

Hướng dẫn Mua sắm **WIC** của Texas



Có hiệu lực từ Tháng Tư, 2026 đến Tháng Ba, 2027.

Trước khi Quý vị Mua sắm

Hãy xem qua hướng dẫn này trước khi quý vị đi mua sắm để xem các thương hiệu và khối lượng thực phẩm mà quý vị có thể mua bằng thẻ Texas WIC của mình. Quý vị cũng có thể xem hướng dẫn mua sắm trên ứng dụng **myWIC**. Sử dụng ứng dụng myWIC tại cửa hàng hoặc mang theo bên mình hướng dẫn này.

Quý vị cũng sẽ cần danh sách quyền lợi WIC của mình khi mua sắm. Sử dụng ứng dụng myWIC để xem quyền lợi của quý vị hoặc mang theo danh sách quyền lợi mà quý vị đã nhận tại văn phòng WIC. Nhân viên thu ngân của cửa hàng có thể in biên lai có số dư hiện nay của quý vị trước khi quý vị mua sắm.

Sử dụng toàn bộ quyền lợi WIC mỗi tháng của quý vị. Số dư còn lại không được chuyển sang tháng tiếp theo.

myWIC



Tải xuống ứng dụng myWIC và liên kết thẻ Texas WIC của quý vị để:

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

texashhs.org/mywic



Xem trang 16-17 để biết thêm thông tin về tính năng quét của myWIC và phần Câu hỏi Thường gặp khi Mua sắm WIC.

Cách Sử dụng Hướng dẫn Mua sắm WIC Texas của Quý vị

Khi nhìn:

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào Chọn bất kỳ thương hiệu nào của loại thực phẩm này.

Chọn những Thương hiệu Này Chọn thực phẩm từ một trong các thương hiệu được liệt kê trong hướng dẫn này.

Tìm Nhãn dán WIC Màu hồng Chọn các thương hiệu có gắn nhãn dán **Mặt hàng được WIC Phê duyệt** màu hồng. Có thể có sự khác biệt về thương hiệu này giữa các cửa hàng hoặc địa điểm.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Mục này liệt kê các mặt hàng không thể mua bằng Thẻ Texas WIC.

Các cửa hàng có thể không có sẵn tất cả các mặt hàng thực phẩm hoặc thương hiệu WIC được liệt kê trong hướng dẫn này.

Trái cây và Rau củ

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Một loại hoặc hỗn hợp.
- Hữu cơ hoặc thông thường.



Tươi

- Nguyên miếng, cắt, đóng gói hoặc đóng túi.
- Các loại thảo mộc tươi mới cắt.
- Đậu và đậu Hà Lan, chẳng hạn như đậu lima hoặc đậu mắt đen tươi.

X Không được WIC Phê duyệt:

- Các mặt hàng ở quầy salad, khay bày món tiệc kèm sốt chấm hoặc giỏ trái cây.
- Các mặt hàng kèm nước sốt, bánh mì nướng hoặc đồ ăn thêm.
- Thực phẩm trang trí.
- Gia vị, thảo mộc khô hoặc thảo mộc trồng trong chậu.

Đông lạnh

- Mọi khối lượng và loại đóng gói.
- Đậu và đậu Hà Lan đông lạnh, chẳng hạn như đậu nành Nhật, đậu xanh, đậu mắt đen hoặc đậu lima.



X Không được WIC Phê duyệt:

- Rau củ có sốt kem, nước sốt hoặc phủ vụn bánh mì.
- Thêm đường, chất làm ngọt nhân tạo, dầu, gạo, ngũ cốc hoặc các nguyên liệu khác.

Lon, Lọ Thủy tinh và Hộp Nhựa

- Mọi khối lượng đóng gói.
- Trái cây có thể ở dạng nước ép hoặc nước.
- Sốt táo phải là loại không chất tạo ngọt.



X Không được WIC Phê duyệt:

- Bao hoặc túi.
- Đồ ngâm chua, ô liu hoặc trái cây khô.
- Trái cây thêm đường, chất tạo ngọt nhân tạo hoặc si rô.
- Rau củ có sốt kem hoặc rau củ kèm sốt, dầu hoặc thịt.
- Các mặt hàng có nguyên liệu đứng đầu bảng thành phần là nước hoặc nước ép.

Lời khuyên Mua sắm: Đậu xanh, đậu súp và đậu lima đóng hộp được tính là quyền lợi trái cây và rau củ. Tất cả các loại đậu đóng hộp đều được tính là đậu đóng hộp. *Xem trang 6 để biết thêm thông tin.*



SỮA • PHÔ MAI • TRỨNG

Sữa

Tìm Nhãn dán WIC Màu hồng



Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Sữa không chất béo hoặc ít béo (½% hoặc 1%) trong hộp nửa gallon hoặc gallon.
- Sữa lên men không chất béo hoặc ít béo trong hộp nửa gallon.



Trẻ em 1 Tuổi

- Sữa nguyên chất trong hộp nửa gallon hoặc gallon (không phải sữa lên men).

Một quart chỉ có sẵn nếu nó được liệt kê trong các quyền lợi của quý vị.

X Không được WIC Phê duyệt: Sữa hữu cơ, sữa 2%, sữa có hương vị (như sô cô la), sữa bổ sung DHA hoặc omega-3, sữa yến mạch, sữa hạnh nhân hoặc sữa dê.

Phô mai

Tìm Nhãn dán WIC Màu hồng



- túi 16 oz. (1 lb) hoặc 32 oz. Gói (2 lb.).
- Tảng hoặc cắt lát.
- Thông thường, giảm chất béo hoặc ít béo.
- Phô mai sợi Mozzarella (16 oz).
- American
- Cheddar
- Colby
- Colby Jack
- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster



- Provolone
- Thụy Sĩ

X Không được WIC Phê duyệt: Các lát phô mai gói riêng, phô mai bào, thực phẩm từ phô mai, phô mai từ cửa hàng thịt sữa, phô mai hữu cơ hoặc phô mai nhập khẩu.

Trứng

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Hộp một tá.
- Loại A hoặc AA.
- Hữu cơ hoặc thông thường.
- Trứng ở mọi khối lượng, có vỏ trắng hoặc nâu.



X Không được WIC Phê duyệt: Trứng gà thả rông hoặc trứng gà nuôi thả đồng cỏ.



NGŨ CỐC NGUYÊN CẢM

Bánh mì Ngũ cốc Nguyên cám, Bánh mì Vòng và Bánh mì Kẹp

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- gói 12 oz đến 24 oz.
- Bánh mì, bánh mì vòng hoặc bánh mì kẹp.
- 100% ngũ cốc nguyên cám hoặc 100% ngũ cốc nguyên hạt.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Các mặt hàng hữu cơ, không đường hoặc làm tại cửa hàng.

Tortillas

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Gói từ 10 oz đến 48 oz, để trên kệ hoặc trong tủ lạnh.
- Ngũ cốc nguyên cám, bắp trắng, bắp vàng hoặc bắp xanh.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Bột mì trắng, hữu cơ, ít carbohydrate, làm tại cửa hàng, tostadas hoặc vỏ mì.

Gạo Nâu

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Gói 14 oz đến 32 oz.
- Loại thường, hữu cơ hoặc ăn liền.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Gạo trắng, gạo nảy mầm, gói lüộc trong túi, cốc hoặc túi dùng cho lò vi sóng.

Mì Pasta Ngũ cốc Nguyên cám

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Gói 12 oz đến 16 oz.
- 100% ngũ cốc nguyên cám.
- Hữu cơ hoặc thông thường.
- Mọi hình dạng, như hình cong, penne, rotini, spaghetti hoặc hình xoắn.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Mì pasta không chứa gluten, nhiều protein hoặc mì pasta trắng.

Bulgur

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Gói 10 oz đến 24 oz.
- Hữu cơ hoặc thông thường.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Bulgur trộn với các loại ngũ cốc khác.

NGŨ CỐC NGUYÊN CẨM

Bột Yến mạch

Chọn những Thương hiệu Này

- gói 16 oz đến 42 oz.
- Truyền thống, nấu nhanh hoặc cắt bằng thép.
- Hữu cơ hoặc thông thường.

Always Save
Avelina
Best Choice
Best Yet
Better Oats
Brookshire's
Clearly Organic

Food Club
Full Circle Market
Good & Gather
Granvita
Great Value
H-E-B
Kroger

Mija
Mom's Best
Mountain View Farm
O Organics
Signature Select
Simple Truth
Winco



Lời khuyên Mua sắm: Các thương hiệu bột yến mạch được liệt kê ở đây được tính là ngũ cốc nguyên cám. Bột yến mạch đựng trong các túi được tính là ngũ cốc. *Xem trang 9 để biết các thương hiệu gói bột yến mạch.*

Quinoa

Chọn những Thương hiệu Này

- Gói 12 oz đến 48 oz.
- Hữu cơ hoặc thông thường.

Clearly Organic
Good & Gather
Great Value
H-E-B

Kroger
O Organics
Simple Truth Organic
Sunrise Natural



✗ Không được WIC Phê duyệt: Quinoa trộn với các loại ngũ cốc khác.

Bột Masa Ngô

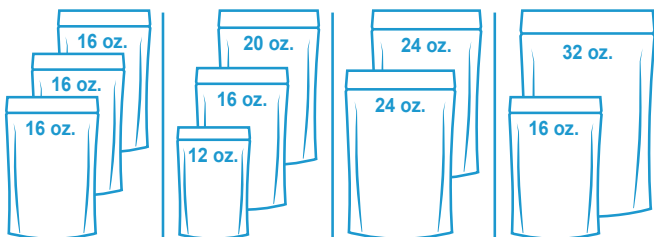
Chọn những Thương hiệu Này

- Túi 32 oz.
- Bắp trắng, bắp vàng hoặc bắp xanh.

Maseca
Masabrosa



Cách mua 48 oz ngũ cốc nguyên cám:



Hoặc bất kỳ sự kết hợp nào được tổng cộng là 48 oz.

ĐẬU • BƠ ĐẬU PHỘNG

Đậu Khô

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- túi 16 oz. Gói (1 lb).
- Mọi loại đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng.



X Không được WIC Phê duyệt: Thêm gia vị hoặc nhiều đậu.

Đậu Đóng hộp

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Hộp 15 oz đến 16 oz.
- Loại thông thường, ít muối hoặc hữu cơ.
- Loại đậu bất kỳ.
- Đậu chiên lại phải không chứa chất béo.



X Không được WIC Phê duyệt: Đậu hầm, súp, được thêm các thành phần như thịt, rau củ hoặc dầu.

🛒 Lời khuyên Mua sắm: Đậu xanh, đậu súp và đậu lima đóng hộp được tính là quyền lợi trái cây và rau củ. Chúng không được tính là đậu đóng hộp. *Xem trang 2 để biết thêm thông tin.*

Bơ Đậu phộng

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Lọ 16 oz đến 18 oz.
- Thông thường hoặc hữu cơ.
- Kem mịn hoặc giòn.



Bơ hạt hướng dương cũng có trong quyền lợi bơ đậu phộng của quý vị.

X Không được WIC Phê duyệt: Bơ đậu phộng phết, giảm chất béo, xay tươi, thêm các thành phần như mật ong, sô cô la, thạch hoặc omega-3.

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



1 túi đậu, đậu lăng hoặc đậu Hà Lan khô

hoặc



4 lon đậu

hoặc



1 lọ bơ đậu phộng

Cá

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

Cá ngừ

- Hộp hoặc túi 2.5 oz đến 12 oz.
- Cá ngừ Chunk light.
- Đóng hộp kèm nước, dầu hoặc nước hầm rau củ.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Cá ngừ vây dài, cá ngừ tongol, cá ngừ vây vàng hoặc cá ngừ vằn hoang dã, có tằm gia vị.

Cá hồi

- Hộp hoặc túi 2.5 oz đến 14.75 oz.
- Cá hồi hồng.
- Đóng hộp kèm nước hoặc dầu.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Cá hồi có hương vị, hun khói, sockeye hoặc cá hồi đỏ.

Cá mòi

- Hộp 3.75 oz đến 15 oz.
- Đóng hộp kèm nước, dầu, sốt cà chua, sốt cay, mù tạt hoặc chanh.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Các thương hiệu hoặc mặt hàng cao cấp có kèm ô liu, ớt chuông hoặc ớt jalapeño.

Cá thu

- Hộp 4 oz đến 15 oz.
- Cá thu Đại Tây Dương hoặc Thái Bình Dương.
- Đóng hộp kèm nước, dầu hoặc chanh.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Cá thu vua hoặc cá sòng.

🛒 Lời khuyên Mua sắm: Quý vị có thể chọn các mặt hàng và khối lượng khác nhau sao cho tổng cộng bằng với số lượng quyền lợi của quý vị.



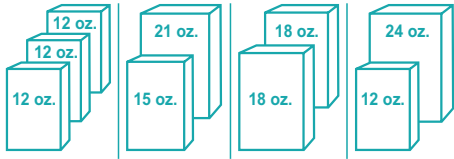
NGŨ CỐC ĂN SÁNG

Cách mua 36 oz ngũ cốc:

Chọn những Thương hiệu Này

• Gói 8 oz đến 36 oz.

- Nhiều ngũ cốc nguyên cám hơn
- Không gluten



Cheerios

Multi Grain, Veggie Blends Blueberry Banana, Veggie Blends Apple Strawberry, Hearty Nut Medley, Original



Quaker Oatmeal Squares

Brown Sugar, Honey Nut



Frosted Mini Wheats

Blueberry Muffin, Little Bites, Strawberry, Original



Grape-Nuts

Original, Flakes



Kashi

Honey Toasted, Cocoa Clusters, Blueberry Clusters



Grain Berry

Original Toasted Oats, Apple Cinnamon, Cinnamon Frosted, Multi-Bran Flakes



Total



Kix

Original



Mott's

Very Berry, Apple Cinnamon

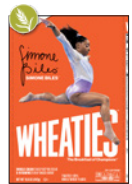


Bluey



Chex

Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, Strawberry Vanilla, Wheat



Wheaties

Original

NGŨ CỐC ĂN SÁNG



Honey Bunches of Oats

Cinnamon Bunches, Honey Roasted, Maple & Pecans, Vanilla, with Almonds



Rice Krispies



Post Bran Flakes



Great Grains

Banana Nut Crunch, Crunchy Pecan



Crispix



Kellogg's Corn Flakes



Life

Original



Mighty Life

Strawberry Blueberry Bliss, Very Vanilla



Special K

Protein, Cinnamon Pecan, Original



Mija Honey Oat Flakes

With Almonds, Original



Mija Corn Flakes



Mija Crispy Rice



Complete Bran



Cream of Wheat

Whole Grain, 2 1/2 Minute, 1 Minute, Instant Original



Cream of Rice

Instant



Quaker Grits

Instant Original



Malt-O-Meal Crispy Rice



Malt-O-Meal Mini Spooners

Frosted, Strawberry Cream



Malt-O-Meal

Original



Mountain View Farm

Instant Original



Quaker Oatmeal

Instant Original

Sữa chua ít chất béo và Không béo

Chọn những Thương hiệu Này

Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Hộp 32 oz (bằng một quart).
- Các gói nhiều sản phẩm có sẵn ở các thương hiệu được đánh dấu.

Activia Multipack

- Gói 4 cốc 4 oz (mua hai gói để đủ một quart).
- Low-Fat Mango, Mixed Berry, Peach, Prune, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla.

Best Choice

- Greek Nonfat Plain, Vanilla.
- Low-Fat Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla.
- Nonfat Plain.

Brookshire's

- Greek Nonfat Plain, Vanilla.

Chobani

- Greek Low-Fat Plain, Vanilla Cinnamon.
- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla.

Dannon

- Low-Fat Plain, Vanilla.
- Nonfat Plain.

Food Club

- Greek Nonfat Plain, Vanilla.
- Low-Fat Strawberry, Vanilla.

Great Value

- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla.
- Nonfat Plain.

H-E-B

- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla.
- Blended Low-Fat Peach, Strawberry, Vanilla.



H-E-B Organics

- Greek Nonfat Plain, Vanilla.

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 Low-Fat Plain.
- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla.
- Low-Fat Peach, Strawberry, Vanilla.
- Nonfat Plain.

Mija

- Low-Fat Mango, Strawberry Banana.

Mija Multipack

- Gói 8 cốc 4 oz.
- Greek Low-Fat Mango, Strawberry, Strawberry Banana.

Mountain High

- Fat-Free Plain.
- Low-Fat Plain, Vanilla.

Oikos

- Greek Nonfat, Vanilla.
- Triple Zero Plain.

Simple Truth Organic

- Greek Nonfat Plain, Vanilla.
- Low-Fat Plain, Vanilla.

SỮA CHUA

Smart Way

- Greek Nonfat Plain.

Stonyfield

- Greek Nonfat Plain.
- Low-Fat Plain, Vanilla.
- Nonfat Plain, Vanilla.

Winco

- Greek Nonfat Plain, Vanilla.
- Low-Fat Peach, Strawberry, Vanilla.

Yoplait

- Low-Fat Blueberry, Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla.

Yoplait Kids Multipack

- Gói 8 cốc 4 oz.
- Low-Fat Berry, Blueberry, Cotton Candy, Raspberry, Strawberry Banana, Strawberry, Wild Berry.

Sữa chua Nguyên Kem

Chọn những Thương hiệu Này

Trẻ em 1 Tuổi

- Hộp 32 oz (bằng một quart).
- Các gói nhiều sản phẩm có sẵn ở các thương hiệu được đánh dấu.

Best Choice

- Whole Milk Greek Plain.

Bettergoods

- Whole Milk Greek Plain.

Brookshire's

- Whole Milk Greek Plain.

Brown Cow

- Whole Milk Cream Top Maple, Plain, Vanilla.

Chobani

- Greek Whole Milk Plain.

Dannon

- Whole Milk Plain, Vanilla.

H-E-B

- Greek Whole Milk Plain.

H-E-B Organics

- Whole Milk Plain, Vanilla.

H-E-B Organics Multipack

- Gói 4 cốc 4 oz (mua hai gói để đủ một quart).
- Mixed Berry, Strawberry, Strawberry Banana.

Kroger

- Greek Whole Milk Plain, Vanilla.
- Whole Milk Plain.

Lucerne

- Greek Whole Milk Plain.
- Whole Milk Plain, Vanilla.

Mija

- Greek Whole Milk Strawberry.

Mija Multipack

- Gói 8 cốc 4 oz.
- Greek Whole Milk Strawberry.

Mountain High

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla.

Simple Truth Organic

- Greek Whole Milk Plain.

Stonyfield

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla.

The Greek Gods

- Greek Whole Milk Plain.

Winco

- Whole Milk Plain.



SỮA ĐẶC BIỆT

Sữa Không Lactose

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Không chất béo hoặc ít béo (1%) trong hộp nửa gallon hoặc 96 oz.

Trẻ em 1 Tuổi

- Sữa nguyên kem trong hộp nửa gallon hoặc 96 oz.



X Không được WIC Phê duyệt: Sữa giàu protein, hữu cơ, 2%, có hương vị (chẳng hạn như sô cô la), bổ sung DHA hoặc omega-3.

Sữa Bay hơi Cô đặc

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Không chất béo hoặc ít béo (1%) trong bình 12 oz.

Trẻ em 1 Tuổi

- Sữa nguyên kem trong hộp 12 oz.



X Không được WIC Phê duyệt: Sữa đặc có đường hoặc sữa bay hơi cô đặc có chất béo thay thế.

Sữa Bột Khô Không chất béo

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Cung cấp thêm vitamin A và D.
- Túi 9.6 oz, 25.6 oz hoặc 64 oz.



Sữa Đậu nành

Chọn những Thương hiệu Này

- Hộp 32 oz, hộp nửa gallon hoặc 96 oz.
- Để lạnh hoặc để trên kệ.

8th Continent – Original.

Bettergoods – Original.

Silk – Original, Unsweetened, Vanilla.



Lời khuyên Mua sắm: Quyền lợi sữa đậu nành được liệt kê theo gallon nhưng có thể mua sữa đậu nành theo hộp nửa gallon.

Sữa Protein Đậu

Chọn những Thương hiệu Này

- Hộp 48 oz. để lạnh.
- Ripple Kids** – Original, Unsweetened.
- Ripple** – Original, Unsweetened.



X Không được WIC Phê duyệt: Vị Vani.

Đậu phụ

Chọn những Thương hiệu Này

- Hộp 14 oz đến 16 oz. Gói (1 lb) bảo quản trong tủ lạnh.
- Thông thường hoặc hữu cơ.
 - Azumaya** – Chắc, Rất Chắc.
 - Banyan** – Mềm, Chắc Vừa, Chắc.
 - Franklin Farms** – Mềm, Chắc Vừa, Chắc, Rất Chắc.
 - Green Valley** – Chắc.
 - H-E-B Organics** – Chắc, Rất Chắc.
 - House Foods** – Chắc Vừa, Chắc, Rất Chắc.
 - Nasoya** – Chắc, Rất Chắc.
 - O Organics** – Chắc, Rất Chắc.
 - Simple Truth Organic** – Chắc, Rất Chắc.



X Không được WIC Phê duyệt: Đậu phụ có gia vị.

Nước ép

Tìm Nhãn dán WIC Màu hồng



- 100% nước ép.

Nước ép Đóng chai

Chai nhựa 64 oz.

- Táo
- Nam việt quất
- Nam việt quất Táo
- Nam việt quất Nho
- Bưởi
- Cam
- Cam Xoài
- Cam Dứa
- Dứa
- Dứa Xoài
- Nho Tím
- Cà chua
- Rau củ
- Nho Xanh

Nước ép Đông lạnh

Hộp 16 oz.

- Táo
- Cam

Nước ép Để lạnh

Hộp hoặc chai nhựa 64 oz.

- Cam



X Không được WIC Phê duyệt: Có thêm đường hoặc chất tạo ngọt, nước ép pha.

🛒 Lời khuyên Mua sắm: Quý vị có thể mua một hộp nước ép thay cho một phần quyền lợi trái cây và rau củ của mình. Vui lòng hỏi nhân viên tại văn phòng WIC của quý vị về việc thay thế này.

THỰC PHẨM CHO TRẺ NHỎ

Trẻ sơ sinh 6-11 Tháng tuổi

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

Trái cây và Rau củ dành cho Trẻ em



- Hộp 4 oz (một hộp, gói 2 hoặc gói nhiều loại).
- Hộp 2 oz (gói 2 hoặc gói nhiều loại).
- Trái cây, rau củ riêng lẻ hoặc hỗn hợp cả hai.
- Thông thường hoặc hữu cơ.



✗ Không được WIC Phê duyệt:

- Kèm ngũ cốc, yến mạch, hạt diêm mạch, gạo, mì pasta, sữa chua hoặc thịt.
- Túi, đồ ăn tối hoặc thực phẩm dành cho trẻ mới biết đi.
- Thêm các thành phần như DHA, đường hoặc muối.
- Các mặt hàng có nguyên liệu đứng đầu bảng thành phần là nước.

Lời khuyên Mua sắm: Quý vị có thể đổi một phần quyền lợi thức ăn cho trẻ sơ sinh của mình để lấy trái cây và rau củ. Vui lòng hỏi nhân viên tại văn phòng WIC của quý vị về việc thay thế này.

Chọn những Thương hiệu Này

Ngũ cốc dành cho Trẻ em

- Hộp 8 oz hoặc 16 oz.
- Hữu cơ hoặc thông thường.

Gerber – Ngũ cốc Nhiều loại, Bột yến mạch, Gạo.

Earth's Best – Ngũ cốc Nhiều loại, Bột yến mạch.



✗ Không được WIC Phê duyệt: Ngũ cốc có trái cây, sữa bột, DHA hoặc bổ sung thêm thành phần.

Trẻ Sơ sinh 6-11 Tháng tuổi được Nuôi Hoàn toàn bằng Sữa mẹ

Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

Thịt cho Em bé



- Hộp lẻ 2.5 oz hoặc bộ nhiều loại hộp 2.5 oz.
- Thông thường hoặc hữu cơ.
- Một loại thịt bất kỳ kèm nước dùng hoặc nước sốt, chẳng hạn như thịt gà, thịt bò, thịt gà tây hoặc thịt ngỗng.

✗ Không được WIC Phê duyệt: Đồ ăn tối, thịt kèm rau củ hoặc trái cây, DHA, đường hoặc muối.

Sữa và Phô mai của Người Do Thái

Sữa của Người Do Thái

Chọn những Thương hiệu Này

Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Không chất béo hoặc ít béo (1%) trong hộp nửa gallon hoặc gallon.

Trẻ em 1 Tuổi

- Sữa nguyên chất trong bình nửa gallon hoặc gallon.

Pride of the Farm



Phô mai của Người Do Thái

Chọn những Thương hiệu Này

- Túi 16 oz. Gói (1 lb).

Haolam – Cheddar, Mozzarella.

Miller's – Mozzarella.

Natural & Kosher – Mozzarella (tảng hoặc lát), White American.



Lời khuyên Mua sắm: Sữa và phô mai của Người Do Thái sẽ chỉ được quét là được WIC chấp thuận nếu chúng có trong quyền lợi của quý vị. Hãy trao đổi với nhân viên tại văn phòng WIC của quý vị nếu quý vị muốn các mặt hàng này.

Mua Sữa và Phô mai của Người Do Thái Ở đâu

Những cửa hàng này bán sữa và phô mai của Người Do Thái ở kích cỡ được phê duyệt. Hãy gọi đến cửa hàng trước khi đi mua sắm.

Austin

- **H-E-B** - 7015 Village Center Drive 512-502-8445

Khu vực Dallas

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

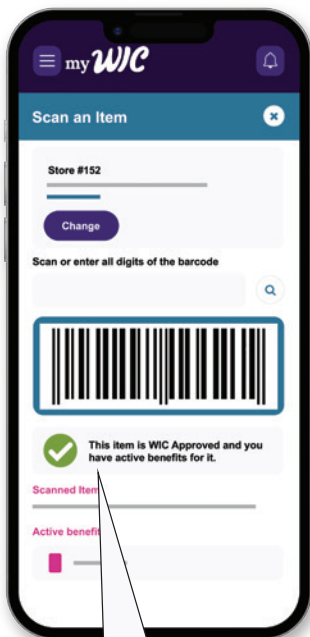
Khu vực Houston

- **H-E-B** - 4955 Beechnut Street 713-662-4000
- **Kroger** - 10306 South Post Oak Road..... 713-721-7691

San Antonio

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

myWIC



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 mặt hàng có được WIC phê duyệt hay không và quý vị có quyền lợi còn hiệu lực cho mặt hàng đó hay không.

Scan mã QR để bắt đầu sử dụng myWIC.



Mặt hàng này được WIC Phê duyệt và quý vị đang có quyền lợi còn hiệu lực cho mặt hàng này.

Phụ nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ nhận được:

- Nhiều thực phẩm WIC hơn.
- Hỗ trợ nuôi con bằng Sữa mẹ.
- Các quyền lợi WIC kéo dài hơn.

Để nhận hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và biết thêm thông tin, hãy gọi cho Đường dây nóng Hỗ trợ Nuôi con bằng sữa mẹ của Texas theo số 855-550-6667.

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

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

- Sau khi tất cả các mặt hàng của quý vị được quét, quý vị sẽ thanh toán cho các mặt hàng WIC của quý vị trước.
- Thanh toán bằng thẻ WIC và nhập mã PIN của quý vị.
- 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 biên lai còn lại hiển thị những mặt hàng nào sẽ bị xóa khỏi thẻ của quý vị.
- Kiểm tra các mục trên biên lai và nhấn chấp thuận để hoàn tất giao dịch của quý vị. **Hãy giữ biên lai của quý vị.**

Nếu không thể quét một mặt hàng khi thanh toán thì sao?

- Kiểm tra số dư quyền lợi của quý vị để đảm bảo rằng quý vị có các quyền lợi sẵn có trong thẻ của mình.
- Kiểm tra hướng dẫn mua sắm hoặc myWIC để đảm bảo mặt hàng có khối lượng và thương hiệu chính xác.
- Nếu vẫn không quét được mặt hàng đó như một mặt hàng WIC, quý vị có thể thanh toán mặt hàng đó cùng với các mặt hàng tạp hóa khác hoặc để món hàng đó lại.

Quý vị vẫn cho rằng mặt hàng đó có thể được quét như một mặt hàng WIC?

Quét mã QR hoặc sử dụng liên kết Báo cáo Mặt hàng Thực phẩm WIC Không Quét được" trong myWIC để cung cấp thêm thông tin. WIC sẽ xem xét mặt hàng và cho quý vị biết tại sao không thể quét mặt hàng đó, hoặc thêm mặt hàng đó vào cơ sở dữ liệu để mua trong tương lai.



Nếu tôi bị mất thẻ thì sao?

Nếu thẻ Texas WIC của quý vị bị mất, bị đánh cắp hoặc bị hỏng, hãy thông báo cho WIC ngay. Sử dụng myWIC hoặc liên hệ với văn phòng WIC của quý vị để hủy thẻ và nhận thẻ thay thế.

Quét mã QR này để biết thêm thông tin về thẻ WIC Texas của quý vị.



Hãy truy cập TexasWIC.org để:

- Tìm hiểu thêm về WIC.
- Bắt đầu làm đơn đăng ký.
- Tìm thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ và dinh dưỡng.
- Tham gia các lớp học trực tuyến miễn phí.

**Gọi số [800-942-3678](tel:800-942-3678)
để biết thêm thông tin.**

**Thông tin
dành cho nhà
cung cấp:**



Kết nối với chúng tôi trên



X, Facebook, YouTube và Instagram.
Hãy tìm chúng tôi @TexasHHSC



TEXAS
Health and Human
Services



Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội công bằng.

© 2026 Bảo lưu mọi quyền.

Số danh pháp WIC-34V Sửa đổi 4/26