

*Женщины, младенцы и маленькие дети
Южной Каролины*

РУКОВОДСТВО ПО ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ



01 ОКТЯБРЯ 2026 Г. – 30 СЕНТЯБРЯ 2027 Г.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

*Программа WIC в Южной Каролине
подготовила для вас это руководство
по продуктам питания WIC. Данное
руководство включает:*

- *Инструкции eWIC*
- *Онлайн-обучение WIC*
- *Продукты, одобренные WIC*



СОДЕРЖАНИЕ

Добро пожаловать!..... 2

Содержание..... 3

Руководство по eWIC..... 4

Как пользоваться картой eWIC.....5

Как проверить свой продуктовый баланс.....6

Wichealth.org Онлайн-обучение WIC..... 7

Об онлайн-обучении WIC8

Начало работы.....8

Детское питание10

Фрукты и овощи для детей11

Мясное детское питание12

Смесь12

Каши для детей.....12

Белок13

Рыбные консервы14

Арахисовая паста14

Яйца.....15

Бобы, горох, чечевица15

Молочная продукция.....16

Молоко.....17

Растительное молоко17

Тофу18

Сыры.....18

Йогурт19

Сухие завтраки и хлопья 20

Горячие каши21

Сухие завтраки.....22

Цельнозерновые продукты 27

Изделия из цельнозернового хлеба28

Тортильи29

Макаронные изделия из цельнозерновой
пшеничной муки30

Цельнозерновые продукты30

100% сок..... 31

Сок32

Фрукты и овощи 35

Какие сейчас сезонные фрукты?36

Полезные советы.....36

Разрешено37

Не разрешено37

Мошенничество и злоупотребление WIC.....38



*Не в каждом магазине могут быть
представлены все продукты,
одобренные WIC.*

РУКОВОДСТВО ПО eWIC



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАРТОЙ eWIC

- Позвоните по номеру телефона, указанному на обратной стороне карты eWIC, чтобы активировать ее.
- Введите 16-значный номер карты, ваш почтовый индекс и дату рождения держателя карты.
- Установите 4-значный персональный номер (PIN).
- После установки PIN ваша карта готова к использованию.

Совершайте покупки с помощью своей карты eWIC.

- Перед совершением покупок проверьте льготы WIC на продукты питания, зачисленные на вашу карту, и найдите знак SC WIC Accepted Here.
- Выберите продукты WIC, используя баланс своего семейного пособия согласно указаниям из данного руководства.
- Для снижения стоимости продуктов WIC можно использовать купоны и карты лояльности.
- Прежде чем использовать другие формы оплаты, проведите по считывающему устройству картой eWIC и введите свой четырехзначный PIN.
- После завершения транзакции проверьте свой чек, в котором

указаны приобретенные вами продукты WIC, оставшийся баланс и дату истечения срока действия льгот.

Карта eWIC утеряна, украдена или повреждена.

- Чтобы сохранить вашу карту и PIN в безопасности, передавайте свою карту и PIN только доверенным лицам.
- В случае утраты, кражи или повреждения карты WIC обратитесь в свое отделение WIC за заменой.
- Ваши льготы WIC будут привязаны к новой карте.

Советы, которые стоит запомнить:

- Льготы WIC для вашей семьи будут привязаны к вашей карте eWIC в вашем отделении WIC.
- Льготы на один, два или три месяца будут привязаны к вашей карте eWIC.
- Чтобы удостовериться, что к вашей карте привязаны нужные продукты, проверьте свои льготы по списку покупок или в приложении WIC. По любым вопросам обращайтесь в свое отделение WIC.
- Не принимайте купоны вместо продуктов, которых нет в наличии.



Делайте покупки разумно!

Можно использовать купоны магазина, чтобы снизить стоимость продуктов питания, одобренных WIC.

Существует ограничение количества товаров, которые можно приобрести по каждой операции с eWIC. **Небольшие магазины могут принимать 32 товара, одобренных WIC, в то время как более крупные (сетевые) магазины могут принимать до 50 товаров.** Если вы покупаете больше товаров, чем предусмотрено ограничением, ваша операция должна быть разбита на отдельные покупки, иначе она будет отклонена.



