phía dưới của túi bánh mì.



- Flax & Grain Bread



- 100% Wheat Bread with Flax



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



- 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



- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread



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



- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

NGUYÊN HẠT - BÁNH MÌ

NGUỒN CHẤT XƠ VÀ VITAMIN B TỐT

CÓ THỂ MUA

BÁNH MÌ

TÚI 16 AOXO'

Tất cả các nhãn hàng này đều cung cấp bánh mì
Lúa mạch Nguyên hạt 100% được NYS WIC phê chuẩn!

			
	Gourmet		
		Penn Street	
			
	 Stop&Shop® Không thêm muối hoặc Bảo quản tươi		

Phải là:
Stone Ground
Hamotzie hoặc
Mezonos

Phải là:
Hamotzie,
Mezonos,
hoặc là Rolls



NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT – BÁNH BỘT NGŨ

NGUỒN CHẤT XƠ VÀ VITAMIN B TỐT

CÓ THỂ MUA

BÁNH BỘT NGŨ

TÚI 16 AOXO'



- 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

NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT – BÁNH BỘT NGŨ

NGUỒN CHẤT XƠ VÀ VITAMIN B TỐT

CÓ THỂ MUA

BÁNH BỘT NGŨ

TÚI 16 AOXO'



- 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 (Trữ lạnh Thường & Làm từ Sữa)
- Whole Wheat Flour Tortillas



- 100% Whole Wheat Flour Tortillas



- Whole Wheat Tortillas



- Whole Wheat Tortillas

NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT – BÁNH BỘT NGŨ

NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT – GẠO LỨT

NGUỒN CHẤT XƠ VÀ VITAMIN B TỐT

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÂN HÀNG NÀO



GẠO LỨT

**GÓI 14-16 AOXƠ HOẶC
28-32 AOXƠ**

- Gạo lứt thô trong hộp hoặc gói
- Có thể ăn liền, ăn nhanh, hoặc nấu như bình thường



KHÔNG THỂ MUA:

- Nguyên liệu bổ sung như chất béo, dầu ăn, muối hoặc đường

NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT – MÌ ÓNG

NGUỒN CHẤT XƠ VÀ VITAMIN B TỐT

CÓ THỂ MUA

BẤT KỲ
NHÂN HÀNG NÀO



MÌ ÓNG NGUYÊN HẠT

CHỈ GÓI 16 AOXƠ

- Mì ống nguyên hạt dưới mọi hình thức hoặc kiểu dáng
- Làm từ bột mì nguyên hạt hoặc bột mì cứng nguyên hạt
- Bột hữu cơ được cho phép



KHÔNG THỂ MUA:

- Nguyên liệu bổ sung như chất béo, dầu ăn, muối hoặc đường

NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

WIC CÓ THỂ GIÚP

LỜI KHUYÊN

Quyết định nuôi con bằng sữa mẹ là một quyết định quan trọng. Cho con bú sữa mẹ giúp bảo vệ bạn và con bạn khỏi bệnh tật, và tạo ra một sợi dây gắn kết đặc biệt trong suốt cả cuộc đời. Con bạn cần bú chỉ riêng sữa mẹ trong 6 tháng đầu đời. Bắt đầu từ 6 tháng tuổi, con bạn bắt đầu ăn thực phẩm rắn và tiếp tục bú chừng nào cả bạn và con bạn còn muốn.

WIC Cung Cấp:

- các chuyên gia về bú mẹ ở mọi cơ quan địa phương của WIC
- cố vấn và trợ giúp từ những bà mẹ khác
- một gói thực phẩm lớn hơn dành cho những bà mẹ cho con bú sữa mẹ
- một gói thực phẩm lớn hơn cho các bé được bú sữa mẹ, bắt đầu từ 6 tháng tuổi
- máy hút sữa dành cho những người mẹ cần hút sữa
- một cộng đồng hỗ trợ việc cho con bú



THỰC PHẨM DÀNH CHO TRẺ SƠ SINH/TRẺ NHỎ

Truy cập: www.breastfeedingpartners.org.

THỰC PHẨM DÀNH CHO TRẺ SƠ SINH

NGUỒN CUNG CẤP CHẤT SẮT, KẼM VÀ VITAMIN TỐT

CÓ THỂ MUA

SỮA BỘT DÀNH CHO TRẺ SƠ SINH

Tờ séc WIC của bạn liệt kê nhãn hàng, khối lượng và chủng loại (bột, cô đặc hoặc ăn liền) mà bạn phải mua.

LỜI KHUYÊN

CHUẨN BỊ SỮA BỘT (Bột & Cô đặc)

- Thực hiện pha chế theo hướng dẫn trên bao bì
- Giữ phần đã được chuẩn bị ở phía trong của tủ lạnh (phần lạnh nhất)
- KHÔNG BAO GIỜ giữ lại hoặc đun lại một bình sữa cũ mà con của bạn không dùng hết

CÓ THỂ MUA

BỘT NGŨ CỐC DÀNH CHO TRẺ SƠ SINH

HỘP 8 & 16 AOXO[®]

Gerber Cereal for Baby



Những Loại được Cho phép:

- Sữa yến mạch
- Bột mì Nguyên hạt
- Gạo
- Ngũ cốc đa hạt



KHÔNG THỂ MUA:

Các thành phần hữu cơ, bổ sung như DHA, trái cây, sữa bột, hoặc chất đạm bổ sung

THỰC PHẨM DÀNH CHO TRẺ SƠ SINH

NGUỒN CUNG CẤP CHẤT SẮT, KẼM VÀ VITAMIN TỐT

THỊT HỘP 2.5 AOXO

Beech-Nut.



Gerber.



BEECH-NUT hoặc GERBER:

Bất kỳ loại thịt nào với súp hoặc nước thịt

**LỜI
KHUYÊN**

CHO CON BẠN ĂN

- Đảm bảo rằng con của bạn ngồi dậy khi ăn. Tốt nhất là ghế cao.
- Không bao giờ để trẻ một mình khi ăn.
- Nói nhẹ nhàng và động viên con bạn khi ăn. Nhìn vào mắt con bạn.

THỊT CHO TRẺ EM KOSHER:

Nếu được in trên tờ séc WIC của bạn (hoặc nếu cửa hàng không có Beech-Nut hoặc Gerber)

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

RAU XANH VÀ TRÁI CÂY

HỘP 4 AOXO

Beech-Nut.



Gerber.



BEECH-NUT HOẶC GERBER:

Bất kỳ loại trái cây hoặc rau xanh nào

Bất kỳ sự kết hợp giữa các loại rau xanh và trái cây khác nhau nào

Hai gói thức ăn cho trẻ được tính là hai hộp.



KHÔNG THỂ MUA:

Đồ hữu cơ, túi, hỗn hợp bao gồm các thành phần không phải trái cây hoặc rau xanh như thịt, sữa chua, gạo, mì

HỎI & ĐÁP VỀ MUA HÀNG

Hỏi. Nếu tôi không muốn tất cả thực phẩm đều được ghi trong một tờ séc thì sao?

Đáp. Nếu bạn không muốn dùng tất cả các loại thực phẩm, vui lòng hỏi một nhà dinh dưỡng của WIC để thay đổi gói thực phẩm của bạn.

Hỏi. Tôi có thể sử dụng phiếu giảm giá với các tờ séc WIC tại cửa hàng tạp hoá hoặc hiệu thuốc không?

Đáp. Có! Bạn cũng có thể sử dụng thẻ tiết kiệm của cửa hàng với các tờ séc WIC của bạn.

Hỏi. Nếu cửa hàng đang hết một mặt hàng, tôi có thể lấy phiếu hẹn cho lần sau không?

Đáp. Không! Các cửa hàng có thể sẽ không cung cấp cho bạn phiếu hẹn cho lần sau đối với thực phẩm của WIC. Nếu một cửa hàng không có tất cả các loại thực phẩm của WIC được liệt kê trên tờ séc của bạn, hãy hỏi quản lý cửa hàng xem các loại thực phẩm đó còn không. Bạn có thể sẽ phải đi đến cửa hàng khác nếu tất cả các loại thực phẩm không còn.

Hỏi. Nếu các tờ séc của tôi hết hạn, liệu chúng có thể được thay thế không?

Đáp. Không! Hãy chắc chắn rằng bạn sử dụng các tờ séc WIC của bạn trong hạn sử dụng được cho phép. Sau khi hết hạn, các tờ séc không thể được cấp lại.

Hỏi. Nếu tôi được yêu cầu ký vào tờ séc WIC trước khi giao dịch được hoàn thành thì sao?

Đáp. Đừng ký! Các tờ séc không nên được ký/ghi ngày cho đến khi nhân viên thu ngân viết tổng giá vào mục "Trả Chính xác" (Pay Exactly).

DANH SÁCH MUA HÀNG

Trước khi mua hàng, hãy đảm bảo rằng bạn có:

- ☐ Thẻ WIC của bạn
- ☐ WIC Foods Guide này
- ☐ Các tờ séc WIC CHƯA KÝ của bạn còn hạn sử dụng

Khi Mua hàng:

- ☐ Hãy nhìn kỹ những gì được liệt kê trên tờ séc.
- ☐ Sử dụng Hướng dẫn Thực phẩm WIC này (WIC Foods Guide) để giúp bạn lựa chọn thực phẩm được WIC chấp thuận được liệt kê trên tờ séc của bạn.
- ☐ Tờ séc WIC của bạn sẽ cho biết khối lượng và số lượng sản phẩm bạn có thể mua.

Trước khi Thanh toán:

- ☐ Tập hợp tất cả các loại thực phẩm được liệt kê trên mỗi tờ séc.

Tại Chỗ Thanh toán:

- ☐ Không dùng quầy thanh toán loại nhanh, chỉ nhận tiền mặt, hoặc tự thanh toán.
- ☐ Đặt các mặt hàng WIC của bạn lên quầy thanh toán để cùng nhau theo loại séc.
- ☐ Đặt tờ séc **WIC CHƯA ĐƯỢC KÝ** lên trên mỗi nhóm mặt hàng này.
- ☐ Cho người thu ngân biết là bạn sẽ sử dụng các tờ séc WIC của bạn.
- ☐ Người thu ngân sẽ viết tổng chi phí mua thực phẩm của bạn trong mục **TRẢ CHÍNH XÁC (PAY EXACTLY)** của tờ séc. Người thu ngân sẽ chuyển tờ séc lại cho bạn để ký và ghi ngày tháng.

Bạn Cần Mang theo những Gì cho Cuộc hẹn WIC của Bạn

- Bằng chứng nhận dạng cho mỗi người tham gia.
- Bằng chứng về nơi bạn cư trú. Bằng chứng phải cho thấy địa chỉ tên đường thực tế của bạn, chứ không phải địa chỉ bưu điện.
- Bằng chứng về thu nhập của mỗi thành viên đi làm trong hộ gia đình. Tài liệu phải là trong vòng 30 ngày gần đây.
- Bằng chứng bạn tham gia Medicaid, SNAP/Food Stamps hoặc Temporary Assistance to Needy Families (TANF), nếu có sử dụng những chương trình này.
- Hồ sơ tiêm chủng cho trẻ em.
- Xác nhận mang thai - một báo cáo từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn kèm theo ngày sinh em bé.
- Bất kỳ mẫu đơn y tế WIC nào được cung cấp cho bạn bởi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.



Làm cách nào tôi có thể khiến con tôi ăn nhiều rau xanh và trái cây hơn?

1. Làm cho thức ăn trông đẹp mắt:

Làm đồ ăn nhiều màu sắc, hoặc sắp xếp đồ ăn theo hình trên đĩa.

2. Làm cùng con bạn:

Mua sắm cùng con bạn và cho chúng chọn trái cây hoặc rau xanh. Nấu ăn cùng nhau và để con của bạn giúp chuẩn bị đồ ăn.

3. Để đồ ăn nơi dễ lấy:

Cắt trái cây và rau xanh và đựng trong một cái bát đậy kín để trong tủ lạnh. Con của bạn có thể dễ dàng tìm thấy một món tráng miệng đầy chất dinh dưỡng khi đói.

