

*Жінки, немовлята й діти
раннього віку Південної Кароліни*

ПОСІБНИК ІЗ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ



1 ЖОВТНЯ 2026 – 30 ВЕРЕСНЯ 2027

ЛАСКАВО ПРОСИМО!

Програма для жінок,
немовлят та дітей раннього
віку (WIC) у Південній Кароліні
надає цей посібник, щоб
допомогти вам придбати
продукти WIC. У цьому
посібнику ви знайдете
інформацію про:

- інструкції eWIC
- онлайн-освіту WIC
- харчові продукти,
схвалені WIC



ЗМІСТ

Ласкаво просимо!..... 2

Зміст..... 3

Посібник по eWIC..... 4

Як користуватися картою eWIC5

Як перевірити свій баланс харчових
продуктів6

Онлайн-освіта WIC на сайті

Wichealth.org..... 7

Про онлайн-освіту WIC8

Початок роботи.....8

Дитяче харчування..... 10

Фрукти та овочі для дітей11

М'ясне дитяче харчування.....12

Суміші12

Каші для дітей12

Білок 13

Рибні консерви14

Арахісова паста.....14

Яйця.....15

Квасоля, горох, сочевиця15

Молочні продукти..... 16

Молоко17

Рослинне молоко17

Тофу18

Сир18

Йогурт19

Сухі сніданки та пластівці 20

Гарячі каші..... 21

Сухі сніданки..... 22

Цільнозернові продукти..... 27

Вироби із цільнозернового хліба..... 28

Тортильї 29

Макаронні вироби з цільнозернового
пшеничного борошна..... 30

Цільнозернові продукти 30

100% сік 31

Сік 32

Фрукти та овочі..... 35

Які зараз сезонні фрукти?..... 36

Корисні поради 36

Дозволено 37

Не дозволено..... 37

Шахрайство та зловживання у WIC..... 38



Не в кожному магазині можуть
бути представлені всі
харчові продукти, які схвалені
WIC.

ПОСІБНИК ПО eWIC



ЯК КОРИСТУВАТИСЯ КАРТКОЮ eWIC

Активуйте картку eWIC та встановіть свій PIN-код.

- Щоб активувати картку eWIC, зателефонуйте за номером, вказаним на звороті вашої картки eWIC.
- Введіть 16-значний номер картки, поштовий індекс і дату народження основного власника картки.
- Виберіть свій 4-значний персональний ідентифікаційний номер (PIN).
- Після встановлення PIN-коду ваша картка готова до використання.

Покупки за допомогою картки eWIC.

- Перегляньте пільги на харчування WIC, які були завантажені на вашу картку, й знайдіть знак SC WIC Accepted Here перед покупкою.
- Виберіть свої продукти WIC, користуючись балансом домогосподарств і цим посібником з харчування.
- Купони та картки лояльності можна використовувати для зниження вартості продуктів WIC.
- Перш ніж використовувати інші способи оплати, проведіть пальцем по картці eWIC і введіть чотиризначний PIN-код.
- Після завершення транзакції перегляньте свою квитанцію,

оскільки в ній буде вказано продукти харчування WIC, які ви купили, продукти, що залишилися, і термін придатності ваших пільг.

Карта eWIC втрачена, вкрадена або пошкоджена.

- Надавайте свою картку та PIN-код лише тим людям, яким довіряєте, щоб зберегти свою картку та PIN-код у безпеці.
- Зателефонуйте до свого офісу WIC, щоб повідомити про втрату, крадіжку чи пошкодження картки та отримати картку WIC на заміну.
- Ваші пільги на харчування WIC буде перенесено на нову картку.

Поради, які треба запам'ятати:

- Пільги WIC для вашої родини будуть завантажені на одну картку eWIC у вашому офісі WIC.
- На вашу картку eWIC буде завантажено пільги на один, два або три місяці.
- Завжди перевіряйте свої пільги за програмою WIC, переглядаючи у списку покупок або в застосунку WIC, чи правильні продукти завантажено на вашу картку. Зверніться до свого офісу WIC, якщо у вас виникнуть запитання.
- Не приймайте купони замість продуктів, яких немає.



