

**South Carolina
Women, Infants & Children**

FOOD GUIDE

**Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ
em South Carolina**

**HƯỚNG DẪN
THỰC PHẨM**



NGÀY 1 THÁNG MƯỜI, 2025 - NGÀY 30 THÁNG CHÍN, 2026

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

Welcome!	2
Chào mừng quý vị!	

Contents	3
Nội dung	

Guide to eWIC	5
Hướng dẫn dành cho eWIC	

How to use Your eWIC Card	6
---------------------------------	---

Cách sử dụng Thẻ eWIC của Quý vị

How To Check Your Food Balance	9
--------------------------------------	---

Cách Kiểm tra Số dư Thực phẩm của Quý vị

Wichealth.org Online WIC Education	11
--	----

Wichealth.org Online WIC Education

About WIC Online Education	12
----------------------------------	----

Giới thiệu về Giáo dục Trực tuyến của WIC

Getting Started	13
-----------------------	----

Bắt đầu

Infant Foods	15
--------------------	----

Thực phẩm cho Trẻ sơ sinh

Infant Fruits and Vegetables	16
------------------------------------	----

Trái cây và Rau củ cho Trẻ sơ sinh

Formula	18
---------------	----

Sữa công thức

Infant Meat	18
-------------------	----

Thịt cho Trẻ sơ sinh

Infant Cereal	19
---------------------	----

Ngũ cốc cho Trẻ sơ sinh

Protein	20
---------------	----

Chất đạm

Eggs	21
------------	----

Trứng

Peanut Butter	21
---------------------	----

Bơ Đậu phộng

Beans, Peas, Lentils	22
----------------------------	----

Đậu Khô, Đậu Hà Lan, Đậu Lắng

Canned Fish	23
-------------------	----

Cá Đóng hộp

Dairy Products	24
----------------------	----

Sản phẩm từ Sữa

Milk	25
------------	----

Sữa

Plant-based Milk	26
------------------------	----

Sữa có nguồn gốc từ Thực vật

Tofu.....	26
Đậu phụ	
Cheese.....	27
Phô mai	
Yogurt	28
Sữa chua	
Breakfast Cereals	29
Ngũ cốc Ăn sáng	
Hot Cereals.....	30
Ngũ cốc Nóng	
Dry Cereals.....	31
Ngũ cốc Khô	
Whole Grains.....	36
Ngũ cốc Nguyên hạt	
Whole Wheat Bread Products	37
Các Sản phẩm Bánh mì Lúa mạch Nguyên cám	
Tortillas	38
Bánh tortilla	
Whole Wheat Pasta	39
Pasta Lúa mạch Nguyên cám	
Whole Grains	39
Ngũ cốc Nguyên hạt	

100% Juice	40
Nước ép 100%	
Juice	41
Nước ép	
Fruits and Vegetables.....	46
Trái cây và Rau củ	
What's In Season Now?	
Hiện Đang Có Những Món Gì Theo Mùa?	
Approved	48
Được Chấp thuận	
Not Approved	48
Không được Chấp thuận	
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.

Không phải cửa hàng nào cũng có đầy đủ các loại thực phẩm được WIC chấp thuận.

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**.

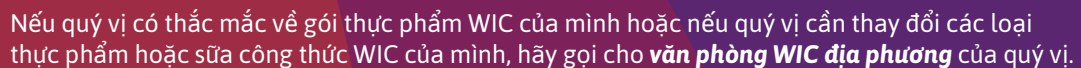


- Vui lòng gọi số điện thoại được in ở mặt sau thẻ eWIC của quý vị để kích hoạt thẻ.
- Nhập số thẻ gồm 16 chữ số, mã zip và ngày sinh của người sở hữu thẻ chính.
- Chọn Mã số Định danh Cá nhân (Personal Identification Number, PIN) gồm 4 chữ số của quý vị.
- Sau khi thiết lập mã PIN, thẻ của quý vị đã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

- Xem xét 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.

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

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



Nếu quý vị có vấn đề hoặc thắc mắc về việc sử dụng thẻ eWIC, hãy gọi cho **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 thắc mắc 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!

