

Hiểu Về Số Dư Tiền Mua Thực Phẩm WIC Của Quý Vị —Khối Lượng Thực Phẩm Tính Bằng Aoxơ (Oz)

Chỉ mua những gì quý vị cần trong mỗi lần đi mua sắm. Hãy sử dụng biểu đồ hữu ích này để đảm bảo quý vị nhận được tối đa các quyền lợi trước ngày kết thúc.



Sữa Chua

32 oz



32 oz

64 oz



32 oz 32 oz

96 oz



32 oz 32 oz 32 oz



Phô Mai hoặc Đậu Phụ

16 oz



16 oz

32 oz



16 oz 16 oz

48 oz



16 oz 16 oz 16 oz



Ngũ Cốc Dành Cho Trẻ Sơ Sinh

8 oz



8 oz

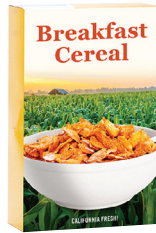
16 oz



16 oz



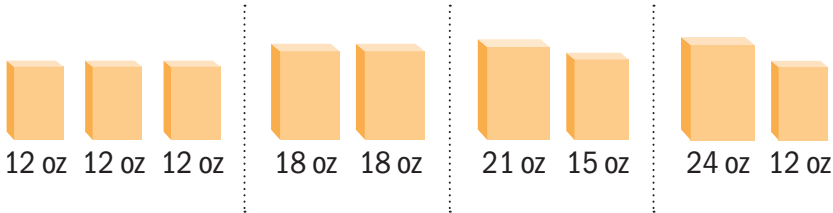
8 oz 8 oz



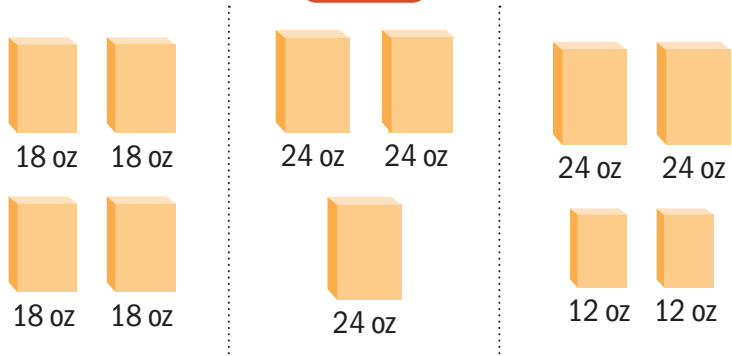
Ngũ Cốc Ăn Sáng

(Xem ghi chú bên dưới)

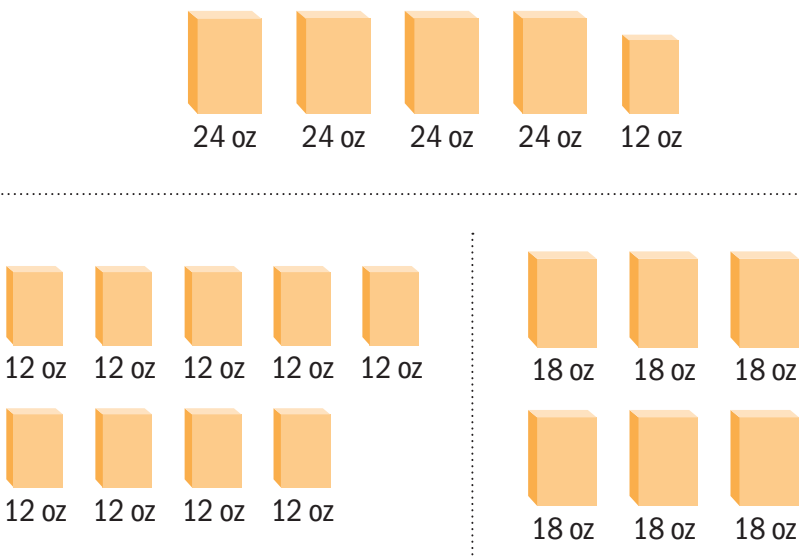
36 oz



72 oz



108 oz

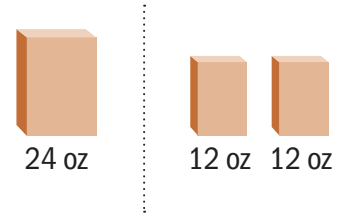


Ghi chú: Hãy sử dụng các sự kết hợp kích thước gói sản phẩm được hiển thị ở trên để đạt được lợi ích tối đa. Việc lựa chọn các kết hợp khác có thể đồng nghĩa với việc quý vị sẽ có những phần lẻ aoxơ (oz) còn thừa mà không thể sử dụng được.