Робіть покупки розумно!

Можна використовувати купони магазину, щоб знизити вартість продуктів, схвалених WIC.

Існує обмеження кількості товарів, які можна придбати за кожною операцією з eWIC. **Невеликі магазини можуть приймати 32 товари, схвалені WIC, тоді як більші (мережеві) магазини можуть приймати до 50 товарів.** Якщо ви купуєте більше товарів, ніж передбачено обмеженням, ваша операція має бути розділена на окремі покупки, інакше її буде відхилено.



Якщо у вас виникли запитання щодо набору харчових продуктів WIC або якщо вам потрібно внести зміни до продуктів чи суміші WIC, зателефонуйте до свого **місцевого офісу WIC.**

Якщо у вас виникли проблеми з використанням картки eWIC або запитання щодо цього, зателефонуйте до **служби обслуговування клієнтів за номером 1-855-279-0679.**

ЯК ПЕРЕВІРИТИ СВІЙ БАЛАНС ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

- Купуючи продукти WIC, завжди перевіряйте свій баланс, щоб дізнатися, **коли, які та скільки** продуктів можна придбати.
- Щомісяця встановлюється дата початку та дата закінчення купівлі продуктів. Важливо стежити за **кінцевою датою**, оскільки пільги, не використані до цієї дати, **не** переносяться на наступний період.

Як перевірити свій баланс харчових продуктів WIC:



1. Список покупок

Список покупок надається під час кожного відвідування клініки, але його також можна запитати в будь-який час у вашому офісі WIC.

- ➔ **Не оновлюється автоматично після кожної покупки**
- ➔ **Зателефонуйте за номером на зворотному боці картки, щоб дізнатися свій оновлений баланс продуктів.**

2. Чек WIC

Коли ви користуєтеся своєю картою eWIC у продуктовому магазині, у вашому касовому чеку буде вказано харчові продукти WIC, які ви купили, продукти, що залишилися, і термін дії ваших пільг.

- ➔ **Зберігайте чек для майбутніх походів у магазини.**

3. Мобільний застосунок WIC

Завантажте мобільний застосунок WIC Південної Кароліни та зареєструйте свій обліковий запис.

Використовуйте **функцію сканування UPC** у мобільному застосунку для зчитування штрих-коду харчових продуктів, щоб перевірити, чи вони:

- ➔ **схвалені WIC**
- ➔ **схвалені WIC, але не на вашому поточному балансі продуктів**
- ➔ **не схвалені WIC**

**ОНЛАЙН-ОСВІТА
WIC НА САЙТІ
WICHEALTH.ORG**





Відскануйте цей
QR-код, щоб перейти
на сайт **wichealth.org**



Примітка:

Ви можете вибрати бажаний
спосіб отримання освіти WIC:

**Онлайн на сайті
wichealth.org**

**Індивідуальне заняття
з дієтологом WIC**

**Групові заняття
з дієтологом WIC**

Повідомте співробітнику
WIC, чому ви віддаєте
перевагу та коли плануєте
наступну зустріч.

ПРО ОНЛАЙН- ОСВІТУ WIC

WIC пропонує онлайн-навчання
з питань харчування та грудного
вигодовування на сайті **wichealth.org**. На цьому вебсайті ви можете:

- Пройти уроки бажаною мовою:
англійською або іспанською.
- Проходьте онлайн-навчання
в будь-який час і будь-де,
оскільки до нього можна
отримати доступ з комп'ютера
чи смартфона вдома.
- Отримайте поради на
теми, пов'язані зі здоровим
харчуванням, фізичною
активністю та грудним
вигодовуванням, щоб
допомогти собі та своїй родині
розвинути корисні звички.

Запитайте свого консультанта
WIC, чи є для вас варіантом
проходження онлайн-навчання
WIC на **wichealth.org**. Якщо так,
ви отримаєте інструкції щодо
налаштування облікового запису.

Після того, як ви пройдете
онлайн-урок, ваш сертифікат
буде надіслано в електронному
вигляді до вашого офісу WIC,
щоб ви могли зарахувати час
відвідування й отримати пільги
WIC на свою картку eWIC.