Tuyên bố Không kỳ thị của USDA

Dựa theo luật quyền công dân Liên bang và quy định và chính sách quyền công dân của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA), Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, các Cơ quan, văn phòng và nhân viên, các tổ chức của Bộ tham gia vào hoặc điều hành các chương trình USDA bị cấm việc kỳ thị dựa trên sắc tộc, màu da, quốc tịch, giới tính, tình trạng khuyết tật, độ tuổi hoặc sự trả thù hoặc trả đũa vì hoạt động quyền công dân trước đây trong bất kỳ chương trình hay hoạt động nào được thực hiện hoặc gây quỹ bởi USDA.

Người bị khuyết tật cần các phương tiện giao tiếp thay thế về thông tin về chương trình (ví dụ Braille, bản in lớn, băng ghi âm, Ngôn ngữ Ký hiệu Hoa Kỳ (American Sign Language), v.v.), nên liên lạc với Cơ quan (Liên bang hoặc địa phương) nơi họ tham gia để nhận các quyền lợi. Các cá nhân bị điếc, khó nghe hoặc có khuyết tật nói có thể liên lạc với Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) thông qua Dịch vụ Tiếp âm Liên bang (Federal Relay Service) qua số (800) 877-8339. Ngoài ra, thông tin về chương trình có thể có ở các ngôn ngữ khác ngoài Tiếng Anh.

Để gửi khiếu nại về sự kỳ thị của chương trình, hãy điền Đơn Khiếu nại Kỳ thị Chương trình USDA, (AD-3027) có tại trang mạng: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, và bất kỳ văn phòng USDA nào, hoặc viết thư gửi đến USDA và cung cấp tất cả thông tin được yêu cầu trong mẫu đơn kèm với bức thư đó. Để yêu cầu một bản sao của đơn khiếu nại, hãy gọi (866) 632-9992. Hãy gửi mẫu đơn hoặc bức thư đã được hoàn thiện tới USDA bằng:

- (1) thư: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; hoặc
- (3) email: program.intake@usda.gov.

Tổ chức này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

Đối với các khiếu nại khác, hãy liên lạc:

- (1) qua thư: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204; hoặc
- (2) gọi điện: Đường dây nóng The Growing up Healthy qua số 1-800-522-5006; hoặc
- (3) email: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

Những người tham gia lập báo cáo sai lệch hoặc che giấu thông tin có chủ đích để có được các lợi ích của WIC, những người tham gia vào nhiều hơn một chương trình WIC, những người bán hoặc cho đi thực phẩm hoặc sữa bột của WIC, hoặc những người bán hoặc cho đi các tờ séc của WIC có thể phải trả lại cho Bang những lợi ích đã nhận được không chính đáng và có thể bị các quan chức của New York State hoặc liên bang khởi tố về mặt pháp luật.

BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ NẾU BẠN NGHI NGỜ GIAN LẬN?

Gọi đến Đường dây nóng Miễn phí (Toll Free Hotline)

1-877-282-6657

hoặc gửi email tới

foodfraud@health.ny.gov

Bạn có thể báo cáo các mối lo ngại của bạn bằng cách ẩn danh.

ĐẶT TỜ SÉC WIC Ở ĐÂY

TRÁCH NHIỆM CỦA NHỮNG NGƯỜI THAM GIA

Những người tham gia phải:

- cung cấp thông tin đúng và chính xác cho nhân viên WIC để xác định sự đủ điều kiện, trong phạm vi hiểu biết tốt nhất của bản thân
- đồng ý cho phép nhân viên của Chương trình WIC kiểm tra xem các thông tin được cung cấp là chính xác bằng cách liên hệ với những người sử dụng lao động hoặc các nguồn khác
- thông báo cho văn phòng của WIC nếu bất kỳ thông tin nào được cung cấp cho WIC thay đổi
- chỉ tham gia vào một Chương trình WIC
- không được bán hoặc cho đi thực phẩm, sữa bột của WIC hoặc các tờ séc của WIC

Giới thiệu cho bạn bè hoặc người thân về WIC!

Bản hướng dẫn sử dụng điện tử của hướng dẫn này có sẵn với 21 ngôn ngữ và có thể được tải về từ www.health.ny.gov/wic

Để biết thêm thông tin về WIC:

Gọi

1-800-522-5006

Email

nyswic@health.ny.gov

Vào trang web của chúng tôi tại

www.health.ny.gov/wic

www.breastfeedingpartners.org

hoặc liên hệ với văn phòng địa phương của WIC.

