

Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em  
South Carolina

# HƯỚNG DẪN THỰC PHẨM



NGÀY 1 THÁNG MƯỜI, 2026 - NGÀY 30 THÁNG CHÍN, 2027

# 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



# MỤC LỤC

Chào mừng quý vị!..... 2

Mục lục ..... 3

Hướng dẫn dành cho eWIC ..... 4

Cách sử dụng Thẻ eWIC của Quý vị ..... 5

Cách Kiểm tra Số dư Thực phẩm của Quý vị ..... 6

**Giáo dục WIC Trực tuyến trên**

**Wichealth.org** ..... 7

Giới thiệu về Giáo dục Trực tuyến của WIC..... 8

Bắt đầu..... 8

**Thực phẩm cho Trẻ sơ sinh**.....10

Trái cây và Rau củ cho Trẻ sơ sinh ..... 11

Thịt cho Trẻ sơ sinh ..... 12

Sữa công thức ..... 12

Ngũ cốc cho Trẻ sơ sinh..... 12

**Protein**.....13

Cá Đóng hộp .....14

Bơ Đậu phộng.....14

Trứng ..... 15

Đậu Khô, Đậu Hà Lan, Đậu Lắng ..... 15

**Sản phẩm từ Sữa** .....16

Sữa .....17

Sữa có nguồn gốc từ Thực vật .....17

Đậu phụ .....18

Phô mai.....18

Sữa chua .....19

**Ngũ cốc Ăn sáng** .....20

Ngũ cốc Nóng.....21

Ngũ cốc Khô .....22

**Ngũ cốc Nguyên hạt**.....27

Các sản phẩm bánh mì lúa mì nguyên cám .....28

Bánh tortilla .....29

Mì ống Lúa mì Nguyên cám.....30

Ngũ cốc Nguyên hạt .....30

**Nước ép 100%**.....31

Nước ép .....32

**Trái cây và Rau củ** .....35

Những loại nông sản nào đang vào mùa?.....36

Lời khuyên Hữu ích .....36

Được Chấp thuận .....37

Không được Chấp thuận .....37

Gian lận và Lạm dụng WIC.....38



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

# HƯỚNG DẪN DÀNH CHO eWIC



# CÁCH SỬ DỤNG THẺ eWIC CỦA QUÝ VỊ

## Kích hoạt thẻ eWIC và đặt mã PIN.

- Vui lòng gọi số điện thoại được in ở mặt sau thẻ eWIC của quý vị để kích hoạt thẻ.
- Nhập số thẻ gồm 16 chữ số, mã zip và ngày sinh của 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.

## Mua sắm bằng Thẻ eWIC của quý vị.

- Kiểm tra các quyền lợi thực phẩm WIC đã được nạp vào thẻ của quý vị và tìm biểu hiệu "SC WIC Accepted Here" (Chấp nhận SC WIC tại đây) trước khi mua sắm.
- Chọn các loại thực phẩm WIC của quý vị bằng cách sử dụng số dư quyền lợi của hộ gia đình và hướng dẫn thực phẩm này.
- Phiếu giảm giá và thẻ thành viên có thể được sử dụng để giảm chi phí cho các loại thực phẩm WIC.
- Quẹt thẻ eWIC của quý vị trước khi sử dụng các hình thức thanh toán khác và nhập mã PIN gồm bốn chữ số của quý vị.
- Sau khi giao dịch hoàn tất, hãy xem lại biên lai của quý vị vì trên đó sẽ liệt kê các mặt hàng thực phẩm WIC mà quý vị đã mua, số lượng thực phẩm còn lại và ngày hết hạn của các

quyền lợi của quý vị.

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

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

## 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 nhận phiếu hẹn mua khi hàng có lại đối với thực phẩm đang hết hạn.



## Hãy mua sắm thông minh!

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.



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

Nếu quý vị 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.**

# CÁCH KIỂM TRA SỐ DƯ THỰC PHẨM CỦA QUÝ VỊ

- Khi mua thực phẩm WIC, hãy luôn kiểm tra số dư để biết **thời gian, loại và số lượng** thực phẩm quý vị có thể 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**

**GIÁO DỤC WIC TRỰC TUYẾN  
TRÊN WICHEALTH.ORG**





Quét mã QR này để truy cập wichealth.org



#### Lưu ý:

Quý vị có thể chọn cách mình muốn tham gia chương trình giáo dục WIC:

**Trực tuyến thông qua wichealth.org**

**Một buổi tư vấn cá nhân 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.

## 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 nhận hoàn thành sẽ được gửi điện tử đến văn phòng WIC để bài học được ghi nhận cho cuộc hẹn của quý vị và các quyền lợi WIC được cấp vào thẻ eWIC.

## 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 để quý vị có thể đặt lại mật khẩu khi 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!

**THỰC PHẨM ĐƯỢC  
CHẤP THUẬN**





**THỰC PHẨM CHO  
TRẺ SƠ SINH**

# 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 hoặc rau củ hữu cơ, bộ sản phẩm khởi đầu và gói nhiều loại.

**Không được Cho phép:**

- Thực phẩm dành cho trẻ sơ sinh có bổ sung đường, muối, tinh bột hoặc natri
- có thêm DHA
- các món ăn hỗn hợp



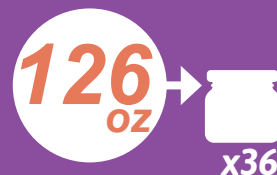
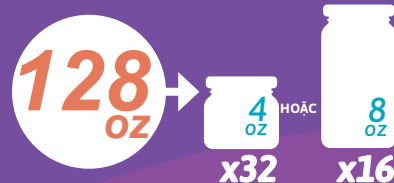
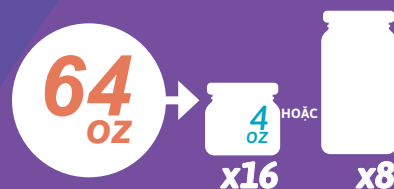
## Nhãn hiệu:

- 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

## THỰC PHẨM CHO TRẺ SƠ SINH



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:



Hiện có sẵn bình chứa 3.5 oz. **TỐI ĐA HÓA** quyền lợi thực phẩm của quý vị.



## THỊT CHO TRẺ SƠ SINH

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

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

- Bất kỳ loại thịt hoặc thịt gia cầm cho trẻ sơ sinh nào có thêm nước dùng hoặc nước thịt
- Hữu cơ

**Không được Cho phép:**

- Sản phẩm thịt hỗn hợp dành cho trẻ sơ sinh hoặc sản phẩm có thêm đường hay muối.

**Nhãn hiệu**

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

## 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:

- Hữu cơ
- Đa ngũ cốc
- Yến mạch
- Gạo
- Bột ngô xay cho trẻ sơ sinh

**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)



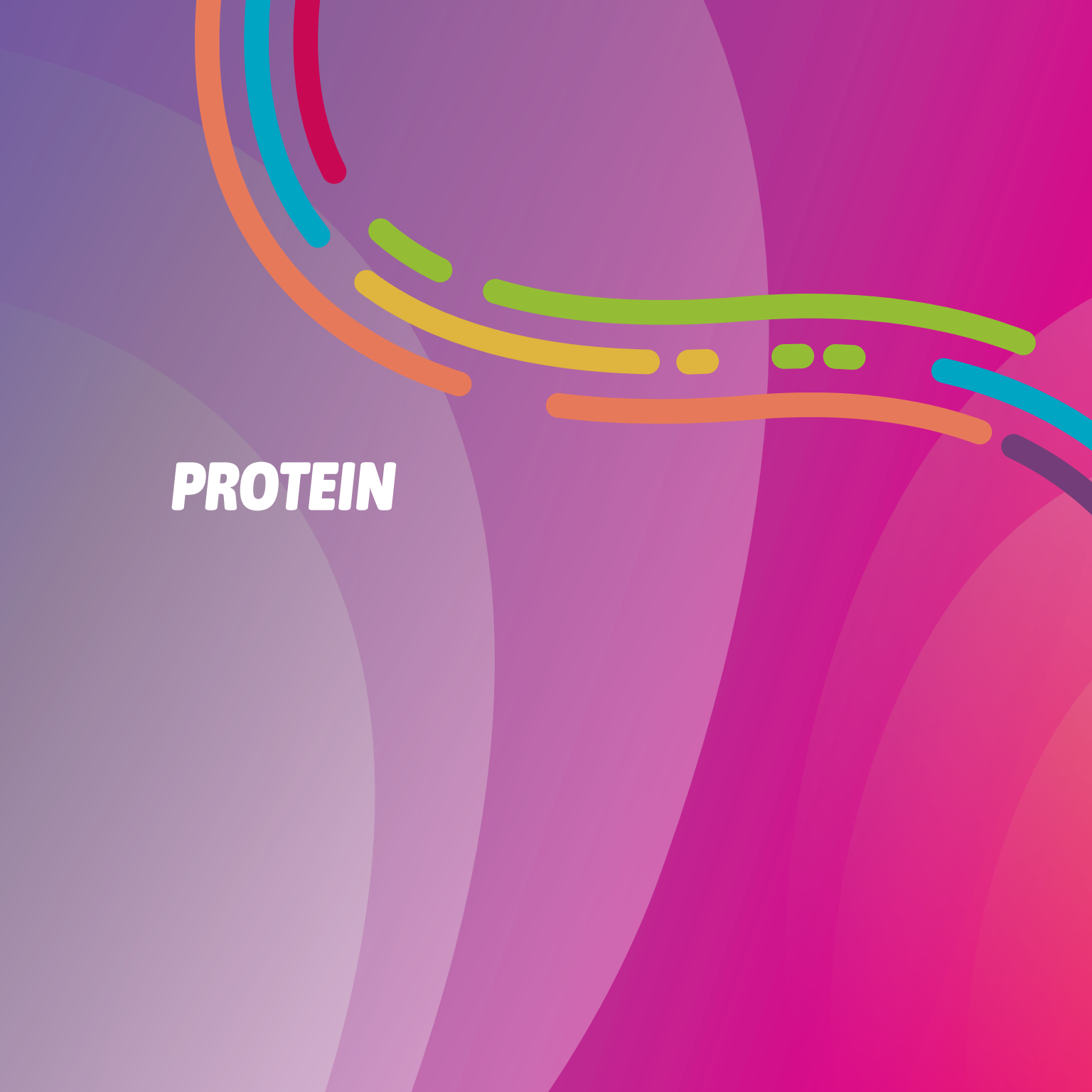
**Nhãn hiệu**

- Gerber
- Earth's Best



## SỮA CÔNG THỨC

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

An abstract graphic featuring a background of overlapping, semi-transparent curved shapes in shades of purple, pink, and magenta. Overlaid on this background are several thick, curved lines in various colors: orange, cyan, red, green, yellow, and dark purple. These lines are arranged in a way that suggests movement or a path. The word "PROTEIN" is written in a bold, white, sans-serif font, positioned on the left side of the image.

**PROTEIN**



## 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 sổ 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.



## CÁ ĐÓNG HỘP

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

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

## 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
- Mịn, giòn, có hạt, nhiều hạt
- Tự nhiên

**Không được Cho phép:**

Sản phẩm phết bơ đậu phộng hoặc loại có thêm omega-3, mật ong, mật ong; loại hữu cơ





## TRỨNG

**Được Cho phép:** Bất kỳ nhãn hiệu nào, 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

## ĐẬU KHÔ, ĐẬU HÀ LAN, ĐẬU LẮNG

**Thực phẩm Khô:**

**Được Cho phép:** Bình chứa 1 lb

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

**Không được Cho phép:** Đậu cô ve, đậu vàng, đậu súp, đậu Hà Lan ngọt đóng hộp hoặc đông lạnh; loại hữu cơ

**Thực phẩm đóng lon:**

**Được Cho phép:** Lon 15–16 oz

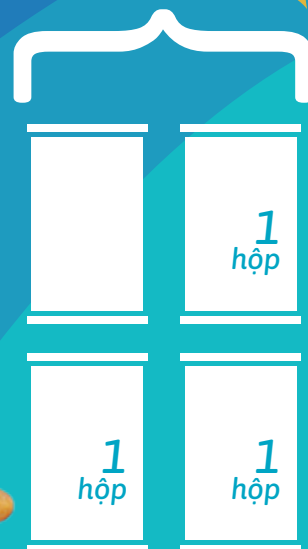
- Bất kỳ nhãn hiệu nào
- Không thêm hương vị
- Loại thông thường hoặc hàm lượng natri thấp
- Một loại duy nhất

**Không được Cho phép:** Đậu Hà Lan xanh, đậu cô ve, đậu súp hoặc đậu snap, súp, đậu sốt ớt, đậu nêm gia vị, đậu nghiền chiên, đậu nướng; loại hữu cơ; loại có thêm thịt, chất béo, dầu hoặc hương liệu



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

1 túi



# SẢN PHẨM TỪ SỮA

## SỮA

**Được Cho phép:** Chỉ sữa bò có giá thấp nhất hoặc mang nhãn hiệu riêng của cửa hàng, đã tiệt trùng hoặc siêu tiệt trùng, đựng trong bao bì dung tích một gallon, nửa gallon hoặc một quart.

- 1% ít béo (nhẹ)
- Không béo (không chất béo, tách béo)

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

- Sữa nguyên kem
- Sữa Giảm chất béo 2%
- Sữa không lactose (nửa gallon)
- Sữa bột khô
- Sữa siêu tiệt trùng (UHT)

**Không được Cho phép:** Sữa hạnh nhân, sữa pha chất béo thực vật, sữa dê, sữa hữu cơ, sữa đặc có đường, sữa cô đặc không đường, sữa bơ, sữa acidophilus hoặc sữa có hương vị



Hiện có sẵn  
chai nửa  
gallon

## 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.



### Nhãn hiệu:

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



## ĐẬU PHỤ

**Được Cho phép:** Gói 14–16 oz, đồng tụ bằng canxi, loại hữu cơ.

### Nhãn hiệu:

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

## PHÔ MAI

**Được Cho phép:** Bất kỳ nhãn hiệu nào với chỉ hộp chứa 16 oz

Dạng khối, bào sợi, lát, sợi, thanh, vụn, viên 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 phô mai, sản phẩm phô mai, phô mai phết, phô mai từ quầy đồ nguội của cửa hàng, phô mai đặc sản, phô mai lát nhỏ dùng với bánh quy, loại hữu cơ.



**KHÔNG ĐƯỢC  
CHO PHÉP**

# 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
- Nguyên béo
- Nhẹ
- Hy Lạp
- Chỉ loại kiểu Thụy Sĩ

## Hương vị:

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

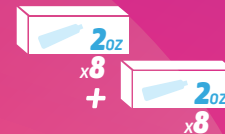
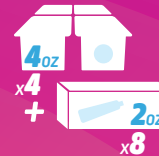
**Không được Cho phép:** Mật ong và các thành phần tương tự, sữa chua uống; các thành phần trộn thêm như granola, kẹo, cốt đường trang trí, các loại hạt, v.v.

## Nhãn hiệu:

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



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

**NGŨ CỐC ĂN SÁNG**



# NGŨ CỐC NÓNG

**Được Cho phép:** Tối đa 36 oz bột ngô ăn liền nguyên bản và bột yến mạch ăn liền nguyên bản mang nhãn hiệu riêng của cửa hàng, cùng với các nhãn hiệu cụ thể nêu bên dưới.



Không chứa gluten

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



## Cách 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.

9  
oz

x4

12  
oz

x3

18  
oz

x2

19  
oz

16  
oz

24  
oz

12  
oz

36  
oz

# NGŨ CỐC KHÔ

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

## GENERAL MILLS

Multi-Grain Cheerios Không Gluten \*



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 Không Gluten \*



Rice Chex Không Gluten \*



Blueberry Chex Không Gluten \*

Wheat Chex \*



Sesame Street 123 Berry Numbers \*



Sesame Street C is for Cinnamon \*



Total Whole Grain Flakes \*



Wheaties \*



Fiber One Honey Clusters \*



Mott's Very Berry \*



Mott's 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

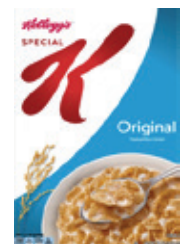
Kellogg's Special K Protein Multigrain \*

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 \*



## BẤT KỲ HÃNG NÀO

Bất kỳ Nhãn hiệu Corn Flakes nào

Ngũ cốc lúa mì xé sợi có phủ đường  
hoặc không phủ đường của bất kỳ  
nhãn hiệu nào \*

Bất kỳ Nhãn hiệu Tostitos nào \*

Bất kỳ Nhãn hiệu Yến mạch Nướng  
nào \*

Bất kỳ nhãn hiệu Oats & More nào  
có hạnh nhân hoặc cụm mật ong

Bất kỳ Nhãn hiệu Bran Flakes nào \*

Bất kỳ Nhãn hiệu Oat Squares nào \*





**NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT**

# CÁC SẢN PHẨM BÁNH MÌ LÚA MÌ NGUYÊN CÁM

**Được Cho phép:** Bánh mì, bánh mì tròn nhỏ, bánh muffin kiểu Anh và bánh vòng bagel có quy cách đóng gói tối đa 24 oz

**Không được Cho phép:**  
Bánh cuộn



## Nhãn hiệu:

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

# 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.



## 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
- **Bánh tortilla nguyên cám từ:**
  - Essential Everyday
  - Food Lion
  - Food Club
  - Great Value
  - Hy-Top
  - IGA
  - Kroger
  - Lowes Foods
  - Our Family
  - Tio Santi
  - Shoppers Value

## MÌ ống LÚA MÌ 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.



### Nhãn hiệu

- **Barilla**
  - Whole Grain
- **Hodgson Mill**
  - Whole Wheat
- **Ronzoni**
  - Healthy Harvest
- **Mì ống lúa mì nguyên cảm của các nhãn hiệu sau:**
  - Kroger
- Lowes
- HT Trader
- ShurFine hoặc Piggly Wiggly
- Great Value
- Essential Everyday
- Our Family
- Food Lion
- Food Club

## NGŨ CỐC NGUYÊN HẠT

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

- Loại nấu thông thường
- Ăn liền
- Nấu nhanh
- Loại đóng túi để luộc
- Gạo nâu
- Gạo hoang
- Gạo Đỏ
- Quinoa
- Yến mạch
- Tầm lúa mì bulgur



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



***NƯỚC ÉP 100%***

# 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:** Đồ uống trái cây, nước ép dành cho “trẻ sơ sinh” hoặc “em bé”, đồ uống pha nước ép, chai thủy tinh, nước ép hữu cơ, loại có thêm đường, đồ uống thể thao (ví dụ: Gatorade, Powerade).

Nhãn hiệu :



- Táo
- Nam việt quất Tự nhiên
- Nam việt quất Mâm xôi
- Anh đào và Quả mọng
- Nam việt quất Lựu
- Nam việt quất Táo
- Nam việt quất Nho
- Xoài Dâu tây
- Nước ép Nam việt quất
- Sesame Street (Táo, Quả mọng, Nước trái cây hỗn hợp và Nho Trắng)



- Cà chua
- Cà chua ít natri



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.





- Táo
- Nho Đỏ
- Nho Trắng
- Nho
- Dứa
- Bưởi Đỏ Ruby
- Rau củ
- Cà chua
- Táo Cam Dứa
- Dứa Cam
- Rau củ Ít Natri
- Táo Nam việt quất
- Táo Nho
- Táo Quả mọng Anh đào
- Táo Kiwi Dâu tây
- Cam
- Táo Đào Xoài
- Nam việt quất Kết hợp



- Dứa



- Tất cả các loại Nước ép 100%



- Táo
- Nho Trắng
- Táo Xoài
- Nước trái cây hỗn hợp
- Dứa Chanh dây
- Dâu tây Kiwi
- Dâu tây Đào



- Tất cả các hỗn hợp Nam việt quất 100%



- Táo, Nho Concord
- Nam việt quất
- Nam việt quất Mâm xôi đen
- Nam việt quất
- Anh đào
- Nam việt quất Nho Concord
- Nam việt quất Quả cơm cháy
- Nam việt quất Xoài
- Nam việt quất Dứa
- Nam việt quất Lựu
- Mâm xôi
- Nam việt quất Dứa hầu



- Tất cả các hương vị nước ép 100% có nắp màu xanh lá



- Táo
- Nho Trắng
- Dứa
- Nho
- Cam
- Bưởi



- Táo



- Táo
- Táo Nho



- Rau củ Nguyên bản
- Rau củ Ít Natri
- Cay Nóng



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



- Táo

## BẤT KỲ NHÃN HIỆU NÀO

- Bưởi
- Bưởi Hồng
- Cam

**Các Nhãn hiệu Cửa hàng được Cho phép đối với Nước ép Táo, Nho, Dứa, Cà chua, Rau củ hoặc Nho Trắng:**

- 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

# **TRÁI CÂY VÀ RAU CỦ**



# NHỮNG LOẠI NÔNG SẢN NÀO ĐANG VÀO MÙA?



Truy cập [snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide](https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide) để tìm hiểu thêm về nông sản theo mùa.

| MÙA XUÂN<br>Tháng Ba, Tháng Tư, Tháng Năm | MÙA HÈ<br>Tháng Sáu, Tháng Bảy, Tháng Tám | MÙA THU<br>Tháng Chín, Tháng Mười, Tháng Mười một | MÙA ĐÔNG<br>Tháng Mười hai, Tháng Một, Tháng Hai |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Táo                                       | Anh đào                                   | Nho                                               | Quả bơ                                           |
| Rau Cải rổ                                | Xoài                                      | Ớt Chuông                                         | Quả kiwi                                         |
| Hành tây                                  | Chuối                                     | Súp lơ                                            | Cải Thụy Sĩ                                      |
| Mơ                                        | Cà rốt                                    | Cải củ turnip                                     | Dứa                                              |
| Tỏi                                       | Cần tây                                   | Bí Mùa Đông                                       | Quả lê                                           |
| Đậu Hà Lan                                | 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                                   |                                                   |                                                  |

## 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  
 $2 \times \$1.50 = \$3.00$ .



## 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 tổng giá trị mua vượt quá quyền lợi có giá trị tiền mặt, quý vị có thể thanh toán phần chênh lệch bằng hình thức khác.
7. Nếu mua ít hơn giá trị quyền lợi có giá trị tiền mặt, quý vị sẽ không được nhận lại phần chênh lệch.

## ĐƯỢC CHẤP THUẬN

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

- trái cây tươi
- trái cây đông lạnh
- trái cây đóng trong nước ép hoặc nước, đựng trong lon, lọ thủy tinh hoặc hộp 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
- các loại đậu hạt già đông lạnh (đậu, đậu Hà Lan hoặc 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
- các loại đậu hạt già khô hoặc đóng hộp (đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng) **Chỉ được nhận khi có ghi trên thẻ eWIC (Các loại đậu)—không được phép mua bằng phiếu/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**
- vỏ trái cây
- bánh trái cây dẻo và cuộn trái cây
- 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 đóng trong lon, lọ thủy tinh hoặc hộp nhựa có chất tạo ngọt nhân tạo
- 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

# GIAN LẬN VÀ LẠM DỤNG WIC

Chương trình WIC của South Carolina được dành cho các gia đình có nhu cầu nhận giáo dục và hỗ trợ về dinh dưỡng. Thực phẩm và sữa công thức WIC chỉ được sử dụng cho người tham gia WIC và không được bán, tặng, trao đổi hoặc quyền góp. Thực phẩm và sữa công thức WIC chưa sử dụng nên được trả lại cho địa điểm WIC tại địa phương. 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 việc người tham gia:**

- Bán, tặng, trao đổi hoặc quyền góp quyền lợi WIC.
- Bán, tặng, trao đổi hoặc quyền góp sữa công thức hoặc thực phẩm mua bằng quyền lợi WIC (bao gồm bán, tặng, trao đổi hoặc quyền góp sữa công thức và/hoặc thực phẩm thông qua các trang web trực tuyến như Facebook, Craigslist, v.v.)
- Không nói 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.
- Bán, cho, tặng, hoặc không hoàn trả máy hút sữa được cho mượn.

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

- Bị loại khỏi 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 áp dụng chính sách không khoan nhượng đối với hành vi lãng mạ hoặc ngược đãi 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 lãng mạ, quấy rối, đe dọa hoặc gây tổn hại về thể chất cho nhân viên, nhà cung cấp hoặc nông dân của WIC.

Theo luật dân quyền liên bang và các quy định, chính sách về dân quyền của Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA), USDA, các cơ quan, văn phòng, nhân viên và các tổ chức tham gia hoặc quản lý chương trình USDA bị cấm phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tôn giáo, giới tính, khuyết tật, tuổi tác, tình trạng hôn nhân, tình trạng gia đình/cha mẹ, thu nhập từ chương trình hỗ trợ công, quan điểm chính trị, hoặc hành vi trả đũa do hoạt động dân quyền trước đây, trong bất kỳ chương trình hoặc hoạt động nào do USDA thực hiện hoặc tài trợ (không phải mọi căn cứ đều áp dụng cho mọi 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 hoàn thành Mẫu Khiếu nại về Phân biệt Đối xử trong Chương trình của USDA, AD-3027, có trên trang “Cách Nộp Đơn Khiếu nại về Phân biệt Đối xử trong Chương trình” (How to File a Program Discrimination Complaint), tại bất kỳ văn phòng USDA nào, hoặc viết thư gửi USDA và cung cấp đầy đủ thông tin được yêu cầu trong mẫu. 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](mailto:program.intake@usda.gov).

USDA là đơn vị cung cấp dịch vụ, nhà tuyển dụng và tổ chức cho vay bảo đảm cơ hội bình đẳng.

**Lưu ý:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lưu ý:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Lưu ý:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Để đặt **LỊCH HẸN VỚI WIC**, vui lòng gọi:  
**1-855-472-3432**

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 vấn đề với máy tính tiền hoặc lỗi hệ thống khi dùng thẻ eWIC tại cửa hàng tạp hóa, vui lòng gọi Đường dây nóng dành cho Nhà cung cấp:

**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).





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