WIC BANG VERMONT

Hướng dẫn về Chương trình & Thực phẩm

Có hiệu lực từ tháng 8
năm 2015

WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

WIC mang tới thực phẩm tốt cho sức khỏe, và rất nhiều lợi ích khác.

Thực phẩm tốt cho sức khỏe

Dinh dưỡng &
Giáo dục Sức khỏe

Hỗ trợ Nuôi con bằng sữa mẹ

Giới thiệu y khoa
& Các chương trình cộng đồng

Có hiệu lực từ tháng 8 năm 2015

Hướng dẫn về Chương trình

Thực phẩm tốt cho sức khỏe _____ 2
Dinh dưỡng & Giáo dục sức khỏe _____ 3
Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ _____ 4
Giới thiệu Y khoa & Các Chương trình cộng đồng _____ 5
Tái tục Quyền lợi _____ 6
Tham gia wichealth.org _____ 7
Quyền, Trách nhiệm và Quyền riêng tư _____ 8

Hướng dẫn Thực phẩm

Trái cây & Rau củ _____ 12

Thực phẩm từ sữa _____ 16
Trứng
Sữa
Phô-mai
Đậu hũ
Sữa đậu nành
Yogurt

Chất hữu cơ _____ 20
Đậu, Đậu lăng, Đậu Hà Lan
Bơ đậu phộng
Cá đóng hộp

Ngũ cốc nguyên cám ___ 22
Bánh mì nguyên cám
Bánh mì ngô
Gạo lứt
Mì bột mì nguyên cám

Ngũ cốc _____ 26
Ngũ cốc lạnh
Ngũ cốc nóng

Nước trái cây _____ 30
Cho trẻ em
Cho phụ nữ

Thực phẩm cho trẻ sơ sinh __ 33
Trái cây và rau củ cho trẻ nhỏ
Ngũ cốc dành cho trẻ nhỏ
Thịt dành cho trẻ nhỏ
Sữa công thức cho trẻ nhỏ (ăn kèm)

Thực phẩm tốt cho sức khỏe

Nằm trong chương trình của WIC, bạn sẽ nhận được quyền lợi về thực phẩm hàng tháng, rất nhiều thực phẩm dinh dưỡng cho bạn và gia đình mình. Quyền lợi về thực phẩm mà bạn sẽ nhận được thay đổi tùy theo việc bạn đang mang bầu hay đang cho con bú sữa mẹ, và tùy thuộc vào tuổi của con bạn từ khi mới sinh cho tới khi được 5 tuổi. Thực phẩm WIC bổ sung vào những thực phẩm bạn mua và cung cấp nguồn dưỡng chất quan trọng để giúp bạn và con của bạn phát triển theo từng giai đoạn.

Bạn sẽ tiếp cận gói thực phẩm hàng tháng bằng thẻ Vermont WIC vốn hoạt động như một chiếc thẻ ghi nợ chỉ khác là để lấy thực phẩm: vào đầu mỗi tháng, quyền lợi thực phẩm WIC được nạp vào tài khoản của bạn, và mỗi lần bạn mua sắm bằng thẻ WIC, thì loại thực phẩm bạn mua sẽ được khấu trừ vào tài khoản của bạn.

Bạn có thể mua hàng tại các cửa hàng tạp hóa lớn - ví dụ như Hannaford, Shaw's, và Price Chopper - cũng như ở các cửa hàng nhỏ lẻ. Bạn tự mình chọn nhãn hiệu mình thích, và có được sự linh hoạt để mua sắm ở bất cứ cửa hàng nào vào bất cứ thời gian nào bạn muốn.

Hannaford Price Chopper shaw's và còn nữa!

Dinh dưỡng & Giáo dục Sức khỏe

Một trong những lợi ích to lớn khi tham gia vào WIC đó là bạn có thể tiếp cận đa dạng nguồn dinh dưỡng phù hợp với nhu cầu của bạn. Khi là thành viên của đại gia đình WIC, bạn sẽ được gặp gỡ chuyên viên dinh dưỡng và trao đổi về những mục tiêu sức khỏe mà quan trọng đối với bạn. Giáo dục dinh dưỡng gồm có các hoạt động và sự kiện như: Hiểu về ngôn ngữ của bé; hoạt động nhóm nhằm hỗ trợ tham gia chủ động cùng gia đình; và các lớp học nấu ăn nhằm tạo không khí vui vẻ khi nấu ăn và khi ăn. Bạn có thể tiếp cận những lợi ích này theo cách phù hợp nhất với mình:

Hoạt động với trẻ

Chọn từ danh sách các hoạt động mà Văn phòng Quận đưa ra cho mỗi tháng. Hãy truy cập vào trang Facebook hay trang web của Văn phòng Quận, hoặc gọi điện để biết các hoạt động trong khu vực bạn sống.

Học Trực tuyến

Học hỏi và tái tục quyền lợi bất cứ khi nào bạn muốn qua trang web wichealth.org

Tư vấn trực tiếp

Đặt cuộc hẹn để tư vấn trực tiếp với chuyên gia dinh dưỡng hoặc tư vấn viên bú sữa mẹ. Có nhiều cuộc hẹn để phù hợp với lịch của bạn.

Cứ 3 tháng thì quyền lợi thực phẩm của bạn sẽ được cấp nhằm đảm bảo bạn có các lựa chọn theo từng quý để kết nối với WIC cho mỗi lần tư vấn dinh dưỡng để đáp ứng nhu cầu của bạn và gia đình mình.

Hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ

Bạn hoàn toàn có thể làm được! Lên kế hoạch để nuôi con bằng sữa mẹ thành công.

Tìm hiểu về nuôi con bằng sữa mẹ. Đọc tài liệu. Tham dự các lớp hướng dẫn. Nói chuyện với chuyên viên tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ của WIC và nhân viên hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ khác.

Tranh thủ sự giúp đỡ và lên kế hoạch trước. Chia sẻ kế hoạch với gia đình và bạn bè của bạn. Nói chuyện với bác sĩ và chủ doanh nghiệp của bạn để nhận được sự hỗ trợ và giúp bạn thành công.

Bạn hãy tự tin lên. Hầu hết các bà mẹ đều có đủ sữa cho con mình bú. Sữa mẹ là thức ăn hoàn hảo cho bé ở mọi giai đoạn phát triển.

WIC có thể giúp bạn! Chúng tôi có mặt để giúp các bà mẹ thành công.

Bạn đã biết rằng sữa mẹ là tốt nhất cho bạn và cho bé. Bạn có biết rằng 90% các bà mẹ ở Vermont bắt đầu nuôi con bằng sữa mẹ? WIC Vermont có nhiều dịch vụ nhằm giúp bạn đạt được các mục tiêu khi nuôi con bằng sữa mẹ. Cho dù là bạn đang tìm kiếm sự hỗ trợ khi bạn và con bạn đang học cách nuôi con bằng sữa mẹ, hay là bạn chuẩn bị đi làm lại, thì bạn hoàn toàn có thể tin tưởng vào WIC để giúp bạn theo từng bước trên con đường này.

- Thêm thực phẩm WIC cho các bà mẹ nuôi con bằng sữa mẹ
- Tư vấn viên đồng đẳng nuôi con sữa mẹ
- Giới thiệu tới tư vấn viên sữa mẹ tại cộng đồng và các dịch vụ hỗ trợ khác
- Kích sữa
- Nhóm và lớp học nuôi con bằng sữa mẹ

Kiến thức + Hỗ trợ + Tự tin = Thành công

"Thật là hữu ích khi biết rằng tôi luôn nhận được hỗ trợ tại WIC khi cần"

healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding

Giới thiệu Y khoa & Các Chương trình Cộng đồng

WIC là một phần trong cộng đồng của bạn, và văn phòng WIC tại địa phương của bạn có kết nối mật thiết trong cộng đồng và có thể hỗ trợ gia đình bạn tốt hơn kết nối bạn tới những dịch vụ như:

- Chăm sóc thai và nhi khoa
- Tìm nha sỹ
- Hỗ trợ bỏ thuốc lá vì bạn và vì con của bạn
- Tư vấn lạm dụng rượu và thuốc
- Chủng ngừa
- Các chương trình khác bao gồm thăm hỏi, tiền mẫu giáo (Head Start), và 3SquaresVT

Khi bạn tham gia vào WIC, bạn sẽ tiếp cận được tất cả những nguồn và lợi ích này bắt đầu từ khi bạn mang thai và kéo dài cho tới khi con bạn được 5 tuổi.

WIC2Five

Trẻ em khi tham gia vào WIC cho tới khi được 5 tuổi sẽ phát triển lành mạnh, vui vẻ và thông minh.

Tái tục Quyền lợi

WIC mang đến thực phẩm tốt cho sức khỏe, chương trình giáo dục sức khỏe, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ và giới thiệu y khoa trong suốt thời kỳ bạn mang thai cho tới khi con bạn được năm tuổi.

Có hai mục để giữ những quyền lợi tại WIC và duy trì hoạt động của thẻ WIC:

Đặt hẹn hai lần mỗi năm

Tư vấn và đánh giá thu nhập. Gặp gỡ chúng tôi để trao đổi về những chủ đề liên quan đến dinh dưỡng và sức khỏe của gia đình bạn, và tìm hiểu về những nguồn lực có trong cộng đồng của bạn. Mỗi năm một lần, chúng tôi cũng sẽ đánh giá lại thu nhập của bạn.

VÀ

Hoạt động hai lần mỗi năm

Hoàn thành một hoạt động Dinh dưỡng & Giáo dục Sức khỏe trong giữa hai cuộc hẹn WIC. Giáo dục dinh dưỡng và sức khỏe là một trong những lợi ích quan trọng nhất của WIC. Văn phòng WIC sẽ đưa ra nhiều hoạt động giáo dục dinh dưỡng và phát triển cho trẻ. Bạn sẽ tự chọn chương trình và thời gian để tham gia.

Tham gia wichealth.org

Tham gia giáo dục dinh dưỡng trực tuyến!

Bạn sẽ cần đến số ID hộ gia đình gồm 6 con số của WIC để tạo tài khoản khi bạn truy cập vào trang web này lần đầu. Nếu bạn không biết số này, vui lòng gọi cho Văn phòng Quận.

Bước 1: Tạo tài khoản

a. Truy cập vào wichealth.org

b. Nhấn vào nút "Start" trong hộp thoại "the First Time Here"

c. Chọn Vermont làm thông tin WIC địa phương

d. Chọn đại lý (Đại lý = Văn phòng WIC của bạn)

e. Chọn Văn phòng (Văn phòng = Văn phòng WIC)

f. Nhập ID hộ gia đình gồm 6 số ("My number is:_____")

g. Nhập tên của bạn, ngày sinh và dân tộc

h. Nhập thông tin về bạn và con của bạn

i. Nhấn "continue" và nhập các trường trong tài khoản

j. Lưu lại thông tin đã nhập và bắt đầu bài học bạn đã chọn!

Bước 2: Chọn chủ đề

Bài học ví dụ:

- Ăn ngon – Chi phí thấp!
- Chuẩn bị cho việc mang thai khỏe mạnh
- Bắt đầu cho bé ăn thức ăn rắn
- Nấu ăn đơn giản
- Bí mật để chăm trẻ biếng ăn

Bước 3: Truy cập thường xuyên

Bất cứ khi nào:

- Tìm và hoàn thành các bài học ở bất cứ nơi nào có internet
- Dùng máy tính hay thiết bị thông minh
- Các bài học tính theo giáo dục dinh dưỡng

Phản hồi của các gia đình...

"Trang web này thật tuyệt! Nhiều thông tin bổ ích và rất dễ để làm theo"

"Tôi có thể tự học theo thời gian của mình, ở ngay tại nhà mình"

"Tôi rất thích khi được tự chọn chủ đề và hoàn thành bài học bất kể khi nào mình muốn!"

Quyền và Nghĩa vụ của Người tham gia và Thông báo về Quyền Riêng tư

Với tư cách là người tham gia vào Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh, và Trẻ em Vermont (WIC), tôi hiểu rõ những điều sau đây:

1. Giai đoạn chứng nhận WIC khác nhau tùy theo loại hình tham gia:
   a. phụ nữ mang thai, cho tới sáu tuần sau sinh;
   b. trẻ sơ sinh/phụ nữ cho con bú, cho tới tháng của lần sinh nhật đầu tiên của trẻ sơ sinh;
   c. trẻ em, đối với giai đoạn 12 tháng cho tới 5 tuổi; và
   d. phụ nữ không cho con bú, cho tới sáu tháng sau sinh.
2. Khi giai đoạn chứng nhận của tôi và/hoặc của con tôi kết thúc, thì quyền lợi của Chương trình WIC cũng kết thúc.
3. Tôi sẽ nhận thông tin về dinh dưỡng và sức khỏe, bao gồm cả giáo dục dinh dưỡng, hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, thực phẩm WIC, và giới thiệu đến các dịch vụ y khoa.
4. Tham gia tất cả các cuộc hẹn chứng nhận và giáo dục dinh dưỡng để tiếp tục nhận quyền lợi WIC của mình.
5. Tôi có quyền với những thông tin tôi cung cấp cho chương trình WIC phải được bảo mật.

   Chương trình Thăm nhà (Home Visiting), Dịch vụ Bồi dưỡng cho cha mẹ, Chủng ngừa, và Hệ thống Theo dõi Đánh giá Nguy cơ Thai kỳ (PRAMS). Để WIC chia sẻ thông tin với bất cứ một bên khác nào thì cần phải có bản đồng ý Tiết lộ Thông tin riêng rẽ.
6. Ủy viên Y tế của Bang Vermont có thể cho phép sử dụng và tiết lộ thông tin về việc tham gia vào WIC của tối cho mục đích không liên quan đến WIC. Những thông tin đó sẽ được sử dụng bởi văn phòng WIC của địa phương và bang và cho những chương trình sau CHỈ cho mục đích quản lý chương trình, điều phối quyền lợi với những chương trình khác và cải thiện hoạt động và dịch vụ của WIC.
7. Thông tin về dân tộc được thu thập chỉ dành cho các quy định về báo cáo dữ liệu và không ảnh hưởng đến sự tham gia của tôi vào Chương trình WIC. Các tiêu chuẩn để đủ điều kiện và để tham gia vào Chương trình WIC là giống nhau giữa tất cả mọi người, không phù thuộc vào dân tộc, màu da, nguồn gốc, độ tuổi, người tàn tật, hay giới tính.
8. Nhân viên của WIC có thể xác minh những thông tin mà tôi cung cấp. Nếu tôi cung cấp thông tin không đúng sự thật, thì tôi có thể không nhận được các quyền lợi của WIC; tôi có thể phải hoàn lại tiền cho những thực phẩm WIC mà đã nhận; và tôi có thể bị truy tố theo luật của bang và liên bang.

Quyền của người tham gia Chương trình WIC:

- Nếu tôi không đồng ý với bất cứ quyết định nào mà ảnh hưởng đến tính đủ điều kiện hoặc quyền lợi WIC, thì tôi có sáu mươi (60) ngày kể từ ngày thông báo để đưa ra kháng nghị và yêu cầu một buổi điều trần công bằng để trình bày lý do kháng nghị do tôi hoặc người đại diện của tôi thực hiện, như người thân/bạn/tư vấn luật pháp hoặc người đại diện khác.
- Thông tin về việc yêu cầu một buổi điều trần công bằng có thể nhận được ở văn phòng WIC địa phương hoặc Văn phòng WIC của bang ở địa chỉ: WIC Program,108 Cherry Street, PO Box 70, Burlington, VT 05402-0070. Bạn cũng có thể gọi điện cho chúng tôi theo số 1-800-649-4357 để yêu cầu buổi điều trần.
- Có thể yêu cầu tiếp tục nhận các quyền lợi cho tới khi có kết quả của buổi điều trần công bằng. Yêu cầu này phải được đưa ra trong vòng 15 ngày kể từ ngày Thông báo Khônng đủ điều kiện. Tuy nhiên các quyền lợi không được tiếp tục nhận khi nằm ngoài giai đoạn chứng nhận của người tham gia.
- WIC là một chương trình mang lại cơ hội công bằng. Nếu tôi cho rằng tôi bị phân biệt đối xử vì dân tộc, màu da, nguồn gốc, giới tính, độ tuổi hoặc do tàn tật, tôi có thể liên hệ trực tiếp Bộ trưởng Bộ Nông nghiệp, Washington, DC, 20250 hoặc yêu cầu hỗ trợ của nhân viên WIC để liên hệ.

Trách nhiệm của người tham gia Chương trình WIC:

1. Để tránh mất các quyền lợi WIC, tôi phải tham gia tất các cuộc hẹn của WIC.
2. Nếu tôi không tham dự một cuộc hẹn của WIC, tôi sẽ gọi điện trước để rời lại lịch hẹn. Nếu tôi không tham dự một lớp tái chứng nhận hoặc lớp giáo dục dinh dưỡng, thì quyền lợ WIC có thể bị giảm.
3. Tôi sẽ thông báo cho nhân viên WIC biết khi tôi thay đổi địa chỉ hoặc chuyển tới một thành phố hay bang khác để các quyền lợi WIC của tôi cũng được chuyển tới quận hoặc bang khác.
4. Thực phẩm WIC là để dành cho các thành viên trong gia đình. Tôi sẽ không bán hoặc tặng các quyền lợi WIC của tôi cho bất cứ ai khác và sẽ liên hệ WIC nếu tôi muốn thay đổi quyền lợi thực phẩm WIC.
5. Tất cả việc đổi thực phẩm y khoa/công thức đều phải được diễn ra tại văn phòng WIC. Bất cứ thực phẩm công thức dành cho trẻ sơ sinh nào không dùng đến phải được gửi trả về cho văn phòng WIC.
6. Tôi sẽ giữ thẻ WIC của tôi ở nơi an toàn, và tôi sẽ không cung cấp số nhận diện cá nhân của tôi cho bất cứ ai ngoại trừ cho người mà sẽ thực hiện việc mua hàng WIC dưới tư cách là người chủ hộ thứ hai hoặc người được ủy nhiệm. Nếu thẻ WIC Vermont của tôi bị mất hoặc bị đánh cắp, tôi sẽ báo cáo sự việc này cho văn phòng WIC ngay lập tức. Tôi hiểu rằng quyền lợi của tháng hiện tại có thể sẽ không được thay thế.
7. Tôi hiểu rằng quyền lợi WIC là để được mua chỉ tại các cửa hàng được WIC ủy quyền trong tháng được chỉ định và được mua bởi người tham gia mà những quyền lợi này dành cho người đó, và những quyền lợi không dùng đến sẽ không được chuyển sang những tháng sau đó.
8. Tôi chịu trác nhiệm hướng dẫn cho người chủ hộ thứ hai hoặc người được ủy nhiệm cách sử dụng thẻ ở cửa hàng.
9. Tôi chịu trách nhiệm đảm bảo người thay tôi mua hàng tuân thủ theo đúng những trách nhiệm này.

Sự mất quyền, đình chỉ, truy tố, và thu hồi lại tiền có thể được thực hiện do:

A. Sử dụng sai quyền lợi WIC như trao đổi/bán hoặc chủ đích bán thẻ WIC Vermont hoặc các hàng hóa thực phẩm mua bằng quyền lợi WIC bằng lời nói, văn bản, trên mạng, hoặc bằng bất cứ phương thức nào khác để đổi lấy tiền, ghi nợ, hoặc hàng hóa khác không phải thực phẩm;

B. Việc mua/nhận thực phẩm mà không nằm trong Danh mục Thực phẩm được WIC Phê duyệt;

C. Lạm dụng bạo lực, đe dọa lạm dụng bạo lực, hoặc lạm dụng qua lời nói với nhân viên WIC hoặc cửa hàng tạp hóa.

Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ nghiêm cấm việc phân biệt đối xử với khách hàng, nhân viên, và ứng viên xin việc của bộ dựa trên dân tộc, màu da, nguồn gốc, độ tuổi, sự tàn tật, giới tính, giới tính bề ngoài, tôn giáo, trả thù, và nếu có, quan điểm chính trị, tình trạng hôn nhân, tình trạng gia đình hoặc làm cha/mẹ, xu hướng tình dục, hoặc tất cả hoặc một phần thu nhập của một người có nguồn gốc từ bất cứ chương trình hỗ trợ công cộng nào, hoặc những thông tin được bảo vệ về nghề nghiệp hoặc về bất cứ chương trình hoặc hoạt động được Bộ thực hiện hoặc tài trợ. (Không phải tất cả cơ sở bị cấm này đều áp dụng cho tất cả chương trình và/hoặc các hoạt động tuyển dụng). Nếu bạn muốn gửi than phiền phân biệt đối xử trong chương trình Quyền Dân sự, hãy điền đầy đủ vào Đơn Than phiền Phân biệt đối xử Chương trình USDA, ở địa chỉ http://www.ascr.usda.gov/ complaint_filing_cust.html, hoặc nhận ở bất cứ văn phòng USDA nào, hoặc gọi điện tới số (866) 632-9992 để nhận đơn. Bạn cũng có thể viết thư có đủ các thông tin theo như đơn yêu cầu. Gửi đơn hoặc thư đầy đủ thông tin qua đường bưu điện tới U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudica- tion, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, số fax (202) 690-7442 hoặc thư điện tử ở địa chỉ program.intake@usda.gov. Người bị điếc hoặc nặng tai hoặc gặp vấn đề về khả năng nói có thể liên hệ USDA thông qua dịch vụ Tiếp âm Liên bang (Federal Relay Service) theo số điện thoại (800) 877-8339; hoặc (800) 845-6136 (tiếng Tây Ban Nha). USDA là người sử dụng lao động và cung cấp cơ hội công bằng.

Lời khuyên khi mua hàng với WIC

Trước khi bạn tới cửa hàng tạp hóa:

- Xem lại danh mục Quyền lợi Thực phẩm Gia đình và sử dụng hướng dẫn này để xác định thương hiệu WIC ưa thích của mình. Chuẩn bị thực đơn và danh mục hàng hóa định mua.
- Chủ ý đến kích cỡ cụ thể của hàng hóa được phép mua.

Những vật dụng cần mang theo tới cửa hàng:

- Hướng dẫn thực phẩm này
- Thẻ WIC
- Phiếu giảm giá hoặc thẻ cửa hàng
- Danh mục hàng hóa
- Túi đựng dùng nhiều lần
- Ứng dụng WICShopper

Mua hàng ở các cửa hàng thành viên.

Không phải tất cả hàng hóa đều có ở mọi cửa hàng. Nếu bạn muốn cửa hàng thêm một loại hàng hóa WIC nào đó, hãy đưa ra yêu cầu này ở bàn dịch vụ khách hàng.

Liên hệ với văn phòng WIC để biết danh mục đầy đủ các cửa hàng được phê duyệt. Danh mục cửa hàng và các nguồn dữ liệu mua sắm cũng có thể truy cập được trên trang web: healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx.

Video *Shopping with WIC* sẽ hướng dẫn bạn những thông tin mua sắm cơ bản bằng thẻ WIC. Bạn có thể xem video này trên YouTube hoặc ở địa chỉ healthvermont.gov/wic/shop_eWIC.aspx

Dùng ứng dụng WICShopper để biết các sản phẩm phù hợp trong cửa hàng. Bạn có thể tải về từ App Store hoặc Google Play.

Giữ thẻ WIC cẩn thận.

Báo cáo mất thẻ ngay lập tức cho văn phòng WIC hoặc bộ phận dịch vụ khách hàng biết theo số 1-855-769-8890.

Thay đổi về quyền lợi Thực phẩm gia đình

Liên hệ văn phòng WIC để thay đổi quyền lợi của bạn.

Thực phẩm WIC không thể được hoàn trả.

Thực phẩm WIC không thể được hoàn trả cho cửa hàng để nhận tiền hoặc đổi sang hàng hóa khác.

VERMONT WIC

Hướng dẫn Thực phẩm

Có hiệu lực từ tháng 8 năm 2015

Trái cây & Rau củ

Cung cấp nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ

Số lượng	11$ mỗi tháng cho phụ nữ 8$ mỗi tháng cho một trẻ
Kích thước	Thùng đựng bất cứ kích thước, ngoại trừ loại dùng một lần
Giới hạn	Khoai tây trắng: chỉ khoai tây tươi Không ướp đường, chất béo hoặc dầu Trái cây đóng hộp phải ở dưới dạng nước, không ở dạng syrup Không rau thơm, gia vị, bộ rau trộn hoặc khay tiệc Không trái cây hoặc rau củ sấy Không nước sốt cay (salsa), cà chua hầm, sốt hoặc bột cà chua
Loại	Tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp (xem chi tiết ở trang tiếp theo) Thường hoặc muối thấp Cho phép hữu cơ

Cho phép tất cả nhãn hiệu

Trái cây & Rau củ (tiếp theo)

Tươi	Cho phép:	Tất cả trái cây & rau củ tươi, hữu cơ hay không hữu cơ nào, gồm cả khoai tây tươi Có thể là để nguyên, cắt, đóng vào túi hay đóng gói
	Không cho phép:	Không cho phép dụng cụ thanh rau trộn, bộ rau trộn, khay tiệc có kèm theo thực phẩm khác (món chấm, nước sốt, quả hạch) Không cho phép giỏ trái cây, trái cây/rau củ sấy Không rau thơm, gia vị hoặc hoa ăn được
Đông lạnh	Cho phép:	Tất cả nhãn hiệu và kích thước gói Tất cả kích thước (trừ loại dùng một lần) Tất cả trái cây hoặc rau củ thường hữu cơ hay không hữu cơ mà không ướp đường hoặc chất làm ngọt nhân tạo
	Không cho phép:	Sản phẩm không có nguyên liệu là trái cây hoặc rau củ (mì, gạo, phô-mai, v.v.) Rau củ có sốt
Đóng hộp	Cho phép:	Tất cả nhãn hiệu và hộp chứa (lon, lọ, nhựa) Tất cả kích thước trừ loại dùng một lần Tất cả trái cây hoặc rau củ hữu cơ hay không hữu cơ Tất cả trái cây thường hoặc trái cây trộn được đóng hộp dưới dạng nước hoặc nước ép Tất cả rau củ thường hoặc rau củ trộn
	Không cho phép:	Rượu cocktail trái cây, trái cây dạng syrup, trái cây ướp đường Rau củ giầm hoặc trộn kem Nước sốt cay (salsa), nước sốt (pizza, spaghetti hoặc cà chua), cà chua hầm hoặc bột cà chua

Dùng biểu đồ này để ước tính chi phí mua rau quả.

Giá theo pound	Pound (0,45 kg)					
	1½	2	2½	3	3½	4
$0,69	$1,04	$1,38	$1,73	$2,07	$2,42	$2,76
$0,99	$1,49	$1,98	$2,48	$2,97	$3,47	$3,96
$1,49	$2,24	$2,98	$3,73	$4,47	$5,22	$5,96
$1,99	$2,99	$3,98	$4,98	$5,97	$6,97	$7,96
$2,49	$3,74	$4,98	$6,23	$7,47	$8,72	$9,96
$2,99	$4,49	$5,98	$7,48	$8,97	$10,47	$11,96

Làm thế nào để trẻ ăn nhiều trái cây và rau củ hơn?

Cùng trẻ phiêu lưu. Hãy thử ăn trái cây và rau củ mới. Cùng mua sắm và để trẻ tự chọn trái cây và rau củ.

Cùng trẻ nấu ăn. Dạy trẻ cách lặt rau hoặc bỏ rau củ lên bánh pizza.

Cùng ăn với trẻ. Hãy để cho trẻ thấy bạn ăn trái cây và rau củ rất ngon miệng khi ăn bữa chính và bữa ăn nhẹ.

Mang theo đồ ăn. Hãy bỏ táo, cam hay ray củ thái sẵn vào túi để ăn cùng trẻ trên đường đi.

Tận dụng tối đa quyền lợi của bạn

Dùng trái cây và rau củ đúng mùa. Chọn rau củ và trái cây đúng mùa để có được hương vị và chất lượng tốt nhất.

Thử dùng loại đóng hộp hoặc đông lạnh. Cho các bữa ăn nhẹ nhanh và đỡ tốn thời gian chuẩn bị, trái cây và rau củ đóng hộp và đông lạnh rất tiện lợi, dễ dàng bảo quản và chế biến.

Mua số lượng lớn khi có giảm giá. Đối với loại trái cây và rau củ mà bạn thường xuyên ăn, chọn túi kích thước lớn để có lợi hơn về giá. Hãy mau trái cây hoặc rau củ đóng hộp hay đông lạnh số lượng lớn khi có giảm giá vì có thể bảo quan được lâu hơn.

Đơn giản hóa. Hãy mua trái cây và rau củ còn nguyên. Rửa sạch, cắt ra và giữ trong tủ lạnh để làm đồ ăn nhẹ hoặc ăn thêm vào bữa trưa dành cho cả gia đình bạn thưởng thức mọi lúc.

.

Trứng

Nguồn cung cấp chất đạm và chất sắt hiệu quả

Kích thước	Vừa và lớn
Giới hạn	Không được tăng cường hoặc sản phẩm đặc biệt (Omega-3) Không hữu cơ
Loại	Nguyên quả, Trắng hoặc Nâu

Cho phép tất cả các nhãn hiệu

Sữa

Nguồn cung cấp hiệu quả chất đạm, can-xi, và vitamin A & D

Giới hạn	Không được tăng cường hoặc sản phẩm đặc biệt Không thêm vị Không hữu cơ Không giảm chất béo (2%)

Sữa bò	Tất cả nhãn hiệu	Kích thước:
	• Nguyên kem: Cho trẻ 12–23 tháng	Gallon, ½ gallon, quart
	• Ít béo (1%) hoặc không béo (hớt váng)	Gallon, ½ gallon, quart
	• Không đường	Gallon, ½ gallon, quart
	• Bảo quản (UHT)	Quart
	• Bột sữa khô không béo	25,6 oz (bằng 2 gallon)

Sữa dê	Chỉ nhãn hiệu Meyenberg	Kích thước:
	• Nguyên kem: Cho trẻ 12-23 tháng	½ gallon, quart
	• Nguyên bột: Cho trẻ 12-23 tháng	12 oz (bằng 3 quart)
	• Dạng sữa ít béo (1%)	Quart
	• Dạng bột ít béo (1%)	12 oz (bằng 3 quart)

1 quart
= 0,25 gallon

½ (nửa) gallon
= 0,5 gallon

3 quart
= 0,75 gallon

4 quart
= 1 gallon

Phô-mai

Nguồn cung cấp dồi dào chất đạm và can-xi

Kích thước	8 oz và 16 oz

Giới hạn	Không phải nhập khẩu hoặc thực phẩm cao cấp (deli) Không thêm vị Không hữu cơ Không dạng dây, hay lát được quấn riêng hay sợi mỏng

Loại	Khối:	Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella Cho phép ít béo (nhạt, rất nhạt, ít béo, lite)
	Cắt lát:	Kiểu Mỹ

Nhãn hiệu trong nước được phép

Nhãn hiệu cửa hàng được phép

Đậu hũ

Nguồn cung cấp dồi dào chất đạm và can-xi

Kích thước	14 oz và 16 oz
Loại	Lụa, Mềm, Cứng và rất cứng Cho phép hữu cơ

Nhãn hiệu/Sản phẩm được phép

Azumaya
- Lụa
- Cứng
- Rất cứng

nasoya
- Lụa
- Mềm
- Cứng
- Rất cứng
- Lite
  - Lụa
  - Cứng

VERMONT SOY
- Cứng

Sữa đậu nành

Nguồn cung cấp chất đạm, can-xi và vitamin D hiệu quả

Kích thước	64 oz làm lạnh 32 oz bảo quản
Giới hạn	Không hữu cơ

Nhãn hiệu/Kích thước/Sản phẩm được phép

8th CONTINENT SOYMILK

64 oz Làm lạnh (½ gallon)
- Nguyên chất
- Hương vanilla

Pacific

32 oz Bảo quản (1 quart)
- Nguyên chất thêm đậu nành
- Hương vanilla thêm đậu nành

Silk

64 oz Làm lạnh (½ gallon)
- Nguyên chất

Yogurt

Nguồn cung cấp dồi dào chất đạm, can-xi

Kích thước	Hộp 32 oz 4 vỉ hũ 4 oz 8 vỉ ống 2 oz
Loại	Yogurt nguyên kem: Dành cho trẻ 12-23 tháng Ít béo hoặc không béo: Dành cho phụ nữ và trẻ em 2-5 tuổi Cho phép hữu cơ

Nhãn hiệu trong nước được phép

Hộp 32 oz
- Tất cả các vị

Hộp 32 oz
- Greek; Tất cả các vị

8 vỉ ống 2 oz
- Tất cả các vị

Hộp 32 oz
- Greek; Tất cả các vị

Hộp 2 lb (32 oz)
- Thường
- Greek; Tất cả các vị

Hộp 32 oz
- Tất cả loại tự nhiên; Tất cả các vị
- Loại Oikos Greek; Tất cả các vị

Hộp 32 oz
- Mềm & vị kem; Tất cả các vị
- Greek; Tất cả các vị

4 vỉ hũ 4 oz
- Greek; Tất cả các vị

8 vỉ ống 2 oz
- Loại YoKids Squeezers; Tất cả các vị

Nhãn hiệu cửa hàng được phép

Hộp 32 oz
- Tất cả các vị

Hộp 32 oz
- Tất cả các vị

Hộp 32 oz
- Tất cả các vị
- Loại Greek Nếm nguồn cảm hứng; Tất cả các vị

Hộp 32 oz
- Tất cả các vị

Đậu, Đậu lăng, Đậu Hà Lan

Nguồn cung cấp dồi dào chất đạm, chất sắt và chất xơ

Kích thước	Hộp 15 oz đến 16 Gói 1 lb, sấy khô
Giới hạn	Không ướp đường, chất béo hay dầu Không có rau củ, trái cây hay thịt Không trộn súp
Loại	Đóng hộp hoặc sấy khô Tất cả loại đậu, đậu lăng hoặc đậu Hà Lan đã chín Thường hoặc ít muối Cho phép hữu cơ

Cho phép tất cả các nhãn hiệu

Bơ đậu phộng

Nguồn cung chất béo dồi dào

Kích thước	16 oz đến 18 oz (hộp bằng nhựa hoặc thủy tinh)		
Giới hạn	Không ít béo Không bơ đậu phộng loại đặc biệt Không bơ đậu phộng loại phết Không có vị hay trộn nguyên liệu	Không ít muối	Không hữu cơ
Loại	Mềm và cứng		

Nhãn hiệu trong nước được phép

Jif	Không phải loại Simply của Jif Không phải loại Natural của Jif Không phải loại ít béo của Jif	Skippy	Không phải loại tự nhiên của Skippy Không phải loại ít béo của Skippy
Teddie Natural Peanut Butter	Không hữu cơ		

Nhãn hiệu cửa hàng được phép

Tất cả các nhãn hiệu cửa hàng

Lựa chọn đậu & Bơ đậu phộng:

Nếu danh mục Quyền lợi thực phẩm của gia đình bạn có: 1 Bơ đậu phộng/Đậu/Đậu Hà Lan
bạn có thể mua:

Gói 16 oz đậu, đậu lăng, đậu Hà Lan sấy khô

Hoặc

Hũ bơ động phộng 16–18 oz

Hoặc

4 lon đậu 15–16 oz

Cá đóng hộp

Nguồn cung cấp chất đạm dồi dào

Kích thước	Trộn và lên đến 30 oz
Giới hạn	Chỉ được hộp, không túi

	Loại:	Kích thước:
Cá ngừ nhỏ cắt khoanh	Đóng hộp trong nước hoặc dầu	5 oz
Cá hồi	Đóng hộp trong nước hoặc dầu	5 oz, 6 oz, 7.5 oz, và 15 oz
Cá mòi	Đóng hộp trong nước hoặc dầu (có thể bao gồm xương và da)	3.75 oz

Tất cả nhãn hiệu được phép

Lựa chọn loại nguyên cám:

Khi bạn chọn loại nguyên cám, hãy chọn bánh mì, bánh mì ngô, gạo hoặc mì có khối lượng tới tổng khối lượng trên danh mục Quyền lợi Thực phẩm của gia đình bạn (16, 32, 48 hay 64 oz).
Ví dụ, bạn có thể mua một ổ bánh mì và 1 pound gạo lứt để tổng là 32 ounce; hoặc một hộp mì 16 oz và túi gạo lứt 32 oz để có tổng khối lượng là 48 ounce.

32 oz = ổ 1 lb (16 oz) +

túi gạo1 lb (16 oz)

48 oz =

Hộp mì 16 oz +

túi gạo 32 oz

Dạy cho trẻ hiểu về thực phẩm tốt cho sức khỏe

Cho trẻ biết thực phẩm giúp trẻ phát triển và mạnh.

- **Các loại hạt** mang lại năng lượng giúp trẻ lớn lên và học hỏi.
- **Nguyên cám** có nhiều chất xơ để giúp trẻ khỏe từ bên trong.
- **Trái cây và rau củ** giúp trẻ chống lại bệnh tật và không béo phì.
- **Sữa** giúp xương và răng chắc khỏe.
- **Thịt và đậu** giúp trẻ có cơ bắp khỏe và máu tốt.

Trên tất cả, bạn hãy cùng ăn với trẻ để chứng minh những lợi ích này!

Bánh mì nguyên cám

Nguồn cung cấp chất xơ dồi dào

Kích thước	16 oz (1 lb)
Loại	Bột mì nguyên cám, Bột mì nguyên cám 100%

Sản phẩm/nhãn hiệu trong nước được phép

- ARNOLD
  - Bột mì nghiền hạt
- BIMBO
  - Bột mì nguyên cám 100%
- COUNTRY KITCHEN
  - Bột mì nguyên cám 100%
- La Panciata
  - Loại Honey & Oats nguyên cám
  - Nhiều hạt nguyên cám
- PEPPERIDGE FARM
  - Bột mì nghiền hạt nguyên cám 100%
  - Bột mì nguyên cám 100% rất mỏng
  - Loại nhẹ, bột mềm
  - Lúa mạch cắt lát
  - Bánh quế cộn nguyên cám 100% có nho khô
- Sara Lee
  - Nguyên cám cổ truyền 100%
- Sunbeam
  - Bột mì nguyên cám 100%
- WONDER
  - Bột mì nguyên cám 100%

Sản phẩm/nhãn hiệu cửa hàng cho phép

- BEST YET MARKET
  - Bột mì nguyên cám 100%
- CENTRAL MARKET
  - Bột mì nguyên cám 100%
- Hannaford
  - Bột mì nguyên cám 100%
- shaw's
  - Bột mì nguyên cám 100%
  - Không thêm muối Nguyên cám 100%
- TOPS Friendly Markets
  - Bột mì nguyên cám 100%

Bánh mì ngô

Nguồn cung chất xơ dồi dào

Kích thước	16 oz (1 lb)
Loại	Ngô, bột mì nguyên cám 100%

Sản phẩm/nhãn hiệu cho phép

- Ngô trắng
- Bột mì nguyên cám
- Ngô vàng

- Ngô trắng, kiểu Taco
- Bột mì nguyên cám, kiểu Fajita

- Ngô trắng
- Bột mì nguyên cám

- Ngô
- Bột mì nguyên cám
- Fajita, Bột mì nguyên cám

- Bột mì nguyên cám, Taco mềm
- Fajita, Bột mì nguyên cám
- Thêm lớp màu vàng mỏng

- Bột mì nguyên cám

Gạo lức

Nguồn cung chất xơ dồi dào

Kích thước	Gói từ 14 oz đến 16 oz Gói từ 28 oz đến 32 oz
Giới hạn	Không có đường, chất béo, dầu hoặc muối
Loại	Thường, nấu liền, nấu nhanh, nấu sẵn trong túi Cho phép hữu cơ

Tất cả nhãn hiệu được phép

Mì bột mì nguyên cám

Nguồn cung chất xơ dồi dào

Kích thước	16 oz
Loại	Mì bột mì nguyên cám 100%

Sản phẩm/ nhãn hiệu cho phép

bionaturae

- Nguyên cám
  - Loại hình khuỷu tay (Elbow)
  - Loại xoắn (Fusilli)
  - Loại ống cắt ngắn (Penne Rigate)
  - Loại Spaghetti

DELALLO

- Bột mì nguyên cám hữu cơ 100%
  - Loại mì Capellini
  - Loại mì Fusilli
  - Loại mì Orzo
  - Loại mì Penne Rigate
  - Loại mì con sò (Shells)

Essential EVERYDAY

- Nguyên cám
  - Loại hình khuỷu tay (Elbow)
  - Loại mì Penne
  - Loại mì Rotini
  - Loại mì Spaghetti
  - Spaghetti mỏng

FULL CIRCLE

- Nguyên cám hữu cơ
  - Loại mì Angel Hair
  - Loại mì Spaghetti

GIA RUSSA

- Nguyên cám 100%
  - Loại Fettuccini
  - Loại Spaghetti

HODGSON MILL

- Nguyên cám
  - Loại mì Angel Hair
  - Loại mì hình khuỷu tay (Elbow)
  - Loại mì Spaghetti
  - Loại mì Spirals
  - Mì Spaghetti mỏng

LUIGI VITELLI

- Nguyên cám hữu cơ
  - Loại mì Penne Rigate

Shur Fine

- Nguyên cám 100%
  - Mì Spaghetti
  - Mì Penne Rigate

Ngũ cốc lạnh

Nguồn cung dồi dào chất sắt, vitamin B, và axít folic

Kích thước	Hộp 12 oz đến 36 oz
Loại	Nguyên cám GF Không chứa Gluten • Không nguyên cám

Sản phẩm/nhãn hiệu trong nước cho phép

GENERAL MILLS	GF Cheerios Original GF Cheerios Multi-Grain • Corn Chex GF Rice Chex Wheat Chex Fiber One Honey Clusters	Kix Plain Kix Berry Total Wheaties
Kellogg's	• Ngũ cốc ngô (Corn Flakes) Mini Wheat phủ lớp: Loại thường, & miếng nhỏ Mini Wheat (phủ lớp)	Mini-Wheat nhân trái cây, quả mâm xôi GF Rice Krispies (không chứa gluten) • Rice Krispies (thường)
Post	Banana Nut Crunch Grape Nuts Grape Nut Flakes	• Honey Bunches of Oats Honey Roasted Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches
QUAKER	Life Oatmeal Squares vị quế	Oatmeal Squares có đường nâu

Ngũ cốc lạnh (tiếp theo)

Sản phẩm/nhãn hiệu cửa hàng cho phép

Bran Flakes
- Ngũ cốc ngô
- Cơm cháy (Crispy Rice)

Bột mì cắt dính miếng
Nutty Nuggets
- Yến mạch nướng

Bran Flakes
- Ngũ cốc ngô
- Cơm cháy (Crispy Rice)
- Bỏng gạo giòn

- Bỏng gạo giòn

Bột mì cắt dính miếng
Nutty Nuggets
- Yến mạch nướng

Bran Flakes
- Ngũ cốc ngô
- Cơm cháy (Crispy rice)

Crunchy Nuggets

Nutty Nuggets
- Tasteeos
- Bỏng ngô nướng
- Bỏng gạo nướng

Bột mì cắt dính vừa miếng

Bran Flakes
- Ngũ cốc ngô

- Bỏng ngô (Corn Squares)
- Cơm cháy (Crispy Rice)
- Bỏng gạo (Rice Squares)
- Tasteeos

Bran Flakes
- Ngũ cốc ngô
- Cơm cháy (Crispy Rice)

Bột mì cắt dính

Nutty Nuggets
- Yến mạch nướng

- Ngũ cốc ngô
- Bỏng ngô (Corn Squares)
- Cơm cháy (Crisp Rice)

Bột mì cắt dính

- Rice Squares
- Toasted Oats

Bỏng bột mì (Wheat Squares)

Bran Flakes
- Ngũ cốc ngô

- Cơm cháy (Crisp Rice)

Bột mì cắt dính (Frosted Shredded Wheat)

Hướng dẫn để mua được tới 36 oz ngũ cốc

Bạn có thể kết hợp để mua đủ tổng số ounce theo danh mục Quyền lợi của gia đình bạn.

18 oz 18 oz

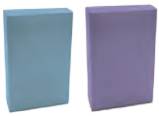
18 oz
+ 18 oz
36 oz

12 oz 12 oz 12 oz

12 oz
12 oz
+ 12 oz
36 oz

11.8 oz 24 oz

11.8 oz
+ 24.0 oz
35.8 oz



15.8 oz 16 oz

15.8 oz
+ 16.0 oz
31.8 oz

Bữa sáng là quan trọng nhất

Bữa sáng giúp trẻ em có đủ năng lượng để học hỏi. Nếu trẻ không ăn sáng, trẻ sẽ bị đói và gặp khó khăn để suy nghĩ hay lắng nghe. Hãy để trẻ chuẩn bị đồ ăn sáng và giúp bạn dọn bàn ăn sáng.

Ngũ cốc nóng

Nguồn cung chất sắt và chất xơ dồi dào

Kích thước	Nhiều loại; Xem nhãn hiệu/sản phẩm bên dưới
Loại	Nguyên cám Không chứa Gluten • Không nguyên cám

Sản phẩm/nhãn hiệu cho phép

CREAM OF RICE — Không chứa Gluten, 14 oz

CREAM OF WHEAT
- Loại 1 phút, 28 oz
- Loại 2½ phút, 14 oz & 28 oz
- Loại 10 phút, 28 oz

Nguyên cám (2½ phút), 18 oz

MAYPO
- Maple Oatmeal, 14 oz
- Vermont Style Oatmeal, 19 oz

QUAKER — Gói nhỏ Original Instant Oatmeal, 11,8 oz

Chọn loại nguyên cám

Chuyển đổi nhẹ nhàng. Hãy dùng thử sản phẩm nguyên cám thay vì dùng sản phẩm qua tinh chế. Dùng bánh mì nguyên cám thay bánh mì trắng, và gạo lứt thay gạo trắng.

Thử dùng nhiều loại nguyen cám khác nhau. Để thay đổi, hãy dùng mì nguyên cám dưới dạng mì ống và phô-mai hoặc nước sốt cà chua. Dùng bánh mì ngô cho bánh enchiladas và bột mì nguyên cám cho món quesadillas.

Hãy làm gương sáng cho trẻ. Bạn hãy làm gương cho trẻ noi theo bằng cách hàng ngày hãy chuẩn bị và ăn các loại hạt nguyên cám cho bữa ăn chính và bữa ăn nhẹ.

Nước trái cây 100% Dành cho Trẻ

Nguồn cung vitamin C dồi dào

Kích thước	64 oz có bảo quản 64 oz làm lạnh 16 oz đông lạnh

Có bảo quản — 64 oz

Sản phẩm/nhãn hiệu trong nước được phép

- Apple & Eve: • Tất cả hương vị
- Juicy Juice: • Tất cả hương vị
- Langers: • Táo • Nước ép nho đỏ • Nước ép nho trắng
- • Tất cả hương vị
- Old Orchard: • Tất cả hương vị
- Welch's: • Tất cả hương vị

Có bảo quan — 64 oz

Nhãn hiệu/sản phẩm cửa hàng được phép

- Essential Everyday: • Táo • Nho • Trộn lẫn
- Hannaford: • Mâm xôi nam việt quất (Cranberry Raspberry) • Nho • Nho trắng
- Price Chopper: • Táo • Nho • Mâm xôi nam việt quất
- Shur Fine: • Táo • Nho • Mâm xôi nam việt quất
- Tops Friendly Markets: • Tất cả táo loại tự nhiên • Nho • Mâm xôi nam việt quất

Nước cam làm lạnh — 64 oz

Nhãn hiệu cho phép

Essential Everyday, Hannaford, Price Chopper, Thomas Dairy, Shur Fine

Nước cam đông lạnh — 16 oz

Nhãn hiệu cho phép

Essential Everyday, Hannaford, Minute Maid 100% Juice, Price Chopper

Nước trái cây 100% Dành cho Phụ nữ

Nguồn cung vitamin C dồi dào

Kích thước 48 oz có bảo quản
11,5 oz và 12 oz đông lạnh

Có bảo quản 48 oz

Sản phẩm/ nhãn hiệu trong nước cho phép

• Tất cả hương vị

• Tất cả hương vị

• Tất cả hương vị

Có bảo quản 48 oz

Sản phẩm/nhãn hiệu cửa hàng cho phép

• Táo
• Nho
• Rau củ

Đông lạnh 11,5 oz, 12 oz

Sản phẩm/nhãn hiệu cho phép

• Nước ép 100 %

- Tất cả hương vị

• Nước cam

- Loại đồng quê (Country style)
- Loại truyền thống
- Loại truyền thống có can-xi
- Không có thịt cam (Pulp-free)

• Nước ép bưởi

• Loại bóc vỏ

- Tất cả hương vị

• Loại bóc vỏ vàng

- Tất cả hương vị

Con của bạn đã sẵn sàng ăn thức ăn cứng khi trẻ làm được TẤT CẢ những điều sau VÀ khi đã được 6 tháng tuổi:

- Ngồi thẳng được với một chút hỗ trợ.
- Với được đồ vật và cho vào miệng.
- Mở miệng để biểu hiện trẻ muốn ăn.
- Ngậm cả muỗng vào miệng và nuốt thức ăn.

Rau củ & Trái cây cho Trẻ nhỏ

Cung cấp nhiều loại vitamin, khoáng chất và chất xơ

Kích thước	Hộp 4 oz (một và 2 gói)
Giới hạn	Không có đường, tinh bột, gạo hay muối Không dành cho bữa chính Không có túi
Loại	Thức ăn Giai đoạn 2 hoặc mức 2 Tất cả các loại rau củ hay trái cây một loại Tất cả các loại rau củ hay trái cây thập cẩm

Nhãn hiệu cho phép

Ngũ cốc cho trẻ nhỏ

Nguồn cung chất sắt dồi dào

Kích thước	Gói 8 oz và 16 oz
Giới hạn	Không có thêm rau củ hay thức ăn công thức hay trái cây

Sản phẩm/nhãn hiệu cho phép

Beech-Nut
- Bột yến mạch
- Gạo
- Trộn nhiều hạt
- Yến mạch & diêm mạch

EARTH'S BEST ORGANIC
- Bột yến mạch nguyên cám
- Gạo nguyên cám
- Trộn nhiều hạt nguyên cám

Gerber
- Bột yến mạch
- Gạo
- Trộn nhiều hạt
- Bột mì nguyên cám
- Gạo lứt hữu cơ
- Bột yến mạch hữu cơ

Thịt dành cho trẻ nhỏ

Nguồn cung dồi dào chất đạm và chất kẽm

Kích thước	Hũ 2.5 oz
Giới hạn	Không ướp đường hoặc muối Không dành cho bữa chính
Loại	Thức ăn Giai đoạn 1 hoặc mức 2 Tất cả các loại

Nhãn hiệu cho phép

Beech-Nut CLASSICS

Gerber

wild HARVEST

WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

WIC Bang Vermont
Sở Y tế Bang Vermont
108 Cherry Street, PO Box 70
Burlington, VT 05402

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov
1-800-649-4357

WIC là tổ chức tạo cơ hội công bằng