

TEXAS **WIC**

**HƯỚNG DẪN
MUA SẴM**



tháng 9 năm 2023

Trước Khi Mua Sắm

Xem qua hướng dẫn này trước khi mua sắm để biết nhãn hàng thực phẩm mà quý vị có thể mua cùng **Thẻ Texas WIC**. Mang theo hướng dẫn này khi đến cửa hàng.

Y Quý vị cũng cần mang theo **Danh sách Mua sắm WIC Texas** mà quý vị nhận tại phòng khám. Trong đó có các thông tin quan trọng như:

- Quý vị có thể mua các loại thực phẩm nào
- Quyền lợi hàng tháng của quý vị
- Lần hẹn WIC tiếp theo của quý vị

Nếu quý vị quên hoặc làm mất Danh sách Mua sắm WIC Texas của mình, nhân viên thu ngân của cửa hàng có thể in biên lai với số dư hiện tại của quý vị trước khi quý vị mua sắm.

Sử dụng tất cả các quyền lợi WIC mỗi tháng của quý vị. Quý vị không được phép chuyển quyền lợi còn lại trong tháng sang tháng tiếp theo.

my **WIC**



Tải xuống ứng dụng myWIC và liên kết thẻ WIC của quý vị để sử dụng các tính năng mua sắm sau:

- Kiểm tra các quyền lợi WIC của quý vị.
- Scan các mặt hàng để xem chúng có được WIC phê duyệt hay không.
- Xem thông tin cập nhật hướng dẫn mua sắm.

texashhs.org/mywic



Vui lòng xem trang 17 để biết Những Câu hỏi Thường gặp về Mua sắm WIC

Cách sử dụng Hướng dẫn Mua sắm Texas WIC của quý vị

Khi quý vị thấy:

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào Chọn bất kỳ nhãn hàng nào của loại thực phẩm này.

Chọn các nhãn hàng này Chọn thực phẩm từ một trong những nhãn hàng được liệt kê trong hướng dẫn này.

Tìm Hình dán WIC Màu hồng Chọn các nhãn hàng được gắn thẻ bằng nhãn dán **Mặt hàng được WIC Chấp thuận** màu hồng. Các nhãn hàng này có thể khác nhau tùy theo cửa hàng hoặc địa điểm.



✗ Không được WIC Chấp thuận: Khu vực này liệt kê các mặt hàng không thể mua bằng Thẻ Texas WIC của quý vị.

GÓI THỰC PHẨM ĐẶC BIỆT (trang 14-16)

Nhân viên WIC sẽ giải thích những gì có trong các Gói Thực phẩm Đặc biệt này:

- **Sinh đôi, Sinh ba trở lên nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn**
- **Không bảo quản lạnh**
- **Sữa và phô mát Kosher**

Các cửa hàng có thể không bán đầy đủ các mặt hàng hoặc nhãn hàng thực phẩm WIC được liệt kê trong hướng dẫn này.

Sữa



Tìm Hình dán WIC Màu hồng

Trẻ từ 2-5 tuổi và phụ nữ

- Sữa không béo hoặc ít béo (½% hoặc 1%) loại nửa gallon hoặc 1 gallon
- Sữa bơ không béo hoặc ít béo loại nửa gallon



Trẻ 1 tuổi

- Sữa nguyên kem loại nửa gallon hoặc 1 gallon (không có bơ sữa)
Chỉ có loại 1/4 gallon nếu trong danh sách mua sắm.

✗ Không được WIC Chấp thuận: Hữu cơ, có hương vị (ví dụ như sô cô la), có DHA hoặc omega-3, yến mạch, hạnh nhân hoặc sữa dê.

Phô mai



Tìm Hình dán WIC Màu hồng

- Gói 16 oz. (1 lb.) hoặc 32 oz. (2 lb.)
- Khối hoặc cắt lát
- Loại thường, giảm béo hoặc ít béo
- Phô mai sợi Mozzarella (16 oz.)
- American
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss



✗ Không được WIC Chấp thuận: Phô mai được gói riêng, phô mai vụn, sản phẩm thực phẩm từ phô mai, phô mai từ cửa hàng bán thức ăn nguội, phô mai hữu cơ hoặc nhập khẩu.