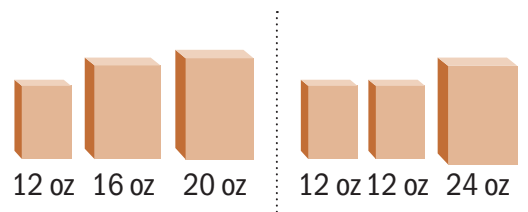
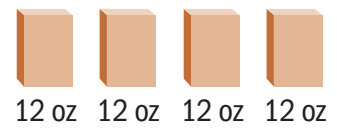
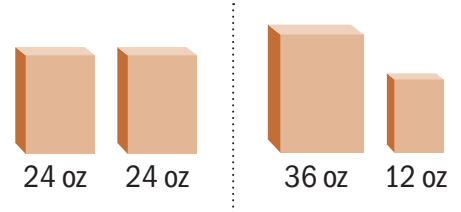
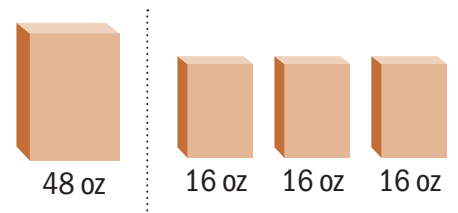


Ngũ Cốc Nguyên Cầm

24 oz



48 oz





Nước Ép

Các gói thực phẩm dành cho cha mẹ và trẻ em được bổ sung thêm \$3 cho trái cây và rau củ. Nếu quý vị muốn đổi sang nước ép, hãy thông báo cho nhân viên WIC trong cuộc hẹn tiếp theo của quý vị.

Sau khi quý vị thực hiện việc thay đổi trong gói thực phẩm của mình, Số Dự Tiền Mua Thực Phẩm WIC sẽ hiển thị tổng số lượng nước ép mà quý vị có thể mua. Đối với nước ép uống liền (ready-to-drink, hoặc RTD), số lượng tương đương với dung tích bao bì.

Đối với nước ép cô đặc (Concentrate, hoặc C), số lượng là số aoxơ (oz) thu được sau khi pha với nước.

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ 16 \text{ oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{3 lon nước} \end{array} = 64 \text{ oz}$$

$$\begin{array}{c} \text{C} \\ 12 \text{ oz} \end{array} + \begin{array}{c} \text{3 lon nước} \end{array} = 48 \text{ oz}$$

64 oz



64 oz



16 oz

Nếu quý vị mua một hộp nước ép cô đặc loại 12 oz hoặc 11.5 oz, quý vị sẽ không thu được đủ số lượng nước ép



64 oz 64 oz

128 oz



16 oz



16 oz



64 oz



16 oz

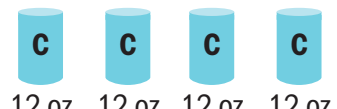
192 oz



64 oz 64 oz 64 oz



16 oz 16 oz 16 oz



12 oz 12 oz 12 oz 12 oz





Sữa Không Chứa Lactose



Nếu quý vị muốn dùng sữa không chứa Lactose, hãy thông báo cho nhân viên WIC trong cuộc hẹn tiếp theo của quý vị.

Sữa không chứa Lactose có trong các hộp dung tích nửa galông, .75 galông và 1 galông. Nếu quý vị chọn loại hộp dung tích .75 galông, hãy mua theo cặp để nhận đủ số lượng.

Ví dụ:
Số Dư Tiền Mua Thực Phẩm WIC có **3 galông** sữa không chứa Lactose

3 GAL



1 gal

1 gal

1 gal

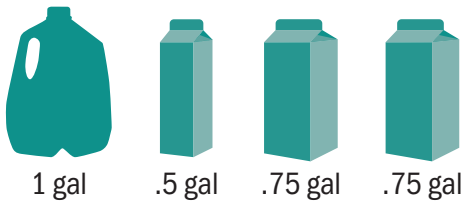


1 gal

1 gal

.5 gal

.5 gal

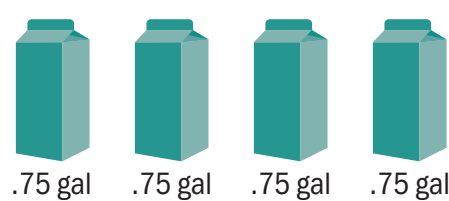


1 gal

.5 gal

.75 gal

.75 gal



.75 gal

.75 gal

.75 gal

.75 gal



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập **MyFamily.WIC.ca.gov**, tham khảo Hướng Dẫn Mua Sắm WIC California, hoặc sử dụng California WIC App của quý vị.