



康涅狄格 WIC

食物指南

2019年1月1日

康涅狄格



营养只是开始。



目录表

更多信息, 请访问
WWW.CT.GOV/DPH/WIC

并非所有经 WIC 批准的食品都可以出现在这本小册子中

3	成功的购物提示
4-7	冷麦片粥
7	热麦片粥
8-9	面包
10-11	玉米饼
12	全麦意大利面
13	糙米
14-15	液体果汁
16	浓缩果汁
17	豆类: 豌豆, 蚕豆和扁豆
17	花生酱
18-19	牛奶, 奶酪, 鸡蛋和豆腐
20	酸奶
20	罐装鱼类
21	婴儿食品
22-23	水果 & 蔬菜
24-25	积极购物体验的提示
26	权利 & 责任
27	问题

成功的购物提示

在你购物之前:

- 查看您的家庭福利清单或最近的收据以检查您的可用福利余额。
- 了解您的水果和蔬菜现金价值福利金额。
- 检查福利期的日期。
- 下载智能手机应用程序以识别 WIC 批准的产品。

你购物的时候:

- 寻找康涅狄格 WIC 批准的货架标签, 以帮助您识别物品。
- 只选择本食品指南中的WIC认可产品, 并确保您的家庭福利清单或最近收据上注明了正确的数量。

结帐:

- 在您选择“是”之前, 请要求并检查中间交易收据。
- 使用商店储蓄卡。
- 在交易前告诉收银员您有优惠券。



冷麦片粥

仅购买
12盎司或更大

用磨坊



Cheerios



Multi Grain
Cheerios



Corn Chex

或井 = 无谷蛋白
所有用紫色标出的谷物都是全麦的



Rice Chex



Wheat Chex



Vanilla
Chex



Cinnamon
Chex



Blueberry
Chex



Berry Berry Kix



Kix



Honey Kix



Total

POST



Fiber One
Clusters



Wheaties



Grape Nut
Flakes



Grape Nuts



Bran Flakes



Whole Grain
Honey Crunch



Vanilla
Bunches



Honey
Roasted



Cinnamon
Bunches

MOM BRANDS



Vanilla
Multigrain



Crispy Rice



Frosted Mini
Spooners



Crispix



All-Bran
Complete Wheat
Flakes



Corn
Flakes



Frosted
Shredded
Wheat



Special K



Rice Krispies

SUNBELT BAKERY



Low Fat
Granola



Simple Grain
Granola

商店品牌

QUAKER



Oat Bran



Life



BEST YET

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice
Frosted Shredded
Wheat
Shredded Wheat
Nutty Nuggets
Oat Wise
Honey Oats & Flakes
Toasted Oats



BIG Y

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Shredded Wheat
Toasted Oats



CLEAR VALUE

Frosted
Shredded Wheat
Toasted Oats
Corn Flakes



FOOD CLUB

Bran Flakes
Corn Flakes
Shredded Wheat
Toasted Oats



GREAT VALUE

Corn Flakes
Crisp Rice
Crunchy Oats
Frosted Shredded Wheat

购买 36
司谷物的
方法



总共36盎司



总共36盎司



总共36盎司

购买任何热和冷 WIC
批准的谷物组合, 总计
36盎司

冷麦片粥

仅购买
12盎司或更大

Great Value

GREAT VALUE

Toasted Oats
Toasted Corn
Toasted Wheat
Crunchy Honey Oats
Toasted Rice#
Bran Flakes
Crunchy Nuggets
Nutty Nuggets

HY-TOP

HY-TOP

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice
Shredded Wheat
Honey Oat Flakes
Toasted Oats

IGA

IGA

Bran Flakes
Corn Flakes#
Corn Squares#
Crispy Rice#
Rice Squares
Frosted Shredded Wheat
Unfrosted Shredded Wheat
Honey Oats & Flakes
Tasteos
Toasted Oats
Shredded Wheat
Rollin Oats

Kiggins

KIGGINS

Crispy Rice

Krusdale

KRASDALE

Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats

market pantry

MARKET PANTRY

Frosted Shredded Wheat
Honey & Oat Mixers
Toasted Oats

my essentials

MY ESSENTIALS

Toasted Oats
Frosted Shredded Wheat

Parade

PARADE

Bran Flakes
Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats

Price Chopper

PIGS/PRICE CHOPPER

Wheat Bran Flakes
Corn Flakes
Good Choice
Oat Squares
Good Choice
Oat Crunch
Toasted Corn Crisps
Frosted Shredded Wheat
Nutty Nuggets
Toasted Oats