Trứng

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

- Hộp 12 quả
- Hạng A hoặc AA
- Hữu cơ hoặc thường
- Trứng bất kỳ cỡ nào, có vỏ màu trắng hoặc nâu



✗ Không được WIC Chấp thuận: Trứng gà nuôi thả rông hoặc thả đồng.



Đậu khô

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

- Gói 16 oz. (1 lb.)
- Bất kỳ loại đậu, hạt đậu hoặc đậu lăng nào



✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Đậu thêm gia vị hoặc số lượng lớn.

Đậu đóng lon

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

- Lon 15 oz. đến 16 oz.
- Loại thường, ít natri hoặc hữu cơ
- Bất kỳ loại đậu nào
- Đậu nấu lại không chứa chất béo là được phép



✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Đậu nướng, súp, các thành phần thêm vào như thịt, rau hoặc dầu.

🛒 **Mẹo Mua sắm:** Đậu xanh, đậu súp và đậu lima đóng lon được coi là quyền lợi về trái cây và rau. Chúng không được tính là đậu đóng lon. Vui lòng xem trang 4 để biết thêm thông tin.

Bơ đậu phộng

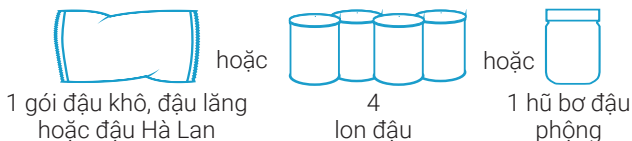
Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

- Hũ 16 oz. đến 18 oz.
- Loại thường hoặc hữu cơ
- Dạng kem hoặc giòn



✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Bơ đậu phộng dạng phết, giảm chất béo, xay tươi, có thêm các thành phần như mật ong, sô cô la, thạch hoặc omega 3.

Cách mua đậu và bơ đậu phộng. Một món hàng tương đương:



Đậu hũ

Chọn các nhãn hàng này

- Gói 16 oz. (1 lb.) bảo quản lạnh
 - Azumaya** – mềm, cứng, rất cứng
 - Banyan** – mềm, cứng vừa, cứng
 - Franklin Farms** – mềm, cứng vừa, cứng, rất cứng
 - Green Valley** – cứng vừa, cứng
 - Nasoya** – mềm



✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Đậu hũ đen hoặc đậu hũ tẩm gia vị.

RAU VÀ TRÁI CÂY

Rau và Trái cây

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

Tươi

- Riêng hoặc hỗn hợp
- Hữu cơ hoặc thường
- Nguyên, cắt, đóng gói hoặc đóng bao
- Đậu hoặc đậu Hà Lan, ví dụ như đậu lima hoặc đậu mắt đen tươi



✗ Không được WIC Chấp thuận:

- Các món từ quầy salad, khay tiệc hoặc giỏ trái cây.
- Có nước sốt, bánh mì crouton hoặc món phụ phủ lên.
- Hực phẩm trang trí hoặc làm cảnh.
- Gia vị hoặc rau thơm (ví dụ như ngò, mùi tây, hẹ hoặc bạc hà).

Đông lạnh

- Riêng hoặc hỗn hợp
- Hữu cơ hoặc thường
- Bất kỳ loại và cỡ gói nào
- Cho phép đậu và đậu Hà Lan đông lạnh, ví dụ như đậu edamame, đậu xanh, đậu mắt đen hoặc đậu lima



✗ Không được WIC Chấp thuận:

- Rau trộn kem, nước sốt hoặc bánh mì.
- Thêm đường, chất làm ngọt nhân tạo, dầu, gạo, ngũ cốc hoặc các thành phần khác.

Lon, hũ thủy tinh và hộp nhựa

- Riêng hoặc hỗn hợp
- Bất kỳ cỡ gói nào
- Hữu cơ, thường hoặc ít natri
- Trái cây có thể ở dạng nước trái cây hoặc nước
- Nước sốt táo không đường là được phép



✗ Không được WIC Chấp thuận:

- Túi hoặc gói.
- Dưa chua, ô liu hoặc trái cây khô.
- Trái cây có thêm đường, chất tạo ngọt nhân tạo hoặc sirô.
- Rau trộn kem hoặc rau với nước sốt, dầu hoặc thịt.

🛒 Mẹo Mua sắm: Đậu xanh, đậu súp và đậu lima đóng lon được coi là quyền lợi về trái cây và rau. Tất cả các loại đậu đóng lon khác được coi là đậu đóng lon. Vui lòng xem trang 3 để biết thêm thông tin.



NƯỚC TRÁI CÂY

Nước trái cây



Tìm Hình dán WIC Màu hồng

- Nước trái cây 100%
- Bổ sung canxi và vitamin D

Nước trái cây đóng chai

Trẻ em - chai nhựa loại 64 oz.

Phụ nữ - chai nhựa loại 48 oz.

- Táo
- Nam việt quất
- Táo Nam việt quất
- Nho Nam việt quất
- Bưởi
- Cam
- Cam xoài
- Cam dứa
- Dứa
- Xoài Dứa
- Nho tím
- Cà chua
- Rau
- Nho trắng



Nước trái cây đông lạnh

Trẻ em - Hộp 16 oz.

- Táo

- Cam

Phụ nữ - Hộp 11.5 oz. đến 12 oz.

- Táo
- Bưởi
- Cam

- Nho tím
- Nho trắng

Nước trái cây để lạnh

Trẻ em - hộp giấy hoặc chai nhựa 64 oz.

- Cam

✗ Không được WIC Chấp thuận: Cocktail nước trái cây, có thêm đường hoặc chất tạo ngọtener.

🛒 Mẹo Mua sắm: Kiểm tra quyền lợi của quý vị để biết nên chọn loại nước trái cây cỡ nào.



SỮA CHUA

Sữa chua ít béo và không béo

Chọn các nhãn hàng này

Trẻ từ 2-5 tuổi và phụ nữ

- Hộp 32 oz. (1/4 gallon)



Activia

- Low-fat Vanilla

Best Choice

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Strawberry, Vanilla
- Light Plain

Chobani

- Greek Low-fat Plain, Vanilla Cinnamon
- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla

Coburn Farms

- Low-fat Plain

Dannon

- Low-fat Plain, Vanilla
- Nonfat Plain

Food Club

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Strawberry, Vanilla

Great Value

- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla
- Low-fat Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla
- Nonfat Plain

H-E-B

- Greek Nonfat Honey, Plain, Strawberry, Vanilla
- Blended Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla

H-E-B Organics

- Greek Nonfat Plain, Vanilla

Hiland

- Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla
- Nonfat Plain

Hill Country Fare

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Plain, Vanilla

Kroger

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Plain, Vanilla

LALA

- Low-fat Mango, Plain, Strawberry, Vanilla

Lucerne

- Greek Nonfat Plain
- Low-fat Peach, Strawberry
- Nonfat Plain

Mountain High

- Fat-free Plain
- Low-fat Plain, Vanilla

Open Nature

- Greek Nonfat Plain, Vanilla

Oikos

- Greek Nonfat Plain, Vanilla

myWIC

Tải xuống ứng dụng myWIC từ Google Play Store hoặc Apple App Store để xem phiên bản cập nhật nhất của hướng dẫn mua sắm này.

SỮA CHUA

Simple Truth Organic

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Plain, Vanilla

Stonyfield

- Low-fat Plain, Vanilla
- Nonfat Plain, Vanilla

The Greek Gods

- Greek Nonfat Plain

Two Good

- Greek Low-fat Plain

Winco

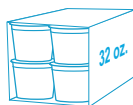
- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla
- Nonfat Plain

Yoplait

- Low-fat Blueberry, Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla

Yoplait Kid Multi-pack

- 8 gói ly 4 oz
- Low-fat Berry, Blueberry, Cotton Candy, Raspberry, Strawberry Banana, Strawberry, Wild Berry



Sữa chua nguyên kem

Chọn các nhãn hàng này

Trẻ 1 tuổi

- Lon 32 oz. (1/4 gallon)



Brown Cow

- Whole Milk Cream Top Plain, Vanilla

Chobani

- Greek Whole Milk Plain

Dannon

- Whole Milk Plain, Vanilla

Great Value

- Greek Whole Milk Plain

H-E-B Organics

- Whole Milk Plain, Vanilla

Kroger

- Greek Whole Milk Plain, Vanilla
- Whole Milk Plain

Lucerne

- Whole Milk Plain, Vanilla

Mountain High

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla

Open Nature

- Greek Whole Milk Plain (4%)

Simple Truth Organic

- Greek Whole Milk Plain, Vanilla

Stonyfield

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla

The Greek Gods

- Greek Whole Milk Plain

Winco

- Whole Milk Plain



NGŨ CỐC ĂN SÁNG

Ngũ cốc lạnh và nóng

Chọn các nhãn hàng này

• Chỉ gói 8 oz đến 36 oz

Thành phần ngũ cốc nguyên cám cao hơn

Không chứa gluten



Cheerios
Original
8.9 oz., 12 oz.,
18 oz., 20 oz.,
21.7 oz., 28 oz.



Cheerios
Multi Grain
9 oz., 12 oz.,
18 oz., 20.6 oz.



Cheerios
Vanilla Spice
12 oz., 18 oz.



Cheerios
Oat Crunch
Berry
18 oz., 24 oz.



Frosted
Mini Wheats
18 oz., 24 oz.,
29.5 oz., 34 oz.



Corn Flakes
9.6 oz., 12 oz.,
18 oz., 24 oz.,
25.2 oz.



All-Bran
Complete
Wheat Flakes
18 oz.



Special K
Original
9.6 oz., 18 oz.



Rice Krispies
9 oz., 12 oz.,
18 oz., 24 oz.



Crispix
9.6 oz., 18 oz.



Honey Bunches
of Oats
with Almonds
12 oz., 18 oz.,
23 oz., 28 oz.



Honey Bunches
of Oats
Cinnamon Bunches
12 oz.



Honey Bunches
of Oats
Honey Roasted
12 oz., 18 oz.,
23 Oz., 28 oz.



Honey Bunches
of Oats
Maple & Pecans
12 oz.



Honey Bunches
of Oats
Vanilla
12 oz., 18 oz.



Kashi
Honey Toasted
12 oz.



Kashi
Warm Cinnamon
12 oz.



Grain Berry
Original
Toasted Oats
12 oz.



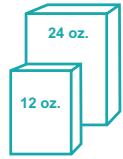
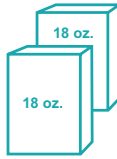
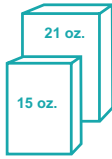
Grain Berry
Apple
Cinnamon
12 oz.



Grain Berry
Multi-Bran
Flakes
12 oz.

NGŨ CỐC ĂN SÁNG

Cách mua ngũ
cốc loại
36 oz.:



KIX
Original
12 oz., 18 oz.



KIX
Berry Berry
18 oz.



KIX
Honey
18 oz.



Grape-Nuts
Flakes
18 oz.



Great Grains
Banana Nut Crunch
15.5 oz., 18 oz.



Chex
Blueberry
12 oz.



Chex
Cinnamon
12 oz., 19.6 oz.



Chex
Corn
12 oz., 18 oz.



Chex
Rice
12 oz., 18 oz.



Life
Original
13 oz., 18 oz.,
22.3 oz., 24.8 oz.



Quaker Original
Instant Grits
9.8 oz., 21.7 oz.



Quaker Original
Instant Oatmeal
9.8 oz., 23.7 oz.



Avelina Instant
Rolled Oats
12 oz.



Cream of Wheat
Whole Grain
18 oz.



Cream of Wheat
2 1/2 Minute
12 oz., 28 oz.



Malt-O-Meal
Original
18 oz., 36 oz.



Malt-O-Meal
Crispy Rice
18 oz., 36 oz.



Malt-O-Meal
Mini Spooners
Frosted
18 oz., 36 oz.



Malt-O-Meal
Mini Spooners
Strawberry Cream
36 oz.



NGŨ CỐC NGUYÊN CẢM

Bánh mì nguyên cám



Tìm Hình dán WIC Màu hồng

- Ổ 16 oz. (1 lb.)
- lúa mì nguyên cám 100%



✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Bánh mì không đường.

