

*South Carolina Women, Infants & Children*

# FOOD GUIDE

Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em South Carolina

**HƯỚNG DẪN  
THỰC PHẨM**



**1 THÁNG 10, 2024—30 THÁNG 9, 2025**

# WELCOME!

The South Carolina WIC program provides this guide to help you purchase your WIC foods. Inside this guide you will find information on:

- eWIC instructions
- Online WIC education
- WIC approved foods

# CHÀO MỪNG QUÝ VỊ!

Chương trình WIC của South Carolina cung cấp hướng dẫn này để giúp quý vị mua thực phẩm WIC. Trong hướng dẫn này quý vị sẽ tìm thấy thông tin về:

- Hướng dẫn dành cho eWIC
- Giáo dục về WIC trực tuyến
- Thực phẩm được WIC chấp thuận



# CONTENTS

## NỘI DUNG

<b>Welcome!</b> .....	<b>2</b>
Chào mừng quý vị!	

<b>Contents</b> .....	<b>3</b>
Nội dung	

<b>Guide to eWIC</b> .....	<b>5</b>
Hướng dẫn dành cho eWIC	

How to use Your eWIC Card .....	<b>6</b>
---------------------------------	----------

Cách sử dụng Thẻ eWIC của Quý vị

How To Check Your Food Balance .....	<b>9</b>
--------------------------------------	----------

Cách Kiểm tra Số dư Thực phẩm của Quý vị

<b>Wichealth.org Online WIC Education</b> .....	<b>11</b>
-------------------------------------------------	-----------

### Wichealth.org Online WIC Education

About WIC Online Education .....	<b>12</b>
----------------------------------	-----------

Giới thiệu về Giáo dục Trực tuyến của WIC

Getting Started .....	<b>13</b>
-----------------------	-----------

Bắt đầu

<b>Infant Foods</b> .....	<b>15</b>
---------------------------	-----------

### Thực phẩm cho Trẻ sơ sinh

Infant Fruits and Vegetables .....	<b>16</b>
------------------------------------	-----------

Trái cây và Rau củ cho Trẻ sơ sinh

Formula .....	<b>18</b>
---------------	-----------

Sữa công thức

Infant Meat .....	<b>18</b>
-------------------	-----------

Thịt cho Trẻ sơ sinh

Infant Cereal .....	<b>19</b>
---------------------	-----------

Ngũ cốc cho Trẻ sơ sinh

<b>Protein</b> .....	<b>20</b>
----------------------	-----------

### Chất đạm

Eggs .....	<b>21</b>
------------	-----------

Trứng

Peanut Butter .....	<b>21</b>
---------------------	-----------

Bơ Đậu phộng

Beans, Peas, Lentils .....	<b>22</b>
----------------------------	-----------

Đậu Khô, Đậu Hà Lan, Đậu Lắng

Canned Fish .....	<b>23</b>
-------------------	-----------

Cá Đóng hộp

<b>Dairy Products</b> .....	<b>24</b>
-----------------------------	-----------

### Sản phẩm từ Sữa

Milk .....	<b>25</b>
------------	-----------

Sữa

Soy Milk .....	<b>26</b>
----------------	-----------

Sữa Đậu nành

Tofu.....	26
Đậu phụ	
Cheese.....	27
Phô mai	
Yogurt .....	28
Sữa chua	
<b>Breakfast Cereals.....</b>	<b>29</b>
<b>Ngũ cốc Ăn sáng</b>	
Hot Cereals .....	30
Ngũ cốc Nóng	
Dry Cereals.....	31
Ngũ cốc Khô	
<b>Whole Grains.....</b>	<b>35</b>
<b>Ngũ cốc nguyên hạt</b>	
Whole Wheat Bread .....	36
Bánh mì Lúa mạch Nguyên cám	
Tortillas .....	37
Bánh Tortillas	
Whole Wheat Pasta .....	38
Pasta Nguyên Cám	
Brown Rice .....	38
Gạo Nâu	

<b>100% Juice .....</b>	<b>39</b>
<b>Nước ép 100%</b>	
Juice .....	40
Nước ép	
Frozen Juice .....	45
Nước ép Đông Lạnh	
<b>Fruits and Vegetables.....</b>	<b>46</b>
<b>Trái cây và Rau củ</b>	
What's In Season Now? .....	47
Hiện Đang Có Những Món Gì Theo Mùa?	
Approved .....	48, 49
Được Chấp nhận	
Not Approved .....	48, 49
Không Được Chấp nhận	
Helpful Hints.....	50
Lời khuyên Hữu ích	
WIC Fraud and Abuse .....	51
Gian lận và Lạm dụng WIC	



Every store may not carry all WIC-approved foods.

Tất cả các cửa hàng có thể không có mọi thực phẩm được WIC phê duyệt.



**GUIDE TO eWIC**  
**HƯỚNG DẪN DÀNH CHO eWIC**





## HOW TO USE YOUR eWIC CARD

### Activate the eWIC card & set your PIN.

- Call the phone number on the back of your eWIC card to activate it.
- Enter your 16-digit card number, your zip code, and date of birth of the primary cardholder.
- Choose your 4-digit Personal Identification Number (PIN).
- After setting your PIN, your card is ready to use.

### Shopping with your eWIC Card.

- Review the WIC food benefits that were loaded on your card and look for the SC WIC Accepted Here sign before shopping.
- Select your WIC foods using your household benefit

balance and this food guide.

- Coupons and loyalty cards can be used to reduce the cost of WIC foods.
- Swipe your eWIC card first before using other forms of payment and enter your four-digit PIN.
- After the transaction is completed, review your receipt as it will list the WIC food items you bought, the remaining foods, and expiration date for your benefits.

### eWIC Card Lost, Stolen or Damaged.

- Only give your card and your PIN number to people you trust to keep your card and PIN number safe.
- Call your WIC office to report your lost, stolen, or damaged card and to get a replacement WIC card.
- Your WIC food benefits will be transferred to the new card.

Scan this QR code to view the South Carolina eWIC Card Guide!



If you have questions about your WIC food package or if you need to make a change to your WIC foods or formula, call your **local WIC office**.

If you have problems or questions about using the eWIC card, call **Customer Service at 1-855-279-0679**.



## CÁCH SỬ DỤNG THẺ eWIC CỦA QUÝ VỊ

### Kích hoạt thẻ eWIC và đặt mã PIN.

- Vui lòng gọi số điện thoại được in ở mặt sau thẻ eWIC của quý vị để kích hoạt thẻ.
- Nhập số thẻ gồm 16 chữ số, mã zip và ngày sinh của chủ thẻ chính.
- Chọn Mã số Định danh Cá nhân (Personal Identification Number - PIN) gồm 4 chữ số
- Sau khi thiết lập mã PIN, thẻ của quý vị đã sẵn sàng để sử dụng.

### Mua sắm bằng Thẻ eWIC của quý vị.

- Kiểm tra các quyền lợi thực phẩm WIC đã được nạp vào thẻ của quý vị và tìm kiếm biểu tượng SC WIC Accepted Here (SC WIC được Chấp nhận Tại đây) trước khi mua sắm.

- Chọn các loại thực phẩm WIC của quý vị bằng cách sử dụng số dư quyền lợi của hộ gia đình và hướng dẫn thực phẩm này.
- Phiếu giảm giá và thẻ tích điểm có thể được sử dụng để giảm chi phí cho các loại thực phẩm WIC.
- Quẹt thẻ eWIC của quý vị trước khi sử dụng các hình thức thanh toán khác và nhập mã PIN gồm bốn chữ số của quý vị.
- Sau khi giao dịch hoàn tất, hãy kiểm tra biên lai của quý vị vì trên đó sẽ liệt kê các mặt hàng thực phẩm WIC mà quý vị đã mua, số lượng thực phẩm còn lại và ngày quyền lợi của quý vị hết hạn.

### Thẻ eWIC Bị Thất lạc, Mất cắp hoặc Hư hại.

- Chỉ cung cấp thẻ và mã PIN của quý vị cho những người mà quý vị tin tưởng để giữ an toàn cho thẻ và mã PIN của quý vị.
- Gọi cho văn phòng WIC của quý vị để báo cáo thẻ bị thất lạc, mất cắp hoặc hư hại và để nhận thẻ WIC thay thế.
- Các quyền lợi thực phẩm WIC của quý vị sẽ được chuyển sang thẻ mới.

Quét mã QR này để xem Hướng dẫn dành cho Thẻ eWIC của South Carolina!



Nếu quý vị có câu hỏi về gói thực phẩm WIC của mình hoặc nếu quý vị cần thay đổi các loại thực phẩm hoặc sửa công thức WIC của mình, hãy gọi cho **văn phòng WIC địa phương** của quý vị.

Nếu quý vị gặp vấn đề hoặc có thắc mắc về việc sử dụng thẻ eWIC, hãy gọi cho **Bộ phận Dịch vụ Khách hàng theo số 1-855-279-0679**.

**Tips to Remember:**

- Your household's WIC benefits will be loaded on one eWIC card at your WIC office.
- One, two, or three months of benefits will be loaded to your eWIC card.
- Always verify your WIC benefits by checking on your shopping list or WIC app that the correct foods were loaded onto your card. Contact your WIC office if you have any questions.
- Do not accept a rain check for food that is not in stock.

**Mẹo cần Ghi nhớ:**

- Các quyền lợi WIC của hộ gia đình của quý vị sẽ được nạp vào một thẻ eWIC tại văn phòng WIC của quý vị.
- Một, hai hoặc ba tháng quyền lợi sẽ được nạp vào thẻ eWIC của quý vị.
- Luôn xác minh các quyền lợi WIC của quý vị bằng cách kiểm tra danh sách mua sắm hoặc ứng dụng WIC của quý vị để đảm bảo các loại thực phẩm chính xác đã được nạp vào thẻ của quý vị. Liên hệ với văn phòng WIC của quý vị nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào.
- Không được chấp nhận phiếu mua hàng vào lần sau cho thực phẩm không còn hàng.

**Shop wisely!**

You can use grocery coupons to reduce the cost of WIC food items.

There is a limit of items that can be purchased in each eWIC transaction. **Small stores can accept 32 WIC-approved items while larger (corporate) stores can accept up to 50 items.** If you are purchasing more than the item limits, then your transaction must be broken into separate purchases or your transaction will decline.

**Hãy mua sắm cẩn thận!**

Quý vị có thể sử dụng phiếu mua hàng tạp hóa để giảm chi phí cho các mặt hàng thực phẩm WIC.

Có giới hạn về số mặt hàng có thể mua được trong mỗi giao dịch eWIC. **Các cửa hàng nhỏ có thể chấp nhận 32 mặt hàng được WIC phê duyệt trong khi các cửa hàng lớn hơn (công ty) có thể chấp nhận tối đa 50 mặt hàng.**

Nếu quý vị đang mua nhiều hơn số lượng mặt hàng giới hạn, thì giao dịch của quý vị phải được chia nhỏ thành các lần mua hàng riêng biệt, không thì giao dịch của quý vị sẽ bị từ chối.



# HOW TO CHECK YOUR FOOD BALANCE

- When shopping for your WIC foods, always check your balance to see **when, what and how much** foods are available to purchase.
- There will be a beginning date and end date to buy foods each month. It is important to keep an eye on the **end date** as any benefits not redeemed by this date **do not** carry over to the next benefit period.

## Ways to check your WIC Food Balance:



### 1. Shopping List

The shopping list is provided during each clinic visit but can also be requested at any time from your WIC office.

- ❗ **Does not automatically update after each purchase**
- ❗ **Call the number on the back of your card to know your updated food balance.**

### 2. WIC Receipt

When you use your eWIC card at the grocery store, your cash register receipt will list the WIC food items you bought, the remaining foods, and expiration date for your benefits.

- ❗ **Keep your receipt for future shopping trips.**

### 3. eWIC Mobile app

Download the South Carolina WIC Mobile app and register your account.

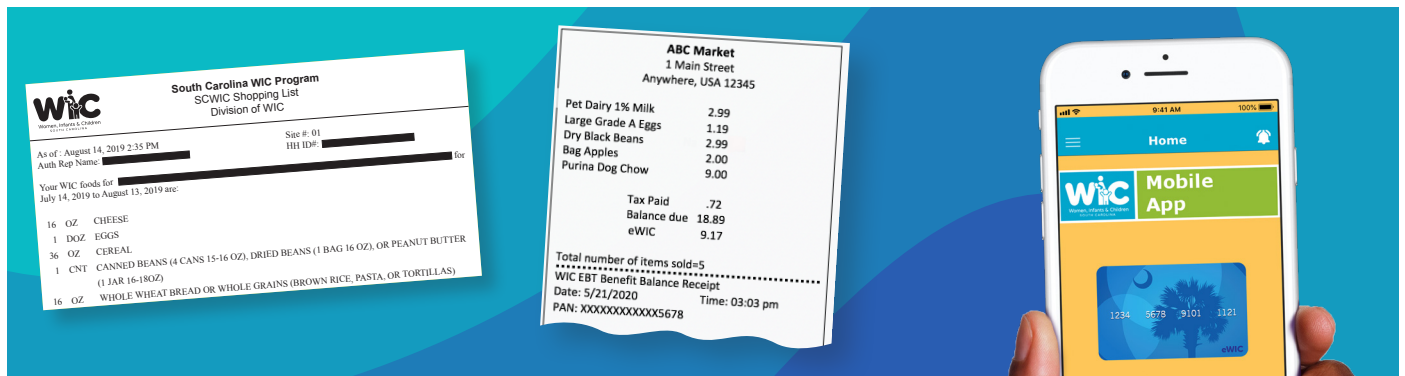
Use the **UPC scan function** in the mobile app to scan the bar code of food items to check if they are:

- ❗ **WIC approved**
- ❗ **WIC approved, but not on your current food balance**
- ❗ **Not WIC approved**

# CÁCH KIỂM TRA SỐ DƯ THỰC PHẨM CỦA QUÝ VỊ

- Khi mua sắm các loại thực phẩm WIC, hãy luôn kiểm tra số dư của quý vị để xem **khí nào, những gì và bao nhiêu** thực phẩm sẵn có để mua.
- Sẽ có ngày bắt đầu và ngày kết thúc để mua thực phẩm vào mỗi tháng. Điều quan trọng là phải theo dõi **ngày kết thúc** vì bất kỳ quyền lợi nào không được sử dụng trước ngày này sẽ **không** được chuyển sang kỳ tiếp theo.

## Cách kiểm tra Số dư Thực phẩm WIC của Quý vị:



### 1. Danh sách Mua hàng

Danh sách mua sắm được cung cấp trong mỗi lần khám bệnh nhưng cũng có thể được cung cấp theo yêu cầu bất cứ lúc nào từ văn phòng WIC của quý vị.

- ❗ **Không tự động cập nhật sau mỗi lần mua hàng**
- ❗ **Gọi số điện thoại ở mặt sau thẻ của quý vị để biết số dư thực phẩm đã cập nhật.**

### 2. Biên lai WIC

Khi quý vị sử dụng thẻ eWIC của mình tại cửa hàng tạp hóa, biên lai tại máy tính tiền của quý vị sẽ liệt kê các mặt hàng thực phẩm WIC quý vị đã mua, số lượng thực phẩm còn lại và ngày hết hạn của các quyền lợi của quý vị.

- ❗ **Giữ biên lai của quý vị để dùng cho các lần mua sắm trong tương lai.**

### 3. eWIC Mobile app

Tải xuống ứng dụng di động WIC của South Carolina và đăng ký tài khoản của quý vị.

Sử dụng **chức năng quét mã UPC** trong ứng dụng di động để quét mã vạch của các mặt hàng thực phẩm để kiểm tra xem chúng có phải là:

- ❗ **Được WIC chấp thuận**
- ❗ **Được WIC chấp thuận, nhưng không có trong số dư thực phẩm hiện tại của quý vị**
- ❗ **Không được WIC chấp thuận**

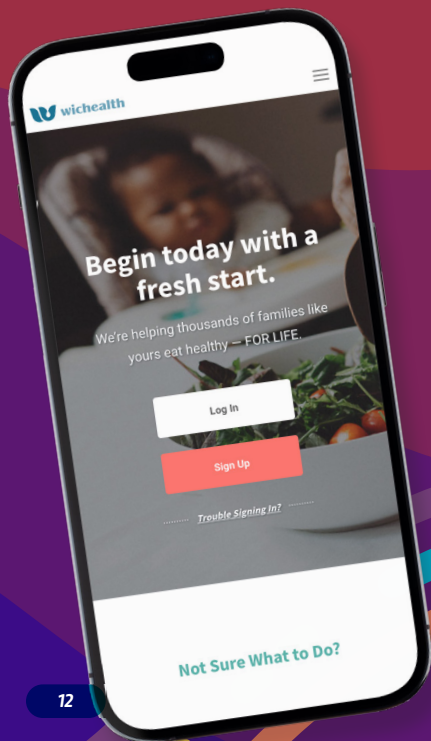
**WICHEALTH.ORG**  
**ONLINE WIC EDUCATION**  
**WICHEALTH.ORG**  
**ONLINE WIC EDUCATION**





Scan this QR code to visit [wichealth.org](http://wichealth.org)

Quét mã QR này để truy cập [wichealth.org](http://wichealth.org)



## ABOUT WIC ONLINE EDUCATION

WIC offers online nutrition and breastfeeding education on [wichealth.org](http://wichealth.org). On this website you can:

- Complete lessons in your preferred language: English or Spanish.
- Complete online education anytime and anywhere as they can be accessed from your computer or smart phone at home.
- Get tips on topics related to healthy eating, physical activity, and breastfeeding to help you and your family learn healthier habits.

Ask your WIC counselor if completing WIC online education on [wichealth.org](http://wichealth.org) is an option for you. If yes, you will be provided instructions on how to set up your account.

Once you complete an online lesson, your certificate of completion will be sent electronically to your WIC office so that you can get credit for your appointment and your WIC benefits issued on your eWIC card.

## GIỚI THIỆU VỀ GIÁO DỤC TRỰC TUYẾN CỦA WIC

WIC cung cấp giáo dục về dinh dưỡng và cho con bú trực tuyến trên [wichealth.org](http://wichealth.org). Trên trang web này, quý vị có thể:

- Hoàn thành các bài học bằng ngôn ngữ ưu tiên của quý vị: Tiếng Anh hoặc Tiếng Tây Ban Nha.
- Hoàn thành giáo dục trực tuyến bất cứ lúc nào và bất cứ nơi đâu vì các bài học có thể được truy cập từ máy tính hoặc điện thoại thông minh của quý vị ở nhà.
- Nhận các mẹo về các chủ đề liên quan đến ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất và cho con bú để giúp quý vị và gia đình học những thói quen lành mạnh hơn.

Hỏi cố vấn WIC của quý vị xem việc hoàn thành giáo dục trực tuyến WIC trên [wichealth.org](http://wichealth.org) có phải là lựa chọn dành cho quý vị hay không. Nếu có, quý vị sẽ được cung cấp hướng dẫn về cách thiết lập tài khoản của mình.

Sau khi quý vị hoàn thành một bài học trực tuyến, chứng chỉ hoàn thành bài học của quý vị sẽ được gửi qua email đến văn phòng WIC của quý vị để quý vị có thể nhận được tín dụng dùng cho cuộc hẹn của mình và quyền lợi WIC của quý vị được cấp trên thẻ eWIC của quý vị.

## GETTING STARTED

1. **Visit wichealth.org**
2. **Click “Sign Up” to create your account.**
3. **Enter Your Information**  
Enter your Agency, State, Clinic, and WIC ID.
4. **Set up Your Account**  
Choose your username, password, and security questions. Keep your information for future reference.  
*Note: Entering and verifying your email address is optional but recommended to be able to reset your password if needed.*
5. **Tell Us About Your Family**  
Complete your profile to receive a more personalized experience.
6. **Explore wichealth.org**  
Navigate the website and find healthy tips and recipes that you and your family will enjoy!

## BẮT ĐẦU

1. **Truy cập wichealth.org**
2. **Nhấp chuột vào “Sign Up” (Đăng ký) để tạo tài khoản của quý vị.**
3. **Nhập Thông tin của Quý vị**  
Nhập Cơ quan, Tiểu bang, Phòng khám và ID WIC của quý vị.
4. **Thiết lập Tài khoản của Quý vị**  
Chọn tên người dùng, mật khẩu và câu hỏi bảo mật của quý vị. Lưu lại thông tin của quý vị để tham khảo sau này.  
*Lưu ý: Việc nhập và xác minh địa chỉ email của quý vị là tùy chọn nhưng được khuyến nghị thực hiện để có thể đặt lại mật khẩu của quý vị nếu cần.*
5. **Hãy cho Chúng tôi Biết về Gia đình của Quý vị**  
Hoàn thành hồ sơ của quý vị, quý vị sẽ nhận được các trải nghiệm được cá nhân hóa hơn.
6. **Khám phá wichealth.org**  
Điều hướng trang web và tìm những mẹo và công thức nấu ăn lành mạnh mà quý vị và gia đình sẽ thích!



### Note:

You can choose your preferred method to get WIC education:

#### **Online through wichealth.org**

**A one-on-one session with a WIC nutritionist**

**A group class with a WIC nutritionist**

Let your WIC staff know which you prefer when scheduling your next appointment.

### Lưu ý:

Quý vị có thể chọn phương thức ưa thích của mình để nhận dịch vụ giáo dục từ WIC:

**Trực tuyến thông qua wichealth.org**

**Một buổi tư vấn trực tiếp một-một với chuyên viên dinh dưỡng WIC**

**Một lớp học nhóm với chuyên viên dinh dưỡng WIC**

Hãy cho nhân viên WIC của quý vị biết quý vị thích phương thức nào khi lên lịch cho cuộc hẹn tiếp theo của quý vị.

# APPROVED FOODS THỰC PHẨM ĐƯỢC CHẤP THUẬN





**INFANT FOODS**  
**THỰC PHẨM CHO**  
**TRẺ SƠ SINH**



## INFANT FRUITS AND VEGETABLES

### ★ For Infants 6 Months or Older

**Allowed:** 3.5 oz or 4 oz containers:

- Any variety of single ingredient infant fruits or vegetables
- Any combination of fruits and vegetables
- Organic, starter kit fruits or veggies, and variety packs.

### Not Allowed:

- Infant foods with added sugar, salt, starch, or sodium
- added DHA
- dinners

## TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ CHO TRẺ SƠ SINH

### ★ Cho Trẻ sơ sinh từ 6 Tháng tuổi Trở lên

**Được Cho phép:** các bình chứa 3.5 oz 4 oz:

- Bất kỳ loại trái cây hoặc rau củ nào dành cho trẻ sơ sinh có chỉ một thành phần đơn lẻ
- Bất kỳ sự kết hợp nào của trái cây và rau củ
- Trái cây hoặc rau củ hữu cơ, dùng cho bước khởi đầu và các gói đa dạng nhiều loại.

### Không được Cho phép:

- Thực phẩm dành cho trẻ sơ sinh có thêm đường, muối, tinh bột hoặc natri
- thêm DHA
- bữa tối



### Brands/Nhãn hiệu:

- Beech-Nut
- Beech-Nut Naturals
- Beech-Nut Organics
- Gerber
- Gerber Natural for Baby
- Gerber Organic for Baby
- Plum Organics
- Tippy Toes
- Earth's Best
- Happy Baby Organics
- Greenwise Organic
- Natures Promise Organic.

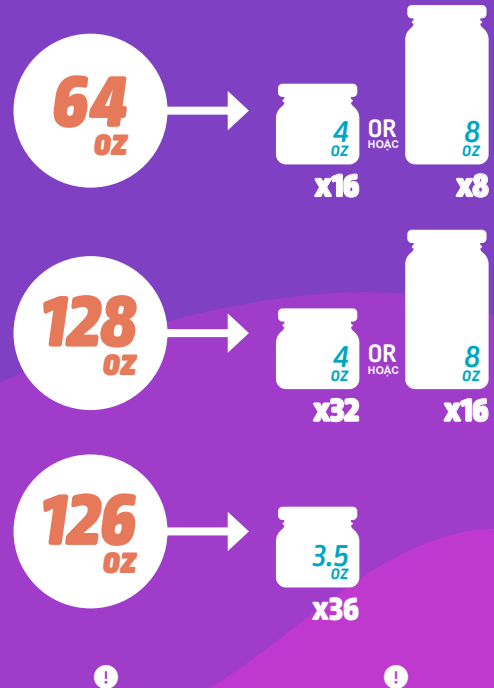






You can buy infant fruits and vegetables with any combination of packages. Here are some examples of how to buy:

Quý vị có thể mua trái cây và rau củ cho trẻ sơ sinh với bất kỳ sự kết hợp theo gói nào. Sau đây là một vài ví dụ về cách mua:



3.5 oz containers are available. **MAXIMIZE** your food benefits.

Có hộp chứa với sức chứa 3.5 oz. **TỐI ĐA HÓA** quyền lợi thực phẩm của quý vị.



## FORMULA

Must buy the brand, type, size, and number of cans on the eWIC card food balance.

## SỮA CÔNG THỨC

Phải mua đúng nhãn hiệu, loại, kích cỡ và số lượng hộp theo đúng số dư thực phẩm trên thẻ eWIC.

## INFANT MEAT

★ Fully breastfeeding babies 6 months and older

**Allowed:** 2.5 oz glass jars:

- Any variety of infant meats or poultry with added broth or gravy
- Organic

**Not Allowed:**

- Infant meats combinations or with added sugars or salt.

### Brands/Nhãn hiệu:

- Beech-Nut
- Gerber
- Tippy Toes
- Earth's Best



## THỊT CHO TRẺ SƠ SINH

★ Trẻ bú mẹ hoàn toàn từ 6 tháng tuổi trở lên

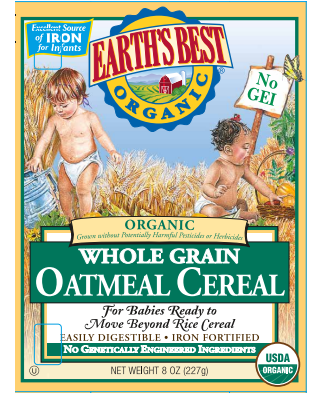
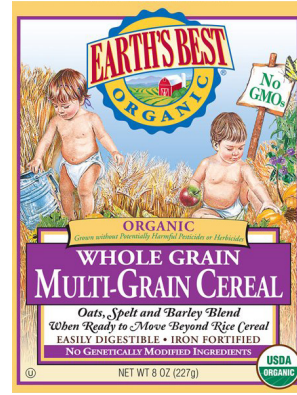
**Được Cho phép:** lọ thủy tinh 2.5 oz:

- Bất kỳ loại thịt hoặc thịt gia cầm cho trẻ sơ sinh nào thêm nước dùng hoặc nước thịt
- Thực phẩm hữu cơ

**Không được Cho phép:**

- Các gói kết hợp thịt dành cho trẻ sơ sinh hoặc có thêm đường hoặc muối.





## INFANT CEREAL

★ Infants 6 months and older

**Allowed:** 8 oz or 16 oz containers as specified on your food balance:

- Multigrain
- Golden corn
- Oatmeal
- Rice
- Whole wheat
- Barley
- Oat and quinoa
- Organic

**Not Allowed:** Infant cereals with added ingredients (i.e. fruit, formula, yogurt, DHA)

## NGŨ CỐC CHO TRẺ SƠ SINH

★ Cho trẻ sơ sinh từ 6 tháng tuổi trở lên

**Được cho phép:** các bình chứa 8 oz hoặc 16 oz như được nêu rõ trên số dư thực phẩm của quý vị:

- Bột ngũ cốc
- Ngô vàng
- Yến mạch
- Gạo
- Lúa mạch nguyên cám
- Đại mạch
- Yến mạch và quinoa
- Thực phẩm hữu cơ

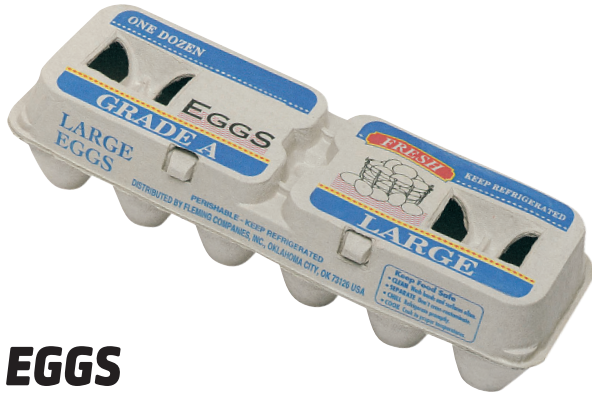
**Không được Cho phép:** Ngũ cốc cho trẻ sơ sinh với thành phần bổ sung (ví dụ: trái cây, sữa công thức, sữa chua, DHA)

**Brands/Nhãn hiệu:**

- Beech-Nut
- Gerber
- Tippy Toes
- Earth's Best



**PROTEIN**  
**CHẤT ĐẠM**



## EGGS

**Allowed:** Any brand 1 dozen

- Medium, large, or extra-large
- Cage-free or free range
- Grain or vegetarian fed
- White or Brown eggs
- Organic

**Not Allowed:**

- Liquid eggs
- 6-packs or any other sizes

## TRỨNG

**Được Cho phép:** Một tá bất kỳ nhãn hiệu nào

- Trung bình, lớn hoặc rất lớn
- Nuôi bằng ngũ cốc hoặc thực phẩm chay
- Trứng Trắng hoặc Nâu
- Hữu cơ
- Không nhốt chuồng hoặc nuôi thả vườn

**Không được Cho phép:**

- Trứng ở dạng lỏng
- Gói 6 hoặc bất kỳ kích cỡ nào khác

## PEANUT BUTTER

**Allowed:** Any brand 16 oz or 18 oz container

- Plain
- Creamy, crunchy, chunky, extra chunky
- Regular
- Natural
- Low sodium
- Organic
- Reduced fat

**Not Allowed:** Peanut butter spread or with added omega-3, jelly, honey

## BƠ ĐẬU PHỘNG

**Được Cho phép:** Bất kỳ nhãn hiệu nào với bình chứa 16 oz hoặc 18 oz

- Không thêm hương vị
- Thơm ngậy, giòn, vụn, vụn to
- Loại thông thường
- Tự nhiên
- Hàm lượng natri thấp
- Hữu cơ
- Giảm chất béo

**Không được Cho phép:** Bơ đậu phộng hoặc với omega-3, thạch, mật ong bổ sung





For every 16 oz bag you can get 4 cans of beans

Đối với mỗi túi 16 oz, quý vị có thể nhận được 4 lon đậu

1 bag  
túi



## BEANS, PEAS, LENTILS

### Dried:

**Allowed:** 1 lb. container

- Black Beans beans
- Black-eyed peas
- Garbanzo
- Lima beans
- Great northern beans

**Not Allowed:** Boxes or frozen snap beans, yellow beans, wax beans, sweet peas, organic

### Canned:

**Allowed:** 15–16 oz can

- Any brand sodium
- Unflavored
- Regular or low
- Single variety

**Not Allowed:** Green peas, green beans, wax or snap beans, soups, chili beans, seasoned beans, refried beans, baked beans; organic; added meat, fat, oil, or flavors

## ĐẬU KHÔ, ĐẬU HÀ LAN, ĐẬU LẰNG

### Thực phẩm Khô:

**Được Cho phép:** Bình chứa 1 lb

- Đậu Đen
- Đậu mắt đen
- Đậu gà
- Đậu lima
- Đậu trắng

**Không được Cho phép:** Hộp đông lạnh đậu que xanh, đậu vàng, đậu que vàng, đậu hạt; đậu hữu cơ.

### Thực phẩm đóng lon:

**Được Cho phép:** Lon 15–16 oz

- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Không thêm hương vị
- Loại thông
- Thường hoặc hàm lượng natri thấp
- Một loại duy nhất

**Không được Cho phép:** Đậu Hà Lan, đậu xanh, đậu que xanh hoặc vàng, các loại súp, đậu sốt thịt cay, đậu được nêm gia vị, đậu chiên lại, đậu nướng; đậu hữu cơ; bổ sung thịt, chất béo, dầu hoặc hương vị





## CANNED FISH

★ Fully breastfeeding women or pregnant with multiples

**Allowed:** Any brand 5 oz, 6 oz, 7.5 oz, 14.75 oz or 15 oz can

- Light tuna
- Light, chunk grated, flakes, or solid
- Mackerel
- In water or oil
- Pink salmon

**Not Allowed:** Resealable packages, albacore (white tuna), organic, red salmon, or with added sauces/flavor.

## CÁ ĐÓNG HỘP

★ Phụ nữ đang cho con bú hoàn toàn hoặc mang thai nhiều em bé

Được Cho phép: Bất kỳ nhãn hiệu nào với lon chứa 5 oz, 6 oz, 7.5 oz, 14.75 oz hoặc 15 oz

- Cá ngừ trắng
- Nhẹ, vụn, cắt lát, hoặc nguyên miếng
- Cá thu
- Trong nước hoặc dầu
- Cá hồi hồng

**Không được Cho phép:** Gói có thể đóng lại, cá ngừ trắng, hữu cơ, cá hồi đỏ, hoặc có nước sốt/hương vị bổ sung.

## Ways to Combine Fish

Mix and match to purchase the complete 30 oz.

## Các cách để Kết hợp Cá

Kết hợp và lựa chọn để mua đủ 30 oz.

$$\boxed{5oz} \quad \boxed{5oz} \quad \boxed{5oz} \quad \boxed{5oz} \quad \boxed{5oz} \quad \boxed{5oz}$$

=

$$\boxed{6oz} \quad \boxed{6oz} \quad \boxed{6oz} \quad \boxed{6oz} \quad \boxed{6oz}$$

=

$$\boxed{7.5oz} \quad \boxed{7.5oz} \quad \boxed{7.5oz} \quad \boxed{7.5oz}$$

=

$$\boxed{14.75oz} \quad \boxed{14.75oz}$$

=

$$\boxed{15oz} \quad \boxed{15oz}$$

# DAIRY PRODUCTS SẢN PHẨM TỪ SỮA



## MILK

**Allowed:** Any brand of cow's milk, pasteurized or ultra pasteurized in gallon, half-gallon, or quart containers.

- 1% Lowfat (light)
- Nonfat (fat free, skim)
- Ultra high temperature milk (UHT)

The following are **allowed** if included in your food balance:

- Whole milk
- 2% Reduced fat milk
- Lactose-free milk (half-gallon)
- Powdered dry milk

**Not Allowed:** Almond milk, filled milk, goat's milk, organic milk, sweetened condensed milk, evaporated milk, buttermilk or acidophilus milk.



Available in half-gallon

Có chai nửa gallon

## SỮA

**Được Cho phép:** Bất kỳ thương hiệu sữa bò nào, tiệt trùng hoặc siêu tiệt trùng trong các hộp với sức chứa gallon, nửa gallon hoặc quart.

- 1% Ít béo (nhẹ)
- Không béo (không chất béo, gầy)
- Sữa siêu tiệt trùng (UHT)

Những loại sau đây được **cho phép** nếu được bao gồm trong số dư thực phẩm của quý vị:

- Sữa nguyên chất
- Sữa giảm chất béo 2%
- Sữa không lactose (nửa gallon)
- Sữa bột khô

**Không được Cho phép:** Sữa hạnh nhân, sữa béo, sữa dê, sữa hữu cơ, sữa đặc có đường, sữa bay hơi, sữa bơ hoặc sữa lên men acidophilus.



Chocolate milk (1%, nonfat, lactose free) is allowed for women and children over 2 years.

Sữa sô cô la (1%, không béo, không lactose) được phép cho phụ nữ và trẻ em trên 2 tuổi.

## SOY MILK

**Allowed:** Half gallon containers

**Not Allowed:** Other flavors, organic.

## SỮA ĐẬU NÀNH

**Được Cho phép:** Hộp sữa chứa nửa gallon

**Không được Cho phép:** Các hương vị khác, hữu cơ.



### Brands/Nhãn hiệu:

- 8th Continental Original
- Silk Soy Milk Original

## TOFU

**Allowed:** 14 oz – 16 oz package, calcium set, organic.

## ĐẬU PHỤ

**Được Cho phép:** Túi 14 oz – 16 oz, chứa nhiều canxi, hữu cơ.

### Brands/Nhãn hiệu:

- Azumaya
- Nasoya
- Vitasoy
- Organic
- House Foods
- Franklin Farms
- Franklin Farms Organic
- Greenwise
- Good and Gather Organic
- Simple Truth Organic

## CHEESE

**Allowed:** Any brand 8 oz or 16 oz containers

Block, shredded, sliced, string, sticks, crumbles, cubed, or pearl.

Flavors:

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Blends of any of these cheeses

**Not Allowed:** Cheese food, cheese product, cheese spread, cheese from the store's deli department, specialty cheeses, cracker cuts, organic.



## PHÔ MAI

**Được Cho phép:** Bất kỳ nhãn hiệu nào với bình chứa 8 oz hoặc 16 oz

Theo khối, nạo, cắt thái, sợi, que, vụn, khối vuông, hoặc viên tròn.

Hương vị:

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Hỗn hợp của bất kỳ loại phô mai nào trong số này

**Không được Cho phép:** Thực phẩm từ phô mai, sản phẩm làm từ phô mai, phô mai phết, phô mai từ bộ phận chế biến sẵn của cửa hàng, phô mai đặc sản, phô mai cắt cho bánh quy, phô mai hữu cơ.



**NOT ALLOWED  
KHÔNG ĐƯỢC  
CHO PHÉP**

# YOGURT

**Allowed:** 32 total ounces

Styles:

- Nonfat
- Low fat
- Whole fat
- Lite/light
- Greek
- Swiss only

Flavors:

- Plain
- Vanilla
- French Vanilla
- Fruit

**Not Allowed:** Honey and similar ingredients, drinkable yogurts; mix-ins such as granola, candy, sprinkles, nuts, etc.

**Brands/Nhãn hiệu:**

- Activia
- Activia Light
- Activia Fusion
- Dannon
- Dannon All Naturals
- Dannon Creamy Classic
- Light & Fit
- Mountain High
- Oikos
- Oikos Triple Zero
- Yoplait
- Yoplait Kid
- Yoplait Go-Gurt
- Two Good
- Chobani
- LALA
- Wallaby Organic
- Coburn Farms
- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Harris Teeter
- Kroger
- Lowes Foods
- Food Lion
- Nostimo
- Good & Gather
- Taste of Inspiration
- Our Family
- SE Grocers
- Natures Promise Organic
- Brown Cow
- Stonyfield Organic

# SỮA CHUA

**Được Cho phép:** tổng cộng 32 ounce

Kiểu:

- Không béo
- Ít béo
- Chất béo nguyên chất
- Nhẹ
- Hy Lạp
- Chỉ Thụy Sĩ

Hương vị:

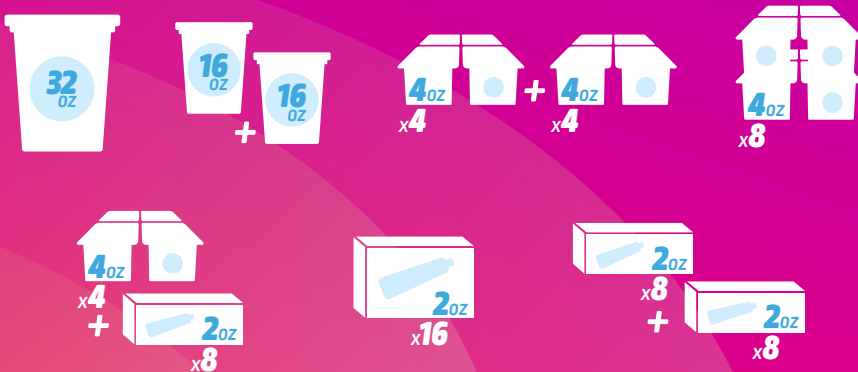
- Không thêm hương vị
- Vani
- Vani Pháp
- Hoa quả

**Không được Cho phép:** Mật ong và các nguyên liệu tương tự, sữa chua uống; sữa chua trộn như là trộn với granola, kẹo, bông đường, các loại hạt, v.v.



Mix and match to get the most of your 32 total ounces.

Trộn và kết hợp để tận dụng tối đa 32 ounce của quý vị.



**BREAKFAST CEREALS**  
**NGŨ CỐC ĂN SÁNG**





## Ways to Maximize 36 oz. of Cereal

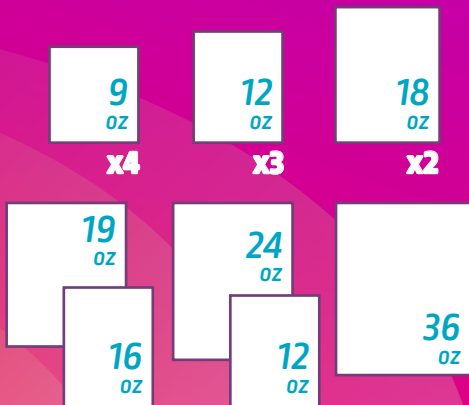
### Ounces Allowed:

Up to 36 oz. You may combined ounces not to exceed the total amount of ounces on the eWIC card. Depending on the ounces selected, the full 36 oz. may not be redeemed.

## Cách để Tối đa hóa 36 oz. Ngũ cốc

### Lượng Ounce được Cho phép:

Tối đa 36 oz. Quý vị có thể cộng lượng ounce không vượt quá tổng lượng ounce trên thẻ eWIC. Tùy thuộc vào lượng ounce được chọn, có thể không quy đổi đầy đủ 36 oz.



## HOT CEREALS

**Allowed:** Up to 36 oz of any store brand original instant grits and original instant oatmeal along with the specific brands seen below.

## NGŨ CỐC NÓNG

**Được Cho phép:** Tối đa 36 oz bột yến mạch ăn liền nguyên chất và bột ngô ăn liền nguyên chất của bất kỳ nhãn hiệu nào cùng với các thương hiệu cụ thể được nêu bên dưới.



Libre de gluten

\* Cereals with \* contain 51% or more whole grain

\* Ngũ cốc \* chứa 51% trở lên là ngũ cốc nguyên hạt

## DRY CEREALS

\*Cereals with \* contain 51% or more whole grain

## NGŨ CỐC KHÔ

\* Ngũ cốc có hình \* chứa 51% hoặc hơn là ngũ cốc nguyên hạt

### GENERAL MILLS

Multi-Grain Cheerios Gluten Free \*

Cheerios Oat Crunch Berry \*

Original Cheerios Gluten Free \*

Vanilla Spice Cheerios Gluten Free \*

Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana \*

Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry \*

Berry Berry Kix \*

Original Kix \*

Honey Kix \*

Corn Chex Gluten Free

Rice Chex Gluten Free

Cinnamon Chex Gluten Free

Blueberry Chex Gluten Free

Wheat Chex \*

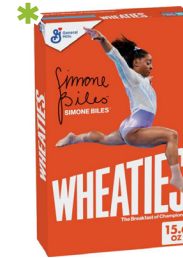
Sesame Street 123 Berry Numbers \*

Sesame Street C is for Cinnamon \*

Total Whole Grain Flakes \*

Wheaties \*

Fiber One Honey Clusters \*



**MALT-O-MEAL**

Malt-O-Meal Crispy Rice  
Gluten Free



Malt-O-Meal Strawberry Cream Mini Spooners \*



Malt-O-Meal Frosted Mini Spooners \*



**POST**

Great Grains Banana Nut Crunch \*



Great Grains Crunchy Pecan \*



Grape-Nuts \*



Grape-Nuts Flakes \*



Honey Bunches of Oats Honey Roasted



Honey Bunches of Oats with Almonds



Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches



Honey Bunches of Oats, with Maple & Pecans



Honey Bunches of Oats, with Cinnamon Bunches





**KELLOGG'S**

Kellogg's Crispix

Kellogg's Rice Krispies

Kellogg's Frosted Mini Wheats Original \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Little Bites Original \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Golden Honey \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Little Bites Chocolate \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Strawberry \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll \*

Kellogg's Original Special K

Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes \*

Kellogg's Corn Flakes



**QUAKER**

Life Multigrain Original \*

Life Multigrain Vanilla \*

Life Multigrain Strawberry \*



**KASHI**

Kashi Organic Honey Toasted \*



Kashi Organic Warm Cinnamon \*

Kashi Organic Blueberry Clusters \*



**GRAIN BERRY**

Grain Berry Original Toasted Oats \*



Grain Berry Cinnamon Toasted Oats \*



Grain Berry Multi-Bran Flakes \*

**ANY BRAND BẤT KỲ NHÃN HIỆU NÀO**

Any Brand Corn Flakes  
Bất kỳ Nhãn hiệu Corn Flakes nào



Any Brand Crisp Rice  
Bất kỳ Nhãn hiệu Crisp Rice nào

Any Brand Frosted or Unfrosted Shredded Wheat \*



Any Brand Crispy 6 Sided Cereal  
Bất kỳ Nhãn hiệu Ngũ cốc Giòn 6 Mặt nào

Any Brand Crisp Rice  
Bất kỳ Nhãn hiệu Tasteeos nào \*



Any Brand Toasted Oats \*  
Bất kỳ Nhãn hiệu Yến mạch Nướng nào \*

Any Brand Rice Squares \*  
Bất kỳ Nhãn hiệu Rice Squares nào \*



Any Brand Corn Flakes  
Bất kỳ Nhãn hiệu Yến mạch và Các Ngũ cốc khác cùng với Hạnh nhân hoặc Viên Mật ong nào



Any Brand Bran Flakes \*  
Bất kỳ Nhãn hiệu Bran Flakes nào \*

**WHOLE GRAINS**  
**NGŨ CỐC**  
**NGUYÊN HẠT**



# WHOLE WHEAT BREAD

**Allowed:** 16 oz (1 lb) packages

**Not Allowed:** Rolls, bagels, English muffins.

## BÁNH MÌ LÚA MẠCH NGUYÊN CẢM

**Được Cho phép:** các gói 16 oz (1 lb)

**Không được Cho phép:** Bánh mì ổ nhỏ, bánh bagel, bánh muffin Anh.



### Brands/Nhãn hiệu:

- **Pepperidge Farm**
  - Very Thin 100% Whole Wheat
- **Sara Lee**
  - Classic 100% Whole Wheat
- **Nature's Own**
  - 100% Whole Grain SugarFree
  - 100% Whole Wheat with Honey
- **Wonder Bread**
  - 100% Whole Wheat
- **Healthy Life**
- **Lewis**
  - 100% Whole Wheat Bread
- **Arnold**
  - 100% Whole Wheat Sandwich Buns
- **100% whole wheat breads from/Bánh mì lúa mì nguyên cám 100% từ:**
  - Essential Everyday
  - Food Lion
  - IGA
  - Kroger
  - Harris Teeter
  - Our Family
  - Grissom's Mill
  - Home Pride
  - Lowes Foods
  - Shoppers Value

## TORTILLAS

★ *Corn and whole wheat*

**Allowed:** 16 oz (1 lb) packages

**Not Allowed:** White or flour tortillas, organic.



## BÁNH TORTILLAS

★ *Ngô và lúa mì nguyên cám*

**Được Cho phép:** các gói 16 oz (1 lb)

**Không được Cho phép:** Bánh tortilla trắng hoặc làm từ bột mì, bánh hữu cơ.



### Brands/Nhãn hiệu:

#### • **Mission**

- 100% Whole Wheat
- Small fajita
- Soft taco
- Yellow Corn
- Extra thin

#### • **La Banderita**

- Whole Wheat
- Fajita
- Soft taco
- Corn Tortillas
- Corn (grande)

#### • **Celia's**

- Whole Wheat
- Corn (white and yellow)

#### • **Mi Casa Whole Wheat**

#### • **Ortega Whole Wheat**

#### • **La Burrita Corn Tortillas**

#### • **Don Pancho**

- Whole Wheat
- White Corn

#### • **Chi-Chi's**

- Whole Wheat
- Fajita Style
- White Corn Taco Style

#### • **Whole wheat tortillas from/ Bánh tortilla nguyên cám từ:**

- Essential Everyday
- Food Lion
- Food Club
- Great Value
- Hy-Top
- IGA
- Kroger
- Lowes Foods
- Our Family
- Tio Santi.
- Shoppers Value

## WHOLE WHEAT PASTA

**Allowed:** 16 oz (1 lb) packages of 100% whole grain pasta

**Not Allowed:** organic, flavored.

## PASTA NGUYÊN CẢM

**Được Cho phép:** Các gói 16 oz (1 lb) mì ống nguyên hạt 100%

**Không được Cho phép:** hữu cơ, có hương vị.



### BrandsNhãn hiệu:

- **Barilla**
  - Whole Grain
- **Hodgson Mill**
  - Whole Wheat
- **Ronzoni**
  - Healthy Harvest

### • Whole wheat pastas from/Pasta nguyên cám từ:

- Kroger
- Lowes
- HT Trader
- ShurFine or Piggly Wiggly

- Great Value
- Essential Everyday
- Our Family
- Food Lion
- Food Club

## BROWN RICE

**Allowed:** any brand, 14-16 oz package

- Long grain regular-cooking
- Instant
- Boil-in-bag

**Not Allowed:** White rice, organic.

## GẠO NÂU

**Được Cho phép:** bất kỳ nhãn hiệu nào, gói 14-16 oz

- Gạo dạng hạt dài nấu ăn thường xuyên
- Ăn liền
- Đun sôi trong túi

**Không được Cho phép:** Gạo trắng, hữu cơ.



**100% JUICE**  
**NUỚC ÉP 100%**



## JUICE

**Allowed:** 100% juice (no added sugars)

- Single fruit and/or vegetable or juice blends (i.e. orange, apple, pineapple, tomato, cran-apple, cran-grape, apple mango)
- Vegetable juice may be regular or low- sodium
- Labeled at least 80% Vitamin C
- Pasteurized
- Calcium fortified
- From concentrate

**Sizes:**

- 11.5–12 oz frozen containers (Women only)
- 48 oz plastic containers (Women only)
- 64 oz plastic containers (Children only)

**Not Allowed:** Fruit “drinks,” “infant” or “baby” juice, juice “cocktails,” glass bottles, organic juice, added sugars, sports drinks (e.g. Gatorade, Powerade).

## NƯỚC ÉP

**Được Cho phép:** Nước ép 100% (không thêm đường)

- Trái cây hoặc rau củ đơn lẻ hoặc hỗn hợp nước ép (ví dụ: cam, táo, dưa, cà chua, nam việt quất-táo, nam việt quất-nho, táo xoài)
- Nước ép rau củ có thể là loại thông thường hoặc ít natri
- Được dán nhãn ít nhất 80% Vitamin C
- Được tiệt trùng
- Bổ sung canxi
- Từ nước ép cô đặc

**Kích cỡ:**

- Hộp đông lạnh 11.5–12 oz (Chỉ dành cho phụ nữ)
- Hộp nhựa 48 oz (Chỉ dành cho phụ nữ)
- Hộp nhựa 64 oz (Chỉ dành cho trẻ em)

**Không được Cho phép:** “thức uống” trái cây, nước ép cho “trẻ sơ sinh” hoặc cho “em bé”, “cocktail” nước ép, chai thủy tinh, nước ép hữu cơ, thêm đường, thức uống thể thao (vd: Gatorade, Powerade).



All juices must be 100 percent juice (no added sugars), contain at least 80 percent Vitamin C (72 milligrams), and can be calcium fortified.

Tất cả nước ép phải là nước ép 100 phần trăm (không thêm đường), chứa ít nhất 80 phần trăm Vitamin C (72 milligram), và có thể được củng cố thêm canxi.





## Brands/Nhãn hiệu:



- Apple
- Naturally Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Cherries and Berries
- Táo
- Nam việt quất Tự nhiên
- Nam việt quất Mâm xôi
- Anh đào và Quả mọng

- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Mango Strawberry
- Nam việt quất Lựu
- Nam việt quất Táo
- Nam việt quất Nho
- Xoài Dâu tây

- Cranberry Juice
- Sesame Street (Apple, Berry, Punch & White Grape)
- Nước ép Nam việt quất
- Sesame Street (Táo, Quả mọng, Nước trái cây và Nho trắng)



- Tomato
- Low sodium tomato
- Cà chua
- Cà chua ít natri



- Apple
- Red Grape
- White Grape
- Grape
- Pineapple
- Ruby Red Grapefruit

- Vegetable
- Tomato
- Apple Orange Pineapple
- Pineapple Orange
- Low Sodium Vegetable
- Apple Cranberry

- Apple Grape
- Apple Berry Cherry
- Apple Kiwi Strawberry
- Orange
- Apple Peach Mango

- Táo
- Nho đỏ
- Nho trắng
- Nho
- Dứa
- Bưởi đỏ Ruby

- Rau củ
- Cà chua
- Táo Cam Dứa
- Dứa Cam
- Rau củ Ít Natri
- Táo Nam việt quất

- Táo Nho
- Táo Quả mọng Anh đào
- Táo Kiwi Dâu tây
- Cam
- Táo Đào Xoài



- Pineapple
- Dứa



- All 100% Juices
- Tất cả các loại Nước ép 100%



- Apple
- White Grape
- Táo
- Nho trắng

- Apple Cherry
- Apple Mango
- Táo Cherry
- Xoài Táo

- Fruit Punch
- Nước ép Trái cây



- All 100% Cranberry blends
- Tất cả các hỗn hợp Nam việt quất 100%



- Apple, Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry
- Cherry
- Táo, Nho Concord
- Nam việt quất
- Nam việt quất Mâm xôi đen
- Nam việt quất

- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Elderberry
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Anh đào
- Nam việt quất Nho Concord Nho
- Nam việt quất Quả cơm cháy
- Nam việt quất Xoài

- Cranberry Pomegranate
- Cranberry
- Raspberry
- Cranberry Watermelon
- Nam việt quất Dứa
- Nam việt quất Lựu
- Nam việt quất
- Mâm xôi
- Nam việt quất Dưa hấu



- All 100% Juice flavors with green lids
- Tất cả Nước ép 100% có nắp xanh lá



- Apple
- Táo



- Apple
- White Grape
- Táo
- Nho trắng

- Pineapple
- Grape
- Dứa
- Nho

- Orange
- Grapefruit
- Cam
- Bưởi



- Apple
- Apple Grape
- Táo
- Táo Nho



- Original Vegetable
- Low Sodium Vegetable
- Spicy Hot
- Rau củ Tự nhiên
- Rau củ Ít Natri
- Cay Nóng



- Grape
- Red Grape
- White Grape
- Tropical Trio
- Super Berry
- Black Cherry
- 100% Concord Grape with Fiber
- 100% Concord Grape with Calcium
- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple
- Nho
- Nho đỏ
- Nho trắng
- Bộ ba Trái cây Nhiệt đới
- Siêu quả mọng
- Mâm xôi đen
- 100% Nho Concord có Chất Xơ
- 100% Nho Concord có Canxi
- Nho trắng Anh đào
- Nho trắng Đào
- Cam Dứa Táo



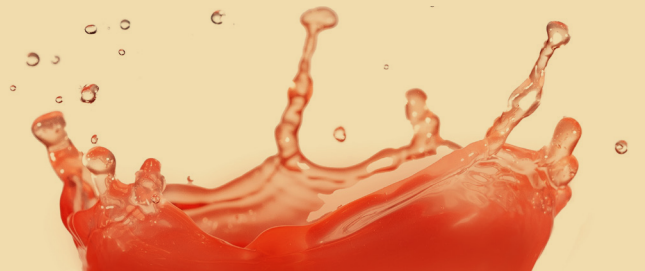
- Apple
- Táo

**ANY BRAND**

- Grapefruit
- Pink Grapefruit
- Orange
- Bưởi
- Bưởi Hồng
- Cam

**Allowed Store Brands for Apple, Grape, Tomato, Vegetable, or White Grape Juice/Các Nhân hiệu tại Cửa hàng được Cho phép đối với Nước ép Táo, Nho, Cà chua, Rau củ hoặc Nước ép Nho Trắng:**

- Essential Everyday
- Great Value
- Harris Teeter
- IGA
- Kroger
- SE Grocers
- HyTop
- Food Lion
- Food Club
- Our Family
- Tipton Grove
- Southern Home
- Freedom's Choice



**FROZEN JUICE****NƯỚC ÉP ĐÔNG LẠNH**

Brands/Nhãn hiệu:



- Pineapple
- Pineapple Orange
- Dứa
- Dứa Cam Chuối
- Pineapple Orange Banana
- Orange Strawberry Banana
- Dứa Cam
- Cam Dâu tây Chuối
- Orange Peach Mango
- Cam Đào Xoài



- Pineapple
- Grape
- Apple
- Dứa
- Nho
- Táo
- Orange
- White Grape
- Winter Blend
- Cam
- Nho trắng
- Hỗn hợp Mùa đông
- Spring Blend
- Summer Blend
- Autumn Blend
- Hỗn hợp Mùa xuân
- Hỗn hợp Mùa hè
- Hỗn hợp Mùa thu



- All 100% Juice flavors with green lids
- Tất cả Nước ép 100% có nắp xanh lá



- Apple
- Táo

**Allowed Store Brands for Frozen Apple Juice/  
 Nhãn hiệu tại Cửa hàng được Cho phép đối với  
 Nước ép Táo Đông lạnh**

- Essential Everyday
- Great Value
- Harris Teeter
- IGA
- Kroger
- SE Grocers
- HyTop
- Food Lion
- Food Club
- Our Family
- Tipton Grove
- Southern Home
- Freedom's Choice



**FRUITS AND VEGETABLES**  
**TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ**



## WHAT'S IN SEASON NOW?

<b>SPRING</b> <i>Mar, Apr, May</i>	<b>SUMMER</b> <i>Jun, Jul, Aug</i>	<b>FALL</b> <i>Sep, Oct, Nov</i>	<b>WINTER</b> <i>Dec, Jan, Feb</i>
Apples	Cherries	Grapes	Avocados
Collard Greens	Mangos	Bell Peppers	Kiwifruit
Onions	Bananas	Cauliflower	Swiss Chard
Apricots	Carrots	Turnips	Pineapples
Garlic	Celery	Winter Squash	Pears
Peas	Eggplant	Sweet Potatoes	Collard Greens
Asparagus	Raspberries	Kale	Cabbage
Broccoli	Tomatoes		Rutabagas
	Zucchini		

## HIỆN ĐANG CÓ NHỮNG MÓN GÌ THEO MÙA?

<b>MÙA XUÂN</b> <i>Tháng Ba, Tháng Tư, Tháng Năm</i>	<b>MÙA HÈ</b> <i>Tháng Sáu, Tháng Bảy, Tháng Tám</i>	<b>MÙA THU</b> <i>Tháng Chín, Tháng Mười, Tháng Mười một</i>	<b>MÙA ĐÔNG</b> <i>Tháng Mười hai, Tháng Một, Tháng Hai</i>
Táo	Anh đào	Nho	Quả bơ
Rau Cải rổ	Xoài	Ớt Chuông	Quả kiwi
Hành tây	Chuối	Súp lơ	Cải Thụy Sĩ
Mơ	Cà rốt	Cải củ turnip	Dứa
Tỏi	Cần tây	Bí Mùa Đông	Quả lê
Các loại đậu	Cà tím	Khoai lang	Rau Cải rổ
Măng tây	Mâm xôi đỏ	Cải xoăn	Bắp cải
Bông cải xanh	Cà chua		Cải củ Thụy Điển
	Bí ngòi		



Visit [snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide](https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide) to learn more information about seasonal produce.

Truy cập [snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide](https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide) để biết thêm thông tin về sản xuất theo mùa.



## APPROVED

### Fruits with no added sugar, fats, oils or salt:

- fresh fruit
- frozen fruit
- fruit, juice-packed or water-packed in cans, glass or plastic containers
- pre-cut, diced or sliced fruit
- single serving packets
- organic fruits
- fruit pouches

### Vegetables with no added sugar, fats, oils:

- fresh vegetables
- frozen mature legumes (beans, peas or lentils)
- frozen vegetables
- low-sodium vegetables
- pre-cut diced, sliced or shredded vegetables
- canned tomato sauce or canned tomato paste
- single serving packets
- vegetables in cans, glass, or plastic containers
- organic vegetables
- vegetable pouches

## NOT APPROVED

- breaded vegetables
  - ketchup or other condiments
  - dried fruits
  - dried vegetables
  - dry or canned mature legumes (beans, peas or lentils)
- Obtained when on eWIC card (Legumes)—not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- fruit and/or vegetable juices
- Obtained when juice is on eWIC card—not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- fruit baskets
  - fruit leathers and fruit roll-ups
  - fruit or vegetable items on party trays
  - fruit or vegetable items on salad bars
  - fruits or vegetables mixed with sauces or foods other than other fruits and vegetables, fruits or vegetables with added corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, sucrose, honey, and/or maple syrup
  - fruit packed in cans, glass or plastic containers with artificial sweeteners
  - herbs used for flavoring
  - infant fruits and vegetables
  - ornamental and decorative fruits and vegetables
  - pickled vegetables, olives
  - soups
  - salsa



## ĐƯỢC CHẤP NHẬN

Trái cây không thêm đường, chất béo, dầu hoặc muối:

- trái cây tươi
- trái cây đông lạnh
- trái cây, nước ép hoặc nước đóng hộp, hộp chứa thủy tinh hoặc nhựa
- trái cây cắt trước, thái hạt lựu hoặc cắt lát
- túi một khẩu phần
- trái cây hữu cơ
- túi trái cây

Rau củ không thêm đường, chất béo, dầu:

- rau củ tươi
- quả đậu và quả hạch chín đông lạnh (đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng)
- rau củ đông lạnh
- rau củ ít natri
- rau củ cắt trước, thái lát hoặc bào
- sốt cà chua đóng hộp hoặc sốt cà chua đặc đóng hộp
- túi gồm một khẩu phần
- rau củ đóng hộp, lọ thủy tinh hoặc hộp chứa bằng nhựa
- rau củ hữu cơ
- túi rau củ

## KHÔNG ĐƯỢC CHẤP NHẬN

- rau củ tẩm vụn bánh mì
- sốt cà chua hoặc các gia vị khác
- trái cây sấy khô
- rau củ sấy khô
- quả đậu và quả hạch chín sấy khô hoặc đóng hộp (đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng)  
**Nhận được khi có trên thẻ eWIC (Quả đậu và quả hạch)—không được phép mua bằng phiếu mua hàng/quyền lợi giá trị tiền mặt**
- nước ép trái cây và/hoặc rau củ  
**Có được khi nước ép có trên thẻ eWIC—không được phép mua bằng phiếu mua hàng/quyền lợi giá trị tiền mặt**
- rổ trái cây
- Trái cây cuộn
- trái cây hoặc rau củ bày trên khay bàn tiệc
- trái cây hoặc rau củ bày trên quầy salad
- trái cây hoặc rau củ trộn với các loại sốt hoặc thực phẩm ngoài các loại trái cây và rau củ khác, trái cây hoặc rau củ có thêm si-rô ngô, si-rô ngô có hàm lượng fructose cao, maltose, dextrose, sucrose, mật ong, và/hoặc si-rô cây phong
- trái cây đóng hộp, lọ thủy tinh hoặc hộp chứa bằng nhựa có chất tạo ngọt
- thảo mộc dùng làm hương vị
- trái cây và rau củ cho trẻ sơ sinh
- trái cây và rau củ trang trí
- rau củ, oliu muối
- các loại súp
- sốt salsa

## HELPFUL HINTS

If you choose fresh vegetables or fruits priced by the pound, complete the following steps:

1. Choose your fruits and/or vegetables.
2. Place the items on the grocery scale.
3. Weigh your fresh fruits and vegetables, and calculate the cost.
4. Round the weight up to the nearest pound or half pound.
5. Estimate the cost of the item based on the weight.
6. If you buy more than what your cash-value benefit is for, you can pay the extra with another form of payment.
7. If you buy less than the amount on the cash-value benefits, no change will be given.

## LỜI KHUYÊN HỮU ÍCH

Nếu quý vị chọn rau củ hoặc trái cây tươi tính giá theo pound, hãy làm các bước sau:

1. Hãy chọn trái cây và/hoặc rau củ của quý vị.
2. Đặt các vật phẩm lên cân tạp hóa.
3. Cân trái cây và rau củ tươi của quý vị và tính chi phí.
4. Làm tròn cân nặng lên mức pound gần nhất hoặc nửa pound.
5. Ước tính chi phí của vật phẩm dựa trên cân nặng.
6. Nếu quý vị mua nhiều hơn số quyền lợi giá trị tiền mặt của quý vị, quý vị có thể thanh toán thêm bằng một hình thức thanh toán khác.
7. Nếu quý vị mua ít hơn số tiền trong số quyền lợi giá trị tiền mặt, sẽ không được trả lại tiền lẻ.

### Example:

Apples are \$1.50 per pound. Your apples weigh two pounds on the scale. You will spend \$3.00 on apples because  $2 \times \$1.50 = \$3.00$ .



### Ví dụ:

Táo là \$1.50 mỗi pound. Táo của quý vị nặng hai pound ở trên bàn cân. Quý vị sẽ tiêu \$3.00 dành cho táo vì  $2 \times \$1.50 = \$3.00$ .

## WIC FRAUD AND ABUSE

The South Carolina WIC program is intended for families in need of nutritional education and support. WIC foods and formula are to be used for the WIC participant only and cannot be sold, given away, traded, or donated. Unused WIC foods and formula should be returned to the local WIC site. Fraud and abuse take resources away from those who need them most.

### **Examples of fraud and abuse include participants who:**

- Sell, give away, trade, or donate WIC benefits.
- Sell, give away, trade, or donate formula or foods purchased with WIC benefits (including selling, giving away, trading or donating formula and/or foods through online sites such as Facebook, Craigslist, etc.)
- Do not tell the truth about income, current address, family size or pregnancy when applying for WIC.
- Intentionally obtain WIC benefits from more than one WIC site or another state at the same time
- Redeem WIC benefits after a change in custody.

### **In cases of fraud and/or abuse, you and your entire family may be:**

- Disqualified from the WIC program.
- Required to repay the value of the foods, baby formula or breast pump issued to you.
- Prosecuted under state and federal laws.

The South Carolina WIC program has a zero-tolerance policy for abusive behavior toward WIC staff, vendors, and farmers. You may be suspended from the WIC program if you verbally abuse, harass, threaten, or physically harm WIC staff, vendors, or farmers.

## GIAN LẬN VÀ LẠM DỤNG WIC

Chương trình WIC của South Carolina được dành cho các gia đình có nhu cầu nhận giáo dục và hỗ trợ về dinh dưỡng. Thực phẩm và sữa công thức WIC chỉ được sử dụng cho người tham gia WIC và không được bán, tặng, trao đổi hoặc quyền góp. Thực phẩm và sữa công thức WIC chưa sử dụng nên được trả lại cho địa điểm WIC tại địa phương. Gian lận và lạm dụng sẽ lấy đi nguồn trợ giúp dành cho những người cần nó nhất.

### **Ví dụ về gian lận và lạm dụng bao gồm những người tham gia mà:**

- Bán, tặng, trao đổi hoặc quyền góp quyền lợi WIC.
- Bán, tặng, trao đổi hoặc quyền góp sữa công thức hoặc thực phẩm mua bằng quyền lợi WIC (bao gồm bán, tặng, trao đổi hoặc quyền góp sữa công thức và/hoặc thực phẩm thông qua các trang web trực tuyến như Facebook, Craigslist, v.v.)
- Không nói sự thật về thu nhập, địa chỉ hiện tại, quy mô gia đình hoặc thai kỳ khi đăng ký WIC.
- Cố ý nhận quyền lợi WIC từ nhiều địa điểm WIC hoặc tiểu bang khác cùng một lúc
- Đổi quyền lợi WIC sau khi thay đổi quyền nuôi dưỡng.

### **Trong trường hợp gian lận và/hoặc lạm dụng, quý vị và toàn bộ gia đình có thể:**

- Bị cho là không đủ điều kiện tham gia chương trình WIC
- Bị yêu cầu hoàn trả giá trị của thực phẩm, sữa công thức cho trẻ nhỏ hoặc máy hút sữa được cấp cho quý vị.
- Bị truy tố theo luật pháp tiểu bang và liên bang.

Chương trình WIC của South Carolina có chính sách không khoan nhượng đối với hành vi lạm dụng hướng đến nhân viên, nhà cung cấp và nông dân của WIC. Quý vị có thể bị đình chỉ tham gia chương trình WIC nếu quý vị lăng mạ, quấy rối, đe dọa hoặc gây hại về thể chất cho nhân viên, nhà cung cấp hoặc nông dân của WIC.

To make a  
**WIC**  
**APPOINTMENT,**  
please call:

**1-855-472-3432**

Để đặt  
**CUỘC HẸN**  
**WIC,**  
vui lòng gọi tới:

**1-855-472-3432**

---

If you have any questions or experience  
problems redeeming benefits, please  
call Customer Service at:

**1-855-279-0679**

If you are having any issues with the  
registers or system errors while using  
your eWIC card at the grocery stores,  
please call our Vendor Hotline:

**1-800-922-4406**

The Vendor Hotline is available  
Monday–Friday from 8:30 am to 5:00 pm  
(excluding weekends and holidays).

Nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc nào  
hoặc gặp phải vấn đề về quy đổi quyền  
lợi, vui lòng gọi cho Bộ phận Dịch vụ  
Khách hàng theo số:

**1-855-279-0679**

Nếu quý vị gặp bất kỳ sự cố nào với  
máy tính tiền hoặc lỗi hệ thống khi sử  
dụng thẻ eWIC tại các cửa hàng tạp  
hóa, vui lòng gọi đến Đường dây nóng  
Nhà cung cấp của chúng tôi:

**1-800-922-4406**

Đường dây Nóng Nhà cung cấp hoạt động từ  
Thứ Hai–Thứ Sáu, từ 8:30 am đến 5:00 pm  
(trừ ngày cuối tuần và ngày lễ).



In accordance with federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex (including gender identity and sexual orientation), disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity.

Program information may be made available in languages other than English. Persons with disabilities who require alternative means of communication to obtain program information (e.g., Braille, large print, audiotope, American Sign Language), should contact the responsible state or local agency that administers the program or USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TTY) or contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339.

To file a program discrimination complaint, a Complainant should complete a Form AD-3027, USDA Program Discrimination Complaint Form which can be obtained online at: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, from any USDA office, by calling (866) 632-9992, or by writing a letter addressed to USDA. The letter must contain the complainant's name, address, telephone number, and a written description of the alleged discriminatory action in sufficient detail to inform the Assistant Secretary for Civil Rights (ASCR) about the nature and date of an alleged civil rights violation. The completed AD-3027 form or letter must be submitted to USDA by:

**1. mail:**

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

**2. fax:**

(833) 256-1665 or (202) 690-7442; or

**3. email:**

[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

This institution is an equal opportunity provider.

Theo luật về dân quyền của liên bang và các quy định, chính sách về dân quyền của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA), tổ chức này bị cấm phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, quốc gia xuất xứ, giới tính (bao gồm bản dạng giới và khuynh hướng tình dục), khuyết tật, tuổi tác, hay trả đũa hoặc trả thù vì hoạt động dân quyền trước đây.

Thông tin về chương trình có thể có sẵn bằng các ngôn ngữ khác ngoài Tiếng Anh. Người khuyết tật cần phương tiện giao tiếp khác để nhận được thông tin về chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, bản in khổ lớn, băng âm thanh, Ngôn ngữ Ký hiệu Mỹ) nên liên hệ với cơ quan của tiểu bang hoặc địa phương chịu trách nhiệm quản lý chương trình hoặc Trung tâm TARGET của USDA theo số (202) 720-2600 (bằng thư thoại và cho người dùng TTY) hoặc liên hệ USDA thông qua Dịch vụ Tiếp âm Liên bang theo số (800) 877-8339.

Để gửi khiếu nại phân biệt đối xử trong chương trình, Người khiếu nại phải hoàn thành Mẫu đơn AD-3027, Mẫu đơn Khiếu nại Phân biệt Đối xử trong Chương trình có thể được tìm thấy trực tuyến tại: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, từ bất kỳ văn phòng USDA nào bằng cách gọi số (866) 632-9992, hoặc viết thư gửi tới USDA. Lá thư này phải có tên, địa chỉ, số điện thoại của người khiếu nại, và văn bản mô tả về hành vi phân biệt bị cáo buộc với đầy đủ chi tiết để thông tin cho Thư ký Trợ lý về Dân Quyền (ASCR) về bản chất và ngày xảy ra hành vi vi phạm dân quyền bị cáo buộc. Mẫu đơn AD-3027 đã được điền hoặc thư phải được gửi tới USDA bằng:

**1. thư bưu điện:**

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

**2. fax:**

(833) 256-1665 hoặc (202) 690-7442; hoặc

**3. email:**

[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

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



Women, Infants & Children  
SOUTH CAROLINA

[dph.sc.gov/wic](http://dph.sc.gov/wic)