При возникновении вопросов касаясь вашего продовольственного пособия WIC или в случае изменения номенклатуры продуктов или смесей WIC позвоните в **местное отделение WIC.**

При возникновении трудностей или вопросов по использованию карты eWIC позвоните в **службу поддержки клиентов по телефону 1-855-279-0679.**

КАК ПРОВЕРИТЬ СВОЙ ПРОДУКТОВЫЙ БАЛАНС

- При покупке продуктов по программе WIC всегда проверяйте продуктовый баланс, чтобы узнать, **когда, какие и в каком количестве** вам доступны продукты для покупки.
- В списке указан ежемесячный срок, в течение которого необходимо приобрести продукты. Необходимо соблюдать **установленный** срок, так как неиспользованные в установленный срок льготы **не** переносятся на следующий льготный период.

Способы проверки продуктов, доступных вам по программе WIC:



1. Список покупок

Список покупок предоставляется во время каждого посещения клиники, но его также можно запросить в любое время в вашем отделении WIC.

➔ **Не обновляется автоматически после совершения каждой покупки**

2. Кассовый чек WIC

При использовании карты eWIC для расчета в продуктовых магазинах в кассовом чеке перечисляются приобретенные вами продукты WIC, продуктовый баланс и срок действия ваших льгот.

➔ **Сохраните чек для совершения покупок в будущем.**

3. Мобильное приложение eWIC

Загрузите мобильное приложение WIC для Южной Каролины и создайте свою учетную запись.

Используйте **функцию сканирования UPC** в мобильном приложении для сканирования штрих-кода на продуктах питания, чтобы проверить, являются ли они:

➔ **Утвержденными WIC**

➔ **Одобренными WIC, но не включенными в ваш текущий продуктовый баланс**

➔ **Не утвержденными WIC**

***WICHEALTH.ORG ОНЛАЙН-
ОБУЧЕНИЕ WIC***





Перейдите на веб-сайт
wichealth.org по этому QR-коду



Примечание.

Вы можете выбрать
предпочтительный способ обучения
по программе WIC:

Онлайн на веб-сайте wichealth.org

*Индивидуальные занятия с
диетологом WIC*

Групповое занятие с диетологом WIC

Сообщите сотрудникам WIC о своих
предпочтениях на следующем
приеме.

ОБ ОНЛАЙН- ОБУЧЕНИИ WIC

WIC предлагает онлайн-курс по питанию
и грудному вскармливанию на **wichealth.org**. На этом веб-сайте вы можете:

- Проходить уроки на предпочтительном языке: английском или испанском.
- Заниматься онлайн в любое время и в любом месте с помощью компьютера или смартфона.
- Получайте рекомендации по здоровому питанию, физической активности и грудному вскармливанию, которые помогут вам и вашей семье наладить более здоровый образ жизни.

Уточните у своего консультанта WIC, является ли онлайн-курс WIC на **wichealth.org** опциональным для вас. Если да, вам предоставят инструкции по созданию учетной записи.

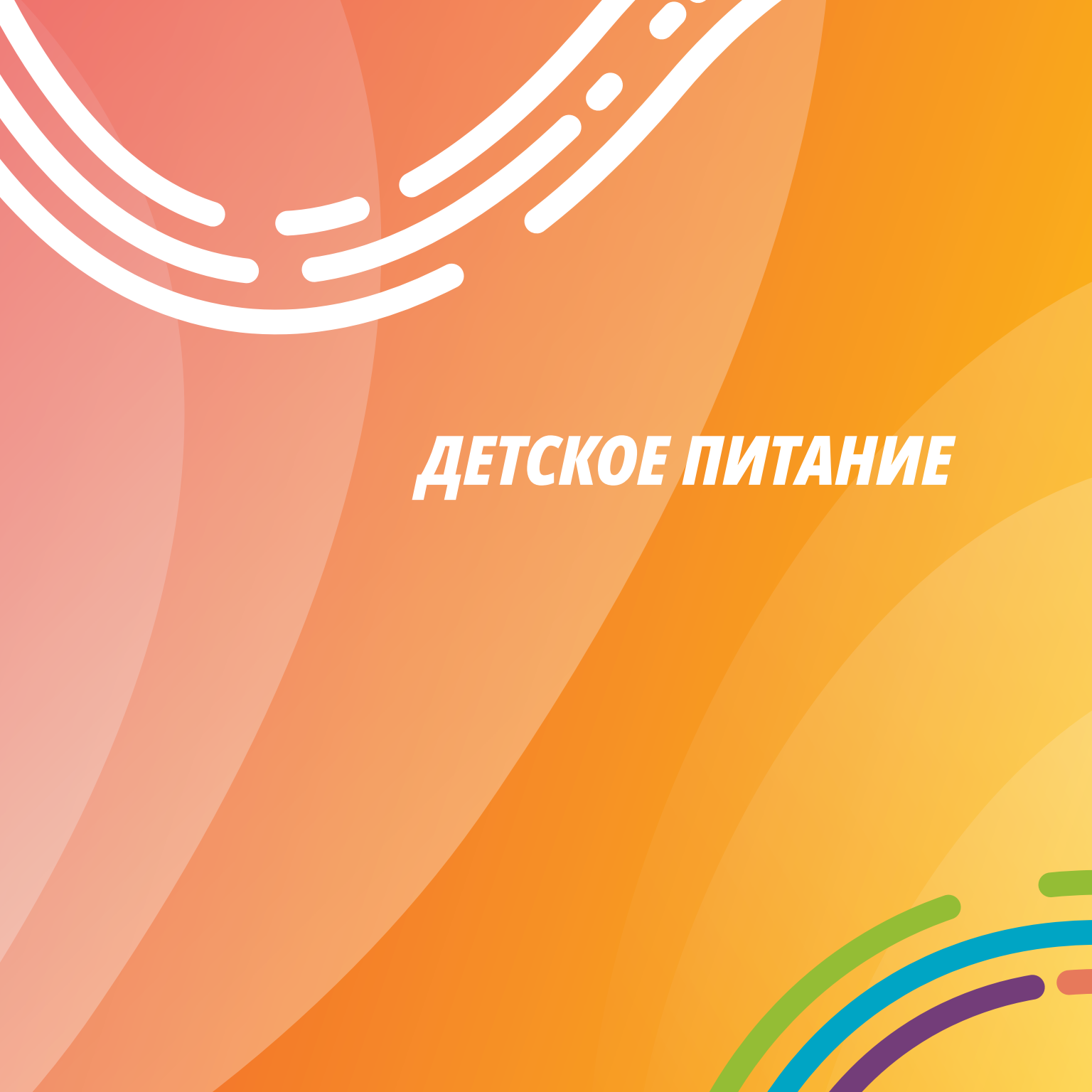
После завершения онлайн-курса в ваше отделение WIC будет направлен электронный сертификат об окончании для отметки о посещении и начисления на вашу eWIC карту льгот WIC.

НАЧАЛО РАБОТЫ

1. **Зайдите на сайт wichealth.org**
2. **Нажмите «Зарегистрироваться», чтобы создать учетную запись.**
3. **Введите свои данные**
Введите название агентства, штата, клиники и идентификатор WIC.
4. **Создайте свою учетную запись**
Выберите имя пользователя, пароль и контрольные вопросы. Сохраните свои данные для дальнейшего использования.
Примечание. Ввод и подтверждение адреса электронной почты не являются обязательными, но рекомендуются для возможности сброса пароля при необходимости.
5. **Расскажите нам о своей семье**
Заполните свой профиль, чтобы получить обслуживание с учетом индивидуальных предпочтений.
6. **Зайдите на веб-сайт wichealth.org**
Перемещайтесь по веб-сайту и найдите полезные советы для вас и вашей семьи рецепты!

ОДОБРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ





ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

★ Для новорожденных от 6 месяцев

Разрешено: Контейнеры на 3,5 или 4 унции:

- Любые виды однокомпонентных фруктовых или овощных пюре для детей
- Фруктовое или овощное пюре-ассорти
- Натуральное фруктовое или овощное пюре для самых маленьких в различной упаковке.

Не разрешено:

- Детское питание с добавлением сахара, соли, крахмала или натрия
- С добавлением DHA
- Обеды

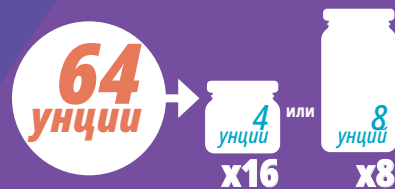
Марки:

- Beech-Nut
- Beech-Nut Naturals
- Beech-Nut Organics
- Comforts
- Earth's Best
- Gerber
- Gerber Natural for Baby
- Gerber Organic for Baby

- Good & Gather
- Greenwise Organic
- Happy Baby Organics
- Natures Promise Organic
- Once Upon a Farm
- Plum Organics
- Simple Truth Organic
- Tippy Toes
- Wild Harvest Organic



Можно приобрести детское фруктовое и овощное пюре в упаковке различной вместимости. Примеры вариантов вместимости упаковки:



Доступны контейнеры по 3,5 унции. **МАКСИМИЗИРУЙТЕ** продовольственные льготы.



МЯСНОЕ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

★ Дети, находящиеся на полном грудном вскармливании, в возрасте 6 месяцев и старше

Разрешено: Стекланные банки по 2,5 унции:

- Различное мясное детское питание, в частности, из мяса птицы с добавлением бульона или подливки
- Натурпродукт

Не разрешено:

- Комбинированные виды мясного детского питания или с добавлением сахара или соли.

Марки

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

КАШИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

★ Младенцы от 6 месяцев и старше

Разрешено: контейнеры по 8 или 16 унций согласно продовольственному балансу:

- Натурпродукт
- Рис
- Мультизлаковые
- Детская кукурузная каша
- Овсяная каша

Не разрешено: Детские каши с добавками (например, фрукты, смеси, йогурт, DHA)



Марки

- Gerber
- Earth's Best



СМЕСЬ

На баланс карты eWIC необходимо приобрести питание желаемой торговой марки, типа, массы, размера банок и количества.

The background is a vibrant gradient of purple and pink. Overlaid on this are several thick, curved lines in various colors: orange, cyan, red, green, yellow, and dark blue. These lines are arranged in a way that suggests movement or a stylized path. The word "БЕЛОК" is written in a bold, white, sans-serif font, positioned on the left side of the image.

БЕЛОК



Способы комбинирования рыбы

Максимизируйте свои льготы, покупая контейнеры размером (размерами), вместе составляющим(-и) объем, указанный в вашем продовольственном балансе. В зависимости от выбранных унций полный объем льгот может не быть выкуплен.



РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ

Разрешено: Любой марки, в банке и/или упаковке объемом до 20 унций

- Светлый тунец
- Скумбрия (только североатлантическая или японская)
- Горбуша
- Сардины

Не разрешено: Упаковки с возможностью повторной герметизации, альбакор (белый тунец), органический, красный лосось, ставрида или с добавлением соусов/ароматизаторов.

АРАХИСОВАЯ ПАСТА

Разрешено: Любая марка, контейнер на 16 или 18 унций

- Обычная
- Стандартная
- Низкое содержание натрия
- Сниженное содержание жира
- Кремовая, хрустящая, с кусочками орехов, с большим количеством орешков
- Натуральная

Не разрешено:

Арахисовая паста или с добавлением омега-3, желе, меда, натурпродуктов





ЯЙЦА

Разрешено: Любая марка, 1 дюжина

- Средние, большие или большие экстра
- Белые или коричневые яйца

Не разрешено:

- Меланж
- По 6 в упаковке или в любом другом количестве
- Бесклеточное содержание или на свободном выпасе
- Зерновое или растительное питание
- Натурпродукт

БОБЫ, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА

Сушеные:

Разрешено: Контейнер на 1 фунт

- Черные бобы
- Спаржевая фасоль
- Нут
- Лимская фасоль
- Большая северная фасоль

Не разрешено: Бобовые в коробках или замороженные; желтая фасоль, восковая фасоль, сладкий горошек, натурпродукт

Консервы:

Разрешено: Банка 15-16 унций

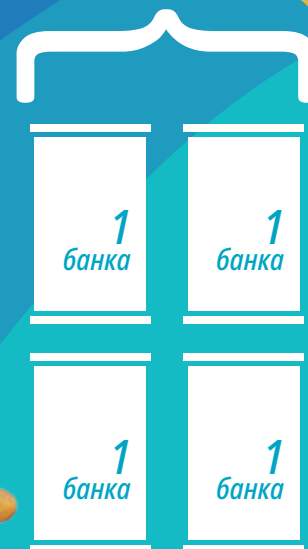
- Любая марка
- Без вкусовых добавок
- Обычный или с низким содержанием натрия
- Один вид

Не разрешено: Зеленый горошек, зеленая фасоль, восковая фасоль или стручковая фасоль, супы, фасоль чили, фасоль с приправами, обжаренная фасоль, запеченная фасоль; натуральная; с добавлением мяса, жира, растительного масла или ароматизаторов



Приобретая пакет продуктов массой 16 унций вы получаете 4 банки бобов

1 пакет



МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

МОЛОКО

Разрешено: Коровье молоко сниженной стоимости любой марки или собственной марки магазина, пастеризованное или ультрапастеризованное, в емкостях на галлон, полгаллона или кварту.