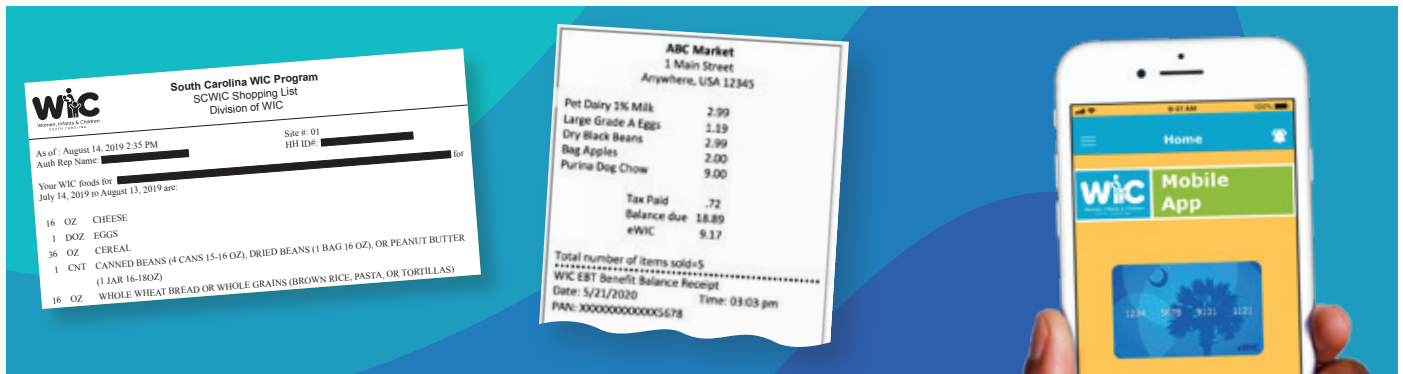
Quý vị có thể sử dụng phiếu giảm giá hàng tạp hóa để giảm chi phí cho các mặt hàng thực phẩm WIC.

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 chấp thuận 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 giới hạn số lượng mặt hàng, 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 **khi nào, những gì và bao nhiêu** thực phẩm đang có sẵn 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 quy đổi trước ngày này sẽ **không** được chuyển sang giai đoạn quyền lợi tiếp theo.

Cách kiểm tra Số dư Thực phẩm WIC của quý vị:



1. Danh sách Mua sắm

Danh sách mua sắm được cung cấp trong mỗi lần thăm khám tại phòng khám nhưng cũng có thể được 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 mà 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. Ứng dụng Di động eWIC

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**

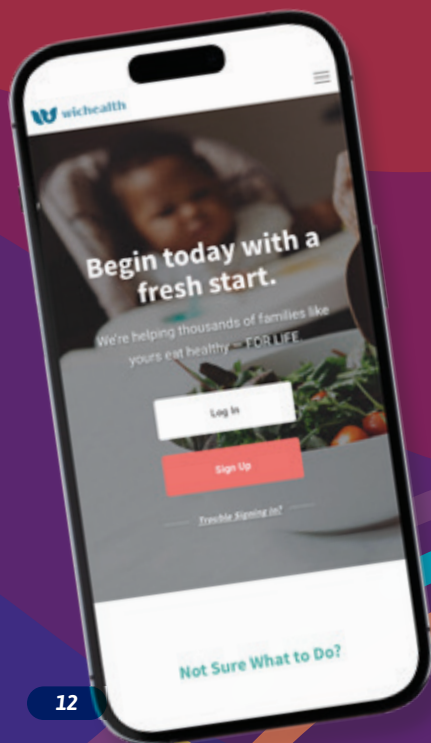
**WICHEALTH.ORG ONLINE
WIC EDUCATION**

**WICHEALTH.ORG ONLINE WIC
EDUCATION**



Scan this QR code to
visit wichealth.org

Quét mã QR này để truy cập
wichealth.org



ABOUT WIC ONLINE EDUCATION

WIC offers online nutrition and breastfeeding education on **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 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**. 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 của WIC trên 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 của quý vị sẽ được gửi qua phương tiện điện tử 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 không bắt buộc 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 để 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 ưu tiên 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 gia dinh dưỡng WIC

Một lớp học nhóm với chuyên gia 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 hoặc 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 và rau củ hữu cơ, trái cây hoặc rau củ theo bộ bắt đầu và các gói đa dạng.

Không được Cho phép:

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



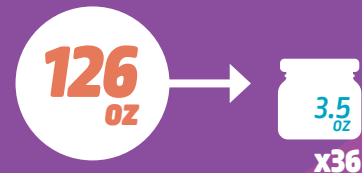
Brands/Nhãn hiệu:

- Beech-Nut
- Beech-Nut Naturals
- Beech-Nut Organics
- Comforts
- Earth's Best
- Gerber
- Gerber Natural for Baby
- Gerber Organic for Baby
- Greenwise Organic
- Happy Baby Organics
- Natures Promise Organic
- Once Upon a Farm
- Plum Organics
- Simple Truth Organic
- Tippy Toes
- Wild Harvest 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 nào giữa các gói sản phẩm. Sau đây là một vài ví dụ về cách mua:



3.5 oz containers are available. MAXIMIZE your food benefits.

Hiện có sẵn bình 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 lon 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 được cho bú đầy đủ 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 có thêm nước dùng hoặc nước thịt
- 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
- Barley
- Oatmeal
- Oat and quinoa
- Rice
- Organic
- Whole wheat

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

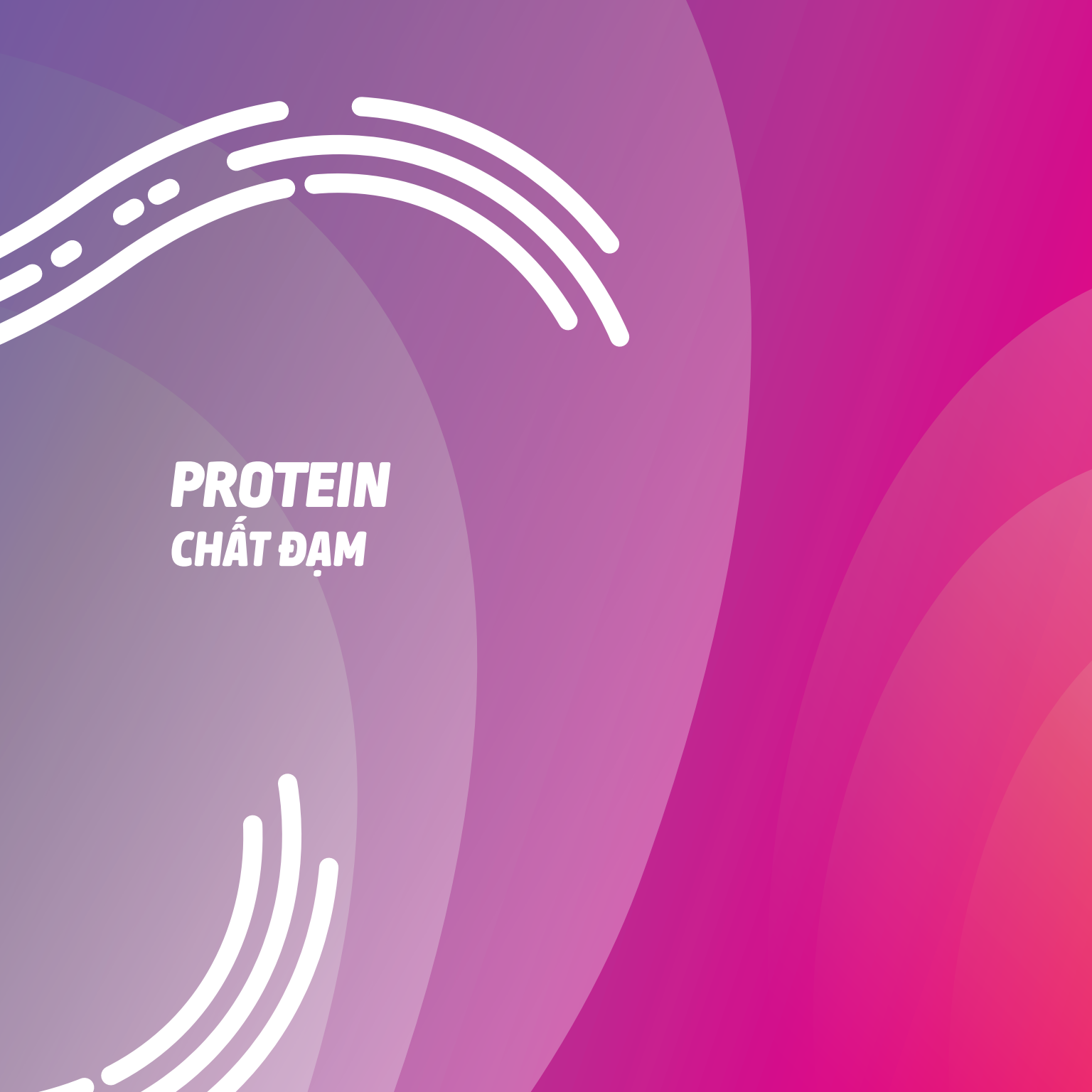
Được cho phép: các bình chứa 8 oz hoặc 16 oz như được nêu rõ trên số dư thực phẩm của quý vị:

- Bột ngũ cốc
- Đại mạch
- Yến mạch
- Yến mạch và quinoa
- Gạo
- Hữu cơ
- Lúa mạch nguyên cám

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

- Gerber
- Tippy Toes
- Earth's Best



PROTEIN
CHẤT ĐẠM



EGGS

Allowed: Any brand 1 dozen

- Medium, large, or extra-large
- White or Brown eggs

Not Allowed:

- Liquid eggs
- 6-packs or any other sizes
- Cage-free or free range
- Grain or vegetarian fed
- Organic

TRỨNG

Được Cho phép: Bất kỳ nhãn hiệu nào, sản xuất 1 tá

- Trung bình, lớn hoặc rất lớn
- Trứng Trắng hoặc Nâu

Không được Cho phép:

- Trứng ở dạng lỏng
- Gói 6 trứng hoặc bất kỳ kích cỡ nào khác
- Không nhốt chuồng hoặc nuôi thả vườn
- Nuôi bằng ngũ cốc hoặc thực phẩm chay
- Hữu cơ

PEANUT BUTTER

Allowed: Any brand 16 oz or 18 oz container

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

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

BƠ ĐẬU PHỘNG

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

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

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

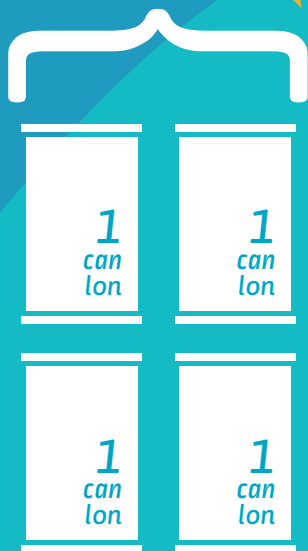




For every 16 oz bag you can get 4 cans of beans

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
- Black-eyed peas
- Garbanzo beans
- 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
- Unflavored
- Regular or low sodium
- 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 LẮNG

Thực phẩm Khô:

Được Cho phép: Bình chứa 1 lb

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

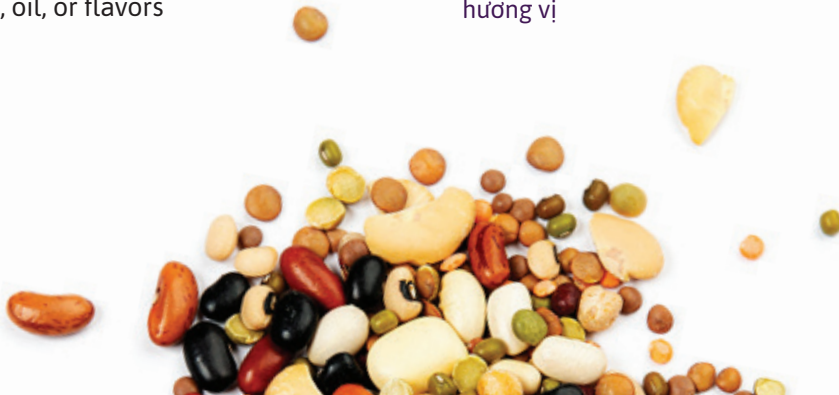
Không được Cho phép: Đậu que xanh, đậu vàng, đậu que vàng, đậu hạt, đậu hữu cơ dạng hộp hoặc đông lạnh

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

Allowed: Any brand up to 20 oz size can and/or package size

- Light tuna
- Mackerel (only North Atlantic or Chub Pacific)
- Pink salmon
- Sardines

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

CÁ ĐÓNG HỘP

Được Cho phép: Bất kỳ nhãn hiệu nào với kích cỡ lon và/hoặc gói tối đa 20 oz

- Cá ngừ trắng
- Cá thu (chỉ dùng loại cá thu Bắc Đại Tây Dương hoặc cá thu Chub Thái Bình Dương)
- Cá hồi hồng
- Cá mòi

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



Ways to Combine Fish

Maximize your benefits by purchasing the container size(s) that total up to the amount specified on your food balance. Depending on the ounces selected, the full benefit amount may not be redeemed.

Cách để Kết hợp Cá

Tối đa hóa quyền lợi của quý vị bằng cách mua (các) kích cỡ hộp chứa sao cho tổng số lượng đúng với số lượng được nêu rõ trong số dư thực phẩm của quý vị. Tùy thuộc vào lượng ounce được chọn, quý vị có thể sẽ không quy đổi được đầy đủ số lượng quyền lợi.

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, acidophilus milk or flavored milk

SỮA

Được Cho phép: Bất kỳ nhãn hiệu sữa bò nào được 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 thực vật, sữa dê, sữa hữu cơ, sữa đặc có đường, sữa bay hơi, sữa bơ, sữa lên men acidophilus hoặc sữa có hương vị



Available in half-gallon

Hiện có sẵn chai nửa gallon



PLANT-BASED MILK

Allowed: Half gallon or quart size containers

Not Allowed: Other flavors, organic.

SỮA CÓ NGUỒN GỐC TỪ THỰC VẬT

Được Cho phép: Hộp chứa với kích cỡ nửa gallon hoặc quart

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



Brands/ Nhãn hiệu

- 8th Continental Original
- Bettergoods Plant-Based Soymilk Original
- Silk Soy Milk Original

TOFU

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

ĐẬU PHỤ

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

Brands/Nhãn hiệu

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

CHEESE

Allowed: Any brand 16 oz containers only

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 chỉ hộp chứa 16 oz

Theo khối, bào, 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: Up to 64 total ounces (total amount of 32 oz or 64 oz as specified on your food balance)

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:

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Activia • Activia Light • Activia Fusion • Dannon • Dannon All Naturals • Dannon Creamy Classic • Light & Fit • Mountain High • Oikos • Oikos Triple Zero | <ul style="list-style-type: none"> • Yoplait • Yoplait Kid • Yoplait Go-Gurt Protein • Yoplait Go-Gurt Simply • Two Good • Chobani • LALA • Wallaby Organic • Coburn Farms • Essential Everyday • Food Club • Great Value | <ul style="list-style-type: none"> • 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: Tối đa 64 ounce tổng cộng (tổng số lượng là 32 oz hoặc 64 oz tùy theo số lượng được nêu rõ trong số dư thực phẩm của quý vị)

Kiểu:

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

Hương vị:

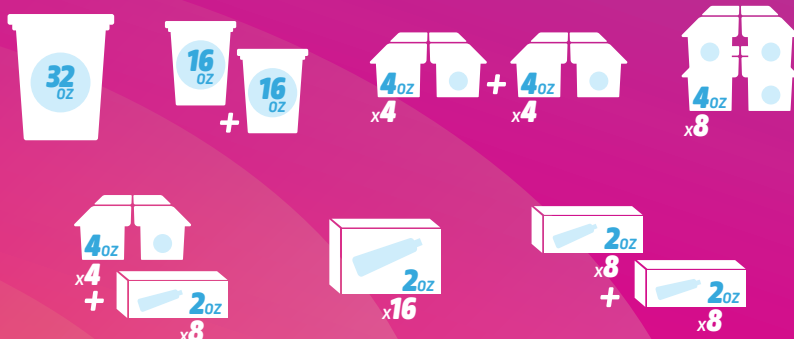
- Không thêm hương vị
- Vani
- Vani Pháp
- Trái cây

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



Mix and match to get the most of your 32 or 64 total ounces.

Trộn và kết hợp để tận dụng tối đa 32 hoặc 64 ounce tổng cộng của quý vị.



BREAKFAST CEREALS
NGŨ CỐC ĂN SÁNG





Ways to Maximize 36 oz. of Cereal

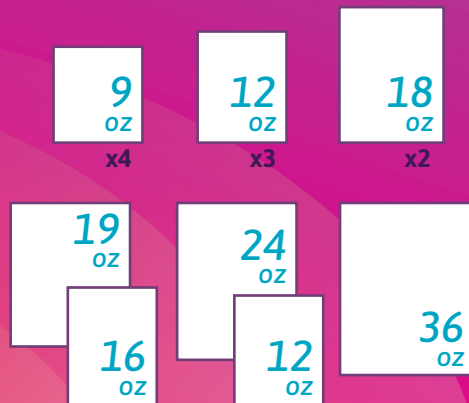
Ounces Allowed:

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 kết hợp lượng ounce, miễn là không vượt quá tổng lượng ounce trên thẻ eWIC. Tùy thuộc vào lượng ounce được chọn, quý vị có thể sẽ không quy đổi được 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 ngô ăn liền nguyên chất và bột yến mạch ăn liền nguyên chất của bất kỳ nhãn hiệu nào cùng với các nhãn hiệu cụ thể được nêu bên dưới.



Gluten free
Không chứa gluten

* Cereals with * contain "whole grain" as the first ingredient

* Ngũ cốc có * thành phần đầu tiên là "ngũ cốc nguyên hạt"

DRY CEREALS

* Cereals with * contain "whole grain" as the first ingredient

NGŨ CỐC KHÔ

* Ngũ cốc có * thành phần đầu tiên là "ngũ cốc nguyên hạt"

GENERAL MILLS

Multi-Grain Cheerios Gluten Free *



Original Cheerios Gluten Free *



Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana *



Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry *

Maple Cinnamon Cheerios Hearty Nut Medley *



Original Kix *



Honey Kix *



Corn Chex Gluten Free *

Rice 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 *



Wheaties Protein Maple Almond *



Wheaties Protein Honey Pecan *



Fiber One Honey Clusters *

POST

Bran Flakes *

Great Grains Banana Nut
Crunch *

Great Grains Crunchy Pecan *

Great Grains Raisins, Dates &
Pecans *Great Grains Cranberry
Almond Crunch *Great Grains Red Berry
Almond Crunch *

Grape-Nuts *

Grape-Nuts Flakes *

Honey Bunches of Oats
Honey RoastedHoney Bunches of Oats with
AlmondsHoney Bunches of Oats with
Vanilla BunchesHoney Bunches of Oats, with
Maple & PecansHoney Bunches of Oats, with
Cinnamon BunchesHoney Bunches of Oats with
Strawberries

Raisin Bran *



KELLOGG'S

Kellogg's Frosted Mini Wheats Original *

Kellogg's Frosted Mini Wheats Cocoa *

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 Special K Protein Multigrain *

Kellogg's Special K Cinnamon and Pecan *

Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes *

Kellogg's Corn Flakes

Kellogg's Raisin Bran *



KASHI

Kashi Organic Honey Toasted *

Kashi Organic Warm Cinnamon *

Kashi Organic Blueberry Clusters *

Kashi Organic Cocoa Clusters *



GRAIN BERRY

Grain Berry Original Toasted Oats *

Grain Berry Cinnamon Toasted Oats *

Grain Berry Multi-Bran Flakes *

Grain Berry Cinnamon Frosted Shredded Wheat *



MALT-O-MEAL

Malt-O-Meal Raisin Bran *

Malt-O-Meal Strawberry Cream Mini Spooners *

Malt-O-Meal Frosted Mini Spooners *



QUAKER

Life Multigrain Original *

Life Multigrain Vanilla *

Life Multigrain Strawberry *

Quaker Oatmeal Squares
Brown Sugar *

Quaker Oatmeal Squares
Cinnamon *

Quaker Oatmeal Squares
Honey Nut *



ANY BRAND / BẤT KỲ NHÃN HIỆU NÀO

Any Brand Corn Flakes
Bất kỳ Nhãn hiệu Corn Flakes nào

Any Brand Frosted or Unfrosted Shredded Wheat *
Bất kỳ Nhãn hiệu Lúa mạch Vụn Đông lạnh hoặc
Không Đông lạnh nào *

Any Brand Tostitos *
Bất kỳ Nhãn hiệu Tostitos nào *

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

Any Brand Oats & More with Almonds or
Honey Cluster
Bất kỳ Nhãn hiệu Yến mạch và Các loại Ngũ cốc khác
với Hạnh nhân hoặc Viên Mật ong nào

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

Any Brand Oat Squares *
Bất kỳ Nhãn hiệu Oat Squares nào *



WHOLE GRAINS
NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT



WHOLE WHEAT BREAD PRODUCTS

Allowed: Up to 24 oz package size bread, buns, and bagels

Not Allowed: Rolls, English muffins.

CÁC SẢN PHẨM BÁNH MÌ LÚA MẠCH NGUYÊN CÁM

Được Cho phép: Kích cỡ gói tối đa 24 oz cho bánh mì ổ, bánh mì tròn và bánh bagel

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



Brands/Nhãn hiệu:

- Thomas
- Pepperidge Farm
- Sara Lee
- Nature's Own
- Wonder Bread
- Healthy Life
- Lewis
- Arnold

• 100% whole wheat breads from/Bánh mì lúa mạch nguyên cám 100% từ:

- Essential Everyday
- Food Lion
- IGA
- Kroger
- Harris Teeter
- Our Family
- Grissom's Mill
- Home Pride
- Lowes Foods
- Shoppers Value
- Market Pantry
- Private Selection

TORTILLAS

★ Corn and whole wheat

Allowed: Up to 24 oz package size

Not Allowed: White or flour tortillas, organic.



BÁNH TORTILLA

★ Ngô và lúa mì nguyên cám

Được Cho phép: Kích cỡ gói tối đa 24 oz

Không được Cho phép: Bánh tortilla trắng hoặc làm từ bột mì, bánh tortilla 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 tortillalúa mạch 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: Up to 24 oz package sizes of 100% whole grain pasta

Not Allowed: organic, flavored.

PASTA LÚA MẠCH NGUYÊN CẢM

Được Cho phép: Kích cỡ gói tối đa 24 oz cho pasta làm từ 100% ngũ cốc nguyên hạt

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



Brands/Nhãn hiệu:

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

• Whole wheat pastas from/Pasta lúa mạch nguyên cám từ:

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

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

WHOLE GRAINS

Allowed: any brand, up to 24 oz package size

- Long grain regular-cooking
- Instant
- Boil-in-bag
- Brown rice
- Wild rice
- Red Rice
- Quinoa

Not Allowed: White rice, organic.

NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

Được Cho phép: bất kỳ nhãn hiệu nào, kích cỡ gói tối đa 24 oz

- Gạo hạt dài nấu theo cách thông thường
- Ăn liền
- Đun sôi trong túi
- Gạo lứt
- Gạo hoang
- Gạo Đỏ
- Quinoa

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



100% JUICE
NƯỚC ÉP 100%



JUICE

Allowed: 64 oz plastic containers of 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

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: Các chai nhựa 64 oz chứa 100% nước ép (không thêm đường)

- Nước ép từ một loại trái cây và/hoặc rau củ 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 chứa ít nhất 80% Vitamin C
- Được tiệt trùng
- Bổ sung canxi
- Từ nước ép cô đặc

Không được Cho phép: “Nước uống” trái cây, nước ép cho “trẻ sơ sinh” hoặc cho “em bé”, “cocktail” nước ép, chai thủy tinh, nước ép hữu cơ, nước ép thêm đường, đồ uống thể thao (ví dụ: 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 bổ sung 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
- Táo
- Nho Đỏ
- Nho Trắng
- Nho
- Dứa
- Bưởi Đỏ Ruby

- Vegetable
- Tomato
- Apple Orange Pineapple
- Pineapple Orange
- Low Sodium Vegetable
- Apple Cranberry
- Rau củ
- Cà chua
- Táo Cam Dứa
- Dứa Cam
- Rau củ Ít Natri
- Táo Nam việt quất