PRICE RITE

PRICERITE

Corn Squares
Toasted Oats
Bite Size Frosted Shredded Wheat
Bran Flakes

ShopRite

SHOPRITE

Bran Flakes
Crispy Rice
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Honey Oat Clusters
Oats & More with Honey
Frosted Shredded Wheat
Natural Wheat & Barley Nuggets
Shredded Wheat
Toasted Oats

ShurFine

SHURFINE

Bran Flakes
Corn Flakes
Corn Squares
Frosted Shredded Wheat
Oats & More
Toasted Oats
Wheat Bran Flakes
Wheat Squares

Signature Kitchens

SIGNATURE KITCHENS

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice

Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats

Stop&Shop

STOP & SHOP

Bran Flakes
Crispy Rice
Corn Flakes
Corn Squares
Honey Crunchin' Oats

Frosted Shredded Wheat
Nutty Nuggets
Oat Squares
Oats & O's

VALU TIME

VALU TIME

Corn Flakes
Fat Free Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats

white rose shopping centre

WHITE ROSE

Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats

热麦片粥

不买
速食



Cream of Rice



Cream of Wheat



Cream of Wheat Whole Grain



Hot Wheat Cereal



Quaker Oat Bran Hot Cereal



Malt-O-Meal Farina Original



Maypo Vermont Style Maple Oatmeal



MOM Original Hot Wheat Cereal



Ralston Creamy Wheat

面包

只买

- 100%全麦/全麦面包
- 16盎司 = 1磅

ALVARADO STREET-
BAKERY



全麦

ARNOLD ———
STONEGROUND



全麦

BIMBO ———



全麦

COUNTRY KITCHEN ———



全麦

GEISSLER'S ———



全麦

GOLD MEDAL BAKERY ———



全麦



小麦与亚麻籽

HOLSUM ———



全麦

KRASDALE ———



100%全麦

PAS YISROEL ———



全麦

PENN STREET ———



全麦

PEPPERIDGE FARM ———



非常薄,
100%全麦



全麦石磨粉



轻质全麦



全谷物种子/无
籽犹太黑麦*



轻质7粒*

SARA LEE ———



100%全麦

STERN'S ———



全麦

SUNBEAM ———



全麦

WEIGHT WATCHERS ———



全麦



杂粮*

WINDMILL FARMS ———



Stone Ground
Menzanos



Stone Ground
Hamotze

WONDER ———



全麦

BEST YET ———



全麦

BIG Y ———



全麦

CENTRAL ———
MARKET CLASSICS



全麦

GREAT VALUE ———



100%全麦

KEY FOODS ———



全麦

NATURE'S
HARVEST



全麦

SHOPRITE ———



全麦

SIMPLY
BALANCED



全麦

STOP & SHOP ———



全麦



全麦加亚
麻籽



无盐添加
全麦

URBAN ———
MEADOW



全麦

不买

采购产品百吉饼,
熟食面包, 白面
包, 商店烘焙面包

玉米饼

只买

- 软玉米或全麦玉米饼
- 1磅或16盎司的袋子

CHI CHI'S



白玉米



全麦

DON PANCHO



白玉米



全麦

LA FE



谷类

LA BANDERITA



谷类



全麦

LA POBLANITA



谷类

MAYAN FARMS



全麦

MISSION



谷类



全麦

ORTEGA



全麦

PEPITO



全麦



谷类

TROPICAL



全麦

简单的豆腐* 炸玉米饼

成分

- | | |
|----------|---------|
| 8个玉米晒干 | 1个红辣椒 |
| 1磅特别硬的豆腐 | 1个黄辣椒 |
| 1个中号洋葱 | 香菜(可选的) |

方向

1. 豆腐用盐、胡椒和玉米饼调味料调味(如果需要的话), 在平底锅中煎至酥脆。
2. 烹饪时, 切洋葱和辣椒。
3. 在豆腐里加洋葱和辣椒。煎15分钟左右。
4. 在单独的煎锅中, 加热玉米饼直至所需。
5. 用勺子把蔬菜和豆腐混合物舀到玉米饼上。加入香菜完成。