- 1% обезжиренное (легкое)
- Обезжиренное (нежирное, снятое молоко)

Следующее **разрешено**, если включено в ваш продуктовый баланс:

- Молоко цельное
- 2% обезжиренное молоко
- Безлактозное молоко (полгаллона)
- Восстановленное сухое молоко
- Молоко ультрапастеризованное (УНТ)

Не разрешено: Миндальное молоко, молоко с наполнителями, козье молоко, органическое молоко, сгущенное молоко с сахаром, концентрированное молоко, простокваша, ацидофилин или молоко со вкусовыми наполнителями



Продается в полугаллоновых бутылках

РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО

Разрешено: Контейнеры объемом в полгаллона или кварту

Не разрешено: Другие вкусы, натурпродукт.



Марки:

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



ТОФУ

Разрешено: Упаковка 14–16 унций, свернутый кальцием, натурпродукт.

Марки:

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

СЫРЫ

Разрешено: Любая марка в контейнерах только на 16 унций

Бруском, шинкованный, ломтиками, волокнистый, палочки, крошка, кубики или шарики.

Вкусы:

- Американский
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Моцарелла
- Muenster
- Provolone
- Швейцарский
- Смеси любых из этих сыров

Не разрешено: Сырные продукты, сырные изделия, сырная паста, сыр из гастрономического отдела, фирменные сыры, нарезка для крекеров, натурпродукт.



НЕ РАЗРЕШЕНО

ЙОГУРТ

Разрешено: До 64 унций в общей сложности (общий объем 32 унции или 64 унции, как указано в вашем продовольственном балансе)

Разновидности:

- Обезжиренный
- Нежирный
- Цельномолочный
- Легкий
- Греческий
- Только швейцарский

Вкусы:

- Обычная
- Ванильный
- Французская ваниль
- Фруктовый

Не разрешено: Мед и аналогичные ингредиенты, питьевые йогурты; с добавками, такими как гранола, конфеты, посыпка, орехи и т. д.

Марки:

- | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| • Activia | • Food Club | • Oikos Triple Zero |
| • Activia ProActive | • Food Lion | • Our Family |
| • Best Choice | • Good & Gather | • SE Grocers |
| • Best Yet | • Great Value | • Stonyfield Organic |
| • Brown Cow | • Harris Teeter | • Two Good |
| • Chobani | • Kroger | • Wallaby Organic |
| • Dannon | • LALA | • Yoplait |
| • Dannon Light & Fit | • Lowes Foods | • Yoplait Kid |
| • Danonino | • Mountain High | • Yoplait Go-Gurt Protein |
| • Essential Everyday | • Natures Promise Organic | • Yoplait Go-Gurt Simply |
| | • Oikos | |



Ассорти на ваш выбор в объеме 32 или 64 унций — максимальная выгода.



В зависимости от выбранных унций полный объем льгот может не быть выкуплен.

СУХИЕ ЗАВТРАКИ И ХЛОПЬЯ



ГОРЯЧИЕ КАШИ

Разрешено: Оригинальная кукурузная крупа быстрого приготовления любой марки (до 36 унций) и оригинальная овсянка быстрого приготовления, а также указанные ниже марки.



Без глютена

* Крупяные продукты с * содержат «цельное зерно» как первый ингредиент



Способы максимально использовать 36 унций круп

Разрешенные фасовки:

До 36 унций. Вы можете комбинировать унции, но не больше суммарного веса, привязанного к карте eWIC. В зависимости от выбранных унций полные 36 унций могут не быть выкуплены.

9
унций
x4

12
унций
x3

18
унций
x2

19
унций
16
унций

24
унций
12
унций

36
унций

СУХИЕ ЗАВТРАКИ

* Крупяные продукты с * содержат «цельное зерно» как первый ингредиент

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 *

Fiber One Honey Clusters *

Motts Very Berry *

Motts Apple Cinnamon *



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 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



Honey 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

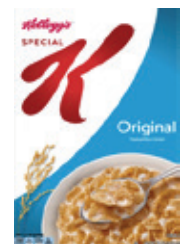
Kellogg's Special K Protein Multigrain *

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 *



ЛЮБАЯ МАРКА

Кукурузные хлопья любой марки

Глазированные или
неглазированные пшеничные
подушечки любой марки *

Хлопья Tasteeos любой марки *

Поджаренные овсяные хлопья
любой марки *

Овсяные и другие хлопья с
миндалем или медом любой марки

Хлопья из отрубей любой марки *

Овсяные квадратики любой
марки *



***ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ***

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА

Разрешено: Хлеб, булочки, английские кексы и баранки весом до 24 унций (в упаковке)

Не разрешено: Порционные круглые хлебцы



Марки:

- Thomas
 - Pepperidge Farm
 - Sara Lee
 - Nature's Own
 - Wonder Bread
 - Healthy Life
 - Lewis
 - Arnold
-
- **100 % цельнозерновой хлеб от:**
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - IGA
 - Kroger
 - Harris Teeter
 - Our Family
 - Grissom's Mill
 - Home Pride
 - Lowes Foods
 - Shoppers Value
 - Market Pantry
 - Private Selection

ТОРТИЛЬИ

★ Кукуруза и цельная пшеница

Разрешено: Размер упаковки до 24 унций

Не разрешено: Белые или мучные тортильи, натурпродукт.



Марки:

- **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
- **Цельнозерновые тортильи от:**
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - Food Club
 - Great Value
 - Hy-Top
 - IGA
 - Kroger
 - Lowes Foods
 - Our Family
 - Tio Santi
 - Shoppers Value

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ



Разрешено: Упаковки до 24 унций 100% цельнозерновых макаронных изделий

Не разрешено: натурпродукт, ароматизированные.

Марки

- **Barilla**
 - Whole Grain
- **Hodgson Mill**
 - Whole Wheat
- **Ronzoni**
 - Healthy Harvest
- **Макаронные изделия из цельнозерновой пшеничной муки:**
 - Kroger
- Lowes
- HT Trader
- ShurFine or Piggly Wiggly
- Great Value
- Essential Everyday
- Our Family
- Food Lion
- Food Club

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Разрешено: любая марка, упаковка 24 унции

- Стандартного приготовления
- Мгновенного приготовления
- Быстрого приготовления
- Варка в пакете
- Коричневый рис
- Дикий рис
- Красный рис
- Киноа
- Овсянка
- Булгур



Не разрешено: Белый рис, натурпродукт.



100% COK

СОК

Разрешено: Пластиковые контейнеры объемом 64 унции со 100% соком (без добавления сахара)

- Соки из одного вида фруктов или овощей, а также фруктовые и/или овощные смеси (например: апельсиновый, яблочный, ананасовый, томатный, яблочно-клюквенный, клюквенно-виноградный, яблочно-манговый)
- Овощной сок может быть обычным или с низким содержанием натрия
- С маркировкой не менее 80% витамина С
- Пастеризованный
- Обогащен кальцием
- Из концентрата

Не разрешено: Фруктовые «напитки», сок «для младенцев» или «детский» сок, соковые «коктейли», стеклянные бутылки, натуральный сок, с добавлением сахара, спортивные напитки (например, Gatorade, Powerade).

Марки:



- Яблоко
- Натуральная клюква
- Клюква-малина
- Вишня и ягоды
- Клюква-гранат
- Клюква-яблоко
- Клюква-виноград
- Манго-клубника
- Клюквенный сок
- Sesame Street (яблоко, ягоды, пунш и белый виноград)



- Томатный
- Томатный с низким содержанием натрия



Все соки должны быть 100 процентов натуральными (без добавления сахара), содержать не менее 80 процентов витамина С (72 мг), могут быть обогащены кальцием.





- Яблоко
- Красный виноград
- Белый виноград
- Виноград
- Ананас
- Рубиново-красный грейпфрут
- Овощной
- Томатный
- Яблоко-апельсин-ананас
- Ананас-апельсин
- Овощной с низким содержанием натрия
- Яблоко-клюква
- Яблоко-виноград
- Яблоко-ягода-вишня
- Яблоко-киви-клубника
- Апельсин
- Яблоко-персик-манго
- Клюква плюс



- Ананас



- Все 100%-ые соки



- Яблоко
- Белый виноград
- Яблоко-манго
- Фруктовый пунш
- Ананас-маракуйя
- Клубника-киви
- Клубника-персик



- Все 100% клюквенные смеси



- Яблоко-виноград Конкорд
- Клюква
- Клюква-ежевика
- Клюква
- Вишня
- Клюква-виноград Конкорд
- Клюква-бузина
- Клюква-манго
- Клюква-ананас
- Клюква-гранат
- Клюква
- Малина
- Клюква-арбуз



- Все 100% соки любого вкуса с зелеными крышечками



- Яблоко
- Белый виноград
- Ананас
- Виноград
- Апельсин
- Грейпфрут



- Яблоко



- Яблоко
- Яблоко-виноград



- Оригинальный овощной
- Овощной с низким содержанием натрия
- Пряный, острый



- Виноград
- Красный виноград
- Белый виноград
- Тропическое трио
- Суперягодный
- Черная вишня
- 100% виноград Конкорд с клетчаткой
- 100% виноград Конкорд с кальцием
- Белый виноград-вишня
- Белый виноград-персик
- Апельсин-ананас-яблоко



- Яблоко

ЛЮБАЯ МАРКА

- Грейпфрут
- Розовый грейпфрут
- Апельсин

Разрешенные марки магазинов для яблочного, виноградного, ананасового, томатного, овощного или белого виноградного сока:

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

ФРУКТЫ И ОВОЩИ



КАКИЕ СЕЙЧАС СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ?

ВЕСНА <i>Мар, Апр, Май</i>	ЛЕТО <i>Июн, Июл, Авг</i>	ОСЕНЬ <i>Сен, Окт, Ноя</i>	ЗИМА <i>Дек, Янв, Фев</i>
Яблоки	Вишня	Виноград	Авокадо
Капуста листовая зеленая	Манго	Сладкий перец	Киви
Лук	Бананы	Цветная капуста	Свёкла листовая
Абрикосы	Морковь	Репа	Ананасы
Чеснок	Сельдерей	Зимние сорта кабачка	Груши
Горох	Баклажан	Сладкий картофель	Капуста листовая зеленая
Спаржа	Малина	Капуста кудрявая	Капуста белокочанная
Брокколи	Помидоры		Брюква
	Цукини		



Посетите сайт
snapped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide,
чтобы узнать больше о сезонных
овощах и фруктах.

Пример:

Яблоки стоят 1,50 доллара за фунт. Ваши
яблоки весят на весах два фунта.
Вы потратите на яблоки 3,00 доллара, потому что
 $2 \times 1,50 \text{ доллара} = 3,00 \text{ доллара}$.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Если вы выбираете свежие овощи или фрукты по цене за фунт,
выполните следующие действия:

1. Выберите фрукты и (или) овощи.
2. Положите продукты на весы в магазине.
3. Взвесьте ваши свежие фрукты и овощи, рассчитайте стоимость.
4. Округлите вес до ближайшего фунта или полфунта.
5. Рассчитайте стоимость товара исходя из веса.
6. Если вы покупаете больше, чем предусмотрено вашей денежной
пособием, вы можете оплатить дополнительную сумму другим
способом.
7. Если вы покупаете на сумму меньшую, чем размер денежного
пособия, сдача не выдается.

РАЗРЕШЕНО

Фрукты без добавления сахара, жиров, масел или соли:

- свежие фрукты
- замороженные фрукты
- фрукты, в собственном соку или воде в банках, стеклянных емкостях или пластиковых контейнерах
- фрукты нарезанные кубиками или дольками
- порционные упаковки
- органические фрукты
- фрукты в пакетах

Овощи без добавления сахара, жиров, масел:

- свежие овощи
- замороженные зрелые бобовые (фасоль, горох или чечевица)
- замороженные овощи
- овощи с низким содержанием натрия
- овощи, нарезанные кубиками, нарезанные дольками, тертые
- консервированный томатный соус или консервированная томатная паста
- порционные упаковки
- овощи в банках, стеклянных емкостях или пластиковых контейнерах
- органические овощи
- овощи в пакетах
- свежая зелень, срезанная с корнем или с целым корнем

НЕ РАЗРЕШЕНО

- овощи в панировке
- кетчуп и другие приправы
- сухофрукты
- сушеные овощи
- сухие или консервированные зрелые бобовые (фасоль, горох или чечевица)
Приобретаются по карте eWIC (бобовые) — не допускается оплата ваучерами/ денежным пособием
- фруктовые и (или) овощные соки;
Приобретаются, если соки доступны по карте eWIC — не допускается оплата ваучерами/ денежным пособием
- фруктовые корзины
- фруктовые ленты и фруктовые рулетики
- фрукты или овощи на праздничных подносах
- фрукты или овощи из буфета
- фрукты или овощи, смешанные с соусами или продуктами, помимо других фруктов и овощей, фрукты или овощи с добавлением кукурузного сиропа, кукурузного сиропа с высоким содержанием фруктозы, мальтозы, декстрозы, сахарозы, меда и (или) кленового сиропа
- фрукты, упакованные в банки, стеклянные емкости или пластиковые контейнеры, с искусственными подсластителями
- сушеные травы, используемые для ароматизации
- фрукты и овощи для детей
- декоративные фрукты и овощи
- маринованные овощи, оливки
- супы
- соус «сальса»

МОШЕННИЧЕСТВО И ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ WIC

Программа WIC в Южной Каролине предназначена для семей, нуждающихся в обучении и поддержке в области питания. Продукты питания и молочные формулы WIC должны использоваться только участником WIC, их нельзя перепродавать, передавать, обменивать или жертвовать. Неиспользованные продукты питания и молочные формулы WIC должны быть возвращены в местное отделение WIC. Мошенничество и злоупотребление лишают продовольствия нуждающихся.