- Apple Grape
- Apple Berry Cherry
- Apple Kiwi Strawberry
- Orange
- Apple Peach Mango
- Cranberry Plus
- Táo Nho
- Táo Quả mọng Anh đào
- Táo Kiwi Dâu tây
- Cam
- Táo Đào Xoài
- Nam việt quất Kết hợp



- Pineapple
- Dứa



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



- Apple
- White Grape
- Apple Cherry
- Táo
- Nho Trắng
- Táo Anh đào

- Apple Mango
- Fruit Punch
- Pineapple Passion Fruit
- Táo Xoài
- Nước Trái cây
- Dứa Chanh dây

- Strawberry Kiwi
- Dâu tây Kiwi



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



- Apple, Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry
- Cherry

- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Elderberry
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple

- Cranberry Pomegranate
- Cranberry
- Raspberry
- Cranberry Watermelon

- Táo, Nho Concord
- Nam việt quất
- Nam việt quất Mâm xôi đen
- Nam việt quất

- Anh đào
- Nam việt quất Nho Concord Nho
- Nam việt quất Quả cơm cháy
- Nam việt quất Xoài

- 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 màu 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
- Nho
- Nho Đỏ
- Nho Trắng
- Bộ ba Trái cây Nhiệt đới (Tropical Trio)

- Black Cherry
- 100% Concord Grape with Fiber
- 100% Concord Grape with Calcium

- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple

- Siêu Quả mọng
- Anh đào Đen
- 100% Nho Concord có Chất Xơ
- 100% Nho Concord có

Canxi

- Nho Trắng Anh đào
- Nho Trắng Đào
- Cam Dứa Táo



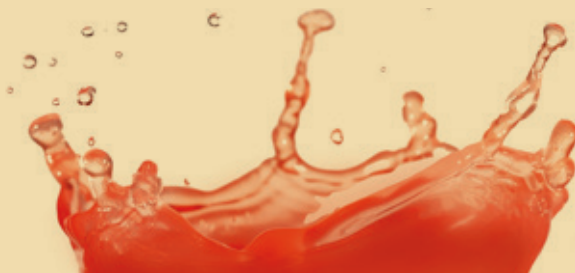
- Apple
- Táo

**ANY
BRAND
BẤT KỲ
NHÃN
HIỆU NÀO**

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

Allowed Store Brands for Apple, Grape, Pineapple, Tomato, Vegetable, or White Grape Juice/Các Nhãn hiệu Cửa hàng được Cho phép đối với Nước ép Táo, Nho, Dứa, Cà chua, Rau củ hoặc 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
- Market Pantry



FRUITS AND VEGETABLES
TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ

WHAT’S IN SEASON NOW?

SPRING Mar, Apr, May	SUMMER Jun, Jul, Aug	FALL Sep, Oct, Nov	WINTER Dec, Jan, Feb
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?

MÙA XUÂN Tháng Ba, Tháng Tư, Tháng Năm	MÙA HÈ Tháng Sáu, Tháng Bảy, Tháng Tám	MÙA THU Tháng Chín, Tháng Mười, Tháng Mười một	MÙA ĐÔNG Tháng Mười hai, Tháng Một, Tháng Hai
Táo	Anh đào	Nho	Quả bơ
Rau Cải rổ	Xoài	Ốt 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	Cải xoăn	Bắp cải
Bông cải xanh	Cà chua		Cải củ Thụy Điển
	Bí ngòi		



Visit snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide to learn more information about seasonal produce.

Truy cập snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide để biết thêm thông tin về việc 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
- Fresh herbs, cut at the root or with the root intact

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
- dried herbs used for flavoring
- infant fruits and vegetables
- ornamental and decorative fruits and vegetables
- pickled vegetables, olives
- soups
- salsa

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

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

- trái cây tươi
- trái cây đông lạnh
- trái cây, nước ép hoặc nước trong lon, chai thủy tinh hoặc hộp chứa bằng nhựa
- trái cây cắt sẵn, 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 sẵn, thái lát hoặc bào
- sốt cà chua đóng lon hoặc sốt cà chua đặc đóng lon
- túi một khẩu phần
- rau củ trong lon, chai thủy tinh hoặc hộp chứa bằng nhựa
- rau củ hữu cơ
- túi rau củ
- Thảo mộc tươi, đã cắt rễ hoặc còn nguyên rễ