* 豆腐可以替代其他富含蛋白质的食物, 如豆类、芝士、鸡丁、金枪鱼、鲑鱼、熟食火鸡等。

BIG Y

全麦

FOOD CLUB

全麦

IGA

全麦

KEY FOODS

全麦

MY ESSENTIALS

全麦

NATURE'S PROMISE

全麦

全谷物玉米

SHOPRITE

全麦

STOP & SHOP

白玉米

全麦

黄玉米

全麦意大利面

只买

- 1磅或16盎司的袋子
- 100%全麦/全麦意大利面

BARILLA →



全麦

GIA RUSSA →



全麦

HODGSON MILL →



全麦

RONZONI
HEALTHY HARVEST →



全麦

DELALLO →



有机全麦

FULL CIRCLE →



有机全麦

LUIGI VITELLI →



全麦

RACCONTO →



全麦

SHOPRITE →



100%全麦

SHURFINE →



全麦

SIMPLY BALANCED →



全麦

URBAN MEADOW →



全麦



糙米

只买

- 1磅或14-16盎司的袋子/盒子
- 糙米

不买

白米、调味米、
散装米、有机米



C&F

Boil in Bag
Long/Short Grain
Instant

CAROLINA

Brown Rice

GOYA

Brown Rice

MAHATMA

Brown Rice

MINUTE

Brown Rice

RICELAND

Natural

SUCCESS

Brown Rice

UNCLE BEN'S

Fast & Natural Whole Grain Instant
Natural Whole Grain
Whole Grain Boil-In-Bag

BEST YET

Instant
Long Grain

BIG Y

Instant

FOOD CLUB

Boil-in-Bag

GREAT VALUE

Brown Rice

IGA

Instant
Long Grain

MARKET PANTRY

Brown Rice

MY ESSENTIALS

Brown Rice

PARADE

Brown Rice

PICS/PRICE CHOPPER

Boil-in-Bag

SIGNATURE KITCHENS

Brown Rice

SHURFINE

Brown Rice
Instant Brown Rice

STOP & SHOP

Boil-in-Bag
Instant

WHITE ROSE

Brown Rice

番茄和帕尔 马干酪米饭



成分

- 1杯长粒糙米
- 1-4盎司西红柿丁
- ½杯帕尔玛碎干酪
- ¼杯切碎罗勒(可选)

方向

1. 在大的锅, 混合 1½杯水, 大米和 ½茶匙盐, 煮沸。
2. 煮沸后, 搅拌一次, 将火降至小火, 盖上锅盖煮大约18分钟, 直到水被吸收。
3. 把西红柿和奶酪加到米饭里。
4. 熄火, 盖上盖子, 静置5分钟。
5. 上桌前加入罗勒。

液体果汁

只买

64盎司一瓶，100%果汁，至少120%维他命C

如何购买

128盎司=2瓶

苹果

Juicy Juice
Old Orchard
Mott's
Welch's

樱桃

Juicy Juice
Welch's

果汁混合物

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

芒果

Juicy Juice
Welch's

橙子

64或128盎司
钙强化

菠萝

Langers
Libby's
Welch's

紫葡萄

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

玫瑰

橘汁
老果园
韦尔奇

番茄汁

低钠
Campbell's

蔬菜汁

低钠
PICS/Price
Chopper
V8



KRASDALE

苹果
白玫瑰
紫葡萄



MARKET PANTRY

苹果
白玫瑰
紫葡萄
果汁混合物



NATURE'S NECTAR

苹果
葡萄



PARADE

苹果
白玫瑰
紫葡萄
葡萄柚汁/混合



PICS/PRICE CHOPPER

苹果
白玫瑰
紫葡萄
葡萄柚汁/混合
菠萝
果汁混合物



SAVE-A-LOT/RUBY KIST

苹果
菠萝



SHOP RITE

苹果
白玫瑰
葡萄柚汁/混合
紫葡萄



BEST YET

苹果
白玫瑰
紫葡萄
葡萄柚汁/混合
菠萝



BIG Y

苹果
白玫瑰
紫葡萄
很多果汁
果汁混合物



FOOD CLUB

苹果
白玫瑰
葡萄柚汁/混合
菠萝
紫葡萄



SHURFINE

苹果
白玫瑰
葡萄柚汁/混合
紫葡萄



SIGNATURE KITCHENS

苹果



STOP & SHOP

苹果
白玫瑰
紫葡萄
葡萄柚汁/混合
果汁混合物



GREAT VALUE

苹果
白玫瑰
紫葡萄
果汁混合物



HARVEST CLASSIC

苹果



HY-TOP

苹果
白玫瑰
紫葡萄



IGA

苹果
白玫瑰
葡萄柚汁/混合
紫葡萄
果汁混合物



TIPTON GROVE

苹果
白玫瑰
紫葡萄



VALU TIME

白玫瑰
紫葡萄



WHITE HOUSE

苹果



WHITE ROSE

苹果
白玫瑰
葡萄柚汁/混合
紫葡萄

浓缩果汁

只买

11.5-12盎司罐装, 100%果汁, 至少120%维生素C

如何购买

48盎司 = 1罐,
96盎司 = 2罐,
144盎司 = 3罐

	葡萄柚	橙子 钙强化	苹果	葡萄	混合物	菠萝	非冰冻
Best Yet	✓		✓	✓			
Dole	✓	✓			✓	✓	
Clear Value	✓	✓	✓				
Food Club	✓	✓	✓				
Great Value	✓	✓	✓	✓	✓		
HY-TOP	✓	✓	✓				
IGA	✓	✓	✓				
Langers	✓	✓	✓	✓	✓		
Market Pantry	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Old Orchard	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Parade	✓	✓	✓				
Price Chopper	✓	✓	✓				
Seneca	✓	✓	✓	✓			
ShopRite	✓	✓	✓				
Shurfine	✓	✓	✓				
Stop & Shop	✓	✓	✓	✓			
Tipton Grove	✓	✓	✓				
Tree Top	✓	✓	✓				
Valu Time	✓	✓	✓				
Welch's (yellow cap)				✓	✓		✓

冰冻

不是所有的果汁都能买到

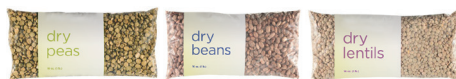
果汁鸡尾酒, 饮料, 饮料或果汁添加糖或甜味剂

豆类: 豌豆, 蚕豆, 扁豆

干豌豆, 蚕豆, 扁豆

只买

1磅(16盎司)的袋子



可能购买:

任何一种干豌豆、蚕豆或扁豆

罐装蚕豆、豌豆

1罐 = 0.25磅

4罐 = 1磅

只买

15 - 16盎司罐

可能购买:

无味或素食



花生酱

可能购买:

16-18盎司的无味道的罐子

光滑, 松脆, 奶油状, 厚实或天然

不买

调味, 有机

不买

添加糖, 脂肪, 油, 蔬菜, 水果或肉类, 烤豆

牛奶, 奶酪, 鸡蛋和豆腐

奶类

采购规模及种类
显示在wic上
家庭福利清单

可能购买:

- 脱脂(不含脂肪)
- 1%(低脂)
- 2%(少脂)
- 全脂
(适用于12-23个月大的儿童)

不买

白脱牛奶, 有机,
调味乳 原奶

可能购买:

豆奶

64盎司/半加仑, 冷藏



SILK

Original

8TH CONTINENT

Original

PACIFIC ULTRA SOY

Original
(shelf stable, 32 oz)

炼乳

12盎司罐装, 不含脂肪, 2%, 全罐(添加维生素D)

如何购买

一罐液体= 0.18加仑
5罐= 1加仑

奶酪

只买

8或16盎司一包

可能购买:

- 美国
- 科尔比/ 科比杰克
- 切达干酪
- 蒙特里杰克
- 马苏里拉奶酪
- 门斯特干酪
- 无脂马苏里拉奶酪, 预包装:
卡拉布罗, 波利奥

不买

熟食店, 单独包装的切片, 芝士丝或芝士串, 芝士食物、芝士产品或涂抹, 奶油干酪或白软干酪, 进口、调味、有机

鸡蛋

任何品牌

可能购买:

大的, 一打, 纸箱。白色或棕色

不买 有机



其他

牛奶的选择

- 少乳糖/乳糖
免费牛奶, 64盎司/半加仑
脱脂、1% 2%、全脂
- 犹太洁食认证牛奶
脱脂, 2%
- 脱脂奶粉
- 羊奶
梅恩贝格(罐装液体 或粉末)

如何购买

一罐液体= 0.18加仑
5罐= 1加仑
4罐粉= 3加仑

经高温消毒的牛奶

- 保质期稳定, 无调味
- 1%, 2%, 全脂
请见你的营养师

豆腐

可能购买:

8-16盎司, 普通包装

为了得到充分的利益 豆腐, 购 8
16盎司 包。

纳索亚

立方, 大公司, 小公司, 丝的, 非常结实的方块

阿祖玛亚

公司, 额外的公司

自然承诺

公司, 额外的公司

酸奶

可以买：一夸脱还是32盎司的容器

全脂牛奶酸奶
(适用于12-23个月大的儿童)

