

# HƯỚNG DẪN MUA SẴM TEXASWIC

Có hiệu lực từ  
Tháng Tư 2025 -  
Tháng Ba 2026



# Trước khi Quý vị Mua sắm

Xem qua hướng dẫn này trước khi quý vị đi mua sắm để xem các thương hiệu mà quý vị có thể mua bằng **Thẻ Texas WIC**. Mang theo hướng dẫn này tới cửa hàng.

Quý vị cũng sẽ cần mang theo **Danh sách Mua sắm Texas WIC** mà quý vị nhận được tại phòng khám. Danh sách có các thông tin quan trọng như:

- Loại thực phẩm mà quý vị có thể mua.
- Quyền lợi hàng tháng của quý vị.
- Cuộc hẹn WIC tiếp theo của quý vị.

Nếu quý vị để quên hoặc làm mất Danh sách Mua sắm Texas WIC, nhân viên thu ngân của cửa hàng có thể in biên lai có số dư hiện nay của quý vị trước khi quý vị mua sắm.

Sử dụng toàn bộ quyền lợi WIC mỗi tháng của quý vị. Số dư còn lại không được chuyển sang tháng tiếp theo.

my **WIC**



Tải xuống ứng dụng myWIC và liên kết thẻ Texas WIC của quý vị để sử dụng các tính năng mua sắm như sau:

- Kiểm tra quyền lợi WIC của quý vị.
- Quét các mặt hàng để xem mặt hàng đó có được WIC phê duyệt hay không.
- Xem thông tin cập nhật hướng dẫn mua sắm.

[texashhs.org/mywic](http://texashhs.org/mywic)



*Xem trang 17 để biết các Câu hỏi Thường gặp về việc Mua sắm với WIC.*

# Cách Sử dụng Hướng dẫn Mua sắm WIC Texas

## Khi nhìn:

**Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào** Chọn bất kỳ thương hiệu nào của loại thực phẩm này.

**Chọn những Thương hiệu Này** Chọn thực phẩm từ một trong các thương hiệu được liệt kê trong hướng dẫn này.

**Tìm Nhãn dán WIC Màu hồng** Chọn các thương hiệu có gắn nhãn dán **Mặt hàng được WIC Phê duyệt** màu hồng. Có thể có sự khác biệt về thương hiệu này giữa các cửa hàng hoặc địa điểm.



Hãy tìm nhãn dán WIC màu hồng cho sản phẩm sữa, nước ép, phô mai và bánh mì.

**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Mục này liệt kê các mặt hàng không thể mua bằng Thẻ Texas WIC.

## CÁC GÓI THỰC PHẨM ĐẶC BIỆT (trang 14-16)

Đội ngũ nhân viên WIC sẽ giải thích có những gì bên trong các Gói Thực phẩm Đặc biệt này:

- *Trẻ sinh đôi, Sinh ba hoặc Sinh đa thai Nuôi Hoàn toàn bằng Sữa mẹ*
- *Không Để Lạnh*
- *Sữa và Phô mai của Người Do Thái*

*Các cửa hàng có thể không có sẵn tất cả các mặt hàng thực phẩm hoặc thương hiệu WIC được liệt kê trong hướng dẫn này.*

## Sữa

### Tìm Nhãn dán WIC Màu hồng



#### Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Sữa không chất béo hoặc ít béo (½% hoặc 1%) trong hộp nửa gallon hoặc gallon
- Sữa lên men không chất béo hoặc ít béo trong hộp nửa gallon

#### Trẻ em 1 Tuổi

- Sữa nguyên chất trong hộp nửa gallon hoặc gallon (không phải sữa lên men)

*Chỉ một quart nếu có trong danh sách mua sắm.*



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Sữa yến mạch, sữa hạnh nhân hoặc sữa dê hữu cơ, có hương vị (như sô cô la), có DHA hoặc omega-3.

## Phô mai

### Tìm Nhãn dán WIC Màu hồng



- Túi 16 oz. (1 lb.) hoặc 32 oz. (2 lb.)
- Tầng hoặc lát
- Thông thường, giảm chất béo hoặc ít béo
- Phô mai sợi Mozzarella (16 oz.)
- American
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Các lát phô mai gói riêng, phô mai bào, thực phẩm từ phô mai, phô mai từ cửa hàng thịt sữa, phô mai hữu cơ hoặc phô mai nhập khẩu.

## Trứng

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Hộp một tá
- Loại A hoặc AA
- Hữu cơ hoặc thông thường
- Trứng ở mọi kích cỡ, có vỏ trắng hoặc nâu



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Trứng gà thả rông hoặc trứng gà nuôi thả đồng cỏ.



## Đậu Khô

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Túi 16 oz. (1 lb.)
- Mọi loại đậu, đậu Hà Lan hoặc đậu lăng



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Thêm gia vị hoặc nhiều đậu.

## Đậu Đóng hộp

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Hộp 15 oz. đến 16 oz.
- Loại thông thường, ít muối hoặc hữu cơ
- Loại đậu bất kỳ
- Được phép mua đậu tán chiên không chất béo



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Đậu hầm, súp, được thêm các thành phần như thịt, rau củ hoặc dầu.

**🛒 Lời khuyên Mua sắm:** Đậu xanh, đậu sáo và đậu lima đóng hộp được tính là quyền lợi trái cây và rau củ. Các mặt hàng này không được tính là đậu đóng hộp. *Xem trang 4 để biết thêm thông tin.*

## Bơ Đậu phộng

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Lọ 16 oz. đến 18 oz.
- Thông thường hoặc hữu cơ
- Kem mịn hoặc giòn



Bơ hạt hướng dương cũng có trong quyền lợi bơ đậu phộng.

**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Bơ đậu phộng phết, giảm chất béo, xay tươi, thêm các thành phần như mật ong, sô cô la, thạch hoặc omega-3.

**Cách mua đậu và bơ đậu phộng. Một mặt hàng tương đương:**



hoặc



hoặc



1 túi đậu, đậu lăng hoặc đậu Hà Lan khô

4 hộp đậu

1 lọ bơ đậu phộng

## Đậu phụ

### Chọn những Thương hiệu Này

- Túi 16 oz. (1 lb.)
- Azumaya** – Mềm, Chắc, Rất Chắc
- Banyan** – Mềm, Chắc Vừa, Chắc
- Franklin Farms** – Mềm, Chắc Vừa, Chắc, Rất Chắc
- Nasoya Organic** – Mềm, Siêu Mềm
- Simple Truth Organic** – Mềm



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Đậu phụ ít calo hoặc có gia vị.

# TRÁI CÂY và RAU CỦ

## Trái cây và Rau củ

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

#### Tươi

- Một loại hoặc hỗn hợp
- Hữu cơ hoặc thông thường
- Nguyên miếng, cắt, đóng gói hoặc đóng túi
- Thảo mộc tươi
- Đậu hoặc đậu Hà Lan, chẳng hạn như đậu lima hoặc đậu mắt đen tươi



#### ✗ Không được WIC Phê duyệt:

- Các mặt hàng ở quầy salad, khay bày món tiệc kèm sốt chấm hoặc giỏ trái cây.
- Kèm nước sốt, bánh mì nướng hoặc đồ ăn thêm.
- Thực phẩm trang trí.
- Gia vị hoặc thảo mộc khô.



#### Đông lạnh

- Một loại hoặc hỗn hợp
- Hữu cơ hoặc thông thường
- Mọi kích cỡ và loại đóng gói
- Được phép mua đậu và đậu Hà Lan đông lạnh, chẳng hạn như đậu nành Nhật, đậu xanh, đậu mắt đen hoặc đậu lima

#### ✗ Không được WIC Phê duyệt:

- Rau củ có sốt kem, nước sốt hoặc phủ vụn bánh mì.
- Thêm đường, chất làm ngọt nhân tạo, dầu, gạo, ngũ cốc hoặc các nguyên liệu khác

#### Lon, Lọ Thủy tinh và Hộp Nhựa

- Một loại hoặc hỗn hợp
- Mọi kích cỡ đóng gói
- Hữu cơ, thông thường hoặc ít muối
- Trái cây có thể ở dạng nước ép hoặc nước
- Được phép mua sốt táo không chất tạo ngọt



#### ✗ Không được WIC Phê duyệt:

- Bao hoặc túi.
- Đồ ngâm chua, ô liu hoặc trái cây khô.
- Trái cây thêm đường, chất tạo ngọt nhân tạo hoặc si rô.
- Rau củ có sốt kem hoặc rau củ kèm sốt, dầu hoặc thịt.
- Các mặt hàng có nguyên liệu đứng đầu bảng thành phần là nước hoặc nước ép.

**🛒 Lời khuyên Mua sắm:** Đậu xanh, đậu súp và đậu lima đóng hộp được tính là quyền lợi trái cây và rau củ. Tất cả các loại đậu đóng hộp đều được tính là đậu đóng hộp. Xem trang 3 để biết thêm thông tin.



## Nước ép

### Tìm Nhãn dán WIC Màu hồng



- 100% nước ép
- Được phép thêm canxi và vitamin D



### Nước ép Đóng chai

**Trẻ em** - chai nhựa 64 oz.

**Phụ nữ** - chai nhựa 48 oz.

- Táo
- Nam việt quất
- Nam việt quất Táo
- Nam việt quất Nho
- Bưởi
- Cam
- Cam Xoài
- Cam Dứa
- Dứa
- Dứa Xoài
- Nho Tím
- Cà chua
- Rau củ
- Nho Xanh

### Nước ép Đông lạnh

**Trẻ em** - hộp 16 oz.

- Táo
- Cam

**Phụ nữ** - hộp 11.5 oz. đến 12 oz.

- Táo
- Bưởi
- Cam
- Nho Tím
- Nho Xanh

### Nước ép Để lạnh

**Trẻ em** - hộp hoặc chai nhựa 64 oz.

- Cam

**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Cocktail nước ép, thêm đường hoặc chất tạo ngọt.

**🛒 Lời khuyên Mua sắm:** Kiểm tra quyền lợi của quý vị để biết nên chọn loại nước ép ở kích cỡ nào.



# NGŨ CỐC ĂN SÁNG

## Chọn những Thương hiệu Này

• gói 8 oz. đến 36 oz.

Nhiều ngũ cốc nguyên cám hơn



Không gluten



### Cheerios

Hỗn hợp Ngũ cốc, Hỗn hợp Rau củ quả với Việt quất và Chuối, Hỗn hợp Rau củ quả với Táo và Dâu tây, vị Nguyên bản



### Wheaties

Protein Cây phong và Hạnh nhân, Protein Mật ong và Hạt hồ đào, vị Nguyên bản



### Frosted Mini Wheats

Bánh nướng xốp Việt quất, Bánh mì cuộn Quế đường, Miếng Nhỏ, vị Nguyên bản, vị Dâu tây



### Great Grains

Chuối và Quả hạch giòn, Hạt hồ đào Giòn



### Kashi

Mật ong Nướng, Quế Ấm, Cụm Cacao, Cụm Việt quất



### KIX

Quả mọng, Mật ong, vị Nguyên bản



### Total



### Honey Bunches of Oats

có Hạnh nhân, Chùm Quế, Mật ong Nướng, Cây phong & Quả hồ đào, Vani



### Bluey



### Quaker Oatmeal Squares

Đường Nâu, Quả hạch Mật ong



### Special K

Vị Nguyên bản, Protein



### Corn Flakes

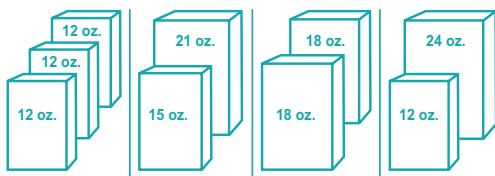


### Complete Bran



# NGŨ CỐC ĂN SÁNG

Cách mua ngũ cốc 36 oz.:



**Crispix**



**Chex**

Việt quất, Quế, Ngô, Gạo, Lúa mì



**Rice Krispies**



**Life**

Nguyên bản



**Grain Berry**

Yến mạch Rang Nguyên bản, Táo Quế, Quế Lạnh, Ngũ cốc Miếng dẹt Multi-Bran



**Grape Nuts**

Vị Nguyên bản, Ngũ cốc Miếng dẹt



**Cream of Wheat**

Ngũ cốc Nguyên cám, 2/1/2 Phút, 1 Phút, Ăn liền



**Cream of Rice**

Ăn liền



**Quaker Grits**

Ăn liền vị Nguyên bản



**Malt-O-Meal Crispy Rice**



**Malt-O-Meal Mini Spooners**

Ăn liền vị Nguyên bản



**Malt-O-Meal**

Vị Nguyên bản



**Avelina Oats**

Ăn liền



**Quaker Oatmeal**

Ăn liền vị Nguyên bản

## Sữa chua ít chất béo và Không béo

### Chọn những Thương hiệu Này

Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Hộp 32 oz. (bằng một quart)



### Lựa chọn Tốt nhất

- Greek Nonfat Plain, vị Vani
- Sữa chua ít chất béo vị Đào, Dâu tây, Dâu tây Chuối, Vani
- Nguyên chất Không chất béo

### Brookshire's

- Greek Nonfat Plain, vị Vani

### Chobani

- Greek Low-fat Plain, Vanilla Cinnamon
- Greek Nonfat Plain, vị Dâu tây, Vani

### Coburn Farms

- Sữa chua Nguyên chất ít chất béo

### Dannon

- Sữa chua Nguyên chất ít chất béo, Vani
- Nguyên chất Không chất béo

### Food Club

- Greek Nonfat Plain, vị Vani
- Sữa chua ít chất béo vị Dâu tây, Vani

### Great Value

- Greek Nonfat Plain, vị Dâu tây, Vani
- Sữa chua ít chất béo vị Đào, Dâu tây, Dâu tây Chuối, Vani
- Sữa chua Nguyên chất Không chất béo

### H-E-B

- Greek Nonfat Honey, Nguyên chất, Dâu tây, Vani
- Sữa chua Hỗn hợp ít chất béo vị Đào, Dâu tây, Vani

### H-E-B Organics

- Greek Nonfat Plain, vị Vani

### Hiland

- Sữa chua ít chất béo vị Đào, Dâu tây, Vani
- Nguyên chất Không chất béo

### Hill Country Fare

- Greek Nonfat Plain, Vani
- Sữa chua Nguyên chất ít chất béo, Vani

### Kroger

- Greek Nonfat Plain, vị Vani
- Sữa chua Nguyên chất ít chất béo, Vani

### LALA

- Sữa chua ít chất béo vị Xoài, Nguyên chất, Dâu tây, Vani

### Lucerne

- Greek Low-fat Plain
- Greek Nonfat Plain, vị Dâu tây, Vani
- Sữa chua ít chất béo vị Đào, Dâu tây
- Nguyên chất Không chất béo

### Mountain High

- Sữa chua Nguyên chất Không chất béo
- Sữa chua Nguyên chất ít chất béo, Vani

### O Organics

- Greek Nonfat Plain

### Oikos

- Greek Nonfat Plain, vị Vani

### Simple Truth Organic

- Greek Nonfat Plain, vị Vani
- Sữa chua Nguyên chất ít chất béo, vị Vani

### Stonyfield

- Greek Nonfat Plain
- Sữa chua Nguyên chất ít chất béo, Vani
- Sữa chua Nguyên chất Không chất béo, vị Vani

### Too Good & Co.

- Greek Low-fat Plain

# SỮA CHUA

## Winco

- Greek Nonfat Plain, vị Vani
- Sữa chua ít chất béo vị Đào, Dâu tây, Vani
- Sữa chua Nguyên chất Không chất béo

## Yoplait

- Sữa chia ít chất béo vị Việt quất, Đào, Dâu tây, Dâu tây Chuối, Vani

## Yoplait Vỉ nhiều hộp dành cho Trẻ em

- Gói 8 hộp 4 oz.
- Sữa chua ít chất béo vị Quả mọng, Việt quất, Kẹo bông, Mâm xôi, Dâu tây Chuối, Dâu tây, Quả mọng Dại



## Sữa chua Nguyên Kem

### Chọn những Thương hiệu Này

#### Trẻ em 1 Tuổi

- Hộp 32 oz. (bằng một quart)



### Lựa chọn Tốt nhất

- Sữa chua Hy Lạp Nguyên kem Nguyên chất

### Bettergoods

- Sữa chua Hy Lạp Nguyên kem Nguyên chất

### Brookshire's

- Sữa chua Hy Lạp Nguyên kem Nguyên chất

### Brown Cow

- Kem Sữa Nguyên Kem, vị Cây phong, Nguyên chất, Vani

### Chobani

- Sữa chua Hy Lạp Nguyên chất Nguyên kem

### Dannon

- Sữa chua Nguyên kem, vị Nguyên bản, vị Vani

### H-E-B

- Sữa chua Hy Lạp Nguyên chất Nguyên kem

### H-E-B Organics

- Sữa chua Nguyên kem, vị Nguyên bản, vị Vani

### Kroger

- Sữa chua Hy Lạp Nguyên chất Nguyên kem, vị Vani
- Sữa chua Nguyên chất Nguyên kem

### Lucerne

- Sữa chua Hy Lạp Nguyên chất Nguyên kem
- Sữa chua Nguyên chất Nguyên kem, vị Vani

### Mountain High

- Sữa chua Nguyên chất Nguyên kem, vị Dâu tây, Vani

### Simple Truth Organic

- Sữa chua Hy Lạp Nguyên chất Nguyên kem, vị Vani

### Stonyfield

- Sữa chua Nguyên chất Nguyên kem, vị Dâu tây, Vani

### The Greek Gods

- Sữa chua Hy Lạp Nguyên chất Nguyên kem

### Winco

- Sữa chua Nguyên kem Nguyên chất

# NGŨ CỐC NGUYÊN CẢM

## Bánh mì Ngũ cốc Nguyên cám

### Tìm Nhãn dán WIC Màu hồng



- Ổ 16 oz. (1 lb.)
- 100% ngũ cốc nguyên cám



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Bánh mì không đường.

**🛒 Lời khuyên Mua sắm:** Nhìn kỹ để tìm nhãn dán *Mặt hàng được WIC Phê duyệt* màu hồng nhằm đảm bảo quý vị lấy đúng loại bánh mì.

## Tortillas

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Ổ 16 oz. Gói (1 lb.), để trên kệ hoặc để lạnh
- Ngũ cốc Nguyên cám, ngô vàng hoặc ngô trắng



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Bột mì trắng, hữu cơ, "ít carbohydrate", làm tại cửa hàng, tostadas hoặc vỏ mì.

## Gạo Nâu

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Gói 14 oz. đến 16 oz.
- Thông thường hoặc uống ngay



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Gạo trắng, thêm gia vị hoặc túi đun ngay.

## Bột Yến mạch

### Chọn những Thương hiệu Này

- túi 16 oz. (1 lb.)
- Avelina** - Yến mạch Ăn liền Kiểu cũ
- Better Oats Organic** - Yến mạch Ăn liền Kiểu cũ
- Granvita** - Yến mạch
- Mija Organic** - Yến mạch Ăn liền
- Mom's Best Naturals** - Yến mạch Ăn liền Kiểu cũ



**🛒 Lời khuyên Mua sắm:** Bột yến mạch đựng trong gói 16 oz. được tính là ngũ cốc nguyên cám. Bột yến mạch đựng trong các túi được tính là ngũ cốc. Xem trang 8 để biết thêm thông tin.

## Mì Pasta Ngũ cốc Nguyên cám

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

- Ổ 16 oz. (1 lb.)
- 100% ngũ cốc nguyên cám
- Hữu cơ hoặc thông thường
- Mọi hình dạng, như hình cong, penne, rotini, spaghetti hoặc hình xoắn



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Mì pasta không chứa gluten, nhiều protein hoặc mì pasta trắng.

# SỮA ĐẶC BIỆT

## Sữa Không Lactose

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

#### Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Không chất béo hoặc ít béo (1%) trong hộp nửa gallon hoặc 96 oz.

#### Trẻ em 1 Tuổi

- Sữa nguyên kem trong hộp nửa gallon hoặc 96 oz.



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Sữa giàu protein, hữu cơ, có hương vị (chẳng hạn như sô cô la), sữa có DHA hoặc omega-3.

## Sữa Đậu nành

### Chọn những Thương hiệu Này

- Hộp 32 oz., nửa gallon hoặc 2 hộp, mỗi hộp nửa gallon
- Để lạnh hoặc để trên kệ
  - 8th Continent** – Original
  - Bettergoods** – Original
  - Pacific Ultra Soy** – Original
  - Silk** – Original



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Sữa đậu nành hữu cơ hoặc ít chất béo.

**🛒 Lời khuyên Mua sắm:** Quyền lợi sữa đậu nành được liệt kê theo gallon, tuy nhiên phải mua sữa đậu nành theo hộp nửa gallon.

## Sữa Protein Đậu

### Chọn những Thương hiệu Này

#### Chỉ dành cho Trẻ em từ 1 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Hộp 48 oz. để lạnh
  - Ripple Kids** – Original, Unsweetened



## Sữa Bay hơi Cô đặc

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

#### Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Không chất béo hoặc ít béo (1%) trong bình 12 oz.

#### Trẻ em 1 Tuổi

- Sữa nguyên kem trong hộp 12 oz.



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Sữa đặc có đường hoặc sữa bay hơi cô đặc có chất béo thay thế.

## Sữa Bột Khô Không chất béo

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

#### Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Cung cấp thêm vitamin A và D
- Túi 9.6 oz., 25.6 oz. hoặc 64 oz.



# THỰC PHẨM CHO TRẺ NHỎ

## Trẻ sơ sinh 6 - 11 Tháng tuổi

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

#### Trái cây và Rau củ dành cho Trẻ em

- Hộp đơn 4 oz, bộ 2 hộp 4 oz, bộ 2 hộp 2 oz, bộ nhiều loại hộp 4 oz hoặc bộ nhiều loại hộp 2 oz.
- Trái cây và/hoặc rau củ một loại hoặc nhiều loại
- Thông thường hoặc hữu cơ



#### ✗ Không được WIC Phê duyệt:

- Kèm ngũ cốc, yến mạch, hạt diêm mạch, gạo, mì pasta, sữa chua hoặc thịt.
- Túi, đồ ăn tối hoặc thực phẩm dành cho trẻ mới biết đi.
- Thêm các thành phần như DHA, đường hoặc muối.
- Các mặt hàng có nguyên liệu đứng đầu bảng thành phần là nước.



### Chọn những Thương hiệu Này

#### Ngũ cốc dành cho Trẻ em

- Hộp 8 oz. hoặc 16 oz.
- Hữu cơ hoặc thông thường

**Beech-Nut** – Bột yến mạch

**Gerber** – Ngũ cốc Nhiều loại, Bột yến mạch, Gạo

**Earth's Best** – Ngũ cốc Nhiều loại, Bột yến mạch



✗ Không được WIC Phê duyệt: Ngũ cốc có trái cây, sữa bột, DHA hoặc bổ sung thêm thành phần.

myWIC



Quý vị có thể quét sản phẩm khi đang mua sắm bằng ứng dụng myWIC! Tính năng quét trên myWIC cho quý vị biết liệu mặt hàng có được WIC phê duyệt hay không và quý vị có quyền lợi còn hiệu lực cho mặt hàng đó hay không.

## Trẻ Sơ sinh 6 - 11 Tháng tuổi được Nuôi Hoàn toàn bằng Sữa mẹ

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

#### Thịt cho Em bé

- Hộp lẻ 2.5 oz. hoặc bộ nhiều loại hộp 2.5 oz.
- Thông thường hoặc hữu cơ
- Một loại thịt bất kỳ kèm nước dùng hoặc nước sốt, chẳng hạn như thịt gà, thịt bò, thịt gà tây hoặc thịt ngỗng



✗ Không được WIC Phê duyệt: Đồ ăn tối, thịt kèm rau củ hoặc trái cây, DHA, đường hoặc muối.

## Phụ nữ Nuôi con Hoàn toàn bằng Sữa mẹ

### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

#### Cá ngừ

- Hộp hoặc túi 2.5 oz. đến 12 oz.
- Cá ngừ Chunk light
- Đóng hộp kèm nước, dầu hoặc nước hầm rau củ

#### Cá mòi

- Hộp 3.75 oz. đến 15 oz.
- Đóng hộp kèm nước, dầu, sốt cà chua, sốt cay, mù tạt hoặc chanh

#### Cá hồi

- Hộp hoặc túi 2.5 oz. đến 14.75 oz.
- Cá hồi hồng
- Đóng hộp kèm nước hoặc dầu

#### Cá thu

- Hộp 4 oz. đến 15 oz.
- Cá thu Đại Tây Dương hoặc Thái Bình Dương
- Đóng hộp kèm nước, dầu hoặc chanh



### ✗ Không được WIC Phê duyệt:

- Cá ngừ vây dài, cá ngừ đuôi dài, cá ngừ vây vàng hoặc cá ngừ vằn tự nhiên có hương vị.
- Cá hồi đỏ hun khói hoặc có hương vị.
- Cá thu vua hoặc cá sòng.
- Các thương hiệu hoặc mặt hàng cao cấp có kèm ô liu, ớt chuông hoặc ớt jalapeño.

## Phụ nữ đang nuôi con bằng sữa mẹ nhận được:

- Nhiều thực phẩm WIC hơn.
- Hỗ trợ nuôi con bằng Sữa mẹ.
- Các quyền lợi WIC kéo dài hơn.

*Để được hỗ trợ và cung cấp thông tin về việc cho con bú, hãy gọi:*

Đường dây nóng Hỗ trợ Nuôi con bằng Sữa mẹ ở Texas  
855-550-6667

*Dịch vụ miễn phí này có sẵn 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.*



# CÁC GÓI THỰC PHẨM ĐẶC BIỆT

## Trẻ sinh đôi, Sinh ba hoặc Sinh đa thai Nuôi Hoàn toàn bằng Sữa mẹ

### Phô mai

#### Chọn những Thương hiệu Này

- Túi 8 oz.
  - Tầng hoặc lát
  - Thông thường, giảm chất béo, ít béo
  - American
  - Cheddar
  - Colby
  - Colby-Jack
  - Longhorn
  - Monterey
  - JackMozzarella
  - Muenster
  - Provolone
  - Thụy Sĩ
- Lựa chọn Tốt nhất**  
Brookshire's  
Food Club
- Great Value**  
H-E-B  
Kraft
- Kroger**  
Lucerne



**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Các lát phô mai được gói riêng, phô mai bào, thực phẩm từ phô mai, phô mai từ cửa hàng thịt sữa hoặc phô mai nhập khẩu.

**🛒 Lời khuyên Mua sắm:** Những loại phô mai này sẽ không được gắn nhãn dán *Mặt hàng được WIC Phê duyệt* màu hồng.

### Bánh mì Ngũ cốc Nguyên cám

#### Chọn những Thương hiệu Này

- Great Value** – 100% Lúa mì Nguyên cám 20 oz.  
**H-E-B** – 100% Lúa mì Nguyên cám 20 oz.  
**Mrs Baird's** – 100% Lúa mì Nguyên cám 20 oz.  
**Nature's Own** – 100% Lúa mì Nguyên cám 20 oz.  
**Private Selection** – 100% Lúa mì Nguyên cám 24 oz.  
**Signature Select** – 100% Lúa mì Nguyên cám 20 oz.  
**Sara Lee** – 100% Lúa mì Nguyên cám 20 oz.



**🛒 Lời khuyên Mua sắm:** Những loại bánh mì này sẽ không được gắn nhãn dán *Mặt hàng được WIC Phê duyệt* màu hồng.

### Tortillas

#### Chọn những Thương hiệu Này

- Kroger** – Tortillas Ngô Trắng 24 oz.  
**Mi Tienda** – Tortillas Ngô Vàng 21 oz.  
**Tia Rosa** – Tortillas Ngô Vàng 20 oz.



**🛒 Lời khuyên Mua sắm:** Những loại tortillas này sẽ không được gắn nhãn dán *Mặt hàng được WIC Phê duyệt* màu hồng.



# CÁC GÓI THỰC PHẨM ĐẶC BIỆT

## Không Để Lạnh

### Nước ép

#### Chọn những Thương hiệu Này

- Gói gồm 6 lọ 5.5 oz. hoặc 6 oz.
- Nước ép 100% không chất tạo ngọt và có vitamin C
- Campbell's** – Cà chua
- Dole** – Dứa, Dứa Cam
- Ruby Kist** – Táo, Bưởi, Cam, Dứa
- TexSun** – Cam, Bưởi Ruột Hồng
- V8** – Nguyên chất, Nguyên chất Ít Muối, Cay



#### Chỉ khi được liệt kê trong Danh sách Mua sắm WIC

- Gói 8 hộp 6.75 oz.
- Nước ép 100% không chất tạo ngọt và có vitamin C
- Juicy Juice** – Táo, Quả mọng, Nho, Punch, Cam Quýt, Dâu tây Dứa hầu



**Lời khuyên Mua sắm:** Những loại nước ép này sẽ không được gắn nhãn dán *Mặt hàng được WIC Phê duyệt* màu hồng.

### Sữa Bột Khô Không chất béo

#### Chọn Bất kỳ Thương hiệu nào

#### Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Cung cấp thêm vitamin A và D
- Túi 9.6 oz., 25.6 oz. hoặc 64 oz.



### Phô mai

#### Chọn những Thương hiệu Này

- Túi 8 oz.
- Tảng hoặc lát
- Thông thường, giảm chất béo, ít béo
- American
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Thụy Sĩ



**Lựa chọn Tốt nhất**  
**Brookshire's**  
**Food Club**

**Great Value**  
**H-E-B**  
**Kraft**

**Kroger**  
**Lucerne**

**✗ Không được WIC Phê duyệt:** Các lát phô mai được gói riêng, phô mai bào, thực phẩm từ phô mai, phô mai từ cửa hàng thịt sữa hoặc phô mai nhập khẩu.

**Lời khuyên Mua sắm:** Những loại phô mai này sẽ không được gắn nhãn dán *Mặt hàng được WIC Phê duyệt* màu hồng.

# CÁC GÓI THỰC PHẨM ĐẶC BIỆT

## Sữa và Phô mai của Người Do Thái

### Sữa của Người Do Thái

#### Chọn những Thương hiệu Này

#### Trẻ em từ 2 đến 5 Tuổi và Phụ nữ

- Không chất béo hoặc ít béo (1%) trong hộp nửa gallon hoặc gallon

#### Trẻ em 1 Tuổi

- Sữa nguyên chất trong bình nửa gallon hoặc gallon

**Pride of the Farm**



### Phô mai của Người Do Thái

#### Chọn những Thương hiệu Này

- Túi 16 oz. (1 lb.)

**Haolam** – Cheddar, Mozzarella

**Miller's** – Mozzarella

**Natural & Kosher** – Mozzarella (tàng hoặc lát), White American



#### Trẻ sinh đôi, Sinh ba hoặc Sinh đa thai Nuôi Hoàn toàn bằng

#### Sữa mẹ

- Túi 8 oz.

**Haolam** – Cheddar



## Mua Sữa và Phô mai của Người Do Thái Ở đâu

Những cửa hàng này bán sữa và phô mai của Người Do Thái ở kích cỡ được phê duyệt. Hãy gọi đến cửa hàng trước khi đi mua sắm.

### Austin

- H-E-B - 7025 Village Center Drive ..... 512-502-8445

### Khu vực Dallas

- Tom Thumb - 11920 Preston Road ..... 972-392-2501
- Tom Thumb - 1380 West Campbell Road ..... 972-680-6010

### Khu vực Houston

- H-E-B - 4955 Beechnut Street ..... 713-662-4000
- Kroger - 10306 South Post Oak ..... 713-721-7691
- Randalls - 4800 West Bellfort ..... 713-721-0011

### San Antonio

- H-E-B - 8503 NW Military Highway ..... 210-479-4300

# CÂU HỎI THƯỜNG GẶP VỀ VIỆC MUA SẴM VỚI WIC

## Làm cách nào để sử dụng thẻ WIC của tôi khi thanh toán?

- Sau khi tất cả các mặt hàng của quý vị được quét, quý vị sẽ thanh toán cho các mặt hàng WIC của quý vị trước.
- Cắm thẻ WIC của quý vị vào đầu đọc và nhập mã PIN của quý vị. Để thẻ trong đầu đọc cho đến khi được yêu cầu rút thẻ.
- Nhân viên thu ngân sẽ cung cấp cho quý vị hai biên lai. Một biên lai hiển thị số dư ban đầu của quý vị và biên lai còn lại hiển thị những mặt hàng nào sẽ bị xóa khỏi thẻ của quý vị.
- Kiểm tra các mục trên biên lai và nhấn chấp thuận để hoàn tất giao dịch của quý vị. Hãy giữ biên lai của quý vị!

## Nếu không thể quét một mặt hàng khi thanh toán thì sao?

- Kiểm tra danh sách mua sắm hoặc số dư quyền lợi của quý vị để đảm bảo rằng quý vị có các quyền lợi sẵn có trong thẻ của mình.
- Kiểm tra hướng dẫn mua sắm để đảm bảo mặt hàng có khối lượng và thương hiệu chính xác.
- Nếu khối lượng và thương hiệu chính xác, và quý vị có đủ số dư quyền lợi, hãy yêu cầu thu ngân hoặc quản lý cửa hàng giúp đỡ.
- Nếu vẫn không quét được mặt hàng đó như một mặt hàng WIC, quý vị có thể thanh toán mặt hàng đó cùng với các mặt hàng tạp hóa khác hoặc để món hàng đó lại.

## Quý vị vẫn cho rằng mặt hàng đó có thể được quét như một mặt hàng WIC?

Hãy quét mã QR để cung cấp thêm thông tin. WIC sẽ xem xét mặt hàng và cho quý vị biết tại sao không thể quét mặt hàng đó, hoặc thêm mặt hàng đó vào cơ sở dữ liệu của chúng tôi trong tương lai.



## Làm cách nào để biết thẻ WIC của tôi còn bao nhiêu?

- Biên lai số dư quyền lợi WIC được in ra sau khi mua hàng. Biên lai cho thấy số dư còn lại trong thẻ của quý vị cho tháng đó.
- Quý vị có thể kiểm tra số dư quyền lợi của mình bất cứ lúc nào tại cửa hàng tạp hóa, văn phòng WIC hoặc trên ứng dụng myWIC. Quyền lợi trên ứng dụng có thể được cập nhật chậm ba ngày.

## Nếu tôi bị mất thẻ thì sao?

Nếu thẻ Texas WIC của quý vị bị mất, bị đánh cắp hoặc bị hỏng, hãy liên hệ với văn phòng WIC hoặc gọi tới số 800-942-3678. Nếu thẻ bị khóa, quý vị sẽ cần đến văn phòng WIC để đặt lại mã PIN.



# Hãy truy cập [TexasWIC.org](https://TexasWIC.org) để:

- Tìm hiểu thêm về WIC
- Bắt đầu đơn đăng ký
- Tìm thông tin về việc nuôi con bằng sữa mẹ và dinh dưỡng
- Tham gia các lớp học trực tuyến miễn phí

**Gọi 800-942-3678**  
để biết thêm thông tin.

---

**Thông tin dành cho nhà cung cấp:**  
[bit.ly/TexasWICVendors](https://bit.ly/TexasWICVendors)

Kết nối với chúng tôi trên



Twitter, Facebook, YouTube và Instagram.  
Hãy tìm chúng tôi @TexasHHSC



TEXAS  
Health and Human  
Services



Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội công bằng.

© 2025 Bảo lưu mọi quyền.

Số danh pháp WIC-34V Sửa đổi 4/25