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

- 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)
Chỉ được nhận khi có trên thẻ eWIC (Quả đậu và Quả hạch)—không được phép mua bằng phiếu mua hàng/quyền lợi có giá trị tiền mặt
- nước ép trái cây và/hoặc rau củ
Chỉ được nhận khi nước ép có trên thẻ eWIC—không được phép mua bằng phiếu mua hàng/quyền lợi có giá trị tiền mặt
- rổ trái cây
- da trái cây và 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 xi-rô ngô, xi-rô ngô có hàm lượng fructose cao, maltose, dextrose, sucrose, mật ong và/hoặc xi-rô cây phong
- trái cây trong lon, chai thủy tinh hoặc hộp chứa bằng nhựa có chất tạo ngọt
- thảo mộc khô dùng làm hương vị
- trái cây và rau củ cho trẻ sơ sinh
- trái cây và rau củ trang trí
- rau củ, ô liu 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 hoặc nửa pound gần nhất.
5. Ước tính chi phí của vật phẩm dựa trên cân nặng.
6. Nếu quý vị mua nhiều hơn số quyền lợi có giá trị tiền mặt của quý vị, quý vị có thể thanh toán phần chênh lệch bằng một hình thức thanh toán khác.
7. Nếu quý vị mua ít hơn số tiền trong số quyền lợi có giá trị tiền mặt, quý vị sẽ không được hoàn lại tiền thừa.

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 có giá \$1.50 mỗi pound. Táo của quý vị nặng hai pound khi 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 quyên góp. Thực phẩm và sữa công thức WIC chưa sử dụng nên được trả lại cho địa điểm WIC tại địa phương. Việc 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 quyên góp quyền lợi WIC.
- Bán, tặng, trao đổi hoặc quyên góp sữa công thức hoặc thực phẩm mua bằng quyền lợi WIC (bao gồm bán, tặng, trao đổi hoặc quyên góp sữa công thức và/hoặc thực phẩm thông qua các trang web trực tuyến như Facebook, Craigslist, v.v.)
- Không nói 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 từ một tiểu bang khác cùng một lúc
- Quy đổi quyền lợi WIC sau khi thay đổi quyền giám hộ.

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 em bé 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 tổn 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 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 của Nhà cung cấp của chúng tôi:

1-800-922-4406

Đường dây Nóng của 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, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, religion, sex, disability, age, marital status, family/parental status, income derived from a public assistance program, political beliefs, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity, in any program or activity conducted or funded by USDA (not all bases apply to all programs). Remedies and complaint filing deadlines vary by program or incident.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g., Braille, large print, audiotope, American Sign Language, etc.) should contact the State or local Agency that administers the program or contact USDA through the Telecommunications Relay Service at 711 (voice and TTY). Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program discrimination complaint, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, AD-3027, found online at [How to File a Program Discrimination Complaint](#) and at any USDA office or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: (1) mail: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; or (3) email: program.intake@usda.gov.

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Theo luật dân quyền của Liên bang và các quy định dân quyền cũng như là các chính sách của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (U.S. Department of Agriculture, USDA), USDA, các Cơ quan, văn phòng và nhân viên của bộ, và các tổ chức tham gia vào hoặc quản lý các chương trình của USDA bị nghiêm cấm phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, quốc gia xuất xứ, tôn giáo, giới tính, tình trạng khuyết tật, tuổi tác, tình trạng hôn nhân, tình trạng gia đình/cha mẹ, thu nhập từ chương trình hỗ trợ cộng đồng, quan điểm chính trị hay trả đũa hoặc trả thù vì hoạt động dân quyền trước đây trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào do USDA tổ chức hoặc tài trợ (không phải tất cả các tiêu chí đều áp dụng cho tất cả các chương trình). Các biện pháp khắc phục và hạn chót nộp đơn khiếu nại khác nhau tùy theo chương trình hoặc sự việc.

Người khuyết tật cần phương tiện liên lạc thay thế để có thông tin về chương trình (ví dụ: chữ nổi Braille, bản in chữ lớn, băng âm thanh, Ngôn ngữ Ký hiệu Mỹ, v.v.) nên liên hệ với Cơ quan Tiểu bang hoặc địa phương chịu trách nhiệm quản lý chương trình hoặc liên hệ với USDA thông qua Dịch vụ Tiếp âm Viễn thông theo số 711 (thoại và TTY). Ngoài ra, thông tin về chương trình có thể có sẵn bằng các ngôn ngữ khác ngoài Tiếng Anh.

Để nộp đơn khiếu nại về phân biệt đối xử trong chương trình, hãy điền đầy đủ Mẫu Khiếu nại về Phân biệt Đối xử trong Chương trình của USDA, AD-3027, có thể lấy trực tuyến tại Cách Nộp Đơn Khiếu nại về Phân biệt Đối xử trong Chương trình (How to File a Program Discrimination) và tại bất kỳ văn phòng nào của USDA hoặc viết thư gửi đến USDA và cung cấp trong thư tất cả thông tin được yêu cầu trong mẫu đơn đó. Để yêu cầu một bản sao của mẫu đơn khiếu nại, hãy gọi số (866) 632-9992. Nộp đơn khiếu nại đã được điền đầy đủ hoặc thư của quý vị đến USDA qua: (1) thư bưu điện: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; hoặc (3) gửi email đến: program.intake@usda.gov.

USDA là nhà cung cấp, nhà tuyển dụng và nhà cho vay cơ hội công bằng.



dph.sc.gov/wic