*也可用
全脂牛奶酸奶

不买
希腊酸奶, 人造甜味剂

- 低脂/脱脂原 味, 香草或草莓口味
- Axelrod* La Yogurt Probiotic*
- Best Yet Lucerne Dairy Farms
- Big Y Maple Hill*
- Brown Cow* Market Pantry
- Butterworks Farm* Mountain High*
- Cabot My Essentials
- Coburn Farms Nature's Promise*
- Cream O Land PICS/Price Chopper
- Crowley Price Rite
- Dannon* Romis*
- Dannon All Natural* Seven Stars Farm*
- Desi Natural Dahi* ShopRite*
- Food Club Shurfine
- Friendship Stop & Shop
- Great Value Stonyfield*
- Green Mountain Super A
- Creamery* Yoplait
- J & J Kosher Yoplait Grande
- La La
- La Yogurt

罐装鱼类

对于某些类型的孕妇 和哺乳妇女
装在水或油里。添加调味料或调味 是允许的。

金枪鱼
5盎司的罐子一小块装

沙丁鱼
3.75盎司一罐

细鳞大麻哈鱼
5 - 15盎司罐



婴儿食品



婴儿麦片粥
• 8盎司容器大小
• 选择任意品牌

不买
• 包括DHA、水果在内的品种 配方, 和/或酸奶

婴幼儿果蔬
• 4或8盎司的容器大小
• 选择单一的成分或水果和蔬菜的组合(例如苹果-香蕉、苹果-甘薯等。
• 选择任意品牌

不买
• 添加糖或小袋

婴儿肉类

可供独家使用
母乳喂养的婴儿6-11个月

可能购买:
• 容器大小仅2.5盎司
• 选择任意品牌
• 从以下品种中选择:
• 牛肉和牛肉汤/肉汁
• 鸡肉和鸡汤/肉汁
• 火腿和火腿肉汤/肉汁
• 火鸡&火鸡肉汤/肉汁

不买
袋、甜点、晚餐, 砂锅菜, 加入DHA/ARA, 盐, 糖, 奶酪, 谷物或 意大利面

新鲜的水果 & 蔬菜

- 在购物前了解自己的利益平衡。
- 水果和蔬菜的好处将有一个最大的金额，显示在你的WIC家庭福利清单
- 如果您的水果和蔬菜购买成本超过了最大金额，您可以把一些东西放回去，或者用另一种方式支付差额（SNAP，现金或信用卡/借记卡）。
- 如果您的水果和蔬菜购买成本低于最大金额，您的eWIC卡将在受益期内保持余额。

可能购买：

- 各种
- 整体、预切、切碎或包装—按袋、盒、片出售，磅或包
- 袋装沙拉和/或混合蔬菜

冷冻果蔬

可能购买：

- 任何品牌/品种和尺寸
- 简单的水果或蔬菜或简单的混合物

不买

添加甜味剂、糖、加入油脂，炸薯条，炸土豆条 褐色，土豆泥，其他形状 土豆。不能装满吗 酱汁，意大利面或米饭。

果蔬罐头

可能购买：

- 任何品牌和尺寸
- 必须用水或汁包装
- 可能是正常或低钠

罐装番茄酱

- 普通罐装西红柿/意粉酱

不买

沙拉吧，派对托盘，水果篮，干果，水果零食。打包 沙律/套装连调味料、肉类、坚果、面包块、奶酪等。

不买

项目添加了甜味剂，糖，糖浆，添加脂肪、油、盐（水果）、蔓越莓酱，派馅，什锦水果、腌（蔬菜）、奶油或带酱蔬菜、橄榄

积极正面的建议 购物体验



- 您的eWIC卡只在康涅狄格州的授权供应商接受，不能在任何其他州使用。
- 有关WIC授权供应商的列表，请咨询当地代理人员，访问www.ct.gov/dph/wic下的零售商标签，或使用智能手机应用程序。
- 针对每个参与者的具体需求，参考您的家庭福利列表中的产品。并不是每一个产品在本食品指南中所列的食品适合您购买。

例如:虽然食品指南将全脂牛奶作为WIC批准的项目,但如果您有一个两岁或更大的孩子,您只能为该孩子购买1%或脱脂/脱脂牛奶。

- 确保项目是WIC批准的使用智能手机应用和扫描产品。
- 要识别商店中通过WIC认证的食品,请查看对于康涅狄格WIC批准的货架标签。
- 收银员应该扫描你选择的所有物品。商店不能限制您对WIC认可品牌的选择。



- 如果可以,请在确认是否可以之前查看中间交易收据。如果您已经支付了应该从eWIC上未被计入的物品,您可以在离开商店之前到客户服务台。
- 为了更好地为你服务,如果你在购买或购买一件物品时遇到问题,请找商店经理。如果您需要额外的帮助,请在商店时拨打州WIC办公室**1-800-741-2142**。

权利 & 责任

你的权利：

- WIC提供营养教育、母乳喂养信息和支持以及健康食品。
- WIC将帮助您与其他可能帮助您的家庭的资源连接，包括HUSKY A/Medicaid、本地食品银行和健康服务。
- 您提供给WIC的所有信息将被保密。
- 如果你觉得自己受到了歧视，你可以提出投诉。
- 参加WIC项目的标准对每个人都是一样的，不分种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别。
- 如果您需要翻译服务/TTD，请咨询WIC工作人员。

你的职责：

- 礼貌和尊重WIC和店员。如果您感觉商店、WIC参与者或员工在做什么出了什么问题，打电话给州WIC机构 1-800-741-2142。
- 将eWIC卡和食品指南放在安全的地方。
- 尽快向WIC办公室报告地址和/或电话变更。

你了解：

- 为了向您提供某些推荐，我们可能需要与外部组织共享您的姓名和联系方式。当我们需要与WIC程序之外的任何人共享您的姓名和联系方式时，我们将请求您的特别许可。
- 如果您故意撒谎以获取WIC利益或违反程序规则，您将被停职或取消资格。
- 不允许销售、试图销售或分发WIC福利、食品或配方奶粉。如果你这样做，你将被要求偿还物品的价值，你可能被停职或取消资格。
- 在任何社交媒体上发布WIC项目，包括但不限于 Facebook Craigslist Ebay，都被认为是一种销售尝试。

问题

我可以更改家庭福利单上列出的食物吗？

只有当地的WIC办公室可以更改您的食品包装。如果您有任何顾虑或特殊需要，请务必与您的WIC营养师在您的福利发出之前进行沟通。他们可能会调整你的食物包装。

我需要购买我的家庭福利清单上列出的所有东西吗？

不，你不需要把你家庭福利清单上的所有东西都拿出来。我们鼓励你负责任地购物，只买你知道会用到的食物。

如果我的食物用完了，而我已经用完了我所有的WIC福利怎么办？

WIC计划只是为了“补充”你的饮食。你在WIC收到的食物并不能满足你所有的营养需求。你需要自己购买额外的食物。如果需要的话，你当地的办公室可以帮助你找到更多的食物援助项目。

我可以把不用的福利存到下个月吗？

不。福利在午夜到期 每张收据上的日期。

我可以同时参加一个以上的WIC项目吗？

不。

如果我搬家会发生什么？

请在搬迁前与当地的WIC办公室联系。他们能给你转接信息带到WIC办公室 你的新区域。



根据联邦民权法和美国根据联邦民权法和 U.S. Department of Agriculture (美国农业部, USDA) 的民权规定和政策, USDA 处、雇员和参与或管理 USDA 项目的机构禁止在任何项目或 USDA 办或资助的活动中因为种族、肤色、民族血统、性别、残疾、年龄或对前民权活动的报复或打击而有歧视行为。美国农业部 (USDA)

需要以其他方式交流信息的残疾人 (例如盲文、大字印刷、录音带、美国手语等), 应与申请福利的机构 (州或地方) 联系。失聪、听障或有语言障碍的人士可致电 (800) 877-8339, 通过 Federal Relay Service (联邦转接服务) 与 USDA 取得联系。此外, 项目信息提供多种语言版本, 不仅限于英语。

要提交歧视项目投诉, 请填写美国农业部歧视项目投诉表格 (AD-3027), 网址: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, 或者写信给美国农业部, 在信中提供表格中要求的所有信息。如欲索取投诉表格副本, 请致电 (866) 632-9992。可通过以下方式向 USDA 提交您填写完成的表格或者信件:

(1) 邮件: 美国农业部
民政事务局助理秘书长办公室
西南独立大道1400号
华盛顿特区 20250-9410;

(2) 传真: (202)690-7442; 或

(3) 电子邮箱: program.intake@usda.gov。

本机构是平等机会提供者。

康涅狄格



营养只是开始。