К мошенническим относятся следующие действия:

- Перепродажа, передача, обмен или пожертвование льгот WIC.
- Перепродажа, передача, обмен или пожертвование молочных формул или продуктов, приобретенных на пособие WIC (в том числе через такие онлайн-платформы, как Facebook, Craigslist и т. д.)
- Подача ложной информации о доходе, текущем месте проживания, составе семьи или беременности при подаче заявления на WIC.
- Намеренное получение льгот WIC более чем через один веб-сайт WIC или сразу в нескольких штатах
- Требование льготы WIC после смены опекуна.
- Продажа, передача в дар, пожертвование или невозврат арендованных молокоотсосов.

В случаях мошенничества и/или злоупотребления вы и вся ваша семья можете быть:

- Можете быть дисквалифицированы из программы WIC.
- Вам потребуется компенсировать стоимость выданных вам продуктов питания, детских формул или молокоотсоса.
- Кроме того, вас могут привлечь к ответственности в соответствии с законами штата и федеральными законами.

Программа WIC в Южной Каролине придерживается политики нулевой терпимости к оскорбительному поведению по отношению к персоналу, поставщикам и фермерам WIC. Вас могут отстранить от участия в программе WIC, если вы оскорбляете, преследуете, угрожаете или причиняете физический вред персоналу, поставщикам или фермерам WIC.

В соответствии с федеральным законом о гражданских правах и правилами и политикой в области гражданских прав Министерства сельского хозяйства США (USDA), USDA, его агентствам, офисам и сотрудникам, а также учреждениям, участвующим в программах USDA или управляющим ими, запрещено дискриминировать по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, религии, пола, инвалидности, возраста, семейного положения, наличия детей/иждивенцев, дохода, полученного от программы государственной помощи, политических убеждений или применять репрессии или возмездие за предыдущую деятельность в области гражданских прав в любой программе или деятельности, проводимой или финансируемой Министерством сельского хозяйства США (не все основания применимы ко всем программам). Сроки для принятия мер и подачи жалоб устанавливаются в зависимости от программы или конкретного случая.

Лица с ограниченными возможностями, которым требуются альтернативные средства коммуникации для получения информации о программе (например, шрифт Брайля, крупный шрифт, аудиозапись, американский язык жестов), должны обратиться в уполномоченное агентство штата или местное агентство, управляющее программой, или связаться с Министерством сельского хозяйства США (USDA) через Федеральную службу ретрансляции по телефону 711 (голос и телетайп). Кроме того, информация о программе может быть доступна на других языках, помимо английского.

Чтобы подать жалобу на дискриминацию в рамках программы, заполните Форму жалобы на дискриминацию в рамках программы USDA (AD-3027), которую можно найти в Интернете по адресу «Как подать жалобу на дискриминацию в рамках программы» и в любом офисе USDA, или напишите письмо, адресованное USDA, и предоставьте в письме всю информацию, запрошенную в форме. Чтобы запросить копию формы жалобы, позвоните по телефону (866) 632-9992. Отправьте заполненную форму или письмо в USDA: (1) на почтовый адрес: 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) по факсу: (202) 690-7442; или (3) на адрес электронной почты: program.intake@usda.gov.

USDA является поставщиком, работодателем и кредитором, предоставляющим равные возможности.

Примечания

Примечания

Примечания

Чтобы записаться **НА ПРИЕМ В WIC**, звоните по телефону:
1-855-472-3432

При возникновении вопросов или проблем с использованием льгот позвоните в службу поддержки клиентов по телефону:

1-855-279-0679

При возникновении проблем при кассовых расчетах или системных ошибок с картой eWIC в продуктовых магазинах позвоните на нашу горячую линию для продавцов:

1-800-922-4406

Горячая линия работает с понедельника по пятницу с 8:30 утра до 5:00 вечера (кроме выходных и праздничных дней).





Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic