



批准的 食品清单

2022年10月



重要通知

用前须知

了解卡的福利。可以通过以下任何一种方式查看您享有的福利：

- WIC 当地机构提供的购物单。
- 请商店打印您的福利余额。
- 使用 WICShopper 应用程序查看卡上福利。
- 查看最近一次 WIC 购物的期末余额收据。



Authorized Retailer

800-835-5465

This institution is an equal opportunity provider.



- 只能在贴纸所指出的授权 WIC 零售店购物。
- 食品种类视零售店而定。
- 购物后留好收据。
- WIC 食品和配方奶粉不能退回，也不能兑换现金、帐内金额或其他物品。
- 禁止出售、交易或赠送 WIC 食品。这些行为属于欺诈。

牛奶

牛奶

- 任何品牌 (推荐商店的品牌)
- 夸脱、半加仑、加仑
- 无脂 (脱脂)、低脂 (1/2%、1%)
- 减脂 (2%)、全脂



脱脂奶粉

- 商店品牌
- 1 磅 9.6 盎司或 25.6 盎司包装 (8 夸脱一份)
- 9.6 盎司包装 (3 夸脱一份)



发酵酪乳

- 任何品牌
- 夸脱或半加仑

无乳糖牛奶

- 任何品牌
- 半加仑
- 无脂 (脱脂)、低脂 (1/2%、1%)
- 减脂 (2%)、全脂
- 普通或原味

炼乳

- 商店品牌
- 12 盎司罐装
- 无脂 (脱脂)、全脂



山羊奶

- Meyenberg 品牌
- 全脂炼乳 (12 盎司罐装)
- 无脂奶粉 (12 盎司袋装)



不允许:

- 极度脱脂
- 添加配料的脱脂牛乳
- 加味
- 玻璃瓶装
- 由坚果、椰子、大米、燕麦和其他谷物制成的牛奶饮料
- 代乳品
- 有机
- 生的或未经高温处理的
- 甜炼乳

8 盎司 = 1 杯
16 盎司 = 1 磅
32 液量盎司 = 1 夸脱
64 液量盎司 = 1/2 加仑
128 液量盎司 = 1 加仑

豆浆、奶酪、豆腐

豆浆

允许:

- 半加仑



原味



原味



原味、香草

不允许:

- 人造甜味剂
- 香草以外的香料
- 淡豆奶
- 有机

国产奶酪

允许:

- 商店品牌
- 块状、切碎、切片、串/棒或条
- 8、16 和 32 盎司包装
- 常规、无脂或低脂
- 经批准的奶酪品种的压制或混合
- 仅限国产奶酪:
 - 美国
 - 砖形
 - 切达 - 所有品种
 - Colby、Colby Jack、Monterey Jack
 - Mozzarella (半脱脂或全脂)



- Muenster
- Provolone
- 瑞士

不允许:

- 添加香料 (胡椒粉、葡萄酒、烟熏香料等)
- 奶酪添加剂
- 奶酪食品, 涂抹食用
- 切碎、切丁或磨碎
- 降低胆固醇
- 食品店奶酪或食品店切片奶酪
- 有机
- 白奶酪、新鲜奶酪
- 进口

豆腐

允许:



- 老豆腐 (16 盎司)



- 极老、中度和软豆腐 (16 盎司)



- 嫩豆腐 有机 (16 盎司)

酸奶

允许:

- 仅购买福利卡上指定的脂肪类型
- 无脂、低脂、全脂
- 32 盎司容器 (夸脱)
- 多包 (共计 16 或 32 盎司)
- 仅限批准的口味

* 选定品牌中批准的希腊酸奶类型



不允许:

- 添加混合成分
- 可饮用
- 有机

鸡蛋

允许:

- 任何品牌
- 白色或棕色
- 1 打纸盒装
- 大或中等尺寸, A 或 AA 级



不允许:

- 自由放养或散养
- 富含 omega 3 脂肪酸、维生素或矿物质的鸡蛋
- 受精蛋
- 低胆固醇
- 有机
- 其他特种鸡蛋

花生酱

允许:

- 任何品牌
- 16-18 盎司容器
- 普通或减脂
- 奶油状或块状
- 加盐或不加盐



不允许:

- 巧克力、蜂蜜、果酱、果冻、棉花糖或类似成分的混合物
- 有机

罐装豆子

允许:

- 任何品牌的各种原味豆
- 任何品牌无脂肪冷冻豆
- 15-16 盎司罐装
- 普通或低钠



不允许:

- 烘烤
- 汤或混和
- 有机
- 调味的

干豆、豌豆、扁豆

允许:

- 商店品牌
- 16 和 32 盎司包装
- 各种原味

不允许:

- 有机
- 调料或香料

冷谷类

冷谷类

允许:

12 到 36 盎司盒装或袋装



- 玉米片
- 脆米
- 挂霜麦丝卷*
- 烤燕麦*



- 麦麸*
- 玉米片
- 挂霜麦丝卷*
- 烤燕麦*



- 麦麸*
- 玉米片
- 挂霜麦丝卷*
- 烤燕麦*



- 麦麸*
- 玉米片
- 玉米方块
- 脆六角
- 脆米
- 脆燕麦麦片*
- 脆小麦方块*
- 挂糖霜麦丝卷*



- 麦麸*
- 玉米脆片
- 玉米片
- 脆米
- 脆六角
- 挂霜麦丝卷*
- 枫红糖霜麦丝卷*
- 草莓奶油麦丝卷*
- Happy O's*
- 大米脆
- 小麦脆*
- 小麦片*

*全谷物

冷谷类



- 麦麸*
- 玉米片
- 玉米方块
- 脆米
- 挂糖霜麦丝卷*
- 蜂蜜和燕麦,
配蜂蜜和燕麦串
- 燕麦方块*
- 大米方块
- 烤燕麦*
- 双粒脆片
- 小麦方块*



- 麦麸*
- 玉米片
- 玉米方块
- 松脆圆块*
- 脆燕麦方块*
- 挂糖霜麦丝卷*
- 杂粮圆圈*
- O's 燕麦*
- 大米方块
- 小麦方块*



- Balanced Living*
- 麦麸*
- 玉米片
- 纤维坚果*
- 挂糖霜麦丝卷*
- Tosteos 杂粮*
- Tosteos*
- 烤玉米*
- 烤大米*
- 烤小麦*



- Cheerios 杂粮*
- Cheerios 原味*
- Chex 玉米
- Kix Berry 浆果*
- Kix 蜂蜜*
- Kix 原味*
- Chex 大米
- 全谷物片总量*
- Wheaties*
- Chex 小麦*



- 麦麸*
- 玉米片
- 烤燕麦*



- 麦麸*
- 玉米片
- 玉米方块
- 锅巴
- 挂糖霜麦丝卷*
- 坚果块*
- 大米方块
- Tosteos*

*全谷物

冷谷类



- 全麸全麦麦麸*
- 玉米片
- 玉米片肉桂
- Crispix
- 挂霜迷你小麦 蓝莓*
- 挂霜迷你小麦肉桂卷*
- 挂霜迷你小麦南瓜香辛料*
- 挂霜迷你小麦草莓*
- 挂霜迷你小麦小饼干*
- 挂霜迷你小麦原味*
- 米花
- Special K 原味



- 麦麸*
- 玉米片
- 挂糖霜麦丝卷*
- Rollin 燕麦*



- Bitz 玉米
- 玉米片
- 锅巴
- 坚果块*
- 燕麦方块*
- Bitz 大米
- 烤燕麦*



- 锅巴
- 挂霜迷你小麦片*
- 草莓奶油迷你小麦片*



- 挂糖霜麦丝卷*
- 烤燕麦*
- 小麦麦麸*

*全谷物

冷谷类



- 葡萄坚果片*
- 葡萄坚果原味*
- 烤蜂蜜燕麦包*
- 肉桂蜂蜜燕麦包*
- 香草蜂蜜燕麦包*



- 生活杂粮 – 原味*
- 生活杂粮 – 香草*
- 燕麦方块 – 红糖*
- 燕麦方块 – 肉桂*
- 燕麦方块 – 蜂蜜坚果*



- 玉米饼干
- 玉米片
- 挂糖霜麦丝卷*
- 大米饼干
- Tostitos*
- 小麦麦麸*



- 玉米片



- 麦麸*
- 玉米片
- 脆米
- 烤燕麦*



- 麦麸*
- 玉米片
- 玉米方块
- 脆米
- 精选小麦和松脆*
- 挂糖霜麦丝卷*
- 燕麦方块*
- 燕麦粥*
- 大米方块
- 烤燕麦*
- 双粒脆片
- 小麦方块*

*全谷物

热谷类

热谷类

允许:

12 到 36 盎司盒装或袋装



- 浓缩谷粒麦片粥
- 原味即食玉米粥
- 原味即食燕麦*



- 原味即食燕麦*



- 大米米糊
- 即食大米米糊



- 1 分钟原味麦片粥
- 2 分半钟原味麦片粥
- 即食原味麦片粥
- 全谷物麦片粥*
- 即食全谷物麦片粥*



- 原味即食玉米粥
- 普通原味即食燕麦*



- 谷粒麦片粥
- 原味即食玉米粥
- 普通原味即食燕麦*



- 原味即食燕麦*



- 浓缩谷粒麦片粥



- 原味即食燕麦*

热谷类



- 原味热小麦麦片



- 原味即食燕麦*



- 原味即食玉米粥
- 原味即食燕麦*



- 浓缩谷粒麦片粥
- 原味即食燕麦*



- 浓缩谷粒麦片粥
- 普通原味即食燕麦*

面包

允许:

- 12、16、20 和 24 盎司包装
- 100% 全麦或全谷物普通切片面包、汉堡和热狗圆面包



全麦玉米饼

允许:

- 16 盎司包装



墨西哥玉米饼

允许:

- 16 盎司包装
- 白色或黄色软玉米



全麦意大利面食

允许:

- 16 盎司包装
- 任意形状

不允许:

- 添加糖、脂肪、油、盐
- 有机



糙米

允许:

- 商店品牌
- 14 盎司包装(即食)
- 16 和 32 盎司包装(普通)
- 长、中、短颗粒

不允许:

- 有机



燕麦

允许:

- 商店品牌
- 简单快速、常规和老式
- 18 盎司包装

不允许:

- 钢切
- 有机



全麦意大利面食、糙米、燕麦

100% 果汁 - 适合女性

允许:

- 11.5-12 盎司冷冻浓缩



苹果、橙子



苹果、橙子



苹果、葡萄、橙子



苹果、葡萄、橙子



苹果、葡萄、橙子



苹果、葡萄、橙子



苹果、橙子



苹果、橙子



苹果、葡萄、橙子、菠萝



苹果、苹果樱桃、苹果蔓越莓、苹果猕猴桃草莓、苹果百香芒果、苹果树莓、苹果草莓香蕉、浆果混合、蓝莓石榴、樱桃石榴、柑橘混合、蔓越莓混合、蔓越莓石榴、蔓越莓树莓、葡萄、橙子、菠萝、菠萝橙子、菠萝橙子香蕉、白葡萄



苹果



苹果、橙子



橙子

100% 果汁 - 适合儿童

允许:

- 64 盎司容器 (半加仑)

不允许:

- 有机
- 果汁鸡尾酒或果汁饮料



苹果、葡萄、橙子



苹果、蔓越莓、蔓越莓苹果、蔓越莓葡萄、蔓越莓石榴、蔓越莓树莓、潘趣、白葡萄



苹果、浆果、樱桃、葡萄、葡萄柚、菠萝、潘趣、番茄、蔬菜、白葡萄



苹果、葡萄、橙子、菠萝、番茄、蔬菜、白葡萄



苹果、橙子



苹果、苹果酒、蔓越莓、葡萄、葡萄混合、橙子、菠萝、番茄、蔬菜、白葡萄



苹果、葡萄、橙子、菠萝、番茄、蔬菜、白葡萄



苹果、蔓越莓葡萄、蔓越莓石榴、葡萄、芒果、橙子、梨、菠萝、番茄、蔬菜、白葡萄、白葡萄桃子



100% 果汁 - 适合儿童

100% 果汁 - 适合儿童



苹果、葡萄、橙子、菠萝、
番茄、蔬菜、白葡萄



苹果、蔓越莓苹果、蔓越莓
树莓、葡萄、苹果汁、浆果汁、
葡萄汁、橙子、菠萝、番茄、
蔬菜、白葡萄



苹果、葡萄、橙子、
菠萝、番茄、蔬菜、
白葡萄



苹果、苹果树莓、浆果、樱桃、
蔓越莓苹果、杂果宾治、葡萄猕猴桃
草莓、芒果、橙子、橘子、
桃子苹果、草莓香蕉、草莓西瓜、
热带水果、白葡萄



苹果、葡萄、橙子、
菠萝、蔬菜、白葡萄、
白葡萄桃子



Langers It's in the Juice

苹果、苹果浆果樱桃、苹果蔓
越莓、苹果葡萄、苹果橙子菠萝、
苹果桃子芒果、葡萄、橙子、
红葡萄、菠萝、菠萝橙子、番茄、
蔬菜、白葡萄



菠萝



苹果、葡萄、菠萝、
白葡萄



苹果、蔓越莓葡萄、葡萄、
蔬菜、白葡萄



苹果、苹果樱桃、
苹果芒果、苹果白葡萄



蓝莓黑莓、蔓越莓、蔓越莓
黑莓、蔓越莓葡萄、蔓越莓
石榴、蔓越莓树莓、石榴蓝莓

100% 果汁 - 适合儿童



苹果、蔓越莓、蔓越莓黑莓、蔓越莓樱桃、蔓越莓接骨木莓、蔓越莓葡萄、蔓越莓芒果、蔓越莓菠萝、蔓越莓石榴、蔓越莓树莓、蔓越莓西瓜、葡萄



苹果、苹果蔓越莓、浆果混合、黑樱桃蔓越莓、蓝莓石榴、樱桃、樱桃石榴、柑橘混合、蔓越莓石榴、葡萄、猕猴桃、草莓、橙子、橙橘、桃子芒果、草莓西瓜、超级水果、热带水果、白葡萄



苹果、葡萄、橙子、蔬菜、白葡萄



苹果



苹果、葡萄、橙子、菠萝、番茄、蔬菜、白葡萄



苹果



橙子



葡萄



苹果、葡萄、橙子、蔬菜



葡萄、橙子菠萝苹果、红葡萄、白葡萄、白葡萄樱桃、白葡萄桃子



100% 果汁 - 适合儿童

水果

水果

允许：

- 任何品牌和种类的完整或切开、新鲜或冷冻水果
- 混和水果
- 果汁中或添加果汁的水果浓缩、人工甜味剂或水
- 有机

不允许：

- 沙拉条或熟食
- 水果干或罐装水果或水果卷
- 添加糖*、盐、焦糖、巧克力或酸奶
- 果篮或果盘
- 添加抗坏血酸(除了调味溶液) 在冷藏箱中出售
- 坚果或坚果混合物
- 装点或装饰性水果
- 冷冻冰沙混合物

*添加的糖份包括：玉米糖浆、葡萄糖、高果糖玉米糖浆、蜂蜜、麦芽糖、枫糖浆和蔗糖。

小提示：将新鲜水果和蔬菜带到登记处核实其是否获得 WIC 批准。WICShopper App 无法捕获所有批准的产品信息。



蔬菜

蔬菜

允许：

- 任何品牌和种类的完整或切开、新鲜或冷冻蔬菜
- 袋装生菜、生菜头和蔬菜沙拉
- 新鲜大蒜和鲜姜
- 冷冻豆类和豌豆
- 普通或可蒸蔬菜和混合蔬菜
- 常规或更低钠冷冻蔬菜
- 有机

不允许：

- 干的或罐装
- 沙拉条或熟食
- 新鲜大蒜或鲜姜以外的草药或香料
- 蔬菜果篮或果盘
- 添加糖*
- 添加的沙拉酱、奶酪或面包块
- 添加面包屑、奶油、腌料或酱汁
- 添加调味料、脂肪或油
- 添加意大利面、米饭、鱼、肉或家禽肉
- 观赏性或装饰性蔬菜(辣椒串或大蒜串、葫芦、印度玉米或雕刻南瓜)
- 土豆丁、薯条、土豆饼、土豆圆饼、碎洋葱土豆煎饼或添加了脂肪、油、调味料或糖的蛋饼*

*添加的糖份包括：玉米糖浆、葡萄糖、高果糖玉米糖浆、蜂蜜、麦芽糖、枫糖浆和蔗糖。



婴儿食品

婴儿麦片

允许:

- 8 或 16 盎司容器, 干的、普通
- 有机



黄金玉米、杂粮、燕麦



杂粮、燕麦、大米



Gerber

大麦、杂粮、燕麦、燕麦小米藜麦、大米、全麦

不允许:

- 添加 DHA/ARA
- 添加肉桂、果干、坚果、酸奶

婴儿水果和蔬菜

允许:

- 任何尺寸, 包括各种包装
- 任何水果或混和水果
- 任何混合水果和蔬菜
- 任何蔬菜或混合蔬菜
- 有机

不允许:

- 添加谷物、肉桂、DHA 和/或益生菌、面粉、谷物、意大利面食、大米、盐、调味料或糖
- 正餐或添加的肉类
- 潘趣



Gerber



新鲜水果和蔬菜

- 如果公布, 婴儿可以食用新鲜水果和蔬菜。

婴儿配方奶粉

- 按公布的数量、品牌、类型和规格。

对于完全母乳喂养的婴儿

婴儿肉类

允许:

- 2.5 盎司容器
- 不同种类和多种包装 (2.5 盎司)
- 有机

不允许:

- 添加 DHA/ARA
- 正餐
- 肉类和水果组合
- 肉类和蔬菜组合

Beech-Nut®



Gerber

tippy toes
by TopCare™

婴儿肉类能为全母乳喂养的婴儿提供额外的好处。

对于完全母乳喂养的母亲

淡金枪鱼

允许:

- 5 盎司罐装, 单包装或多包装
- 任何品牌
- 包装水
- 普通或低钠

不允许:

- 添加香料、调味料、酱汁
- 箔袋
- 单食份容器
- 白色或长鳍金枪鱼

鲑鱼

允许:

- 5 或 6 盎司罐装, 单包装或多包装
- 14.75 或 15 盎司罐装
- 任何品牌
- 包装水

不允许:

- 添加香料、调味料、酱汁
- 箔袋
- 单食份容器
- 烟熏

沙丁鱼

允许:

- 3.75 盎司罐装, 单包装或多包装
- 任何品牌
- 番茄或芥末酱
- 包装水

不允许:

- 除番茄或芥末酱之外, 添加其他香料或调味料
- 鱼排
- 箔袋
- 单食份容器
- 烟熏

对于完全母乳喂养的婴儿和母亲

WICShopper App 上的 MO WIC

立即下载 WICShopper App!

您将可以:

- 查看 eWIC 卡上的福利。
- 结账前扫描 UPC (条形码), 确定食品是否得到 WIC 的批准。
- 计算自己的谷物福利, 了解自己可以购买哪些谷物组合。
- 如果您无法购买 WIC 批准的物品, 请向密苏里州 WIC 州机构发送信息。
- 获得密苏里州 WIC 更新通知。
- 跟踪自己的 WIC 购物。



步骤非常简单...

1. 使用 Google Play 或 Apple Store 安装免费的 WICShopper App。
2. 选择密苏里州作为 WIC 提供方。
3. 使用卡片正面的 16 位数字注册。

有问题?向 WIC 当地机构的工作人员了解更多细节。



MISSOURI DEPARTMENT OF
**HEALTH &
SENIOR SERVICES**

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

P.O.Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

800-TEL-LINK

wic.mo.gov

在 Facebook 上关注我们: @MissouriWIC

支持机会均等/反歧视行动的雇主

服务一视同仁。可通过拨打 573-751-6204 与密苏里州卫生和老年服务部联系, 获取本出版物的其他形式。

耳聋、有听力障碍或语言障碍的个人可以拨打 711 或 800-735-2966。

此机构提供平等机会。