Mẹo mua sắm: Xem kỹ nhãn dán **Mặt hàng được WIC Chấp thuận** màu hồng để đảm bảo quý vị lấy đúng loại bánh mì.

Bánh Tortilla

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

- Gói 16 oz. (1lb.), để kệ hoặc tủ lạnh
- Lúa mì nguyên cám, ngô vàng hoặc ngô trắng



✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Bột mì trắng, hữu cơ, "ít carb," cửa hàng làm, bánh mì nướng hoặc vò.

Gạo lứt

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

- Gói 14 oz. đến 16 oz.
- Thường hoặc ăn liền



✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Cơm trắng, thêm gia vị hoặc cơm nấu gói.

Cháo bột yến mạch

Chọn các nhãn hàng này

- Gói 16 oz. (1 lb.)
- 3-Minute Brand** – Yến mạch cán vỡ, cán dẹt
- Avelina** – Yến mạch cán vỡ, cán dẹt
- Better Oats Organic** – Yến mạch cán vỡ, cán dẹt
- Granvita** – Yến mạch
- Mom's Best Naturals** – Yến mạch cán vỡ, cán dẹt



Mẹo Mua sắm: Bột yến mạch dạng gói 16 oz. được tính như một loại ngũ cốc nguyên cám. Bột yến mạch đóng gói được coi là ngũ cốc. Vui lòng xem trang 8 để biết thêm thông tin.

Mì pasta nguyên cám

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

- Hộp hoặc túi 6 oz. (1 lb.)
- lúa mì nguyên cám 100%
- Hữu cơ hoặc thường
- Bất kỳ dạng nào như elbows, penne, rotini, spaghetti hay spirals



✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Không chứa gluten, mì ống làm giàu protein hoặc mì ống trắng.

SỮA ĐẶC BIỆT



Sữa không chứa lactose

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

Trẻ từ 2-5 tuổi và phụ nữ

- Không béo hoặc ít béo (1%) trong thùng chứa nửa gallon hoặc 96 oz

Trẻ 1 tuổi

- Sữa nguyên chất đựng trong bình nửa gallon hoặc 96 oz

✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Sữa giàu protein, hữu cơ, có hương vị (ví dụ như sô cô la), sữa có DHA hoặc omega-3.



Sữa đậu nành

Chọn các nhãn hàng này

- Hộp 32 oz., nửa gallon hoặc 2 gói nửa gallon
- Để tủ lạnh hoặc bảo quản ổn định
- **8th Continent** – Nguyên chất, Vani
- **Great Value** – Nguyên chất
- **Pacific Ultra Soy** – Nguyên chất
- **Silk** – Nguyên chất



✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Sữa đậu nành hữu cơ hoặc sữa ít béo.

🛒 **Mẹo Mua sắm:** Quyền lợi về sữa đậu nành và không chứa lactose được kê theo đơn vị gallon, nhưng quý vị phải mua theo đơn vị nửa gallon.

Sữa cô đặc

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

Trẻ từ 2-5 tuổi và phụ nữ

- Không béo hoặc ít béo (1%), lon 12 oz.

Trẻ 1 tuổi

- Sữa nguyên kem loại lon 12 oz



✗ **Không được WIC Chấp thuận:** Sữa đặc hoặc sữa cô đặc có đường.

Sữa bột không béo

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

Trẻ từ 2-5 tuổi và phụ nữ

- Tăng cường vitamin A và D
- Gói 9.6 oz., 25.6 oz. hoặc 64 oz.



ĐỒ ĂN CHO TRẺ EM

Trẻ sơ sinh 6 - 11 tháng

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

Trái cây và rau cho trẻ em

- Hộp đơn 4 oz. hoặc hộp 4 oz. loại gói 2 hộp
- Loại thường hoặc hữu cơ
- Trái cây và/hoặc rau riêng loại hoặc hỗn hợp



X Không được WIC Chấp thuận:

- Có ngũ cốc, bột yến mạch, quinoa, gạo, mì ống, sữa chua hoặc thịt.
- Túi, dành cho bữa tối hoặc thức ăn cho trẻ mới biết đi.
- Các thành phần bổ sung như DHA, đường hoặc muối.



