

South Carolina
妇女、婴儿和儿童

膳食 指南



2026年10月1日 - 2027年9月30日

欢迎!

South Carolina WIC 计划购物指南 to 计划提供本指南在帮助您购买 WIC 食品。在本指南中, 您将获取以下信息:

- eWIC 使用说明
- 在线 WIC 营养教育
- WIC 批准的食品



内容

欢迎!	2
内容	3
eWIC 指南	4
如何使用eWIC 卡	5
如何查看您的食品余额	6
在线 WIC 营养教育 - wichealth.org	7
在线 WIC 营养教育简介	8
开始课程	8
婴儿食品	10
婴儿辅食水果泥和蔬菜泥	11
婴儿辅食肉泥	12
配方奶	12
婴儿辅食谷物泥	12
蛋白质	13
罐装鱼	14
花生酱	14
蛋类	15
豆类、豌豆、扁豆	15
乳制品	16
奶类	17
植物基牛奶	17
豆腐	18
奶酪	18
酸奶	19

早餐麦片	20
速食麦片	21
干麦片	22
全谷类	27
全麦面包产品	28
玉米薄饼	29
全麦意大利面	30
全谷类	30
100% 纯果汁	31
果汁类	32
水果和蔬菜	35
应季蔬果有哪些?	36
实用建议	36
已获批准	37
未获批准	37
WIC 欺诈和滥用	38



并非每一家商店都会销售所有的 WIC
批准食品。

eWIC 指南



如何使用eWIC卡

激活 eWIC 卡并设置 PIN 码。

- 拨打 eWIC 卡背面的电话号码进行激活。
- 输入您的16位卡号、邮政编码以及主卡持卡人的出生日期。
- 选择一个 4 位数的个人身份识别码 (PIN)。
- 设置 PIN 码后，您的卡即可使用。

使用 eWIC 卡购物。

- 查看已存入卡中的 WIC 食品福利，并在购物前寻找“在此接受 SC WIC 计划”标志。
- 使用家庭福利余额和本食品指南选择您的 WIC 食品。
- 允许使用优惠券和商店积分卡来降低 WIC 食品的费用。
- 先刷 eWIC 卡，然后输入四位 PIN 码，再使用其他支付方式进行支付。
- 交易完成后，请查看您的收据，上面会列出您购买的WIC食品项目、剩余食品以及福利的有效期限。

eWIC 卡遗失、被盗或损坏。

- 仅将您的卡和PIN号码提供给您信任的人，以确保卡片和PIN号码的安全。
- 致电您的WIC办公室报告丢失、被盗或损坏的卡片，并申请更换 WIC卡。
- 您的 WIC 食品福利将被存入到新卡中。

请记住：

- 您家庭的 WIC 福利将在 WIC 办公室存入到一张 eWIC 卡中。
- 您的 eWIC 卡将加载一个、两个月或三个月的福利。
- 购物前，请务必通过购物清单或 WIC 应用程序核实您的 WIC 福利，确保其已存入到您的卡中。如有任何疑问，请联系您的 WIC 办公室。
- 不要接受没有库存食品的延期券。



请理智购物！

您可以使用食品券来减少 WIC 食品项目的费用。

使用 eWIC 卡进行交易时，每次可购买的食物数量不可超过上限。如您前往小型商店购物时，可购买 32 件 WIC 批准商品；如您前往大型（企业）商店，最多可购买 50 件 WIC 批准商品。如果您的购买数量超过上限，则必须拆分商品多次购买，否则无法完成交易。



如果您对您的 WIC 食品包有任何疑问，或者您需要更改您的 WIC 食品或配方奶粉，请致电您当地的 WIC 办公室。

如果您在使用 eWIC 卡时遇到问题或有任何疑问，请致电客户服务热线 1-855-279-0679。

如何查看您的食品余额

- 购物时, 请务必查看您的余额, 以了解可以在何时购买多少以及哪些种类的食品。
- 购物清单会规定每月购买食品的起始日期和截止日期。请务必留意**截止日期**, 因为在该日期之前未兑换的福利都**不会**结转到下一个福利期。

查看 WIC 食品余额的方法:



1. 购物清单

每次诊所就访视都会提供购物清单, 您也可以随时向 WIC 办公室申请。

- ➡ 不会在每次购物后自动更新
- ➡ 请拨打卡背面的电话号码, 查询最新食品余额。

2. WIC 收据

在食品杂货店使用 eWIC 卡时, 收银机收据将列出您购买的 WIC 食品、剩余食品以及福利有效期。

- ➡ 请保留收据以备往后的购物之需。

3. eWIC 移动应用

首先, 下载 South Carolina WIC 移动应用并注册账户。

使用移动应用中的 **UPC 扫描功能** 扫描食品条形码, 以检查其:

- ➡ 是否为 WIC 批准食品
- ➡ 是否为 WIC 批准食品, 但是不在您当前食品余额中
- ➡ 是否为非 WIC 批准食品

**在线 WIC 营养教育 -
WICHEALTH.ORG**





扫描二维码，访问
wichealth.org



注：

您可以选择您喜欢的方式来参与
WIC 教育课程：

在线方式，通过 wichealth.org

与 WIC 营养师进行一对一课程

参加有 WIC 营养师的小组课程

在安排下一次预约时，请告知 WIC
工作人员您的选择。

在线 WIC 营养 教育简介

WIC 在 wichealth.org 上提供在线营
养和母乳喂养课程。在该网站上，您
可以：

- 用以下语种完成课程：英语或西班牙
牙语。
- 随时随地通过计算机或智能手机完
成在线教育课程。
- 获取有关健康饮食、体能活动和母
乳喂养的技巧，以帮助您和家人养
成更健康的生活习惯。

询问您的 WIC 顾问，您是否可以选择
在 wichealth.org 上完成 WIC 在线课
程。如果可以，您将获得关于如何设置
帐户的说明。

完成在线课程后，您的结业证书将通
过电子邮件发送至您的 WIC 办公室，
以便您获得预约学分，并在您的 eWIC
卡中存入 WIC 福利。

开始课程

1. 浏览 wichealth.org
2. 点击“注册”创建账户。
3. 输入个人信息
输入相应机构、州、诊所和 WIC ID
卡信息。
4. 设置账户
填写用户名、密码和安全问题。请妥
善保管您的信息，以供日后参考。
注：输入并验证您的电子邮件地址非必填
项，但是建议填写，以便在需要时能够重置
您的密码。
5. 分享家庭信息
在完整填写个人资料后，您将获得
更加迎合个人需求的体验。
6. 浏览 wichealth.org
查找您和家人会喜欢的健康提示和
食谱！

WIC 批
准食品



The background is a vibrant, abstract composition of warm colors. It features large, flowing, curved shapes in shades of light pink, peach, and orange that sweep across the frame. In the upper left, there are several thick, white, curved lines that resemble stylized, broken arcs. In the bottom right corner, there are four distinct, curved lines in green, blue, purple, and red, stacked vertically. The overall effect is one of dynamic, organic movement and a cheerful, warm atmosphere.

婴儿食品

婴儿辅食水果泥和蔬菜泥

★ 6 个月或以上的婴儿

可选: 3.5 盎司或 4 盎司容器:

- 任何单一成分的婴儿辅食水果泥和蔬菜泥
- 任何混合口味的水果泥和蔬菜泥
- 有机水果泥和蔬菜泥、初级水果泥和蔬菜泥套装、以及组合口味包。

不可选:

- 添加了糖、盐、淀粉或钠的婴儿食品
- 添加了 DHA 的食品
- 晚餐食品

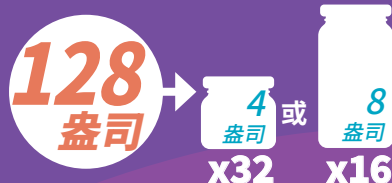


品牌:

- 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



您可以购买各种包装的婴儿辅食水果泥和蔬菜泥。以下为一些购买份量的示例:



可选择 3.5 盎司容器。最大程度地利用您的食品福利。



婴儿辅食肉泥

★ 全母乳喂养的 6 个月及以上的婴儿

可选: 2.5 盎司玻璃罐装:

- 各种口味的婴儿辅食肉泥或禽肉泥 (含高汤或肉汁)
- 有机

不可选:

- 混合口味的婴儿辅食肉泥, 或添加了糖或盐的辅食肉泥。

品牌

- Beech-Nut
- Gerber

• Tippy Toes

• Earth's Best

婴儿辅食谷物泥

★ 6 个月或以上的婴儿

可选: 8 盎司或 16 盎司容器, 具体根据您的食品余额而定:

- 有机
- 大米
- 多谷物
- 婴儿玉米糊
- 燕麦片

不可选: 添加其他成分 (如水果、配方奶、酸奶、DHA) 的婴儿谷物泥



品牌

- Gerber
- Earth's Best



配方奶

必须购买 eWIC 卡食品余额上指定的品牌、类型、大小和数量的罐装配方奶。

The background is a vibrant gradient of purple, pink, and magenta. Overlaid on this are several thick, curved lines in various colors: orange, cyan, red, green, and yellow. These lines are arranged in a way that suggests movement or a path. The Chinese characters '蛋白质' (Protein) are written in a bold, white, sans-serif font, positioned on the left side of the image.

蛋白质



鱼类搭配方式

通过购买总金额与您食品余额上指定金额相符的容器大小，来最大化您的福利。根据选择的盎司数，可能无法兑换全部福利金额。

罐装鱼

可选：任何品牌，最多可选20盎司的罐装和/或包装大小

- 淡金枪鱼
- 鲭鱼（仅限北大西洋或太平洋鲭鱼）
- 粉三文鱼
- 沙丁鱼

不可选：可重新封口的包装、白金枪鱼（长鳍金枪鱼）、有机、红鲑、鲱鱼或添加酱料/调味的产品。

花生酱

可选：16 盎司或 18 盎司容器，任何品牌

- 原味
- 常规
- 低钠
- 低脂
- 可选柔滑型、松脆型、颗粒型、加量颗粒型、
- 天然

不可选：

花生涂抹酱或添加了omega-3的花生酱，果冻，蜂蜜，有机产品





蛋类

可选：一打装，任何品牌

- 中、大、特大
- 白蛋或褐蛋

不可选：

- 液态蛋
- 6枚装或任何其他规格
- 饲养方式：非笼养或放养
- 饲料：谷物或素食
- 有机

豆类、豌豆、扁豆

干豆类：

可选：1磅装容器

- 黑豆
- 黑眼豆
- 鹰嘴豆
- 利马豆
- 白芸豆

不可选：盒装或冷冻豆角、黄豆、蜡豆、甜豌豆；有机豆类

罐装豆类：

可选：15-16盎司罐头

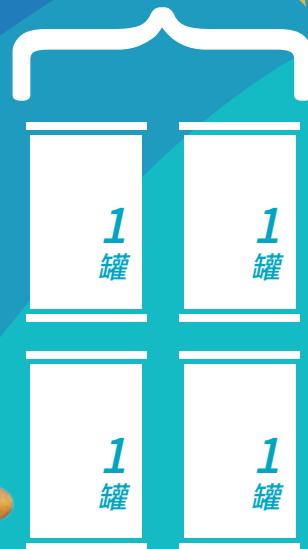
- 任何品牌
- 原味
- 普通或低钠
- 单一原味

不可选：青豆、四季豆、蜡豆或豆角、汤类、辣豆、调味豆、冷冻豆、烘烤豆；有机豆类；添加肉类、脂肪、油或调料的豆类



买一袋 16 盎司豆子，送 4 罐豆子

1 袋



乳製品

奶类

可选: 任何品牌的牛奶, 巴氏杀菌或超高温杀菌, 容量包括加仑装、半加仑装或夸脱装。

- 1% 低脂 (轻脂)
- 无脂 (脱脂、脱脂奶)

如果您的食物余额中包含, 则还可**可选**以下种类:

- 全脂牛奶
- 2% 减脂牛奶
- 半加仑装的无乳糖牛奶
- 干奶粉
- 超高温灭菌奶 (UHT)

不可选: 杏仁奶、添加植物油脂的奶类、羊奶、有机奶、加糖炼乳、酪乳或酸奶。



可选半加仑装

植物基牛奶

可选: 半加仑或夸脱 (qt) 大小的容器

不可选: 其他口味、有机豆奶。



品牌:

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



豆腐

可选: 14-16 盎司装、石膏豆腐、有机豆腐。

品牌:

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

奶酪

可选: 任何品牌, 仅限16盎司的容器

块状、丝状、片状、棒状、条状、碎粒状、方块状或珍珠状。

可选口味:

- 美式奶酪
- 切达奶酪
- 科比奶酪
- 蒙特雷杰克奶酪
- 马苏里拉奶酪
- 缪恩斯特奶酪
- 菠萝伏洛奶酪
- 瑞士奶酪
- 或此类奶酪的混合物

不可选: 奶酪食品、奶酪制品、奶酪酱、商店熟食部的奶酪、特色奶酪、饼干酱、有机奶酪。



不可选

酸奶

可选: 最多64盎司 (根据您的食品余额指定的32盎司或64盎司的总量)

类型:

- 脱脂
- 低脂
- 全脂
- 低热量
- 希腊风味
- 仅瑞士风味

可选口味:

- 原味
- 香草味
- 法式香草味
- 水果味

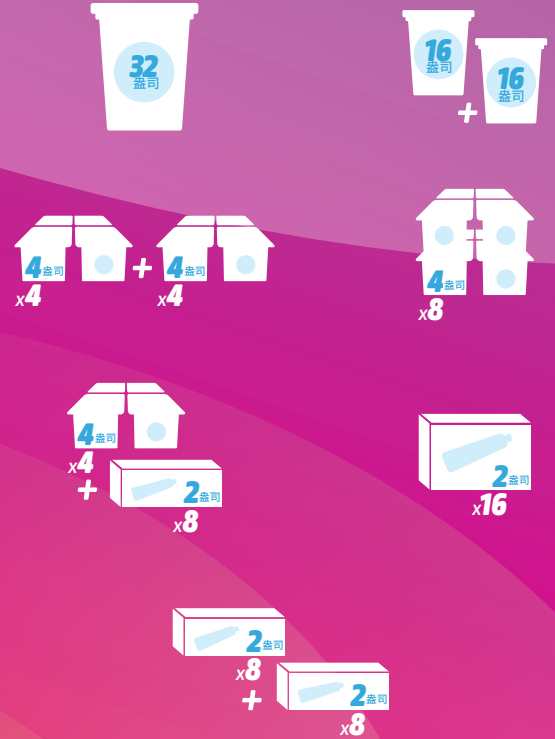
不可选: 含蜂蜜和类似原料, 酸奶饮料; 加入格兰诺拉麦片、糖果、糖霜、坚果等的酸奶。

品牌:

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



混合搭配, 以充分获得您的 32 或 64 盎司酸奶总量。



根据选择的盎司数, 可能无法兑换全部福利金额。”

早餐麦片



速食麦片

可选: 任何商店品牌下的原味速食麦片和原味速食燕麦, 以及以下特定品牌食品, 总量不超过 36 盎司。



无麸质

* 含有 * “全谷物”作为第一成分的谷物



如何选择 36 盎司麦片

可选盎司:

总量不超过 36 盎司在不超过 eWIC 卡上规定的总盎司量前提下, 您可以选择各种盎司。根据所选盎司, 可能无法完整兑换 36 盎司。

9
盎司

x4

12
盎司

x3

18
盎司

x2

19
盎司

16
盎司

24
盎司

12
盎司

36
盎司

干麦片

* 含有 * “全谷物”作为第一成分的谷物

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 *



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 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

Kellogg's Raisin Bran *



KASHI

Kashi Organic Honey Toasted *

Kashi Organic Warm Cinnamon *

Kashi Organic Blueberry Clusters *

Kashi Organic Cocoa Clusters *



GRAIN BERRY

Grain Berry Original Toasted Oats *

Grain Berry Cinnamon Toasted Oats *

Grain Berry Multi-Bran Flakes *

Grain Berry Cinnamon Frosted
Shredded Wheat *



MALT-O-MEAL

Malt-O-Meal Raisin Bran *

Malt-O-Meal Strawberry
Cream Mini Spooners *

Malt-O-Meal Frosted
Mini Spooners *



QUAKER

Life Multigrain Original *

Life Multigrain Vanilla *

Life Multigrain Strawberry *

Quaker Oatmeal Squares
Brown Sugar *Quaker Oatmeal Squares
Cinnamon *Quaker Oatmeal Squares
Honey Nut *

ANY BRAND

Any Brand Corn Flakes

Any Brand Frosted or
Unfrosted Shredded Wheat *

Any Brand Tostitos *

Any Brand Toasted Oats *

Any Brand Oats & More with
Almonds or
Honey Cluster

Any Brand Bran Flakes *

Any Brand Oat Squares *





全谷类

全麦面包产品

可选: 最多24盎司包装的面包、汉堡包和贝果

不可选: 卷



品牌:

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

玉米薄饼

★ 玉米和全麦

可选：最多24盎司包装大小

不可选：精粉或面粉薄饼、有机薄饼。



品牌：

• 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

• 全麦玉米饼, 包括:

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

全麦意大利面

可选: 最多24盎司包装的100%全谷物意大利面

不可选: 有机或调味。



品牌

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Barilla <ul style="list-style-type: none"> • Whole Grain • Hodgson Mill <ul style="list-style-type: none"> • Whole Wheat | <ul style="list-style-type: none"> • Ronzoni <ul style="list-style-type: none"> • Healthy Harvest • 全麦意大利面, 包括: <ul style="list-style-type: none"> • Kroger | <ul style="list-style-type: none"> • Lowes • HT Trader • ShurFine or Piggly Wiggly • Great Value | <ul style="list-style-type: none"> • Essential Everyday • Our Family • Food Lion • Food Club |
|---|--|--|--|

全谷类

可选: 任何品牌, 最多24盎司包装大小

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 普通 (常规烹调) 型 • 即食 • 速煮型 • 蒸煮袋 • 糙米 | <ul style="list-style-type: none"> • 野生米 • 红米 • 藜麦 • 燕麦 • 粗麦粉 |
|---|--|

不可选: 白米、有机米。





100% 纯果汁

果汁类

可选：64盎司塑料容器装的100%果汁（无添加糖）

- 单一水果和/或蔬菜或果汁混合物（例如橙子、苹果、菠萝、番茄、蔓越莓苹果、蔓越莓葡萄、苹果芒果）
- 普通或低钠蔬菜汁
- 标签显示至少含有 80% 维生素 C
- 巴氏杀菌
- 高钙
- 高浓缩

不可选：水果“饮料”、“婴幼儿”果汁、果汁“鸡尾酒”、玻璃瓶装、有机果汁、添加糖、运动饮料（如 Gatorade、Powerade）。

品牌：



- 苹果汁
- 天然蔓越莓汁
- 蔓越莓覆盆子
- 樱桃莓果汁
- 蔓越莓石榴汁
- 蔓越莓苹果汁
- 蔓越莓葡萄汁
- 芒果草莓汁
- 蔓越莓果汁
- 芝麻街系列（苹果汁、莓果汁、宾治果汁和白葡萄汁）



- 番茄汁
- 低钠番茄汁



所有果汁必须为100%果汁（无添加糖），含有至少80%的维生素C（72毫克），并且可以添加钙强化。





- 苹果汁
- 红葡萄汁
- 白葡萄汁
- 葡萄汁
- 凤梨汁
- 红葡萄柚汁
- 蔬菜汁
- 番茄汁
- 苹果凤梨橙汁
- 凤梨橙汁
- 低钠蔬菜汁
- 蔓越莓苹果汁
- 葡萄苹果汁
- 樱桃莓果苹果汁
- 奇异果草莓苹果汁
- 橙汁
- 芒果桃苹果汁
- 蔓越莓汁



- 凤梨汁



- 100% 纯果汁



- 苹果汁
- 白葡萄汁
- 芒果苹果汁
- 水果饮料
- 菠萝百香果汁
- 草莓奇异果汁
- 草莓奇异果汁



- 所有100%蔓越莓混合果汁



- 苹果汁、康科特葡萄汁
- 蔓越莓汁
- 蔓越莓黑莓汁
- 蔓越莓汁
- 樱桃汁
- 康科德葡萄蔓越莓汁
- 蔓越莓接骨木莓汁
- 芒果蔓越莓汁
- 凤梨蔓越莓汁
- 蔓越莓石榴汁
- 蔓越莓汁
- 覆盆子汁
- 西瓜蔓越莓汁



- 100% 纯果汁 (绿盖)



- 苹果汁
- 白葡萄汁
- 凤梨汁
- 葡萄汁
- 橙汁
- 葡萄柚汁



- 苹果汁



- 苹果汁
- 葡萄苹果汁



- 原味蔬菜汁
- 低钠蔬菜汁
- 辣味蔬菜汁



- 葡萄汁
- 红葡萄汁
- 白葡萄汁
- 三重热带果汁
- 超级莓果汁
- 黑樱桃汁
- 100% 含纤维纯康科德葡萄汁
- 100% 加钙纯康科德葡萄汁
- 樱桃白葡萄汁
- 桃白葡萄汁
- 凤梨苹果橙汁



- 苹果汁

任何品牌

- 葡萄柚汁
- 粉红葡萄柚汁
- 橙汁

可选以下商店品牌苹果汁、葡萄汁、番茄汁、蔬菜汁或白葡萄汁：

- 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

水果和蔬菜



应季蔬果有哪些？

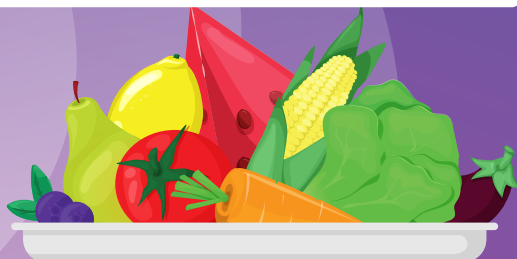
春季 三月、四月、 五月	夏季 六月、七月、 八月	秋季 九月、十月、十 一月	冬季 十二月、一月、 二月
苹果 羽衣甘蓝 洋葱 杏 大蒜 豌豆 芦笋 西蓝花	樱桃 芒果 香蕉 胡萝卜 芹菜 茄子 覆盆子 番茄 小胡瓜	葡萄 甜椒 花椰菜 芜菁 南瓜 甘薯 甘蓝	鳄梨 奇异果 瑞士甜菜 凤梨 梨子 羽衣甘蓝 卷心菜 芜菁甘蓝



如需详细了解应季蔬果，请浏览 snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide。

示例：

苹果每磅价格为 1.50 美元。使用磅秤称重后，得知苹果的重量为 2 磅。
通过计算 2×1.50 美元得出 3.00 美元，因此您需要支付 3.00 美元。



实用建议

如选择按磅计价的新鲜蔬菜或水果，请遵守以下所有步骤：

1. 选择水果和/或蔬菜。
2. 将其放在店内的磅秤上。
3. 接着称重，如按磅计价，则计算相应成本。
4. 对重量进行四舍五入，取最接近的整磅数或半磅数。
5. 根据重量，估算商品的费用。
6. 如您的购物金额超过 CVB，则可通过其他方式支付额外费用。
7. 如您的购物金额不超过 CVB，则不会退回差额。

已获批准

不添加糖、脂肪、油或盐的水果：

- 新鲜水果
- 冷冻水果
- 水果 - 采用金属罐装、玻璃罐装或塑料瓶装，并浸入果汁或水中
- 提前切开、切粒或切片的水果
- 小份装
- 有机水果
- 袋装水果

不添加糖、脂肪或油的蔬菜：

- 新鲜蔬菜
- 冷冻成熟豆类（豆子、豌豆、扁豆）
- 冷冻蔬菜
- 低钠蔬菜
- 提前切粒、切片或切丝的蔬菜
- 金属罐装番茄酱或金属罐装番茄浓浆
- 小份装
- 金属罐装、玻璃罐装、塑料瓶装蔬菜
- 有机蔬菜
- 袋装蔬菜
- 新鲜草药，切割根部或带根完整的草药

未获批准

- 裹上面包屑的蔬菜
- 番茄酱或其他调味料
- 脱水水果
- 脱水蔬菜
- 成熟干豆或罐装成熟豆类（豆子、豌豆、扁豆）
如豆类纳入 eWIC 卡中，则可获取相关产品—不可使用现金价值代金券/福利
- 果汁和/或蔬菜汁
如果汁纳入 eWIC 卡中，则可获取相关产品—不可使用现金价值代金券/福利
- 水果篮
- 水果皮和水果卷
- 派对餐盘上的水果或蔬菜
- 沙拉区的水果或蔬菜
- 与酱料或其他食品混合的水果或蔬菜（非其他水果或蔬菜），以及添加了玉米糖浆、高果糖玉米糖浆、麦芽糖、葡萄糖、蔗糖、蜂蜜和/或枫糖浆的水果或蔬菜
- 添加人工甜味剂的金属罐装、玻璃罐装、塑料瓶装水果
- 调味香料
- 婴儿辅食水果泥和蔬菜泥
- 装饰性水果和蔬菜
- 泡菜、橄榄
- 汤类
- 莎莎酱

WIC 欺诈和滥用

South Carolina WIC 计划面向需要营养教育和支援的家庭。WIC 食品和配方奶粉仅可用于 WIC 计划的参与者,不得出售或转赠给他人。未食用的 WIC 食品和配方奶粉应退还至当地 WIC 网点。欺诈和滥用会占用最需要者的资源。

欺诈和滥用行为包括参与者:

- 出售或转赠 WIC 福利。
- 出售或赠送通过 WIC 福利购买的配方奶粉或食品 (包括通过 Facebook、Craigslist 等网站线上出售或转赠配方奶粉和/或食品)
- 申请 WIC 时不如实告知收入、当前地址、家庭人数或怀孕情况。
- 故意同时从多个 WIC 网点或其他州获取 WIC 福利
- 监护权变更后仍然兑换 WIC 福利。
- 出售、赠送、捐赠或未归还借用的吸奶器。

如果发现存在欺诈和/或滥用行为,您和您的整个家庭

可能会:

- 失去 WIC 计划资格。
- 需要按照所发放食品、婴儿配方奶粉或吸奶器的价值予以偿还。
- 根据州和联邦法律遭到起诉。

对于任何针对 WIC 员工、供应商和农民的辱骂行为, South Carolina WIC 计划采取零容忍政策。如果您言语辱骂、骚扰、威胁或身体伤害 WIC 工作人员、供应商或农民,您可能会被暂停参与 WIC 项目。

根据《联邦民权法》和美国农业部 (USDA) 民权法规及政策, USDA及其下属机构、办公室和员工, 以及参与或管理USDA项目的机构, 禁止在任何USDA资助或组织的项目或活动中, 基于种族、肤色、国籍、宗教、性别、残疾、年龄、婚姻状况、家庭/父母身份、来自公共援助计划的收入、政治信仰或因先前的民权活动而遭受报复或报复的情况进行歧视。(并非所有依据适用于所有项目)。补救措施和投诉提交的截止日期因项目或事件而异。

需要替代通讯方式获取项目信息 (例如盲文、大字版、录音带、美国手语等) 的残疾人士, 应联系负责管理该项目的州或地方机构, 或通过电话中继服务 (711, 语音和TTY) 联系USDA。此外, 项目信息也可能以英语以外的语言提供。

如需提交项目歧视投诉, 请填写 USDA 项目歧视投诉表格 AD-3027, 该表格可在“如何提交项目歧视投诉”页面在线获取, 或在任何 USDA 办公室领取; 也可写信给 USDA, 并在信中提供表格中要求的所有信息。如需索取投诉表格副本, 请致电 (866) 632-9992。请将填写完成的表格或信件提交至 USDA, 方式如下: (1) 邮寄: 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) 传真: (202) 690-7442; 或 (3) 电子邮件: program.intake@usda.gov。

USDA 是提供平等机会的服务提供者、雇主和贷方。

备注

备注

备注

要预约 WIC, 请致电:
1-855-472-3432

如有任何疑问或在食品杂货店兑换福利时遇到
问题, 请致电客户服务部:

1-855-279-0679

如果您在食品杂货店使用 eWIC 卡时遇到收
银问题或系统错误, 请致电我们的供应商热
线:

1-800-922-4406

商家热线的工作时间为周一至周五上午 8:30 - 下午
5:00 (周末及节假日休息)。





Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic