

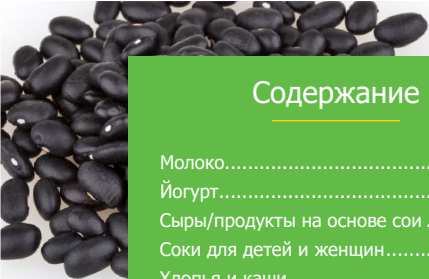
ДЕЙСТВУЕТ С 1 ОКТЯБРЯ 2023 ГОДА  
ПО 30 СЕНТЯБРЯ 2024 ГОДА

ПРОГРАММА WIC В ПЕНСИЛЬВАНИИ

# СПИСОК ПРОДУКТОВ

И  
РУКОВОДСТВО  
ПО ПОКУПКАМ





## Содержание

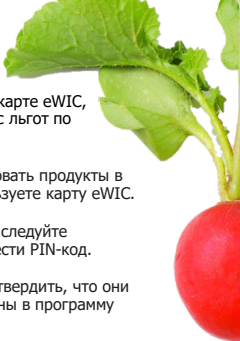
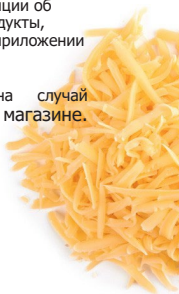
Молоко.....	2
Йогурт.....	3-4
Сыры/продукты на основе сои .....	5-6
Соки для детей и женщин.....	7-8
Хлопья и каши.....	9-10
Фрукты/овощи.....	11
Бобовые (фасоль)/рыбные консервы.	12
Яйца/арахисовое масло .....	13
Цельнозерновые продукты .....	14-16
Детское питание.....	17-18


## Советы по совершению покупок с помощью карты eWIC

- Ваши льготы становятся доступными в начале месяца в 12:01 и заканчиваются в конце месяца в 11:59.
- Не обязательно покупать все продукты за один раз. Можно делать это по мере необходимости.
- Неизрасходованные льготы НЕ переносятся на следующий льготный период.
- Знайте, сколько льгот у вас осталось. Сохраните последний чек или проверьте раздел My Benefits («Мои льготы») в приложении WICShopper.
- С картой eWIC можно использовать купоны и акции магазинов Buy one, get one free («Купи один товар и получи еще один бесплатно»).

## При оплате в магазине:

- 1 Продукты, которые вы покупаете по карте eWIC, должны быть включены в ваш баланс льгот по карте WIC.
- 2 Перед тем как кассир начнет сканировать продукты в магазине скажите ему, что вы используете карту eWIC.
- 3 Вставьте карту в считыватель карт и следуйте указаниям. Система попросит вас ввести PIN-код.
- 4 Кассир сканирует товары, чтобы подтвердить, что они одобрены программой WIC и включены в программу льгот для вашей семьи.
- 5 Перед тем, как оплатить покупку, вы должны проверить информацию, указанную в чеке, и одобрить ее. **Кассир должен попросить вас проверить сумму, указанную в чеке, прежде чем вы одобрите покупку.**
- 6 **НЕ вынимайте карту, пока система не попросит вас это сделать!**
- 7 Приобретенные вами продукты будут сняты с вашей карты eWIC, и вы получите квитанцию об остатке на вашем счету WIC, в которой будет указана оставшаяся сумма.
- 8 Всегда сохраняйте чеки WIC на случай возникновения каких-либо проблем в магазине ИЛИ если у вас не загружено приложение WICShopper. В квитанции об остатке на конец периода отображаются продукты, доступные для вашей семьи. Информация в приложении WICShopper обновляется в течение 48 часов.
- 9 Обязательно сохраняйте все чеки на случай возникновения каких-либо проблем в магазине. Клиника WIC должна их увидеть!





## **Обеспечение безопасности при использовании карт eWIC**

- Обеспечьте защиту своей карты. Храните ее в безопасном месте!
- Запомните свой PIN-код.
- НЕ сообщайте свой PIN-код никому, кроме уполномоченного вами доверенного лица программы WIC.
- Не выбрасывайте свою карточку eWIC, если вы использовали все льготы.
- Если ваша карта утеряна, украдена или не работает в магазине, обратитесь в местную клинику WIC.

# Молоко

В УПАКОВКАХ ОБЪЕМОМ В ГАЛЛОН ИЛИ ПОЛГАЛЛОНА

## ЛЮБОЙ МАРКИ

- Молоко с низким содержанием жира (1% или 1/2%) или обезжиренное, если только цельное молоко или молоко с пониженным содержанием жира (2%) не входит в ваш баланс льгот по карте WIC. Ацидофильное молоко входит в список разрешенных продуктов. Кефир и УВТ-молоко (молоко ультравысокотемпературной обработки) входят в список разрешенных продуктов только в том случае, если в вашем балансе льгот по карте WIC числится кварт.
- Безлактозное, кошерное, концентрированное или сухое молоко можно приобрести, если оно числится в вашем балансе льгот по карте WIC.

## НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- Молоко с вкусовыми наполнителями
  - Пахту
- Козье молоко
- Органическое молоко
- Молоко в стеклянных бутылках
- Ультрафильтрованное молоко
- Молоко с добавлением:
  - кальция
  - белка
  - стерол растительного происхождения
  - витамина С
- омега-3



2 КАНИСТРЫ  
ОБЪЕМОМ В  
ПОЛГАЛЛОНА



ОДИН  
ГАЛЛОН

**ИСКЛЮЧЕНИЕ:** Вы можете купить одну кварту молока **только** в том случае, если она указана в вашем балансе льгот по карте WIC.

## ИНФОРМАЦИЯ О ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Используйте нежирное (обезжиренное) или маложирное (1%) молоко, сыр или йогурт во время приема пищи и перекусов. В них много витаминов, минералов и белка, необходимых для укрепления костей, зубов и мышц.

# Йогурт

ТОЛЬКО В КОНТЕЙНЕРАХ ЕМКОСТЬЮ 32 УНЦИИ

ТИП, УКАЗАННЫЙ В ВАШЕМ БАЛАНСЕ ЛЬГОТ ПО КАРТЕ WIC  
С ПОЛНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ ИЛИ  
ОБЕЗЖИРЕННЫЙ

## С ПОЛНЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА

A SHOPRITE BRAND  
bowl & basket.

Без добавок

DANNON®

Смесь черничного, без добавок, клубничного, ванильного

Essential  
EVERYDAY.

Без добавок, ванильный греческий без добавок

Giant®

Греческий ванильный, греческий без добавок

GIANT EAGLE®

Греческий без добавок

Great Value

Греческий без добавок

Lucerne

Без добавок, ванильный

MOUNTAIN HIGH

Без добавок, ванильный, клубничный

OIKOS

Без добавок

OPEN NATURE

Без добавок

pics

Греческий ванильный, греческий без добавок

Tops

Без добавок

weis

С пробиотиками, без добавок, греческий

## С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ

ACTIVA

Ванильный

BEST YET

Без добавок, ванильный

A SHOPRITE BRAND  
bowl & basket.

Без добавок

DANNON®

Без добавок, ванильный

Essential  
EVERYDAY.

Без добавок, клубничный, ванильный, черничный

food club

Клубничный

Giant®

Без добавок

Great Value

Персиковый, клубничный, клубнично-банановый, ванильный

LALA

Без добавок

Lucerne

Без добавок, клубничный, ванильный

MOUNTAIN HIGH

Без добавок, ванильный

OPEN NATURE

Греческий без добавок

Tops

Смесь черничного, без добавок, клубничного, ванильного

weis

Без добавок, персиковый, клубничный, черничный, греческий без добавок, греческий ванильный

Yoplait

Harvest Peach, клубничный, клубнично-банановый, ванильный, черничный, GoGurt (тубы 1\*16 - 2 унции ИЛИ 2\*8 - 2 унции). Все вкусы





## ОБЕЗЖИРЕННЫЙ



Без добавок,  
ванильный

**Great Value**

Без добавок,  
греческий без  
добавок, греческий  
ванильный, греческий  
клубничный

**pics**  
от пиццы до пиццы

Без добавок,  
ванильный,  
греческий  
клубничный,  
греческий  
ванильный,  
греческий без  
добавок

**DANNON**

Без добавок,  
греческий без  
добавок Light & Fit

**Lucerne**  
LACTIC CULTURE

Без  
добавок

Old Flavor to Live  
**food club**  
since 1985

Без  
добавок

**OIKOS**  
GREEK COUNTRY YOGURT

Без  
добавок,  
ванильный, с  
медом, с  
кленовым  
сиропом

*Essential*  
EVERYDAY

Без добавок, греческий  
без добавок,  
греческий  
ванильный

**TOPS**

Без добавок,  
греческий ванильный,  
греческий без добавок

**GIANT EAGLE**

Греческий без  
добавок,  
греческий с  
клубничным,  
греческий  
ванильный

**Giant**

Без добавок,  
ванильный,  
греческий  
ванильный,  
греческий без  
добавок

OPEN  
NATURE

Греческий без  
добавок, греческий  
ванильный

A SHOPRITE BRAND  
**bow! & basket.**

Без добавок

**MOUNTAIN HIGH**

Без добавок, ванильный

**weis**

Греческий без  
добавок, греческий  
ванильный

## КОШЕРНЫЙ ОБЕЗЖИРЕННЫЙ ЙОГУРТ

*Должен быть указан в балансе льгот*

**МЕНАДРИН**  
SINCE 1960

Греческий без  
добавок,  
кошерный  
греческий

**J&J**

Без  
добавок

**Gevina**  
Farms

Без  
добавок

## НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- Йогурты с добавлением таких ингредиентов, как:
  - гранола
  - кусочки леденцов
  - мед
  - с орехами
- Органические
- Питьевые йогурты
- Йогурты с добавлением питательных подсластителей



# Сыр

ТОЛЬКО В УПАКОВКАХ ПО 8 ИЛИ 16 УНЦИЙ

## ЛЮБОЙ МАРКИ

- Американский сыр (пастеризованный)
- Чеддер
- Cheddarella
- Colby (Longhorn)
- Cojack
- Monterey Jack
- Моцарелла
- Мюнстер
- Проволоне
- Швейцарский

Эти сыры могут быть обычными, с пониженным содержанием жира, с низким содержанием жира или обезжиренными, с низким содержанием холестерина, без лактозы, с низким содержанием соли или с добавлением кальция.

Упаковка сыра должна иметь маркировку с указанием веса, вида и стоимости.

Кошерный сыр должен быть включен в баланс льгот по карте WIC.

## ВЫ МОЖЕТЕ ВЫБРАТЬ:

- Брикетированные сыры
- Нарезанные кусками сыры
- Тертые сыры
- Сырные палочки
- Волокнистый сыр

## НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- Сыр, нарезанный кубиками
- Порционные ломтики сыра
- Импортные сыры
- Сыры в отделе на развес
- Блюда из сыра
- Имитационный сыр
- Копченый сыр
- Сырные продукты или спреды
- Органический сыр
- Сыры с добавлением ингредиентов
- Сыры, хранящиеся в воде

1 ФУНТ СЫРА  
(16 унций)



1/2  
ФУНТА  
(8 унций)

1/2  
ФУНТА  
(8 унций)

## ИНФОРМАЦИЯ О ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Кальций и витамин D действуют в комплексе, обеспечивая защиту костей. Кальций способствует формированию и укреплению костей, а витамин D помогает организму эффективно усваивать кальций.



# Соевые продукты

ДОЛЖНЫ БЫТЬ УКАЗАНЫ В БАЛАНСЕ ЛЬГОТ ПО КАРТЕ WIC

## СОЕВЫЕ НАПИТКИ

В ЕМКОСТЯХ ПО 32 ИЛИ 64 УНЦИИ



Pacific - Ultra Soy  
Оригинальный  
Длительного  
хранения



8th Continent  
Оригинальный или  
Ванильный Из  
холодильника



Silk  
Оригинальный  
Из холодильника  
или длительного  
хранения



Great Value  
Оригинальный  
Из  
холодильника

**НЕ ПОКУПАЙТЕ:** Соевые напитки любой другой марки или с любыми другими вкусовыми добавками

## ТОФУ

ТОЛЬКО В ЕМКОСТЯХ ПО 8 ИЛИ 16 УНЦИЙ



Azumaya  
Extra Firm, Firm,  
Silken



House Foods  
Premium  
Medium Firm, Firm, Organic Super Firm  
Extra Firm



Органический  
Silken,



Soy Boy  
Firm



O Organics  
кубиками (8  
унций), Super  
Firm



Franklin Farms Extra  
Firm, Firm, Medium  
Firm, Soft



Nature's Soy  
Firm, Soft

**НЕ ПОКУПАЙТЕ:** Любые другие марки или сорта тофу

### ИНФОРМАЦИЯ О ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Соя — богатый питательными веществами продукт, содержащий полноценный белок, углеводы, клетчатку, полезные жиры, витамины и минералы, необходимые для здоровья. Если вы предпочитаете соевые продукты, вам могут понадобиться другие источники кальция и витамина D в вашем рационе.



# СОКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**ТОЛЬКО В БУТЫЛКАХ ИЛИ УПАКОВКАХ ЕМКОСТЬЮ 64 УНЦИИ**

100% ПАСТЕРИЗОВАННЫЙ СОК



Томатный, томатный с низким содержанием соли, томатный с низким содержанием соли, V8, V8, Spicy Hot V8



Все вкусы



Ананасовый



Яблочный, виноградный, сок из белого винограда, апельсин., овощн. сок



100% соки, вкусы марки Sesame Street.

**Не разрешены:**  
Соки Cranberry Juice and More и Fruitables



яблочный, яблочно-вишневый, яблочно-манговый, яблочный и из белого винограда, Sensibles, яблочный



Все вкусы, кроме вкусов премиум-класса



Яблочный  
Виноградный  
Из бел. винограда  
Клюквенный  
Ананасовый  
Овощной  
Томатный  
Грейпфрутовый



Клюквенный, клюквенно-виноградный, клюквенно-малиновый, клюквенно-черничный, клюквенно-гранатовый, клюквенно-манговый, гранатово-черничный, чернично-ежевичный с ягодами асаи, клюквенно-вишневый, малиново-черничный



Все вкусы, кроме Ruby Red Grapefruit



Разрешается покупать только 100% сок; соковые напитки не покупаются.

Яблочный, виноградный (Concord Grape), клюквенный; клюквенно-вишневый, клюквенный (Concord Grape), клюквенно-манговый, клюквенно-ананасовый, клюквенно-гранатовый, Клюквенно-малиновый, арбузный, клюквенно-бузиновый



Из сиреневого, красного или белого винограда или из белого винограда, из белого винограда или персика, из белого винограда или вишни, из апельсина, ананаса или яблока

## МАРКИ МАГАЗИНОВ

МАРКА	Яблочный	Виноградный	Из бел. винограда	Клюквенный	Ананасовый	Овощной	Томатный	Грейпфрутовый
Best Yet	●	●	●	●	●	●	●	●
Bowl & Basket	●	●	●	●	●	●	●	●
Essential Everyday	●	●	●	●	●	●	●	●
Food Club	●	●	●	●	●	●	●	●
Food Lion	●	●	●	●	●	●	●	●
Freedom's	●	●	●	●	●	●	●	●
Choice	●	●	●	●	●	●	●	●
Giant	●	●	●	●	●	●	●	●
Eagle	●	●	●	●	●	●	●	●
Great Value	●	●	●	●	●	●	●	●
IGA	●	●	●	●	●	●	●	●
Parade	●	●	●	●	●	●	●	●
Pics by Price	●	●	●	●	●	●	●	●
Chopper	●	●	●	●	●	●	●	●
Signature Select	●	●	●	●	●	●	●	●
That's	●	●	●	●	●	●	●	●
Smart	●	●	●	●	●	●	●	●
Tops	●	●	●	●	●	●	●	●
Weis	●	●	●	●	●	●	●	●

## АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК ЛЮБОЙ МАРКИ

Можно покупать сок с витамином D и кальцием.

## НЕ ПОКУПАЙТЕ: ОТНОСИТСЯ КО ВСЕМ СОКАМ

- Сидры
- Коктейли
- Органический сок
- Соки, содержащие:
  - Непитательные подсластители
  - Бета-каротин
  - Пищевые красители
  - Добавленный сахар

# Соки для женщин

## ЗАМОРОЖЕННЫЙ КОНЦЕНТРАТ В УПАКОВКАХ ПО 11,5-12 УНЦИЙ

100% ПАСТЕРИЗОВАННЫЙ СОК



Все вкусы

Winter Blend,  
Spring Blend,  
Summer Blend,  
Autumn Blend,  
ананасовый,  
виноградный,  
яблочный,  
апельсиновый



Яблочный



АПЕЛЬСИНОВЫЙ  
СОК ЛЮБОЙ МАРКИ

Можно покупать сок  
с витамином D и  
кальцием.

МАРКИ  
МАГАЗИНОВ

ЯБЛОЧНЫЙ  
ВИНОГРАДНЫЙ  
АНАНАСОВЫЙ  
ИЗ БЕЛОГО  
ВИНОГРАДА

Always Save	●
Best Choice	●
Best Yet	●
Essential Everyday	●
Food Club	●
Freedoms Choice	●
Giant	●
Giant Eagle	●
Great Value	●
Pics by Price Chopper	●
Red & White	●
Signature Select	●
Tipton Grove	●
Tops	●
Weis	●

## В БУТЫЛКАХ ЕМКОСТЬЮ 48 УНЦИЙ

100% ПАСТЕРИЗОВАННЫЙ СОК



Яблочный, клюквенно-яблочный, клюквенный микс или клюквенно-малиновый



Апельсиновый



Яблочный



Яблочный



Яблочный



Традиционный клюквенный



Яблочный, апельсиновый, ананасовый, виноградный, из белого винограда



Все вкусы

МОЖНО ПОКУПАТЬ СОКИ С ДОБАВЛЕНИЕМ КАЛЬЦИЯ И ВИТАМИНОВ С И D.

Не разрешается покупать соки с добавлением других витаминов и минералов.

- Карбонизация
- Омега-3
- Витамин А

- Витамин Е
- Алкоголь
- Волокно

- ДГК (DHA)
- Арахидоновая кислота (ARA)

# Хлопья и каши

Хлопья в упаковках 12-36 унций | Каши в упаковках 9,8-36 унций

Можно покупать безглютеновые продукты — проверьте наличие маркировки GF на коробке или обратитесь к диетологу программы WIC.

**НЕ ПОКУПАЙТЕ:** Хлопья или каши любой другой марки, типа, размера или органические.



Пшеничная каша в оригинальном варианте; с маслом



В оригинальном варианте; с маслом



Мгновенного приготовления; в оригинальном варианте



Мгновенного приготовления; в оригинальном варианте, 1 или 2.5, из цельного зерна



Из цельного зерна



В оригинальном варианте или хлопья



Пшеничная каша, пшеница с какао



Обычные или мультизерновые



Кукуруза, рис, пшеница, корица,



Медовые кластеры



Хлопья из пшеничных отрубей



Корица, коричневый сахар, мед и орехи, золотой клен

В оригинальном виде, Protein Touch с корицей

Original Bite Size и Little Bite, все вкусы

В оригинальном виде, ванильные

Обычные



## КАК МОЖНО КУПИТЬ ХЛОПья И КАШИ

9

Вы можете купить каши и хлопья, утвержденные программой WIC, в любой комбинации, которая соответствует общему количеству унций, указанному на вашем балансе льгот по карте WIC.

15 ун.

+

21 ун.

or

18 ун.

+



Обычные с медом,  
Berry Berry



Banana Nut Crunch,  
Crunchy Pecan



Almonds, Vanilla,  
Honey Roasted,  
Honey Bunches of  
Oats Maple & Pecan,  
Honey Bunches of  
Oats Cinnamon Bun



В оригинальном  
виде и  
клубничные



Овсяная каша  
мгновенного  
приготовления

  
ЦЕЛНОЗЕРН.  
КАШИ И  
ХЛОПЬЯ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
ЦЕЛНОЗЕРНОВЫЕ  
ПРОДУКТЫ



ХЛОПЬЯ И КАШИ

МАГАЗИН.  
МАРКИ

	ПОДЖАРЕННЫЙ ОВЁС	КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ	ХРУСТЯЩИЙ РИС	СКУКУРУЗНЫЕ КВАДРАТИКИ	РИСОВЫЕ КВАДРАТИКИ
Essential Everyday	●	●	●	●	●
Food Club	●	●	●	●	●
Giant	●	●	●	●	●
Giant Eagle	●	●	●	●	●
Great Value	●	●	●	●	●
IGA	●	●	●	●	●
Krasdale	●	●	●	●	●
Pics	●	●	●	●	●
Signature Select	●	●	●	●	●
That's Smart	●	●	●	●	●
Tops	●	●	●	●	●
Weis	●	●	●	●	●



+ 18  
ун.

or

12  
ун.

+

12  
ун.

+

12  
ун.

or

12  
ун.

+

24  
ун.

10

# Фрукты и овощи

- ✓ Можно покупать органические фрукты и овощи
- ✓ Любой марки

## СВЕЖИЕ

### ПОКУПАЙТЕ:

- ✓ Фрукты и овощи на развес или в упаковках
- ✓ Целиком или разрезанные



### НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- ✗ Еду в салат-барах, овощные тарелки на праздничный стол или корзины с фруктами
- ✗ Травы, орехи или арахис
- ✗ Салаты с орехами, гренками или заправкой в упаковках
- ✗ Фрукты или овощи с соусами
- ✗ Сухофрукты, пастилу или фруктовые закуски

## ЗАМОРОЖЕННЫЕ

### ПОКУПАЙТЕ:

- ✓ Без добавок
- ✓ В пакетах или коробках
- ✓ Можно покупать продукты с низким содержанием соли



### НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- ✗ Фрукты и овощи с сахаром, в панировке, меде, масле, соусе, с сыром, в жире или масле
- ✗ Овощи с мясом, рисом или макаронами
- ✗ Картофель фри или картофельные биточки
- ✗ Суп

## КОНСЕРВИРОВАННЫЕ

### ПОКУПАЙТЕ:

- ✓ Только с водой или соком
- ✓ В металлических, стеклянных или пластиковых емкостях
- ✓ Можно покупать



продукты с низким содержанием соли

### НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- ✗ Продукты с добавл. мяса, жира, масла, риса или макарон. изделий
- ✗ Продукты с добавлением сахара или в сиропе
- ✗ Продукты с непитательным подсластителем
- ✗ Маринованные овощи, квашеную капусту или оливки
- ✗ Клюквенный соус или начинки для пирога
- ✗ Суп
- ✗ Сальсу из банки или соус для пасты
- ✗ Детское питание для грудных детей и детей ясельного возраста или пакетики с выдавливаемым пюре
- ✗ Любые блюда с вишней мараскин
- ✗ Соленья и кетчуп

Можно покупать органические фрукты и овощи, но они, как правило, стоят дороже. Вы сможете сэкономить на неорганических продуктах.

# Бобовые (фасоль)

Виды фасоли, которые можно покупать:

- банки 15-16 унций
- 1 фунт сушеных бобов
- Допускается использование органических продуктов

**Можно покупать фасоль с сахаром.**

Можно покупать сухую или консервированную фасоль в зависимости от суммы баланса льгот по карте WIC.

*Примеры, в частности, следующие наименования продуктов:*

- Черная фасоль
- Черный горох
- Масляные бобы
- Бобы гарбанзо
- Фасоль Great Northern
- Фасоль обыкновенная
- Чечевица
- Лимская фасоль
- Фасоль Navy Beans
- Розовая фасоль
- Фасоль Пинто
- Горох колотый

**НЕ ПОКУПАЙТЕ:** Консервированную зеленую или желтую фасоль, стручковую фасоль, восковую фасоль, с добавлением приправ (специй), сахара, масел, жиров, соусов или мяса

## ИНФОРМАЦИЯ О ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Рыбные консервы, арахисовое масло, бобовые и яйца являются хорошими источниками белка и стоят гораздо дешевле мяса.

# Рыбные консервы

**ТОЛЬКО В БАНКАХ ЕМКОСТЬЮ 3,75, 5 ИЛИ 6 УНЦИЙ**

Тунец Chunk Light, горбуша или сардины любой марки (включая сардины со вкусом горчицы, томатного соуса или лимона). Рыба может быть в воде или в масле.

**НЕ ПОКУПАЙТЕ:**

- Тунца альбакор
- Сардины Брислинг
- Красного лосося
- Органическую рыбу





## Куриные яйца

В УПАКОВКАХ ПО 12 ШТУК

Можно покупать коричневые или

белые куриные яйца класса А или АА.

Можно покупать следующие размеры: x-large, large, medium или small

Можно покупать яйца кур бесклеточного содержания.

### НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- Особые виды яиц, такие как:
  - Яйца кур на вегетарианском питании
  - Органические
  - С низким содержанием холестерина
  - С модифицированным уровнем жира
  - С высоким содержанием омега-3
  - Яйца кур свободного выгула
- Заменители яиц



## Арахисовое масло

В БАНКАХ ЕМКОСТЬЮ 16-18 УНЦИЙ

Только марки с маркировкой «Арахисовое масло» (Peanut Butter)

**НЕ ПОКУПАЙТЕ:** Арахисовое масло с пониженным содержанием жира, арахисовый спред, смешанный с джемом, маршмеллоу, шоколадом или медом, органическое арахисовое масло, с добавлением омега-3, DHA, ARA или непитательных подсластителей



# Цельнозерновые продукты

ТОЛЬКО В УПАКОВКАХ ПО 16 УНЦИЙ

## ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ И БУЛОЧКИ



Булочки для сэндвичей из 100% цельнозерновой пшеницы, булочки для гамбургеров из 100% цельнозерновой пшеницы

**HAUSWALD'S**

100% цельнозерновой пшеничный хлеб



100% цельнозерновой пшеничный хлеб



100% цельнозерновой пшеничный хлеб



100% цельнозерновой пшеничный с медом



100% цельнозерновой пшеничный хлеб



100% цельнозерновой пшеничный хлеб, 100% цельнозерновой пшеничный хлеб марки Healthy Life



Классический 100% цельнозерновой пшеничный хлеб



100% цельнозерновой пшеничный хлеб

bowl & basket.

100% цельнозерновой пшеничный хлеб



100% цельнозерновой пшеничный хлеб, размолотый жерновыми, очень тонкий мягкий 100% цельнозерновой пшеничный хлеб или цельнозерновой еврейский ржаной хлеб с семечками



100% цельнозерновой пшеничный хлеб Hamotzie, размолотый жерновыми, 100% цельнозерновой пшеничный хлеб Mezonot или 6 упаковок цельнозерновых пшеничных булочек

**Nickles BAKERY**

Деревенский 100% цельнозерновой пшеничный хлеб (круглый)

### МАРКИ МАГАЗИНОВ

100% цельнозерновой пшеничный хлеб

- Best Yet
- Giant
- Weis
- Krasdale
- Giant Eagle
- IGA
- Tops
- Signature Select
- Фотографии предоставлены Price Shopper

### НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- Любой другой размер упаковки, марка или тип цельнозерновых продуктов
- Органические цельнозерновые продукты
- Цельнозерновые продукты:
  - с добавлением омега-3
  - с семечками
  - с сухофруктами
  - с орехами
  - с добавлением кальция
  - с добавлением витамина D

# Цельнозерновые продукты в УПАКОВКАХ ПО 16 УНЦИИ

## ТОРТИЛЬИ (ЛЕПЕШКИ)

МЯГКИЕ ИЗ КУКУРУЗЫ ИЛИ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЦЫ



Фахита из цельнозерновой пшеницы, тако из кукурузы



Тортильи из цельнозерновой пшеницы



Из цельнозерновой пшеницы, из белой кукурузы в стиле фахита, из белой кукурузы в стиле тако



Из белой кукурузы или цельнозерновой пшеницы



Мягкие из белой кукурузы, из 100% цельнозерновой пшеничной муки



Тако из цельнозерновой пшеницы



Из белой кукурузы



Из цельнозерновой пшеницы



Из белой кукурузы, из желтой кукурузы, из 100% цельнозерновой пшеницы, фахита из цельнозерновой пшеницы



Мягкие тако из цельнозерновой пшеницы, из желтой кукурузы, очень тонкие, из цельнозерновой пшеницы в ресторанном стиле



Из цельнозерновой пшеницы



Из цельнозерновой пшеницы



Из цельнозерновой пшеницы



## ОВСЯНАЯ КРУПА



Natural Quick Oats и Old Fashioned Quick Oats



Овсяные отруби Quaker

## МАКАРОНЫ ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ПШЕНИЦЫ



Спагетти из цельнозерновой пшеницы, тонкие спагетти из цельнозерновой пшеницы, Макароны из цельнозерновой пшеницы, пенне из цельнозерновой пшеницы или ротини из цельнозерновой пшеницы



Спагетти из цельнозерновой пшеницы, рожки из цельнозерновой пшеницы, пенне ригате из цельнозерновой пшеницы или ротини из цельнозерновой пшеницы



Рожки из цельнозерновой пшеницы, лингвине из цельнозерновой пшеницы, пенне из цельнозерновой пшеницы, ротини из цельнозерновой пшеницы, спагетти из цельнозерновой пшеницы или тонкие спагетти из цельнозерновой пшеницы



Пенне ригате из цельного зерна, спагетти из цельного зерна, тонкие спагетти из цельного зерна, ротини из цельного зерна или

Лингвине из цельного зерна



Спагетти, пенне ригате



Спагетти из цельнозерновой пшеницы, пенне ригате из цельнозерновой пшеницы, ротини из цельнозерновой пшеницы, рожки из цельнозерновой пшеницы, лингвине,

Тонкие спагетти



Пенне ригате из цельнозерновой пшеницы, спагетти из цельнозерновой пшеницы, спагетти Angel Hair из цельнозерновой пшеницы или ротини из цельнозерновой пшеницы



Тонкие спагетти, лингвине, спагетти, рожки, ротини, пенне

**НЕ ПОКУПАЙТЕ:** Органические макароны или макароны с добавлением сахара, жиров, масла или соли.

## ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ КОРИЧНЕВЫЙ РИС

### МАРКИ МАГАЗИНОВ



- Best Yet
- Bowl & Basket
- Food Club
- Giant
- Great Value
- IGA
- Signature Select
- Wegman's
- Weis



# Детское питание

## МОЛОЧНЫЕ СМЕСИ

МАРКА, ТИП И РАЗМЕР, УКАЗАННЫЕ В БАЛАНСЕ ЛЬГОТ

## КАША

В ЕМКОСТЯХ ПО 8 ИЛИ 16 УНЦИИ

Можно покупать ячневую, рисовую, овсяную, цельнозерновую или многозерновую органическую кашу.

Марки: Beech Nut, Earth's Best Organic, Gerber, Happy Baby или Parent's Choice

### НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- Каши с добавлением: ДГК, арахидоновой кислоты, фруктов, молочной смеси или йогурта

## МЯСНОЕ ПЮРЕ

В КОНТЕЙНКАХ ПО 2,5 УНЦИИ Только для детей на полном грудном вскармливании

- Любое мясо в бульоне или соусе
- Можно покупать в упаковках с разным ассортиментом
- Можно покупать органическое питание

Марки: Beech Nut, Earth's Best Organic, Gerber

### НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- Продукты с добавлением ДГК, арахидоновой кислоты, соли или сахара
- С добавлением:
  - хлопьев
  - риса
  - лапши
  - овощей
  - фруктов
  - любых других ингредиентов
- Мясные палочки

### СОВЕТ ПО ПОКУПКЕ ПРОДУКТОВ В ГРУППОВОЙ УПАКОВКЕ:



# Детское питание

## ОВОЩНОЕ И ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ

### В УПАКОВКАХ ЕМКОСТЬЮ 2 или 4 УНЦИИ

Любой один фрукт или овощ, любая комбинация различных фруктов и овощей. Можно покупать товары в групповой упаковке, коробках с разным ассортиментом и органические продукты.

Марки:

- Beech Nut
- Earth's Best Organic
- Gerber
- Happy Baby
- Nature's Promise
- Parent's Choice
- Tippy Toes

### НЕ ПОКУПАЙТЕ:

- Питаник с добавлением ДГК, арахидоновой кислоты, соли или сахара
- Десерты
- Питание в мягких пакетиках
- С добавлением круп, лапши, риса, мяса, йогурта, муки, крахмала или любых других ингредиентов

## КАК ПОКУПАТЬ УПАКОВКИ С ФРУКТАМИ/ ОВОЩАМИ ЕМКОСТЬЮ 32-4 УНЦИИ

1	10	10	32	64
коробка, 128 унций	коробок по 12 унций	коробок по 12 унций	контейнера по 4 унции ИЛИ 32 двойные упаковки, 2 унции	контейнера по 2 унции
	+	+		
	4	2		
	контейнера по 2 унции ИЛИ 2 двойные упаковки, 2 унции	контейнера по 4 унции ИЛИ 2 двойные упаковки, 2 унции		



## ИНФОРМАЦИЯ О ПИТАТЕЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ ПРОДУКТОВ

Грудное вскармливание является одним из приоритетов программы WIC.

Благодаря этому мать и ребенок получают множество преимуществ с точки зрения здоровья, питательных веществ, экономии и эмоциональной составляющей.

# WICShopper

Сделайте процесс покупок по программе WIC более удобным

- 1 Установите программу "WICShopper" из магазина приложений.
- 2 Выберите Пенсильванию в качестве агентства WIC.
- 3 Выберите язык в разделе «Настройки». В числе прочих предлагаются следующие языки: английский, испанский, арабский, непальский, бирманский, сомалийский, французский, португальский или лингала.
- 4 Зарегистрируйте свою карту eWIC, чтобы увидеть свой баланс.
- 5 В магазине сканируйте продукты, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ свежих фруктов и овощей, с помощью приложения, чтобы проверить наличие товаров, утвержденных программой WIC as you shop. Можно покупать любые свежие фрукты и овощи, но они не будут сканироваться в приложении.
- 6 Просматривайте список продуктов, рецепты и многое другое прямо из приложения!

Learn More



@WICEBTShopper



Facebook.com/WICEBTShopper

[www.EBTShopper.com](http://www.EBTShopper.com)



Copyright © 2012-2018 jpma, inc

# Основные правила и положения

Не разрешается использовать кассы самообслуживания.

Ваши льготы WIC будут доступны в 12:01 утра первого дня месяца и истекут в 11:59 вечера последнего дня месяца.

Тип и количество продуктов, которые вы можете приобрести на каждый месяц, указаны в балансе льгот по карте WIC.

Если общая сумма покупки фруктов и овощей превышает сумму ваших льгот, вы можете оплатить разницу другой формой оплаты (SNAP, наличными, кредитом/дебетом).

Возвраты, оплата в другой раз или замена товаров не допускаются. Допускается обмен на аналогичный товар, поврежденный в магазине.

Допускается использование купонов, акций магазинов Buy one, get one free («Купи один товар и получи еще один бесплатно»), дополнительных бесплатных унций и дисконтных/клубных карт.

Запрещается продавать или обменивать карты eWIC, продукты питания или молочные смеси на деньги или кредит. Это касается и продажи товаров WIC онлайн.

Чтобы узнать, где можно использовать карту eWIC, ищите в продуктовых магазинах следующую табличку.

**Pennsylvania Women, Infants and Children  
(WIC) Nutrition Program**

**We accept  
eWIC!**

This is a WIC authorized store.

1-800-WIC-WINS

**pennsylvania**  
DEPARTMENT OF HEALTH

PA WIC is funded by the USDA. This institution is an equal opportunity provider.

# ВАШЕ АГЕНТСТВО WIC

---

В соответствии с федеральным законодательством о гражданских правах, а также правилами и политикой Министерства сельского хозяйства США (USDA) в области гражданских прав, USDA, его агентства, офисы и сотрудники, а также учреждения, участвующие в программах USDA или управляющие ими, не допускают дискриминации по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, пола, инвалидности, возраста, а также репрессий или преследований за предыдущую деятельность в области гражданских прав в рамках любой программы или деятельности, осуществляемой или финансируемой USDA.

Лица с ограниченными возможностями, которым требуются альтернативные средства коммуникации для получения информации о программе (например, шрифт Брайля, крупный шрифт, аудиозапись, американский язык жестов и т. п.), должны обратиться в агентство (государственное или местное), в которое они подали заявление на получение льгот. Лица с нарушениями слуха или речи могут обратиться в USDA через Федеральную релейную службу по телефону (800) 877-8339. Кроме того, информация о программе может быть представлена на других иностранных языках.

Для подачи жалобы о дискриминации в рамках программы заполните форму USDA Program Discrimination Complaint Form (AD-3027), которую можно найти по адресу: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), а также в любом офисе USDA, либо напишите письмо на адрес USDA и предоставьте в письме всю информацию, указанную в форме. Получить копию бланка жалобы можно, позвонив по телефону (866) 632-9992. Отправьте заполненную форму или письмо в USDA:

- (1) по почте на адрес: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410
- (2) по факсу: (202) 690-7442; или
- (3) по электронной почте на адрес: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Это учреждение предоставляет равные возможности.

---

---

**WWW.PAWIC.COM**  
**WWW.HEALTH.PA.GOV**

**1-800-WIC-WINS / 1-800-942-9467**

Программа WIC в штате Пенсильвания финансируется Министерством сельского хозяйства США (USDA).