Chọn các nhãn hàng này

Ngũ cốc cho trẻ

- Hộp 8 oz. hoặc 16 oz.
- Hữu cơ hoặc thường
- Ngô, đa ngũ cốc, bột yến mạch, gạo hoặc lúa mì nguyên cám

Beech-Nut
Gerber
Earth's Best



X Không được WIC Chấp thuận: Ngũ cốc kèm trái cây, sữa công thức, DHA hoặc các thành phần bổ sung.

my **WIC**



Quý vị có thể scan các mặt hàng trong khi mua sắm bằng ứng dụng myWIC! Tính năng scan trên myWIC cho quý vị biết liệu một mặt hàng có được WIC phê duyệt hay không và liệu quý vị có các quyền lợi đang hoạt động cho mặt hàng đó hay không.

Trẻ sơ sinh 6 - 11 tháng bú mẹ hoàn toàn

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

Thịt làm thức ăn cho trẻ

- Hộp riêng 2.5 oz. - không có nhiều gói
- Loại thường hoặc hữu cơ
- Bất kỳ loại thịt nào có nước dùng hoặc nước thịt như thịt gà, thịt bò, gà tây hoặc giảm bông



X Không được WIC Chấp thuận: Đồ ăn cho bữa tối, thịt với rau hoặc trái cây, DHA, đường hoặc muối.

Phụ nữ cho con bú hoàn toàn

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

Cá ngừ đại dương

- Lon hoặc túi 2.5 oz. đến 12 oz.
- Cá ngừ
- Đóng gói trong nước, dầu hoặc nước luộc rau

Cá hồi

- Lon hoặc túi 2.5 oz. đến 14.75 oz.
- Cá hồi hồng
- Đóng gói trong nước hoặc dầu

Cá mòi

- Lon 3.75 oz. đến 15 oz.
- Đóng gói trong nước, dầu, sốt cà chua, tương ớt, mù tạt hoặc chanh

Cá thu

- Lon 4 oz. đến 15 oz.
- Atlantic, Pacific Chub hoặc Jack
- Đóng gói trong nước, dầu hoặc với chanh



✗ Không được WIC Chấp thuận:

- Cá ngừ vẫn có hương vị, cá ngừ albacore, cá ngừ vây vàng hoặc cá ngừ vây hoang dã.
- Cá hồi đen hoặc cá hồi đỏ ướp hương vị, hun khói.
- Cá thu vua.
- Các nhãn hàng hoặc mặt hàng cao cấp có ô liu, ớt hoặc ớt jalapeños.

Phụ nữ cho con bú được nhận:

- Thêm thực phẩm WIC.
- Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.
- Quyền lợi WIC lâu hơn.

Để được hỗ trợ và cung cấp thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ, hãy gọi:

Đường dây Nóng Hỗ trợ
Cho con bú của Texas
855-550-6667

Dịch vụ này phục vụ miễn phí và có sẵn 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.



GÓI THỰC PHẨM ĐẶC BIỆT

Sinh đôi, Sinh ba trở lên nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn

Phô mai

Chọn các nhãn hàng này

- gói 8 oz.
- Khối hoặc cắt lát
- Loại thường, giảm béo, ít béo
- American
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss

Best Choice
Brookshire
Food Club

Great Value
H-E-B
Kraft

Kroger
Lucerne
Wisconsin's Finest



✗ Không được WIC Chấp thuận: Phô mai được gói riêng, vụn, sản phẩm thực phẩm từ phô mai, phô mai từ cửa hàng bán thức ăn nguội hoặc nhập khẩu.

🛒 Mẹo Mua sắm: Các loại phô mai này không được dán nhãn Mặt hàng được WIC chấp thuận màu hồng.

Bánh mì nguyên cám

Chọn các nhãn hàng này

- Ổ 20 oz. đến 24 oz.
- Great Value** – 100% lúa mì nguyên cám 20 oz.
- H-E-B** – 100% lúa mì nguyên cám 20 oz.
- Mrs Baird's** – 100% lúa mì nguyên cám 20 oz.
- Nature's Own** – 100% lúa mì nguyên cám 20 oz.
- Private Selection** – 100% lúa mì nguyên cám 24 oz.
- Signature Select** – 100% lúa mì nguyên cám 20 oz.
- Sara Lee** – 100% lúa mì nguyên cám 20 oz.



🛒 Mẹo Mua sắm: Các loại bánh mì này sẽ không được dán nhãn Mặt hàng được WIC chấp thuận màu hồng.

Bánh Tortilla

Chọn các nhãn hàng này

- gói 20 oz. đến 24 oz.
- Ngô vàng hoặc trắng
- Kroger** – Bánh Tortilla ngô trắng 24 oz.
- Mi Tienda** – Bánh Tortilla ngô vàng 21 oz.
- Tia Rosa** – Bánh Tortilla ngô vàng 20 oz.



🛒 Mẹo Mua sắm: Các loại bánh tortilla này sẽ không được dán nhãn Mặt hàng được WIC chấp thuận màu hồng.

GÓI THỰC PHẨM ĐẶC BIỆT

Không bảo quản lạnh

Nước trái cây

Chọn các nhãn hàng này

- Lon 5.5 oz. hoặc 6 oz., gói 6 lon
 - Nước trái cây 100% không đường có vitamin
- Campbell's** – Cà chua
Dole – Dứa, Cam dứa
Ruby Kist – Táo, Bưởi, Cam, Dứa
TexSun – Cam, Bưởi hồng
V8 – Nguyên chất, Nguyên chất ít natri, Cay nóng



Chỉ khi được kê trong Danh sách mua sắm WIC của quý vị

- Hộp 6.75 oz., gói 8 hộp
 - Nước trái cây 100% không đường có vitamin C
- Juicy Juice** – Táo, Quả mọng, Nho, Punch, Cam Quýt, Dưa hấu Dâu



Mẹo Mua sắm: Các loại nước trái cây này sẽ không được dán nhãn Mặt hàng được WIC chấp thuận màu hồng.

Sữa bột không béo

Chọn bất kỳ nhãn hàng nào

Trẻ từ 2-5 tuổi và phụ nữ

- Tăng cường vitamin A và D
- Gói 9.6 oz., 25.6 oz. hoặc 64 oz.



Phô mai

Chọn các nhãn hàng này

- gói 8 oz.
 - Khối hoặc cắt lát
 - Loại thường, giảm béo, ít béo
 - American
 - Cheddar
 - Colby
 - Colby-Jack
 - Longhorn
 - Monterey Jack
 - Mozzarella
 - Muenster
 - Provolone
 - Swiss
- Best Choice** **Great Value** **Kroger**
Brookshire **H-E-B** **Lucerne**
Food Club **Kraft** **Wisconsin's Finest**



X Không được WIC Chấp thuận: Phô mai được gói riêng, vụn, sản phẩm thực phẩm từ phô mai, phô mai từ cửa hàng bán thức ăn nguội hoặc nhập khẩu.

Mẹo Mua sắm: Các loại phô mai này sẽ không được dán nhãn Mặt hàng được WIC chấp thuận màu hồng.

GÓI THỰC PHẨM ĐẶC BIỆT

Sữa và phô mát Kosher

Sữa Kosher

Chọn các nhãn hàng này

Trẻ từ 2-5 tuổi và phụ nữ

- Sữa không béo hoặc ít béo (1%) loại nửa gallon hoặc 1 gallon

Trẻ 1 tuổi

- Sữa nguyên kem loại nửa gallon hoặc 1 gallon

Pride of the Farm



Kosher Cheese

Chọn các nhãn hàng này

- Gói 16 oz. (1 lb.)

Haolam – Cheddar, mozzarella

Miller's – Mozzarella

Natural & Kosher – Mozzarella (khối hoặc cắt lát), White American



Sinh đôi, Sinh ba trở lên nuôi con bằng sữa mẹ hoàn toàn

- gói 8 oz.

Haolam – Cheddar



Mua sữa và phô mai Kosher ở đâu

Các cửa hàng này bán sữa và phô mai kosher với cỡ đã được phê duyệt. Gọi cho cửa hàng trước khi mua.

Austin

- **H-E-B** - 7025 Village Center Drive 512-502-8445

Dallas Area

- **Tom Thumb** - 11920 Preston Road 972-392-2501
- **Tom Thumb** - 1380 West Campbell Road ... 972-680-6010

Houston Area

- **H-E-B** - 4955 Beechnut Street 713-662-4000
- **Kroger** - 10306 South Post Oak 713-721-7691
- **Randalls** - 4800 West Bellfort 713-721-0011

San Antonio

- **H-E-B** - 8503 NW Military Highway 210-479-4300

Câu hỏi Thường gặp về Mua sắm với WIC

Làm cách nào để sử dụng thẻ WIC của tôi khi thanh toán?

- Sau khi tất cả các mặt hàng của quý vị đã được quét (scan), quý vị sẽ thanh toán cho các mặt hàng WIC trước.
- Cắm thẻ WIC của quý vị vào đầu đọc và nhập mã PIN. Để thẻ trong đầu đọc cho đến khi được yêu cầu rút thẻ ra.
- Nhân viên thu ngân sẽ cung cấp cho quý vị hai biên lai. Một biên lai hiển thị số dư ban đầu của quý vị và một biên lai hiển thị những món hàng nào sẽ được xóa khỏi thẻ của quý vị.
- Kiểm tra các món hàng trên biên lai và nhấn chấp thuận để hoàn tất giao dịch của quý vị. Lưu biên lai của quý vị!

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu một món hàng không được quét khi thanh toán?

- Kiểm tra danh sách mua sắm hoặc số dư quyền lợi của quý vị để đảm bảo rằng quý vị có các lợi ích trong thẻ của mình.
- Kiểm tra hướng dẫn mua hàng để đảm bảo mặt hàng đã mua đúng cỡ và nhãn hàng.
- Nếu cỡ và nhãn hàng chính xác và quý vị còn đủ quyền lợi, hãy nhờ nhân viên thu ngân hoặc quản lý cửa hàng giúp đỡ.
- Nếu vẫn không quét được như một mặt hàng WIC, quý vị có thể thanh toán với các hàng tạp hóa khác của quý vị hoặc đặt nó trở lại giá.

Quý vị vẫn nghĩ rằng món hàng đó nên được quét như một mục WIC?

Hãy quét mã QR để cung cấp thêm thông tin. WIC sẽ xem xét món hàng và cho quý vị biết lý do tại sao không quét được, hoặc bổ sung nó vào cơ sở dữ liệu của chúng tôi trong tương lai.



Làm cách nào để biết trong thẻ WIC của tôi còn những gì?

- Biên lai số dư quyền lợi WIC được in ra sau khi mua sắm. Nó cho biết số dư còn lại trong thẻ của quý vị cho thời gian còn lại của tháng.
- Quý vị có thể kiểm tra số dư quyền lợi của mình bất cứ lúc nào tại một cửa hàng tạp hóa, văn phòng WIC hoặc trên ứng dụng Texas WIC. Quyền lợi trên ứng dụng có thể chậm hơn 2-5 ngày.

Tôi phải làm gì nếu bị mất thẻ?

Nếu Thẻ Texas WIC của quý vị bị mất, bị đánh cắp hoặc bị hỏng, hãy liên hệ với văn phòng WIC của quý vị hoặc gọi 800-942-3678. Nếu thẻ bị khóa, quý vị sẽ cần đến văn phòng WIC của mình để đặt lại mã PIN.



Truy cập TexasWIC.org để:

- **Tìm hiểu thêm về WIC**
- **Bắt đầu ứng dụng của quý vị**
- **Tìm thông tin về dinh dưỡng và nuôi con bằng sữa mẹ**
- **Tham gia các lớp học trực tuyến miễn phí**

**Gọi số 800-942-3678
để biết thêm thông tin.**

**Thông tin cho các nhà cung cấp:
bit.ly/TexasWICVendors**

**Kết nối với chúng tôi trên Twitter, Facebook,
YouTube và Instagram.**

Tìm chúng tôi @TexasHHSC



**WIC giúp quý vị tạo nên những đứa
con tuyệt vời!**



TEXAS
Health and Human
Services



Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng © 2023.
Bộ Phục Vụ Y-Tế Texas Phòng Phục Vụ Dinh Dưỡng.
Cơ quan giữ bản quyền WIC-34V Rev. 10/23