ПОЧАТОК РОБОТИ

1. **Зайдіть на сайт wichealth.org**
2. **Натисніть «Зареєструватися»,
щоб створити обліковий
запис.**
3. **Введіть свою інформацію**
Введіть своє агентство, штат,
клініку та ідентифікатор WIC.
4. **Налаштування облікового
запису**
Виберіть ім'я користувача,
пароль і таємні запитання.
Збережіть свою інформацію для
використання в майбутньому.
*Примітка: Введення та перевірка
адреси електронної пошти не є
обов'язковими, але рекомендуються,
щоб мати можливість скинути пароль
у разі потреби.*
5. **Розкажіть нам про свою сім'ю**
Заповнивши свій профіль,
ви отримаєте більш
персоналізований досвід.
6. **Ознайомтесь з wichealth.org**
Перейдіть на вебсайт та
знайдіть корисні поради та
рецепти, які підійдуть вам та
вашій сім'ї!

СХВАЛЕНІ ХАРЧОВІ ПРОДУКТИ





ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ

ФРУКТИ ТА ОВОЧІ ДЛЯ ДІТЕЙ

★ Для немовлят від 6 місяців

Дозволено: Ємності 3,5 або 4 унції:

- Будь-який асортимент однокомпонентних дитячих фруктів або овочів
- Будь-які поєднання фруктів і овочів
- Органічні, стартові набори фруктів або овочів та різноманітні набори.

Не дозволено:

- Дитяче харчування з додаванням цукру, солі, крохмалю або натрію
- Додано DNA
- Обіди

Бренди:

- 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



Ви можете купити дитячі фрукти та овочі в будь-якій комбінації упаковок. Ось кілька прикладів того, що можна купити:



Доступні контейнери по 3,5 унції (100 г). МАКСИМІЗУЙТЕ харчові пільги.



М'ЯСНЕ ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ

★ Для дітей на повному грудному вигодовуванні від 6 місяців

Дозволено: Скляні банки по 2,5 унції:

- Будь-яке м'ясо або птиця для дітей раннього віку з додаванням бульйону або підливи
- Органічні продукти

Не дозволено:

- М'ясні комбінації для дітей раннього віку з додаванням цукру або солі.

Бренди

- Beech-Nut
- Gerber

- Tippy Toes
- Earth's Best

КАШІ ДЛЯ ДІТЕЙ

★ Діти від 6 місяців

Дозволено: контейнери об'ємом 8 або 16 унцій, як зазначено у вашому балансі харчових продуктів:

- Органічні продукти
- Рис
- Мультизернові
- Дитяча кукурудзяна каша
- Вівсянка

Не дозволено: Каші для дітей раннього віку з додатковими інгредієнтами (фрукти, молочні суміші, йогурти, DHA)



Бренди

- Gerber
- Earth's Best



СУМІШІ

Необхідно купувати марку, тип, розмір і кількість банок, як зазначено на харчовому балансі картки eWIC.

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 path. The word "БІЛОК" is written in a bold, white, sans-serif font, positioned on the left side of the image.

БІЛОК



Способи комбінування риби

Максимізуйте свої пільги, купуючи контейнери розміром (розмірами), що разом складають об'єм, зазначений на вашому харчовому балансі. Залежно від обраної кількості унцій повну суму пільг може бути не використано.



РИБНІ КОНСЕРВИ

Дозволено: Будь-який бренд, розмір банки та/або упаковки до 20 унцій

- Світлий тунець
- Скумбрія (тільки північноатлантична або японська)
- Горбуша
- Сардини

Не дозволено: Розбірні упаковки, альбакор (білий тунець), органічний, червоний лосось, ставрида або з додаванням соусів/ароматизаторів.

АРАХІСОВА ПАСТА

Дозволено: Контейнер будь-якої марки 16 або 18 унцій

- Звичайна
- Регулярна
- З низьким вмістом натрію
- Зі зниженим вмістом жиру
- Кремова, хрустка, з малою чи великою кількістю горішків
- Натуральна

Не дозволено:

Спред з арахісової паста або з додаванням омега-3, желе, меду, органічних продуктів





ЯЙЦЯ

Дозволено: 1 десяток яєць будь-якого бренду

- Середні, великі або дуже великі
- Білі або коричневі яйця

Не дозволено:

- Яєчна маса
- Упаковки по 6 шт. або будь-які інші розміри
- Без клітки або на вільному вигулі
- Зернове або вегетаріанське вигодовування
- Органічні продукти

КВАСОЛЯ, ГОРОХ, СОЧЕВИЦЯ

Сушені:

Дозволено: 1 фунтовий контейнер

- Чорна квасоля
- Спаржева квасоля
- Нут
- Квасоля ліма
- Біла квасоля (Great Northern)

Не дозволено: Коробки або заморожена квасоля, жовта квасоля, воскова квасоля, запашний горошок, органічні

Консерви:

Дозволено: Банка 15–16 унцій

- Будь-який бренд
- Без ароматизаторів
- Звичайна або з низьким вмістом натрію
- Один сорт

Не дозволено: Зелений горошок, стручкова квасоля, воскова квасоля, супи, квасоля чилі, приправлена квасоля, смажена квасоля, запечена квасоля; органічні; з додаванням м'яса, жиру, олії або ароматизаторів



З кожного пакета на 16 унцій ви можете отримати 4 банки квасолі

1 пакет



МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

МОЛОКО

Дозволено: Тільки коров'яче молоко за найнижчою ціною або власної торгової марки магазину, пастеризоване або ультрапастеризоване, в галонних, півгалонних або квартових контейнерах.

- 1% нежирне (легке)
- Нежирне (знежирене)

Наступне **дозволено**, якщо включено у ваш харчовий баланс:

- Цільне молоко
- 2% молоко зі зниженою жирністю
- Молоко без лактози (півгалона)
- Сухе молоко
- Ультрапастеризоване молоко (УНТ)

Не дозволено: Мигдальне молоко, молоко з наповнювачами у вигляді жирів, козяче молоко, органічне молоко, підсолоджене згущене молоко, концентроване молоко, пахта, ацидофільне молоко або молоко зі смаковими наповнювачами



Продається в півгалонних пляшках

РОСЛИННЕ МОЛОКО

Дозволено: Контейнери об'ємом півгалона або кварта

Не дозволено: Інші ароматизатори, органічні.



Бренди:

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



ТОФУ

Дозволено: Упаковка 14–16 унцій, набір кальцію, органічний.

Бренди:

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

СИР

Дозволено: Контейнери будь-якого бренду лише об'ємом 16 унцій

У брусках, тертий, нарізаний скибочками, сир-косичка (палички), звичайні палички, у вигляді крихти, кубиками або кульками.

Смаки:

- Американський
- Чеддер
- Колбі
- Монтерей Джек
- Моцарела
- Мюнстер
- Проволоне
- Швейцарський
- Суміші будь-якого з цих сирів

Не дозволено: Сирні продукти, сирні вироби, сирна паста, сир із гастрономічного відділу, фірмові сири, нарізка для крекерів, органічні.



НЕ ДОЗВОЛЕНО

ЙОГУРТ

Дозволено: До 64 унцій загалом (загальна кількість 32 унції або 64 унції, як зазначено на вашому харчовому балансі)

Стилі:

- Нежирний
- Знежирений
- Цілісний жир
- Знежирений/легкий
- Грецький
- Швейцарський

Смаки:

- Звичайний
- Ваніль
- Французька ваніль
- Фруктовий

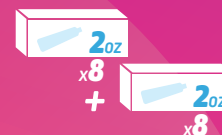
Не дозволено: Мед та аналогічні інгредієнти, питні йогурти; суміші, такі як гранола, цукерки, харчові посипки, горіхи тощо

Бренди:

- | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| • 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 | |



Змішуйте й поєднуйте, щоб максимально використати свої 32 або 64 унції.



Залежно від обраної кількості унцій повну суму пільг може бути не використано.

СУХІ СНІДАНКИ ТА ПЛАСТІВЦІ



ГАРЯЧІ КАШІ

Дозволено: До 36 унцій оригінальних пластівців швидкого приготування та оригінальних вівсяних пластівців швидкого приготування будь-якої торгової марки разом із конкретними марками, наведеними нижче.



Без глютену

* Злаки з * містять «цільне зерно» як перший інгредієнт



Способи максимізації 36 унцій пластівців

Дозволені фасування:

До 36 унцій Ви можете комбінувати унції, але не більше сумарної ваги на картці eWIC. Залежно від вибраних унцій, повні 36 унцій можуть бути не викуплені.

9
унцій
x4

12
унцій
x3

18
унцій
x2

19
унцій
16
унцій

24
унцій
12
унцій

36
унцій

СУХІ СНІДАНКИ

* Злаки з * містять «цільне зерно» як перший інгредієнт

GENERAL MILLS

Multi-Grain Cheerios Gluten Free (без глютену)*

Original Cheerios Gluten Free (без глютену)*

Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana (овочева суміш з бананом та лохиною)*

Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry (овочева суміш з яблуком та полуницею)*

Maple Cinnamon Cheerios (кленовий сироп та кориця)
Hearty Nut Medley (поживний горіховий мікс)*

Original Kix*

Honey Kix*

Corn Chex Gluten Free (без глютену)*

Rice Chex Gluten Free (без глютену)*

Blueberry Chex Gluten Free (без глютену)*

Wheat Chex*

Sesame Street 123 Berry Numbers*

Sesame Street C is for Cinnamon*

Total Whole Grain Flakes (цільнозернові пластівці)*

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 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 Special K Protein Multigrain *

Kellogg's Special K Cinnamon and Pecan *

Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes *

Kellogg's Corn Flakes (пластівці)

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 (глазуrowані пшеничні подушечки з корицею) *



MALT-O-MEAL

Malt-O-Meal Raisin Bran (пшеничні пластівці з висівками та родзинками) *

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 *

БУДЬ-ЯКА МАРКА

Кукурудзяні пластівці будь-якого
брендуГлазуровані або неглазуровані
подрібнені пшеничні подушечки будь-
якого бренду *

Пластівці Tostitos будь-якого бренду *

Підсмажені вівсяні пластівці будь-якого
бренду *Вівсяні й інші пластівці з мигдалем або
медом будь-якого бренду

Пластівці з висівок будь-якого бренду *

Вівсяні квадратики будь-якого бренду *





***ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ
ПРОДУКТИ***

ВИРОБИ ІЗ ЦІЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛІБА

Дозволено: Хліб, булочки, англійські кекси
й булрики завважки до 24 унцій (в упаковці)

Не дозволено: Булочки



Бренди:

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

• 100% цільнозерновий хліб таких брендів:

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

ТОРТИЛЬЇ

★ Кукурудзяні та цільнозернові

Дозволено: Розмір упаковки до 24 унцій

Не дозволено: Білі або борошняні коржі, органічні.



Бренди:

- **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
- **Цільнозернові пшеничні тортильї від:**
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - Food Club
 - Great Value
 - Hy-Top
 - IGA
 - Kroger
 - Lowes Foods
 - Our Family
 - Tio Santi
 - Shoppers Value

МАКАРОННІ ВИРОБИ З ЦІЛЬНОЗЕРНОВОГО ПШЕНИЧНОГО БОРОШНА



Дозволено: Розмір упаковки до 24 унцій 100% цільнозернових макаронних виробів

Не дозволено: органічні, ароматизовані.

Бренди

- **Barilla**
 - Whole Grain
- **Hodgson Mill**
 - Whole Wheat
- **Ronzoni**
 - Healthy Harvest
- **Цільнозернові макарони від:**
 - Kroger
- Lowes
- HT Trader
- ShurFine or Piggly Wiggly
- Great Value
- Essential Everyday
- Our Family
- Food Lion
- Food Club

ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ

Дозволено: будь-який бренд, упаковка 24 унції

- Традиційного приготування
- Миттевого приготування
- Швидкого приготування
- Зварити в пакетику
- Коричневий рис
- Дикий рис
- Червоний рис
- Кіноа
- Вівсяні пластівці
- Булгур



Не дозволено: Білий рис, органічний.



100% CIK

СІК

Дозволено: Пластикові контейнери об'ємом 64 унції 100%-го соку (без доданого цукру)

- Окремі фрукти та/або овочі або суміші соків (тобто апельсини, яблука, ананаси, помідори, журавлі-яблука, журавлі-виноград, яблуко-манго)
- Овочевий сік може бути звичайним або з низьким вмістом натрію
- Позначено як мінімум 80% вітаміну С
- Пастеризовані
- Збагачений кальцієм
- З концентрату

Не дозволено: Фруктові «напої», сік «для немовлят» або «дитячий» сік, «коктейлі» із соку, скляні пляшки, органічні соки, доданий цукор, спортивні напої (наприклад, Gatorade, Powerade).

Бренди:



- Яблуко
- Природна журавлина
- Журавлина та малина
- Вишні та ягоди
- Журавлина та гранат
- Журавлина та яблуко
- Журавлина та виноград
- Манго Полуниця
- Журавлиновий сік
- Sesame Street (яблука, ягоди, пунш та білий виноград)



- Томатний
- Томатний з низьким вмістом натрію



Усі соки мають бути на 100% натуральними (без додавання цукру), містити не менше 80% вітаміну С (72 мг), можуть бути збагачені кальцієм.





- Яблуко
- Червоний виноград
- Білий виноград
- Виноград
- Ананас
- Рубіновий червоний грейпфрут
- Овочевий
- Томатний
- Яблуко Апельсин
- Ананас
- Ананас Апельсин
- Овочі з низьким вмістом натрію
- Яблуко Журавлина
- Яблуко Виноград
- Яблуко Ягода Вишня
- Яблуко Ківі Полуниця
- Апельсин
- Яблуко Персик Манго
- Журавлина плюс



- Ананас



- Всі 100% соки



- Яблуко
- Білий виноград
- Яблуко Манго
- Фруктовий пунш
- Ананас Маракуя
- Полуниця Ківі
- Полуниця Персик



- Усі 100% журавлинні суміші



- Яблуко, виноград Конкорд
- Журавлина
- Журавлина Ожина
- Журавлина
- Вишня
- Журавлина Конкорд Виноград
- Журавлина Бузина
- Журавлина Манго
- Журавлина Ананас
- Журавлина та гранат
- Журавлина
- Малина
- Журавлина Кавун



- Усі смаки 100% соків із зеленими кришками



- Яблуко
- Білий виноград
- Ананас
- Виноград
- Апельсин
- Грейпфрут



- Яблуко



- Яблуко
- Яблуко Виноград



- Оригінальні овочі
- Овочі з низьким вмістом натрію
- Пряно-гострий



- Виноград
- Червоний виноград
- Білий виноград
- Тропічне тріо
- Супер ягода
- Чорна вишня
- 100% виноград Конкорд з клітковиною
- 100% виноград Конкорд з кальцієм
- Біла виноградна вишня
- Білий виноград Персик
- Апельсин Ананас Яблуко



- Яблуко

БУДЬ-ЯКА МАРКА

- Грейпфрут
- Рожевий грейпфрут
- Апельсин

Дозволені бренди магазинів для яблучного, виноградного, ананасового, томатного, овочевого або білого виноградного соків:

- 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

ФРУКТИ ТА ОВОЧІ



ЯКІ ЗАРАЗ СЕЗОННІ ФРУКТИ?

ВЕСНА <i>Бер, Кві, Тра</i>	ЛІТО <i>Черв, Лип, Серп</i>	ОСІНЬ <i>Вер, Жовт, Лист</i>	ЗИМА <i>Гру, Січ, Лют</i>
Яблука	Вишня	Виноград	Авокадо
Капуста листова зелена	Манго	Солодкі перці	Ківі
Цибуля	Банани	Цвітна капуста	Мангольд
Абрикоси	Морква	Ріпа	Ананаси
Часник	Селера	Зимові сорти кабачка	Груші
Горох	Баклажан	Солодка картопля	Капуста листова зелена
Спаржа	Малина	Капуста кучерява (кейл)	Капуста білокачанна
Броколі	Томати		Брюква
	Цукіні		



Відвідайте сайт
[snaped.fns.usda.gov/
seasonal-produce-guide](https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide),
щоб дізнатися більше про
сезонні овочі та фрукти.

Приклад:

Яблука коштують 1,50 доларів за фунт. Ваші яблука важать на вагах два фунти. Ви витратите на яблука 3,00 долара, тому що $2 \times 1,50 \text{ долара} = 3,00 \text{ долара}$.



КОРИСНІ ПОРАДИ

Якщо ви вибираєте свіжі овочі або фрукти за ціною за фунт, виконайте такі дії:

1. Оберіть фрукти та/або овочі.
2. Покладіть продукти на ваги в магазині.
3. Зважте ваші свіжі фрукти та овочі, розрахуйте вартість.
4. Округліть вагу до найближчого фунта чи півфунта.
5. Розрахуйте вартість товару виходячи із ваги.
6. Якщо ви купуєте більше, ніж передбачено вашою грошовою пільгою, ви можете доплатити іншою формою оплати.
7. Якщо ви купуєте на суму меншу, ніж розмір грошової допомоги, решта не видається.

ДОЗВОЛЕНО

Фрукти без додавання цукру, жирів, олій чи солі:

- свіжі фрукти
- заморожені фрукти
- фрукти, у власному соку або воді у банках, скляних ємностях або пластикових контейнерах
- фрукти нарізані кубиками або скибочками
- порційні упаковки
- органічні фрукти
- фрукти у пакетах

Овочі без додавання цукру, жирів, олій:

- свіжі овочі
- заморожені зрілі бобові (квасоля, горох чи сочевиця)
- заморожені овочі
- овочі з низьким вмістом натрію
- овочі, нарізані кубиками, нарізані скибочками, терті
- консервованний томатний соус або консервована томатна паста
- порційні упаковки
- овочі у банках, скляних ємностях або пластикових контейнерах
- органічні овочі
- овочі в пакетах
- Свіжа зелень, зрізана з корінням або із цілим коренем

НЕ ДОЗВОЛЕНО

- овочі в паніровці
- кетчуп та інші приправи
- сухофрукти
- сушені овочі
- сухі або консервовані зрілі бобові (квасоля, горох або сочевиця);
Купуються по карті eWIC (бобові) — не допускається оплата ваучерами/грошовою допомогою
- фруктові та (або) овочеві соки;
Купуються, якщо соки доступні по карті eWIC — не допускається оплата ваучерами/грошовою допомогою
- фруктові корзини
- фруктові стрічки та фруктові рулетики
- фрукти чи овочі на святкових тацях
- фрукти або овочі з буфету
- фрукти або овочі, змішані з соусами або продуктами, окрім інших фруктів та овочів, фрукти або овочі з додаванням кукурудзяного сиропу, кукурудзяного сиропу з високим вмістом фруктози, мальтози, декстрози, сахарози, меду та (або) кленового сиропу
- фрукти, упаковані в банки, скляні ємності або пластикові контейнери зі штучними підсолоджувачами
- сушені трави, що використовуються для ароматизації
- фрукти та овочі для дітей
- декоративні фрукти та овочі
- мариновані овочі, оливки
- супи
- соус «сальса»

ШАХРАЙСТВО ТА ЗЛОВЖИВАННЯ У WIC

Програма WIC у Південній Кароліні призначена для сімей, які потребують навчання та підтримки з питань харчування. Харчові продукти та суміші WIC повинні використовуватися лише для учасників WIC і не можуть бути продані, даровані, обмінювані чи даровані. Невикористані корми та суміші WIC потрібно повернути на місцевий сайт WIC. Шахрайство та зловживання забирають ресурси у тих, хто їх найбільше потребує.

Приклади шахрайства та зловживання включають учасників, які:

- Продають, дарують, обмінюють або дарують пільги WIC.
- Продають, віддають, обмінюють або дарують суміші чи продукти харчування, придбані за рахунок пільг WIC (в тому числі продаж, дарування, обмін або дарування сумішей та/або продуктів харчування через інтернет-сайти, такі як Facebook, Craigslist тощо)
- Не говорять правду про дохід, поточну адресу, розмір сім'ї або вагітність під час подачі заяви на отримання WIC.
- Навмисно отримують пільги WIC від декількох сайтів WIC або з іншого штату одночасно
- Погашають виплати WIC після зміни опіки над дітьми.
- Продають, віддають, жертвують або не повертають позичені молоковідсмоктувачі.

У випадку шахрайства та/або зловживань, ви та вся ваша сім'я можете бути:

- Дискваліфіковані з програми WIC.
- від вас можуть вимагати відшкодування вартості продуктів харчування, дитячої суміші або молоковідсмоктувача, виданих вам.
- Притягнуті до кримінальної відповідальності відповідно до законів штату та федеральних законів.

Програма WIC Південної Кароліни має політику нульової терпимості до образливої поведінки по відношенню до персоналу WIC, продавців та фермерів. Вашу участь у програмі WIC можуть призупинити, якщо ви будете словесно ображати, переслідувати, погрожувати чи завдавати фізичної шкоди персоналу, продавцям або фермерам WIC.

Відповідно до Федерального закону про громадянські права та нормативно-правових актів Міністерства сільського господарства США (USDA) про громадянські права, Міністерству сільського господарства США, його агентствам, офісам і співробітникам, а також установам, які беруть участь у програмах Міністерства сільського господарства США або керують ними, заборонено дискримінувати за ознаками раси, кольору шкіри, національного походження, релігії, статі, інвалідності, віку, цивільного стану, сімейного/батьківського стану, доходу, отриманого від програми державної допомоги, політичних переконань, або вчиняти розплату чи помсту за попередню діяльність у сфері захисту громадянських прав у будь-якій програмі чи діяльності, що проводиться або фінансується USDA (не всі підстави застосовуються до всіх програм). Засоби правового захисту й строки подання скарг залежать від програми або випадку.

Людям з інвалідністю, яким потрібні альтернативні засоби зв'язку для отримання інформації про програму (наприклад, шрифт Брайля, великий шрифт, аудіозапис, американська мова жестів), слід звернутися до відповідної установи штату або місцевої установи, що відповідає за реалізацію програми, або звернутися до Міністерства сільського господарства США через Федеральну службу ретрансляції за телефоном 711 (голос і телетайп (TTY)). Крім того, інформація про програму може бути доступна на інших мовах, крім англійської.

Щоб подати скаргу щодо дискримінації в межах програми, заповніть Форму скарги щодо дискримінації в межах програми USDA (AD-3027), яку можна знайти в Інтернеті на сторінці «Як подати скаргу на дискримінацію в межах програми» і в будь-якому офісі USDA, або напишіть листа на адресу USDA та надайте в ньому всю інформацію, яка вимагається у формі. Щоб запросити копію форми скарги, зателефонуйте за номером (866) 632-9992. Надішліть заповнену форму або лист до USDA: (1) поштова адреса: 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; або (3) електронна пошта: program.intake@usda.gov.

Міністерство сільського господарства США — постачальник послуг, роботодавець і кредитор, що забезпечує рівні можливості для всіх.

Примітки

Примітки

Примітки

Щоб записатися на **ПРИЙОМ у WIC**,
телефонуйте за номером:

1-855-472-3432

Якщо у вас виникли запитання або
проблеми з використанням пільг,
зателефонуйте до служби підтримки
клієнтів за номером:

1-855-279-0679

Якщо у вас виникли проблеми з
реєстрами або системні помилки під
час використання картки eWIC у
продуктових магазинах, зателефонуйте
на нашу гарячу лінію постачальника:

1-800-922-4406

Гаряча лінія працює з понеділка по п'ятницю
з 8:30 ранку до 5:00 вечора (крім вихідних та
святкових днів).





Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic