Hướng Dẫn Cách Mua Thực Phẩm WIC

Washington State WIC Nutrition Program

MỚI!

Từ Ngày 1 Tháng Tư, 2012 đến Ngày 31 Tháng Ba, 2013

WIC — The Women, Infants, and Children Nutrition Program Kính Chào Quý Vị

Chúc mừng quý vị đã thực hiện một sự lựa chọn quan trọng và lành mạnh bằng cách tham gia vào WIC!

Cùng làm việc với những người hưởng chương trình, người bán hàng, và nhân viên của văn phòng WIC, chúng tôi đã làm ra tập sách hướng dẫn này với suy nghĩ hướng về những người mua thực phẩm WIC và những người tính tiền.

Những Điều Cần Biết Về Tập Sách Hướng Dẫn Cách Mua Thực Phẩm WIC

Tập Sách Hướng Dẫn Cách Mua Thực Phẩm WIC là tài liệu **chính** cung cấp cho những người hưởng WIC và nhân viên bán hàng những chi tiết về các loại thực phẩm được WIC chấp thuận. Tập tài liệu này được soạn ra để giúp quý vị dễ dàng trong việc chọn mua thực phẩm.

Trong tập sách hướng dẫn này quý vị sẽ thấy:

- Những chi tiết dành cho người mua thực phẩm WIC và người tính tiền ở tiệm bán lẻ
- Danh sách những thực phẩm được chấp thuận và không được chấp thuận
- Hình của một số nhãn hiệu và các loại thực phẩm được mua

Nếu quý vị có thắc mắc hay cần giúp...

Hãy hỏi WIC hay nhân viên của cửa hàng, hoặc gọi Dịch Vụ Khách Hàng của WIC số: 1-800-841-1410.

Tôi hy vọng rằng quý vị sẽ thích thú khi đi mua thực phẩm. Hãy thưởng thức những thực phẩm lành mạnh của WIC.

Janet Jackson Charles
Washington State WIC Director

WIC là chương trình dinh dưỡng nhằm giúp cho những phụ nữ mang thai, những người mẹ mới, và trẻ nhỏ ăn uống lành mạnh, hiểu biết về chất dinh dưỡng, và giữ gìn sức khỏe. WIC là chương trình của liên bang "Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children."

WIC cung cấp: dịch vụ khám sức khỏe, giáo dục về dinh dưỡng và sức khỏe, khuyến khích và hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ, giúp sử dụng các dịch vụ khác, và xem xét các thực phẩm bổ dưỡng.

Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington không kỳ thị.

Mục Lục

Các Chi Tiết cho Người Sử Dụng Phiếu WIC
Cách Sử Dụng Phiếu WIC....2
Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm....3

Baby Food / Thức Ăn Cho Em Bé
Baby Cereal....4
Baby Food – Fruits and Vegetables....4
Baby Food – Meats....5
Breakfast Cereal / Cereal Ăn Sáng....6–7
Cheese / Phô Mai....8
Dried Beans/Peas/Lentils / Các Loại Đậu Khô/Đậu Hòa Lan/Đậu Lăng....9
Eggs / Trứng....10
Fish – Canned / Cá – Đóng Hộp....11
Fresh Fruits and Vegetables / Trái Cây và Rau Tươi....12–13
Juice / Nước Trái Cây
Juice for Women – Cans or Plastic Bottles (46 oz)....14–15
Juice for Women – Frozen (11.5 oz or 12 oz)....16–17
Juice for Children – Plastic Bottles (64 oz)....18–19
Milk / Sữa
2%, 1%, or Nonfat....20
Whole....20
Lactose Free....21
Dry....21
Evaporated....22
Peanut Butter / Bơ Đậu Phộng....23
Soy Beverage / Sữa Đậu Nành....24
Tofu / Đậu Hũ....25
Whole Grain Choices / Thực Phẩm Từ Ngũ Cốc Nguyên Hạt
Brown Rice....26
Bulgur....27
Oatmeal....27
Soft Tortillas....28
100% Whole Wheat Bread....29

Các Chi Tiết cho Người Tính Tiền ở Tiệm Bán Lẻ
Nhận Diện Người Sử Dụng Phiếu WIC....30
Những Điều Quan Trọng cần Nhớ ở Quầy Tính Tiền....31
Cách Nhận Phiếu WIC....32–33
Cách Nhận Phiếu WIC cho Trái Cây và Rau....34–35
Những Người Tính Tiền Cần Biết....36

Cách Sử Dụng Phiếu WIC

Những quy tắc sau đây áp dụng cho các phiếu WIC và phiếu mua Trái Cây và Rau của WIC:

- Dùng phiếu trong khoảng thời gian có hiệu lực.
- Chỉ dùng phiếu nếu tên của quý vị có in bên dưới ô để ký tên.
- Chỉ mua thực phẩm tại những nơi đã được chấp thuận. Tìm bảng hiệu có ghi chữ "**WIC Checks Accepted Here**".
- Mua đúng số lượng và loại thực phẩm liệt kê trên phiếu của quý vị.
- Để riêng các thực phẩm trả bằng phiếu WIC ra, với những món hàng khác mà quý vị mua.
- Cho người tính tiền biết là quý vị sẽ trả bằng phiếu WIC trước khi bắt đầu tính tiền.
- Chỉ ký tên vào phiếu sau khi người tính tiền đã xem thẻ ID của quý vị và viết số tiền vào phiếu.

Những quy tắc thêm này chỉ áp dụng khi mua Trái Cây và Rau bằng phiếu WIC:

- Hỏi người tính tiền xem nếu quý vị có thể mua chung Trái Cây và Rau trong phiếu WIC của quý vị với người trong gia đình, nếu gia đình quý vị có nhiều người được nhận phiếu WIC mua Trái Cây và Rau. Có những tiệm có thể làm như vậy được.

  Thí dụ: Quý vị có thể gộp chung một phiếu WIC $6 để mua Trái Cây và Rau cùng với một phiếu WIC khác mua Trái Cây và Rau $10 để trả chung cho tất cả tiền mua trái cây và rau là $16.

- Nếu tiền mua nhiều hơn số tiền cấp trong phiếu WIC để mua Trái Cây và Rau, quý vị phải trả thêm bằng tiền riêng của mình.

  Thí dụ: Nếu quý vị mua hết $7, và quý vị dùng phiếu WIC $6 để mua Trái Cây và Rau, quý vị có thể trả thêm$1 cho phần dư đó.

- Nếu tiền mua ít hơn số tiền cấp trong phiếu WIC để mua Trái Cây và Rau, quý vị sẽ không được nhận lại phần tiền dư.

Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm

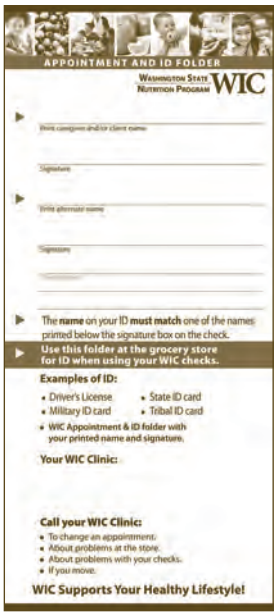
Quý vị có thể giúp WIC phục vụ thêm nhiều gia đình hơn bằng cách nên sử dụng những coupon giảm tiền và thẻ khách hàng trung thành, và chọn các thực phẩm có giá rẻ.

Cửa hàng có giá đặc biệt cho thực phẩm WIC. Bao gồm những quảng cáo mua một, tặng một.

Nếu quý vị không thể tìm thấy những thứ quý vị đang tìm, hãy yêu cầu nhân viên của cửa hàng giúp đỡ.

Quý vị không cần phải mua tất cả những thực phẩm liệt kê trên phiếu WIC của quý vị. Quý vị có thể mua ít hơn, nhưng không thể mua nhiều hơn.

Hãy mang theo Thẻ Ghi Hẹn/Thẻ ID WIC của quý vị đến cửa hàng để dùng làm giấy tờ nhận diện. Các loại ID khác cũng được chấp nhận. Tên trong thẻ ID của quý vị phải giống với tên in bên dưới ô để ký tên của phiếu.


APPOINTMENT AND ID FOLDER

WASHINGTON STATE NUTRITION PROGRAM WIC

Print caregiver and/or client name:

Signature:

Print alternate name:

Signature:

The **name** on your ID **must match** one of the names printed below the signature box on the check.

Use this folder at the grocery store for ID when using your WIC checks.

Examples of ID:

- Driver's License
- State ID card
- Military ID card
- Tribal ID card
- WIC Appointment & ID folder with your printed name and signature.

Your WIC Clinic:

Call your WIC Clinic:

- To change an appointment.
- About problems at the store.
- About problems with your checks.
- If you move.

WIC Supports Your Healthy Lifestyle!

Phiếu WIC sẽ không được chấp nhận, **nếu quý vị ký tên vào phiếu trước khi đưa cho người tính tiền**.

Trọng Lượng và Cân Nặng
Chữ viết tắt:
Ounces = OZ
Pound = LB
Tương đương:
½ gallon = 2 quarts
1 gallon = 2 nửa gallons
1 gallon = 3.8 lít
½ pound = 8 ounces
1 pound = 16 ounces
1 pound = 0.45 ký

Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm
Tìm Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm có in khắp mọi chỗ trong tập sách hướng dẫn.

Baby Cereal / Cereal Cho Em Bé

ĐƯỢC CHẤP THUẬN	KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Phải Là	**Không Được Mua**
8 oz hoặc 16 oz	Các nhãn hiệu, cỡ, và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
Hộp	Lon
Khô	Hộp bìa cứng
Không pha trộn	Lọ/Chai
Các nhãn hiệu:	Loại dùng một lần hoặc có nhiều gói nhỏ riêng
Beech-Nut	Có thêm trái cây, pha trộn, hoặc hương vị
Gerber	DHA
Quý Vị Có Thể Chọn	Thực phẩm không dùng chất hóa học
Bất cứ loại nào, kể cả lúa mạch, ngũ cốc, nhiều loại ngũ cốc, bột yến mạch, gạo, và bột lúa mì	Prebiotic hoặc probiotic

Baby Food – Fruits and Vegetables / Thức Ăn Cho Em Bé – Trái Cây và Rau

ĐƯỢC CHẤP THUẬN	KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Phải Là	**Không Được Mua**
Lọ thủy tinh 4 oz	Các nhãn hiệu, cỡ, và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
Không pha trộn	Hộp nhựa
Các nhãn hiệu:	Có pha thêm sữa bột hoặc hương vị
Beech-Nut Stage 2 Homestyle	Thịt hầm nhừ
Gerber 2nd Foods	Bánh nhân trái cây
Quý Vị Có Thể Chọn	Món tráng miệng
Bất cứ loại nào	DHA
Trộn chung nhiều loại trái cây	Món ăn tối
Trộn chung nhiều loại rau	Ngũ cốc
Một loại trái cây riêng	Thịt
Một loại rau riêng	Mì hoặc cơm
	Thực phẩm không dùng chất hóa học
	Thời Kỳ 1, Thời Kỳ 2 ½, hoặc Thời Kỳ 3

Baby Food – Meats / Thức Ăn Cho Em Bé – Thịt

ĐƯỢC CHẤP THUẬN	KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Phải Là	**Không Được Mua**
Lọ thủy tinh 2.5 oz	Những cỡ và loại không liệt kê là được chấp thuận
Không pha trộn	Hộp nhựa
Thời Kỳ 1 hoặc Thời Kỳ 2	Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
	Thịt hầm nhừ
	DHA
	Món ăn tối
Quý Vị Có Thể Chọn	Thỏi thịt
Bất cứ nhãn hiệu nào	Trộn với trái cây hoặc rau
Bất cứ loại nào	Mì hoặc cơm
Một loại thịt riêng	Thực phẩm không dùng chất hóa học
Có nước thịt	Thời Kỳ 3
Có nước sốt	

Dành Cho Trẻ Được Nuôi Bằng Sữa Mẹ

Nuôi con bằng sữa mẹ giúp cho mẹ và con luôn khỏe mạnh. WIC ủng hộ nuôi con bằng sữa mẹ. Quý vị càng cho con bú nhiều, thì càng nhận được nhiều thực phẩm WIC!

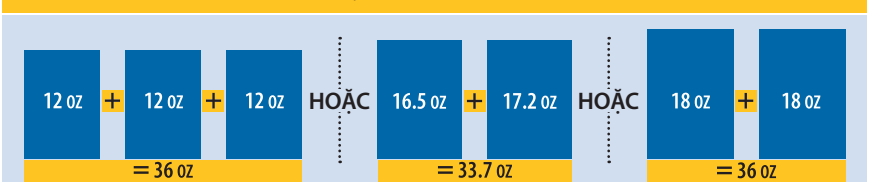
Sữa Ngoài
Chỉ có những loại sữa ngoài in trên phiếu mới được chấp thuận. Muốn biết những loại Sữa Ngoài Được WIC Chấp Thuận, hãy vào www.doh.wa.gov/cfh/WIC/formula.htm, hoặc gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng của WIC số 1-800-841-1410.

Breakfast Cereal / Cereal Ăn Sáng

Cold Breakfast Cereal / Cereal Lạnh Ăn Sáng

Hot Breakfast Cereal / Cereal Nóng Ăn Sáng

Quý vị có thể cộng chung trọng lượng của nhiều hộp cereal ăn sáng cho đủ số ounces (OZ) in trên phiếu. Thí dụ:



ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Phải Là
Hộp, 11 oz đến 36 oz
Không pha trộn
Các nhãn hiệu và loại:
Cold Breakfast Cereal / Cereal Lạnh Ăn Sáng
Bran Flakes:
Essential Everyday *
Food Club *
Fred Meyer *
Great Value *
IGA *
Safeway *
Western Family *
Cheerios (Không pha trộn) *
Corn Chex
Kellogg's Corn Flakes
Kellogg's Mini-Wheats, Unfrosted Bite Size *
Kix (Không pha trộn)
Life (Không pha trộn)
Post Grape Nuts *
Post Grape Nuts Flakes *
Rice Chex
Wheat Chex *
Hot Breakfast Cereal / Cereal Nóng Ăn Sáng
Cream of Wheat (1 minute, 2 ½ minute, 10 minute)
Bột yến mạch ăn liền trong hộp có từng gói riêng:
Essential Everyday Original Flavor *
Great Value, Original *
Hy-Top, Regular Flavor *
IGA, Regular Flavor *
Safeway, Regular Flavor *
Quaker Oats, Original *
Western Family, Regular Flavor *

** Các loại cereal ăn sáng này là nguồn cung cấp ngũ cốc nguyên hạt và chất xơ rất tốt.*

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Không Được Mua
Các nhãn hiệu, cỡ, và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
Cereal ăn sáng đựng trong bao
Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị

Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm

Quý vị có thể chọn bột yến mạch trong hộp có từng gói riêng khi có chữ "breakfast cereal" in trên phiếu.

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là

- Một thỏi 16 OZ được đóng gói khi có chữ "1 LB cheese" in trên phiếu
- Được làm từ sữa bò đã diệt khuẩn
- Sản xuất ở Hoa Kỳ
- Không pha trộn
- Các loại:
  - Cheddar (mild, medium, hoặc sharp, màu vàng hoặc trắng)
  - Colby
  - Colby Jack
  - Monterey Jack
  - Mozzarella (ít chất béo, nhiều chất béo, từng thỏi, viên tròn, hoặc đóng gói hút hơi)

Quý Vị Có Thể Chọn

- Một thỏi 8 OZ được đóng gói chỉ khi có chữ "kosher cheese" in trên phiếu
- Hai thỏi 16 OZ được đóng gói khi có chữ "2 LB cheese" in trên phiếu
- Một thỏi 32 OZ được đóng gói khi có chữ "2 LB cheese" in trên phiếu
- Bất cứ nhãn hiệu nào
- Thêm chất vôi và/hoặc Vitamin D
- Không có chất béo, ít béo, và giảm béo
- Giảm muối

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua

- Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
- Loại dùng một lần hoặc có nhiều gói nhỏ riêng
- Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
- Phô mai làm từ sữa chưa pha chế
- Cracker cut
- Cream cheese
- Phô mai deli
- Cắt nhỏ, bào, xắt hột lựu, cắt, mài, nghiền, hoặc cắt lát
- DHA/ARA
- Phô mai cheddar extra sharp
- Mozzarella tươi
- Phô mai bằng sữa dê hoặc cừu
- Nhập cảng
- Không có chất đường lactô
- Ít- hoặc giảm cholesterol
- Muenster
- Thực phẩm không dùng chất hóa học
- Parmesan
- Diệt khuẩn theo quy trình Mỹ
- Provolone
- Queso fresco
- Ricotta
- Phô mai sợi
- Swiss
- Chưa diệt khuẩn
- Vintage cheese

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là

Không pha trộn

Quý Vị Có Thể Chọn

Bao 16 oz

Loại cân ký (bán theo cân)

Bất cứ nhãn hiệu nào

Bất cứ loại nào

Loại dùng chất hóa học hoặc không dùng chất hóa học

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua

Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận

Hộp

Lon

Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị

Lúa mạch

Đậu và gạo trộn chung

Cà phê nguyên hột chưa xay

Đậu nghiền sấy khô

Đông lạnh

Đậu xanh

Hột Jelly

Súp hoặc súp pha chế

Hột vani

Eggs / Trứng

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là

- Hộp bìa cứng 12-trứng (1 chục)
- Trứng gà, trắng

Quý Vị Có Thể Chọn

- Bất cứ nhãn hiệu nào
- Cỡ nhỏ, vừa, hay lớn

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua

- Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
- Hộp bìa cứng 6- hoặc 18- trứng
- Trứng không đóng hộp
- Trứng nâu
- Trứng gà không nuôi trong chuồng
- DHA
- Trứng vịt
- Trứng lớn hoặc trứng thật lớn
- Trứng có trống
- Gà nuôi thả
- Các sản phẩm trứng lỏng, đã diệt khuẩn, bột trứng, hoặc chế biến thay thế trứng
- Trứng trong ổ tự nhiên hay trứng đặc biệt khác
- Trứng không phải trứng gà
- Omega 3
- Thực phẩm không dùng chất hóa học
- Trứng luộc

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là

- Cá ngừ cắt nhỏ ngâm trong nước, từ 5 oz đến 6 oz
- Cá hồi hồng, 5 oz đến 14.75 oz
- Lon
- Không pha trộn

Quý Vị Có Thể Chọn

- Bất cứ nhãn hiệu nào
- Loại không xương
- Ít muối
- Loại không da

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua

- Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
- Cá ngừ trong lon 12 oz
- Túi bằng giấy bạc (foil)
- Trong bao
- Gói thức ăn vặt
- Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
- Cá ngừ vằn
- Sấy khô
- Lườn cá nạc
- Tươi
- Đông lạnh
- Loại đặc biệt
- Cá thu
- Cá hồi đỏ
- Cá mòi
- Hun khói
- Cá ngừ trắng xắt miếng hoặc xắt nhỏ
- Cá hồi nguyên miếng hoặc cá ngừ đặc biệt
- Cá ngừ tongol
- Cá ngừ vây vàng

Dành Cho Phụ Nữ Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

Quý vị có thể cộng chung trọng lượng của hộp cá ngừ miếng và cá hồi hồng cho đủ số ounces (oz) in trên phiếu. Thí dụ:

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là

- Trái cây tươi
- Rau tươi

Quý Vị Có Thể Chọn

- Trong bao hoặc đóng gói
- Loại cân ký (bán theo cân)
- Đồ đựng trong chén, ly, lon, hoặc hộp bằng nhựa có nắp đậy.
- Bất cứ nhãn hiệu nào
- Bất cứ loại trái cây và rau nào khi mua chung
- Bất cứ loại nào
- Loại dùng chất hóa học hoặc không dùng chất hóa học
- Để nguyên hoặc cắt nhỏ
- Khoai mỡ hoặc khoai lang

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua

- Những loại không liệt kê là đã được chấp thuận
- Có thêm nước chấm, nước sốt, chất béo, hoặc dầu
- Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
- Có pha nước trái cây hoặc nước đường (syrup)
- Bột bao bên ngoài, đóng lon, nấu chín, đánh tơi, sấy khô, đông lạnh, hoặc làm xúp
- Có hoa hoặc cánh hoa ăn được
- Giỏ trái cây
- Lát trái cây khô hoặc miếng trái cây cán mỏng
- Dược thảo hoặc gia vị, thí dụ như cây lô hội, cây hồi, lá chuối, húng quế, nguyệt quế, cây carum, rau mùi, lá thơm, ngò, lá bắp, thì là, cỏ cà ri, cây cải ngựa, xả, lá chanh, kinh giới ô, bạc hà, oregano, ngò tây, hương thảo, xô thơm, rau húng, ngải dấm, húng tây, hột vani, hoặc cỏ mạch
- Những thứ để trang hoàng hoặc trang trí, thí dụ như ớt, tỏi xâu thành dây, quả bầu, quả bí ngô có khắc hoặc sơn hình
- Thức ăn sẵn trong khay, đĩa thức ăn, hoặc khay
- Khoai tây (trừ khoai lang và khoai mỡ), kể cả khoai xanh, tía, đỏ, trắng, vàng, hay loại Yukon Gold
- Những món để làm salad
- Đường hoặc mía

Quý vị có muốn biết trái cây và rau sẽ tốn bao nhiêu tiền không?

1. Hãy cân món hàng, và tính chẵn số cân đến ½ pound gần nhất.
2. Dưới cột "price per pound", tìm giá tiền của mỗi pound gần nhất của món hàng đó.
3. Đọc ngang qua dòng đó để tìm số tiền dựa trên trọng lượng của món hàng.
4. Làm lại giống như vậy cho mỗi món hàng.
5. Cộng số tiền của mỗi món hàng lại với nhau để biết quý vị sẽ phải trả bao nhiêu cho tất cả trái cây và rau mà quý vị định mua.

Price per pound (LB)	1 LB	1½ LB	2 LB	2½ LB	3 LB	3½ LB	4 LB	4½ LB	5 LB
$ 0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21	2.45
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66	2.95
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11	3.45
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56	3.95
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01	4.45
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46	4.95
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91	5.45
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36	5.95
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81	6.45
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26	6.95
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71	7.45
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16	7.95
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61	8.45
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06	8.95
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51	9.45
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96	9.95
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41	10.45
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86	10.95
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31	11.45
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76	11.95
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21	12.45
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66	12.95
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11	13.45
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56	13.95
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01	14.45

Apple / Nước Táo

Grape / Nước Nho

Grapefruit / Nước Bưởi

Orange / Nước Cam

Pineapple / Nước Thơm

Tomato and Vegetable / Nước Cà Chua và Rau

Cans or Plastic Bottles (46 oz) / Trong Lon hoặc Bình Nhựa (46 oz)

ĐƯỢC CHẤP THUẬN	KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Phải Là	**Không Được Mua**
Lon 46 oz hoặc chai nhựa 46 oz	Các nhãn hiệu, cỡ, và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
Các nhãn hiệu và loại:	Những cỡ khác không phải 46 oz
Apple / Nước Táo	Bình làm bằng bìa cứng hoặc thủy tinh
Great Value Apple	Nước táo, cocktail, nước trái cây xay, nước trái cây, nước chanh vàng, nước chanh lemonade, nước chanh xanh, nước chanh có ga, hoặc nước punch
Tree Top 100% Apple	Thực phẩm không dùng chất hóa học
Grape / Nước Nho	Giữ lạnh
Welch's 100% Grape	
Welch's 100% White Grape	
Grapefruit / Nước Bưởi	
Great Value Pink Grapefruit	
Great Value White Grapefruit	
Texsun Ruby Red Grapefruit	
Orange / Nước Cam	
Texsun Orange	
Pineapple / Nước Thơm	
Dole Pineapple	
Fred Meyer Unsweetened Pineapple	
Haggen Unsweetened Pineapple	
IGA Pineapple	
Western Family Pineapple	
Tomato and Vegetable / Nước Cà Chua và Rau	
Campbell's Tomato	
Haggen Tomato	
Haggen Vegetable	
IGA Tomato	
Kroger Tomato	
V8 100% Vegetable	
V8 Essential Antioxidants 100% Vegetable	
Western Family Tomato	
Western Family Vegetable	

Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm

Quý vị có thể lấy nước trái cây đựng trong lon 46 oz, bình nhựa 46 oz, hoặc hộp đông lạnh khi có chữ "2 juice" in trên phiếu.

Juice for Women / Nước Trái Cây cho Phụ Nữ

Apple / Nước Táo

Grape / Nước Nho

Grapefruit / Nước Bưởi
Bất Cứ Hiệu Nào

Orange / Nước Cam
Bất Cứ Hiệu Nào

Pineapple / Nước Thơm

Frozen (11.5 oz or 12 oz) / Đông Lạnh (11.5 oz hoặc 12 oz)

ĐƯỢC CHẤP THUẬN	KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Phải Là	**Không Được Mua**
Đông lạnh 11.5 oz hoặc 12 oz	Các nhãn hiệu, cỡ, và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
Các nhãn hiệu và loại:	Những cỡ khác không phải 11.5 oz hoặc 12 oz
Apple / Nước Táo	Nước táo, cocktail, nước trái cây xay, nước trái cây, nước chanh vàng, nước chanh lemonade, nước chanh xanh, nước chanh có ga, hoặc nước punch
Albertsons Apple	Thực phẩm không dùng chất hóa học
Flavorite Apple	
Fred Meyer Apple	
Great Value 100% Apple	
Hy-Top 100% Apple	
IGA Apple	
Kroger 100% Apple	
Old Orchard 100% Apple	
Safeway Apple	
Tree Top 100% Apple	
Western Family 100% Apple	
Grape / Nước Nho	
Albertsons Grape	
Great Value 100% Grape	
Hy-Top 100% Grape	
Old Orchard 100% Grape	
Old Orchard 100% White Grape	
Welch's 100% Grape	
Welch's 100% White Grape	
Western Family 100% Grape	
Grapefruit / Nước Bưởi	
Bất cứ nhãn hiệu nào nguyên chất 100% nước bưởi	
Orange / Nước Cam	
Bất cứ nhãn hiệu nào nguyên chất 100% nước cam	
Pineapple / Nước Thơm	
Dole 100% Pineapple	
Old Orchard 100% Pineapple	

Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm

Quý vị có thể lấy nước trái cây đựng trong hộp đông lạnh, lon 46 oz, hoặc bình nhựa 46 oz khi có chữ "2 juice" in trên phiếu.

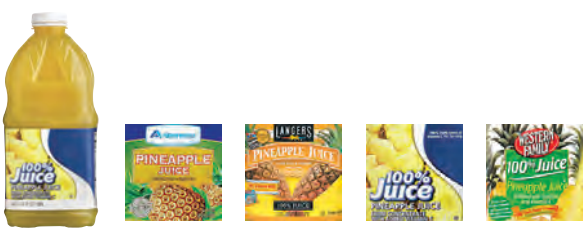
Apple / Nước Táo

Grape / Nước Nho

Orange / Nước Cam

Bất Cứ Hiệu Nào

Pineapple / Nước Thơm



Plastic Bottles (64 oz) / Bình Nhựa (64 oz)

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là

Chỉ có bình nhựa 64 oz

Các nhãn hiệu và loại:

Apple / Nước Táo

- Albertsons Apple
- Albertsons Apple with Calcium and Vitamin C
- Flavorite 100% Apple
- Fred Meyer 100% Apple
- Haggen 100% Apple
- Hy-Top 100% Apple
- IGA 100% Apple
- Kroger Apple
- Nestle Juicy Juice Apple
- Safeway 100% Juice Apple
- Tree Top 100% Apple
- Western Family 100% Apple

Grape / Nước Nho

- Albertsons Grape
- Albertsons White Grape
- Flavorite Grape
- Flavorite White Grape
- Fred Meyer 100% Grape
- Fred Meyer White 100% Grape
- Great Value 100% Grape
- Great Value 100% White Grape
- Haggen 100% Grape
- Haggen 100% White Grape
- IGA 100% Grape
- IGA 100% White Grape
- Kroger Grape
- Kroger White Grape
- Safeway 100% Grape
- Safeway 100% White Grape
- Welch's 100% Grape
- Welch's 100% White Grape
- Welch's Red 100% Grape
- Western Family 100% Grape
- Western Family White Grape

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Orange / Nước Cam

Bất cứ nhãn hiệu nào nguyên chất 100% Nước Cam

Dưới đây là những **loại mẫu:**

- Big Tex
- Flavorite
- Golden Crown
- Langers
- Old Orchard
- Safeway
- Tropicana
- Western Family

Pineapple / Nước Thơm

- Albertsons Pineapple
- Langers 100% Pineapple
- Safeway 100% Pineapple
- Western Family 100% Pineapple

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua

- Các nhãn hiệu, cỡ, và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
- Những cỡ khác không phải 64 oz
- Những loại đồ đựng khác không phải bình nhựa
- Giữ lạnh
- Nước táo, cocktail, nước cranberry, nước trái cây xay, nước bưởi, nước trái cây, nước chanh vàng, nước chanh lemonade, nước chanh xanh, nước chanh có ga, hoặc nước punch
- Thực phẩm không dùng chất hóa học

2%, 1%, or Nonfat / 2%, 1%, hoặc Không Béo

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là	Quý Vị Có Thể Chọn
Sữa 2%, 1%, hoặc không béo	Mua loại một gallon hoặc nửa gallon
Chỉ có loại sữa in trên phiếu WIC	Hộp một quart chỉ được mua khi có in trên phiếu
Hộp đựng bằng nhựa hoặc giấy	Loại sữa chua (Acidophilus)
Sữa bò	Bất cứ nhãn hiệu nào
Thêm Sinh Tố A và D	Thêm chất vôi
Sữa homo	Không béo
Diệt khuẩn	Loại kosher
Không pha trộn, không thêm hương vị	Có vi khuẩn sữa
Giữ lạnh	Ít chất béo
	Probiotics
	Sữa đã lọc hết chất béo và thêm chất đặc, thí dụ như Creamy Fat Free, Skim Royal, Skim Supreme

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Xem trang 22.

Whole / Nhiều Chất Béo

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là	Quý Vị Có Thể Chọn
Sữa nhiều chất béo	Mua loại một gallon hoặc nửa gallon
Chỉ có loại sữa in trên phiếu WIC	Hộp một quart chỉ được mua khi có in trên phiếu
Hộp đựng bằng nhựa hoặc giấy	Loại sữa chua (Acidophilus)
Sữa bò	Bất cứ nhãn hiệu nào
Thêm Sinh Tố D	Thêm chất vôi
Sữa homo	Loại kosher
Diệt khuẩn	
Không pha trộn, không thêm hương vị	
Giữ lạnh	

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Xem trang 22.

Lactose Free / Không Có Chất Đường Lactô

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là	Quý Vị Có Thể Chọn
Sữa không có chất đường lactô	Mua loại một gallon hoặc nửa gallon
Chỉ có loại sữa in trên phiếu WIC	Hộp một quart chỉ được mua khi có in trên phiếu
Hộp đựng bằng nhựa hoặc giấy	Sữa không có chất đường lactô 2%, 1%, không béo, hoặc sữa nguyên chất nhiều béo
Sữa bò	Loại sữa chua (Acidophilus)
Thêm Sinh Tố A và D	Bất cứ nhãn hiệu nào
Sữa homo	Thêm chất vôi
Diệt khuẩn	Loại kosher
Không pha trộn, không thêm hương vị	Có vi khuẩn sữa
Giữ lạnh	

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Xem trang 22.

Dry / Sữa Bột

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là	Quý Vị Có Thể Chọn
Sữa bột	Hộp, thùng tròn, bao nhựa, hoặc trong gói
Chỉ có loại sữa in trên phiếu WIC	Sữa bột 2%, 1%, không béo, hoặc nhiều béo
Trộn với 1 quart sữa hoặc nhiều hơn	Bất cứ nhãn hiệu nào
Sữa bò	Thêm chất vôi
Thêm Sinh Tố A và D	Loại kosher
Sữa homo	
Diệt khuẩn	
Không pha trộn, không thêm hương vị	

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Xem trang 22.

Evaporated / Sữa Đặc

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là	Quý Vị Có Thể Chọn
Lon 12 oz	Sữa đặc 2%, 1%, không béo, hoặc nhiều béo
Sữa đặc	Bất cứ nhãn hiệu nào
Chỉ có loại sữa in trên phiếu WIC	Thêm chất vôi
Sữa bò	Loại kosher
Thêm Sinh Tố A và D	
Sữa homo	
Diệt khuẩn	
Không pha trộn, không thêm hương vị	

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Xem liệt kê bên dưới.

TẤT CẢ CÁC LOẠI SỮA KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua	
Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận	Hạt gai dầu, quả hạch, gạo, hoặc thức uống khác bằng ngũ cốc
Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị	Kefir
Một pint, nửa pint, hoặc nhỏ hơn	Thức uống có lượng carbohydrate thấp
Chai thủy tinh, không cần để trong tủ lạnh nếu chưa mở, hoặc hộp đựng bằng UHT	Omega 3
Loại dùng một lần hoặc có nhiều gói nhỏ riêng	Thực phẩm không dùng chất hóa học
Sữa bột loại cân ký	Sữa của động vật khác, thí dụ như dê hoặc cừu
Buttermilk	Sữa chưa pha chế
Sữa sôcôla	Sữa đậu nành hoặc thức uống từ đậu nành
DHA/ARA	Sữa đặc có đường
Sữa half and half	Sữa chưa diệt khuẩn
	Kem sữa

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là

- Lọ từ 16 oz đến 18 oz
- Không pha trộn

Quý Vị Có Thể Chọn

- Bất cứ nhãn hiệu nào
- Loại nghiền nhuyễn hoặc không có mảnh xay vỡ
- Loại có nhiều hoặc rất nhiều mảnh xay vỡ
- Loại có nhiều hoặc rất nhiều mảnh xay giòn
- Ít muối
- Bơ đậu phộng thiên nhiên
- Trộn hoặc không trộn
- Có muối hoặc không muối

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua

- Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
- Những cỡ khác hơn 16 oz hoặc 18 oz
- Loại cân ký
- Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
- Có thêm dầu, thí dụ như từ cây lanh hoặc cây rum
- DHA/ARA
- Bơ đậu phộng mới xay khi mua hoặc tự xay
- Loại đặc biệt
- Bơ đậu phộng có lượng carbohydrate thấp
- Ít glycemic
- Nguyên chất
- Bơ làm từ các loại hạt, thí dụ như hạnh nhân, hột điều, mè, đậu nành, hột hướng dương, hay hột tahini
- Omega 3
- Thực phẩm không dùng chất hóa học
- Giảm béo
- Đậu phộng rang có trộn mật ong
- Loại dùng một lần hoặc từng miếng
- Bơ phết
- Ống tuýp "Squeeze It"
- Valencia
- Sinh Tố E

Soy Beverage / Nước Đậu Nành

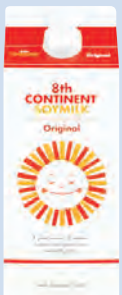
ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là

Các nhãn hiệu và loại:

8th Continent Soymilk
- Hộp đựng nửa gallon
- Giữ lạnh
- Không Pha Chế hoặc có Mùi Vani

Pacific Ultra Soy
- Hộp đựng 32 oz (quart)
- Không cần để trong tủ lạnh nếu chưa mở
- Không Pha Trộn hoặc có Mùi Vani



KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua

Các nhãn hiệu, cỡ, và loại không liệt kê là đã được chấp thuận

Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm

Quý vị có thể mua hộp một quart, nửa gallon, hoặc gộp chung khi trên phiếu có ghi "quart(s) soy beverage".

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là

- Hộp đựng từ 12 oz đến 16 oz
- Thêm chất vôi
- Không pha trộn

Quý Vị Có Thể Chọn

- Bất cứ nhãn hiệu nào
- Loại giữ lạnh hoặc không cần để trong tủ lạnh nếu chưa mở

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua

- Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
- Những cỡ khác hơn 12 oz hoặc 16 oz
- Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
- Loại nướng, cắt cục vuông, hoặc cắt lát
- Tàu hũ ăn tráng miệng

Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm

Quý vị có thể chọn **bất cứ nhãn hiệu** tàu hũ nào. Dưới đây là những **loại mẫu**.

- Azumaya Extra Firm
- Azumaya Firm
- Azumaya Silken
- Frieda's Extra Firm
- Frieda's Firm
- Frieda's Soft
- House Foods Organic Extra Firm
- House Foods Organic Firm
- House Foods Organic Medium Firm
- House Foods Organic Soft (Silken)
- House Foods Premium Extra Firm
- House Foods Premium Extra Soft
- House Foods Premium Firm
- House Foods Premium Medium Firm
- House Foods Premium Soft (Silken)
- Mori-Nu Organic Silken Extra Firm
- Mori-Nu Organic Silken Firm
- Mori-Nu Organic Silken Lite Firm
- Nasoya Lite Firm
- Nasoya Lite Silken
- Nasoya Organic Extra Firm
- Nasoya Organic Firm
- Nasoya Organic Silken
- Nasoya Organic Soft
- Safeway O Organics Extra Firm
- Safeway O Organics Firm
- Sun Luck Chinese Style Firm
- Sun Luck Japanese Style
- Sun Luck Nugoshi Soft

Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm

Quý vị có thể cộng chung trọng lượng của ngũ cốc nguyên hạt cho đủ số ounces (OZ) in trên phiếu.

Whole Grain Choices / Thực Phẩm Từ Ngũ Cốc Nguyên Hạt:

- **Gạo Lức**
- **Bulgur**
- **Bột yến mạch**
- **Bánh Tortillas Mềm**
- **Bánh Mì Làm Bằng 100% Bột Lúa Mì**

Brown Rice / Gạo Lức

ĐƯỢC CHẤP THUẬN	KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Phải Là	**Không Được Mua**
Không pha trộn	Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
	Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
	Hộp
	Gạo basmati, gạo đen, gạo jasmine, gạo mahogany, gạo trắng, hoặc gạo dại
	Loại đặc biệt
	Gạo pha trộn

Quý Vị Có Thể Chọn
Bao 16 OZ đến 32 OZ
Loại cân ký (bán theo cân)
Bất cứ nhãn hiệu nào
Không có gluten
Hột ngắn hoặc dài
Gạo sấy hoặc gạo thường
Loại dùng chất hóa học hoặc không dùng chất hóa học

Bulgur

ĐƯỢC CHẤP THUẬN	KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Phải Là	**Không Được Mua**
Không pha trộn	Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
Quý Vị Có Thể Chọn	Hộp
Bao 16 oz đến 32 oz	Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
Loại cân ký (bán theo cân)	
Bất cứ nhãn hiệu nào	
Loại dùng chất hóa học hoặc không dùng chất hóa học	

Oatmeal / Bột Yến Mạch

ĐƯỢC CHẤP THUẬN	KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Phải Là	**Không Được Mua**
Không pha trộn	Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
Quý Vị Có Thể Chọn	Hộp
Bao 16 oz đến 32 oz	Thùng tròn
Loại cân ký (bán theo cân)	Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
Bất cứ nhãn hiệu nào	Granola
Không có gluten	
Ăn liền hay ăn nhanh	
Loại dùng chất hóa học hoặc không dùng chất hóa học	
Loại old-fashioned hay loại thường	
Cán hay cắt	

Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm

Quý vị có thể chọn bột yến mạch đựng trong bao hoặc loại cân ký khi có chữ "whole grain choices" in trên phiếu.

Soft Tortillas / Bánh Tortillas Mềm

ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Phải Là

- Gói, 8 oz đến 32 oz
- Bánh tortillas mềm làm bằng bắp vàng hoặc bắp trắng
- Bánh tortillas mềm làm bằng bột lúa mì
- Không pha trộn

Quý Vị Có Thể Chọn

- Bất cứ nhãn hiệu nào
- Ít muối

KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN

Không Được Mua

- Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
- Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
- Chips, chén taco salad, taco shells, tostada, hoặc bất cứ loại tortillas cứng nào khác
- Tortillas pha ngũ cốc, thí dụ như bắp và lúa mì trộn chung với nhau
- Mầm lúa mì
- Tortillas làm ngay tại tiệm
- Tortillas có chữ "light" hoặc "lite" trên nhãn
- Gói

Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm

Quý vị có thể chọn **bất cứ nhãn hiệu** tortillas mềm nào. Dưới đây là những **loại mẫu**.

- Celia's White Corn
- Celia's Whole Wheat
- Carlita Corn
- Don Pancho 6" White Corn
- Don Pancho 6" Yellow Corn
- Don Pancho White or Yellow Corn
- Garden of Eatin' Organic Whole Wheat
- Great Value Corn
- Guerrero 100% Whole Wheat
- Guerrero White or Yellow Corn
- La Banderita White Corn
- La Banderita Whole Wheat
- La Burrita 8" Yellow Corn
- Mission 96% Whole Wheat
- Mission White Corn – Super Size
- Mission Yellow Corn – Extra Thin
- Mission Yellow Corn – Super Size
- Mission Whole Wheat
- Ortega Whole Wheat
- Pepito White Corn
- Pepito Whole Wheat
- Tia Rosa White Corn
- Tia Rosa Yellow Corn Taco Size

100% Whole Wheat Bread / Bánh Mì Làm Bằng 100% Bột Lúa Mì

ĐƯỢC CHẤP THUẬN	KHÔNG ĐƯỢC CHẤP THUẬN
Phải Là	**Không Được Mua**
Gói, 16 oz đến 32 oz	Các cỡ và loại không liệt kê là đã được chấp thuận
Bánh mì làm bằng 100% bột lúa mì	Có thêm hương vị, thực phẩm, hoặc gia vị
Nguyên ổ, không pha trộn, cắt lát	Artisan hoặc loại đặc biệt (bánh mì nướng theo từng mẻ nhỏ)
Quý Vị Có Thể Chọn	Bánh mì không đựng trong bao nhựa
Bất cứ nhãn hiệu nào	Bánh mì có chữ "light" hoặc "lite" trên nhãn
Ít muối	DHA
	Nhiều chất xơ
	Bánh mì Pháp
	Bột nhào sẵn đông lạnh hoặc được giữ lạnh
	Bánh mì không có gluten
	Nhiều loại ngũ cốc
	Bánh mì có vị chua
	Mầm lúa mì
	Bánh mì làm ngay tại tiệm
	Bột pha sẵn để làm bánh mì
	Chưa cắt lát

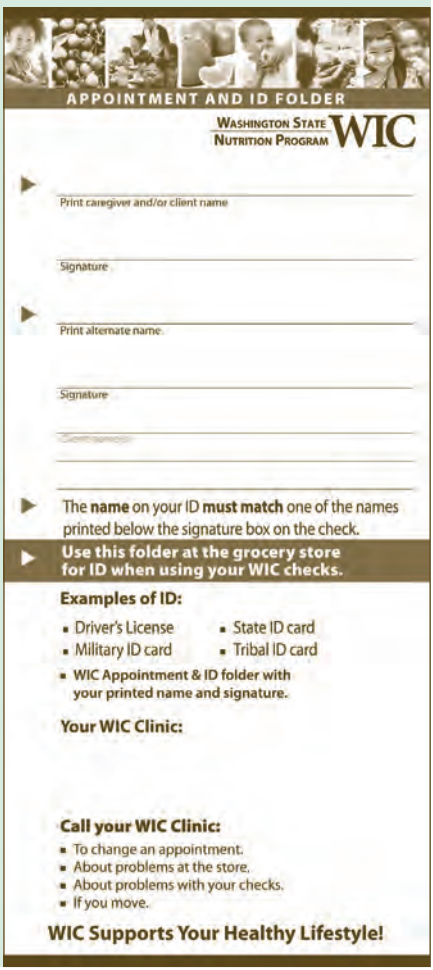
Những Điều Cần Biết Khi Đi Mua Thực Phẩm

Quý vị có thể chọn **bất cứ nhãn hiệu** bánh mì nào làm bằng 100% bột lúa mì. Dưới đây là những **loại mẫu**.

- Albertsons
- Country Oven
- Franz
- Franz 50 Calorie
- Franz 100% Stone Ground
- Franz Big Horn Valley All Natural
- Franz Oregon Trail
- Fred Meyer
- Great Value
- Haggen
- Haggen Stone Ground
- Oroweat
- Oroweat Country
- Roman Meal All Natural
- Royal Hearth
- Safeway Kitchens
- Safeway Kitchens Country
- Safeway Open Nature
- Sara Lee Classic
- Sara Lee Hearty & Delicious
- Sara Lee Hearty & Delicious with Honey
- Sara Lee Soft & Smooth
- The Bread Garden 100% Stone Ground
- Yoke's Fresh Market

Nhận Diện Người Sử Dụng Phiếu WIC

1. Phiếu WIC phải có tên của người sử dụng được in bên dưới ô ký tên của khách hàng và giống với tên trong thẻ căn cước (ID).
2. Phải cho xem thẻ căn cước khi sử dụng phiếu WIC.
3. **Thẻ Ghi Hẹn/Thẻ ID WIC có tên in sẵn và chữ ký của người sử dụng phiếu là tất cả thủ tục nhận diện cần thiết.**
4. Nếu khách hàng WIC không có Thẻ Ghi Hẹn/Thẻ ID WIC, hoặc phiếu không có tên in sẵn và chữ ký của họ, hãy xem những giấy tờ ID mẫu khác sau đây có thể sử dụng.
   - Bằng Lái Xe
   - Thẻ căn cước (ID) Quân Nhân
   - Thẻ căn cước (ID) Tiểu Bang
   - Thẻ căn cước (ID) Bộ Lạc
5. Phiếu WIC phải được ký tên trước mặt người tính tiền và sau khi số tiền mua thực phẩm đã ghi vào phiếu.
6. Nếu phiếu đã ký tên trước khi đưa cho người tính tiền, thì phiếu WIC đó không thể sử dụng.



APPOINTMENT AND ID FOLDER

WASHINGTON STATE NUTRITION PROGRAM WIC

Print caregiver and/or client name

Signature

Print alternate name

Signature

The **name** on your ID **must match** one of the names printed below the signature box on the check.

Use this folder at the grocery store for ID when using your WIC checks.

Examples of ID:

- Driver's License
- State ID card
- Military ID card
- Tribal ID card
- **WIC Appointment & ID folder with your printed name and signature.**

Your WIC Clinic:

Call your WIC Clinic:

- To change an appointment.
- About problems at the store.
- About problems with your checks.
- If you move.

WIC Supports Your Healthy Lifestyle!

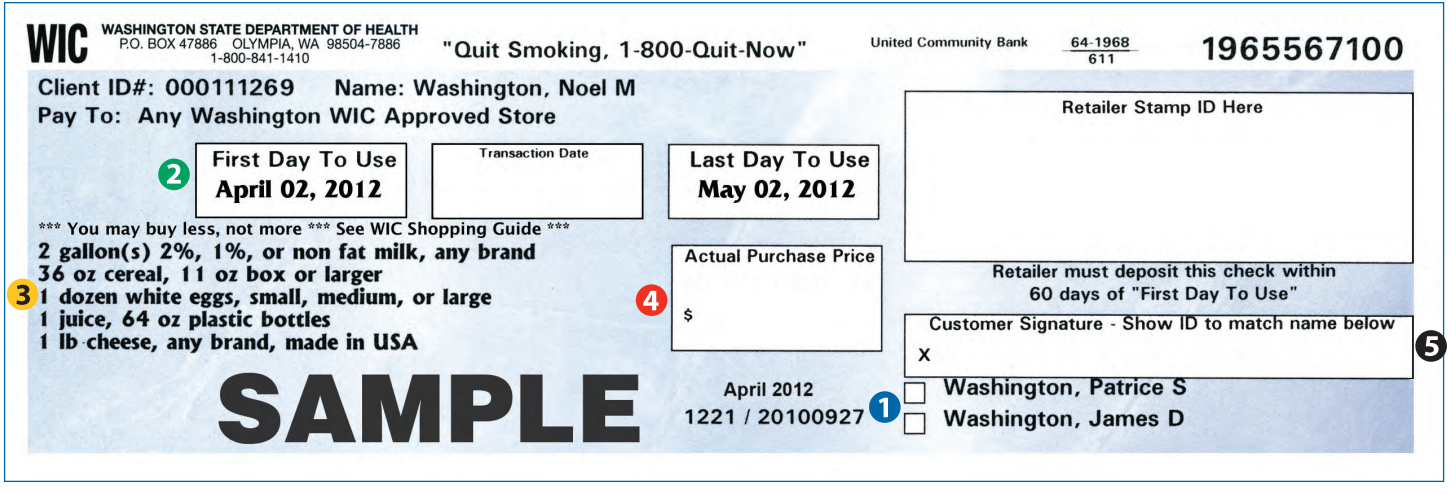
Những Điều Quan Trọng cần Nhớ ở Quầy Tính Tiền

- Khách hàng WIC phải được phép mua tất cả các loại thực phẩm với số lượng ghi trên phiếu.
- Khách hàng WIC có thể chọn không mua hết các loại thực phẩm ghi trên phiếu.
- Chỉ bán những thứ được ghi trên phiếu—không được bán những món khác để thay thế.
- Khách hàng WIC có thể sử dụng coupon giảm tiền của hãng sản xuất và của cửa hàng, cũng như thẻ khách hàng trung thành. Nhớ trừ số tiền ghi trong coupon trước khi ghi tổng cộng số tiền mua thực phẩm vào phiếu WIC.
- Khách hàng WIC được quyền hưởng những quảng cáo dành cho tất cả khách hàng (thí dụ: mua một, tặng một).
- Ghi rõ ràng và cẩn thận vào phiếu bằng bút đen hoặc xanh đậm.
- Đối với phiếu mua Trái Cây và Rau của WIC không bao giờ ghi nhiều hơn số tiền in trên phiếu vào ô Actual Purchase Price (Giá Mua Thật Sự).
- Luôn luôn yêu cầu khách hàng WIC ký tên vào phiếu. Phiếu không có chữ ký không thể được trả tiền.
- Khách hàng WIC phải được đối xử giống như những khách mua hàng khác.
- Nếu quý vị phải từ chối phiếu WIC, hãy cố gắng giải thích thật rõ cho khách hàng biết lý do tại sao. Nói với khách hàng WIC rằng họ có thể đem phiếu đó trở lại văn phòng WIC để được giúp hoặc để hỏi cho rõ thêm.
- Nếu khách hàng WIC cần loại thực phẩm được WIC chấp thuận nhưng tiệm đã hết hàng, không được viết cho họ phiếu mua hàng sau (rain check) hoặc cho phép họ trở lại tiệm để lấy món hàng còn thiếu.
- Phiếu WIC không thể được dùng để trả hóa đơn hoặc một trương mục mà khách hàng WIC đã có ở cửa hàng của quý vị.

Khách Hàng WIC Trả Lại Thực Phẩm Đã Được Chấp Thuận

Khách hàng WIC có thể trả lại thực phẩm đã được WIC chấp thuận nếu thấy thực phẩm đó bị hư hoặc không dùng được. Họ có thể đổi lại một món khác cùng hiệu, cùng loại, và cùng cỡ với món hàng mà họ đã trả lại. Họ không thể lấy loại thực phẩm khác, credit, tiền mặt, thẻ quà tặng, hoặc coupon để đổi lấy sản phẩm bị hư.

Cách Nhận Phiếu WIC


WIC
WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
P.O. BOX 47886 OLYMPIA, WA 98504-7886
1-800-841-1410
"Quit Smoking, 1-800-Quit-Now"
United Community Bank 64-1968 / 611
1965567100
Client ID#: 000111269 Name: Washington, Noel M
Pay To: Any Washington WIC Approved Store
2 First Day To Use April 02, 2012
Transaction Date
Last Day To Use May 02, 2012
Retailer Stamp ID Here
*** You may buy less, not more *** See WIC Shopping Guide ***
2 gallon(s) 2%, 1%, or non fat milk, any brand
36 oz cereal, 11 oz box or larger
3 1 dozen white eggs, small, medium, or large
1 juice, 64 oz plastic bottles
1 lb cheese, any brand, made in USA
4 Actual Purchase Price $
Retailer must deposit this check within 60 days of "First Day To Use"
Customer Signature - Show ID to match name below
X
5
SAMPLE
April 2012
1221 / 20100927
1 Washington, Patrice S
Washington, James D

1 Bắt Đầu

- Tiến hành mỗi phiếu WIC riêng.
- Yêu cầu khách hàng đưa phiếu và cho xem thẻ ID.
- Tên trong thẻ ID phải giống với tên ghi bên dưới ô để ký tên.
- Đánh dấu bên cạnh tên của khách hàng.
- Từ chối nhận phiếu nếu phiếu đó đã ký tên trước, khách hàng không có ID, tên của khách hàng không in bên dưới ô chữ ký, hoặc nếu đã có sự sửa đổi (thí dụ, nếu ngày tháng hoặc số lượng bị sửa đổi).
- Khi ghi vào phiếu, hãy dùng bút đen hoặc xanh đậm. Nhớ viết rõ ràng và không dùng bút màu khác hoặc bút gel.

2 Xem kỹ ngày tháng

- Không được nhận phiếu trước "**First Day To Use**" hoặc sau "**Last Day To Use.**"
- Ghi ngày hôm nay vào ô "**Transaction Date**".

3 Chỉ bán những thực phẩm được WIC chấp thuận, và đúng số lượng

- Tính tiền thực phẩm theo thứ tự in trên phiếu.
- Chắc chắn rằng khách hàng chỉ chọn những thực phẩm được WIC chấp thuận. Từ chối bán những thực phẩm không được WIC chấp thuận.
- Xem số mặt hàng và số lượng liệt kê trên phiếu và bán tối đa bằng số lượng đó. Khách hàng WIC không bắt buộc phải mua tất cả những thứ ghi trên phiếu của họ.

Nếu quý vị có thắc mắc về phiếu WIC hoặc phiếu mua trái cây và rau, hãy gọi cho Ban Dịch Vụ Khách Hàng WIC số 1-800-841-1410.

4 Tổng kết số tiền

- Ghi tổng cộng số tiền mua hàng vào ô "**Actual Purchase Price.**"
- Nếu quý vị viết sai khi ghi tổng cộng số tiền mua hàng, quý vị có thể sửa lại cho đúng. Làm theo các bước sau:
  - Gạch một đường ngang qua số tiền không đúng
  - Ghi rõ số tiền đúng vào trong hoặc ở gần ô, và viết tên tắt của quý vị bên cạnh số tiền mới
  - Đừng ghi chồng lên hoặc tô lên các con số, đừng dùng mực trắng để xóa, hoặc cố tẩy xóa con số không đúng

5 Hoàn tất lần mua hàng với chữ ký của họ

- Yêu cầu khách hàng ký tên vào phiếu trong ô chữ ký **sau khi** quý vị ghi xong ô "**Actual Purchase Price.**"
- Yêu cầu họ đưa phiếu cho quý vị.
- Xem xét kỹ tấm phiếu để chắc chắn là:
  - Ngày tháng hợp lệ
  - Điền vào đúng Actual Purchase Price
  - Khách hàng ký tên
  - Đánh dấu bên cạnh tên khách hàng

Cách Nhận Phiếu WIC mua Trái Cây và Rau

WIC WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
P.O. BOX 47886 OLYMPIA, WA 98504-7886
1-800-841-1410

"Quit Smoking, 1-800-Quit-Now"

United Community Bank 64-1968 / 611 1965569102

Client ID#: 000111269 Name: Washington, Noel M
Pay To: Any Washington WIC Approved Store

2 First Day To Use
April 02, 2012

Transaction Date

Last Day To Use
May 02, 2012

Retailer Stamp ID Here

6 dollars fresh fruits and/or vegetables
3 ATTN Checkers: The price you enter on the check must not exceed the dollar amount printed on the check
The Client can pay any extra amount

4 Actual Purchase Price
$

Retailer must deposit this check within 60 days of "First Day To Use"

Customer Signature - Show ID to match name below
X 5

SAMPLE

April 2012
1211 / 20100927 1

☐ Washington, Patrice S
☐ Washington, James D

1 Bắt Đầu

- **Khách hàng WIC có thể mua chung nhiều phiếu WIC dành cho trái cây và rau trong một lần.**
- Yêu cầu khách hàng đưa phiếu và cho xem thẻ ID.
- Tên trong thẻ ID phải giống với tên ghi bên dưới ô để ký tên.
- Đánh dấu bên cạnh tên của khách hàng.
- Từ chối nhận phiếu nếu phiếu đó đã ký tên trước, khách hàng không có ID, tên của khách hàng không in bên dưới ô chữ ký, hoặc nếu đã có sự sửa đổi (thí dụ, nếu ngày tháng hoặc số lượng bị sửa đổi).
- Khi ghi vào phiếu, hãy dùng bút đen hoặc xanh đậm. Nhớ viết rõ ràng và không dùng bút màu khác hoặc bút gel.

2 Xem kỹ ngày tháng

- Không được nhận phiếu trước "**First Day To Use**" hoặc sau "**Last Day To Use**."
- Ghi ngày hôm nay vào ô "**Transaction Date**".

3 Chỉ bán những trái cây và rau đã được WIC chấp thuận

- **Tập sách hướng dẫn này có các chi tiết về những trái cây và rau được WIC chấp thuận (xem trang 12).**
- Chúng tôi khuyến khích khách hàng WIC mua hết số tiền ghi trên phiếu, nhưng điều này không bắt buộc.

4 Tổng kết số tiền

- **Nếu số tiền mua hàng ít hơn số tiền ghi trong phiếu, hãy ghi vào giá tiền thực sự đã mua. Thí dụ, nếu số tiền ghi trong phiếu là $6.00, và tổng số tiền mua hàng là $4.50, hãy ghi vào $4.50.**
- **Nếu số tiền mua hàng nhiều hơn số tiền ghi trong phiếu, hãy ghi số tiền của phiếu vào ô "Actual Purchase Price." Thí dụ, nếu số tiền ghi trong phiếu là $6.00, và tổng số tiền mua hàng là $7.00, thì số tiền mà quý vị ghi vào phiếu là $6.00. Khách hàng sẽ tự trả số tiền mua thêm, bằng thẻ Quest Trợ Cấp của Washington (Washington Electronic Benefit Transfer-EBT), thẻ debit hoặc thẻ credit, bằng chi phiếu, hoặc tiền mặt. Nếu họ trả bằng tiền mặt, họ có thể lấy lại tiền dư.**
- Nếu quý vị viết sai khi ghi số tiền mua hàng hoặc số tiền của phiếu, quý vị có thể sửa lại cho đúng. Làm theo các bước sau:
  - Gạch một đường ngang qua số tiền không đúng
  - Ghi rõ số tiền đúng vào trong hoặc ở gần ô, và viết tên tắt của quý vị bên cạnh số tiền mới
  - Đừng ghi chồng lên hoặc tô lên các con số, đừng dùng mực trắng để xóa, hoặc cố tẩy xóa con số không đúng

5 Hoàn tất lần mua hàng với chữ ký của họ

- Yêu cầu khách hàng ký tên vào phiếu trong ô chữ ký **sau khi** quý vị ghi xong ô "**Actual Purchase Price.**"
- Yêu cầu họ đưa phiếu cho quý vị.
- Xem xét kỹ tấm phiếu để chắc chắn là:
  - Ngày tháng hợp lệ
  - Điền vào đúng Giá Mua Thật Sự
  - Khách hàng ký tên
  - Đánh dấu bên cạnh tên khách hàng

Những Người Tính Tiền Cần Biết

"WIC Checks Accepted Here"

Cửa hàng của quý vị có thể nhận phiếu WIC vì chủ cửa hàng có ký hợp đồng với Bộ Y Tế. Có nhiều quy tắc và trách nhiệm pháp lý trong bản hợp đồng cần phải tuân hành, bao gồm những đòi hỏi quý vị phải được huấn luyện để nhận phiếu WIC đúng cách. Cửa hàng sẽ không được trả tiền nếu những phiếu nào ghi không đúng cách, và có những vấn đề với phiếu có thể đưa đến việc WIC của tiểu bang theo dõi, điều tra, và/hoặc cung cấp thêm sự huấn luyện.

Tất Cả Khách Hàng—và Người Tính Tiền—Đều Xứng Đáng Được Tôn Trọng

Quý vị nên biết rằng điều quan trọng là cung cấp dịch vụ khách hàng cho tốt. Khách hàng WIC cũng giống như mọi khách hàng khác—họ cũng có những ngày dễ chịu và những ngày khó chịu. Nên nhớ rằng các quy tắc của WIC có thể làm cho khách hàng bị lẫn lộn, và giọng nói dễ nghe và thái độ tích cực có thể tạo nên sự khác biệt quan trọng trong việc bán hàng của quý vị. Đôi khi những lời nói khó nghe hoặc sự hiểu lầm có thể đưa đến sự phàn nàn. Quý vị có thể giảm bớt sự phàn nàn bằng cách biết giải quyết việc bán thực phẩm WIC và dùng khả năng tốt nhất của mình để phục vụ khách hàng.

Nếu quý vị cảm thấy mình không được khách hàng WIC tôn trọng, quý vị có thể gọi đến đường giây dịch vụ khách hàng của chúng tôi.

Giữ Kín Đáo

Một phần khác của sự tôn trọng khách hàng WIC là tôn trọng sự kín đáo của họ. Là vi phạm các quy tắc của WIC nếu quý vị nói với bạn bè rằng một người nào đó "được hưởng WIC," và khi quý vị cần giúp khi lấy thực phẩm WIC quý vị không được nhắc đến WIC trên loa phóng thanh hoặc gọi to trong khắp cửa hàng.

WIC Không Kỳ Thị

Chúng tôi hãnh diện tuân hành luật liên bang quy định rằng WIC không kỳ thị vì lý do chủng tộc, màu da, nguồn gốc dân tộc, phái tính, tuổi, hoặc sự khuyết tật. Nếu chúng tôi nhận được phàn nàn từ khách hàng của WIC cảm thấy rằng mình đã bị kỳ thị, chúng tôi sẽ phải báo cáo sự phàn nàn đó với Văn Phòng Dân Quyền thuộc Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ.

Cám ơn quý vị đã giúp WIC cung cấp thực phẩm lành mạnh cho các khách hàng WIC!

Ghi Chú

Washington State Department of Health
WIC Nutrition Program

WIC Ban Phục Vụ Khách Hàng
1-800-841-1410

www.doh.wa.gov

Cơ quan này cung cấp cơ hội bình đẳng cho mọi người.
Chương Trình Dinh Dưỡng WIC của Tiểu Bang Washington không kỳ thị.

Washington State Department of Health
DOH 960-278 April 2012 Vietnamese

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Tập sách này có sẵn bằng hình thức khác cho người khuyết tật, khi có yêu cầu.
Muốn xin tập sách này, hãy gọi số 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).