



WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

欢迎来到 佛蒙特州 WIC



欢迎来到 WIC

WIC 帮助家庭获取所需健康食品，助力他们茁壮成长、保持健康。但该计划远不止是一项食品援助项目——它更是关爱您自身和您家庭的一种方式。

我们提供健康饮食建议、哺乳支持，并协助联系当地医疗与社区服务。我们欢迎各类家庭加入，包括残疾人士家庭或需要翻译服务的家庭。WIC 团队将协助您充分享受福利。

从孕期到孩子学龄前，WIC 始终陪伴您的家庭。

孕期期间，我们提供健康食品与营养支持、新生儿护理相关指导，以及关于如何健康度过孕期的知识。宝宝出生后，WIC 持续提供喂养支持、营养指导、体重监测以及健康食品。您每半年需与 WIC 进行一次沟通，直到您最小的孩子年满 5 岁。

为您的
家人
保驾护航



免费健康食品

水果、蔬菜、全谷物、鸡蛋、牛奶、奶酪、酸奶、豆腐、花生酱或豆类、鱼类、麦片、果汁以及婴儿食品。



哺乳支持

提供支持与指导，助力您实现婴儿喂养目标。



营养与健康指导

提供实用建议和工具，帮助您通过健康的膳食和可受益终身的良好饮食习惯来照顾家人。



转介与资源

我们协助您寻找医疗服务、当地相关项目以及额外福利，如免费博物馆门票、优惠网络服务、汽车安全座椅、农贸市场优惠券等。

谁能受益于 WIC?

WIC 面向准父母、新手父母、婴儿以及 5 岁以下儿童。

谁可以申请 WIC?

WIC 面向所有家庭。妈妈、爸爸、祖父母、养父母或任何照顾儿童的人士都可以申请。无论您的家庭结构如何，我们都愿为您提供帮助。

哺乳支持

母乳喂养(部分父母也称为“胸部喂养”)对父母和宝宝而言都是最健康的选择之一。但这并不意味着过程始终轻松。期间可能会产生疑问、担忧与困扰。因此无论您处于母乳喂养的哪个阶段,WIC 都会为您提供帮助。

✓ 课程与小组

我们可以协助您参与当地课程及支持小组。

✓ 额外福利

母乳喂养的父母每月可以获得更多食品,且可免费领取吸奶器。

✓ 其他父母的帮助

WIC 同伴顾问均为接受过培训的热心父母,他们会倾听您的需求,并支持您实现婴儿喂养目标。

如果您在哺乳过程中感到困难,或宝宝出现含乳问题,WIC 工作人员可随时提供指导与哺乳支持。如果您认为哺乳不适合您的家庭,那也没关系。WIC 支持所有喂养方式。WIC 工作人员会为您提供配方奶粉选择建议与喂养技巧指导,全程不带任何评判。

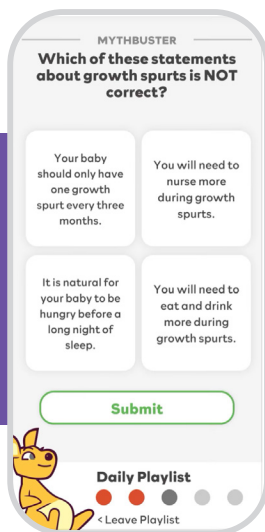
您家庭的健康与幸福
始终是第一位的。



Daily Drop 应用程序

下载一款操作简便的母乳喂养应用程序,获取建议、支持并参与趣味活动。

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding



没有网络或电话? 请告知我们 ——
我们还提供其他指导方式。

您的 WIC 预约

每年,您将与 WIC 沟通 4 次。

2 + 2

一对一咨询 营养活动

一对一咨询

与 WIC 营养师进行一对一交流。我们会了解您的营养与健康目标,协助您充分利用 WIC 服务,包括联系新的转介资源或相关服务。

营养活动

这类活动有趣且易于参与。您可以选择线上或线下形式。其中可能包括烹饪课程、简短线上课程、一对一交流或其他学习健康饮食知识的方式。

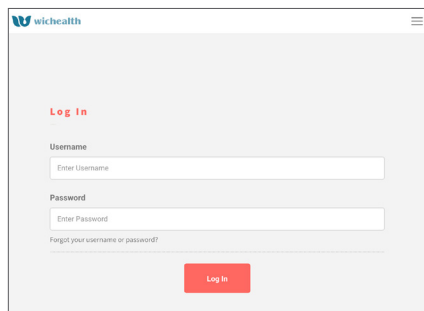


营养指导是 WIC 计划的重要组成部分

营养活动有助于您的家庭保持健康与活力,也是 WIC 计划的核心内容之一。您可根据自身情况选择最适合的参与方式:线上学习、本地小组活动或一对一咨询。

线上学习

通过 WICHealth.org 在家学习。您可以选择关于孕期护理、儿童营养等主题的短期课程。登录需使用您的 WIC 家庭 ID。



本地小组活动

参加社区中有趣的课程或工作坊,例如烹饪演示;健康饮食、养生或婴儿行为等小组讲座等。这类活动通常在 WIC 办公室或其他当地活动中心举办。



一对一咨询

您可以与 WIC 营养师会面,交流家庭健康状况与饮食习惯。会面形式可以选择面对面或电话沟通。



保持资格有效

若想持续享受 WIC 福利,只需记住三件事:

1. 按时参加预约咨询。
2. 每年完成两项营养活动*。
3. 如果您的电话号码或住址发生变更,请及时告知我们。

丢失了 WIC 卡该怎么办?

请联系您当地的 WIC 办公室——我们会为您提供帮助,确保您不会错过应享有的健康食品福利。



*在营养活动中,您可能会了解到健康食品的重要性、简易食谱的制作方法,还能获得 WIC 工作人员及其他家长的支持与帮助。



#idaafrosk

实用提示

WICHealth.org 可灵活适配您的时间安排。课程可在一天中的任何时段完成。



为您的家庭量身定制

每月,您的家庭都会收到一份“福利包”,也称为“食品包”。其中包含水果、蔬菜、牛奶、全谷物、酸奶、花生酱、豆类、婴儿食品等多种食品,可在您当地的杂货店购买。

您的食品包(或福利)会在每月1日开放使用,可在标有 WIC 标识的商店及合作社使用。

WIC WOMEN INFANTS CHILDREN We nourish families.			
Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

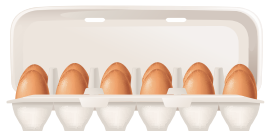
您的食品包,也称为“家庭食品福利清单”,是专为您的家庭定制的。套餐内容会根据您的需求调整——无论您处于孕期、哺乳期,还是需要照顾幼儿,都能获得适配的福利。食品包具有灵活性,如果您有特殊饮食需求,可咨询 WIC 营养师。

随着孩子成长,他们的 WIC 食品也会相应调整。在孩子 6 个月、1 岁、2 岁等关键年龄段,食品包会根据其营养需求进行适配。

食品包会明确标注您每月可购买食品种类及数量。



2 罐



1 打

用这些工具轻松购物



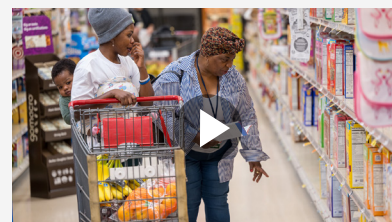
WIC 卡

在使用任何其他支付方式前,请务必先刷 WIC 卡。



WIC 食品与购物指南

内含可购买食品的品牌及品类图片,助您更轻松地在货架上找到目标商品。



视频

在线观看短视频,获取更多 WIC 购物实用技巧。



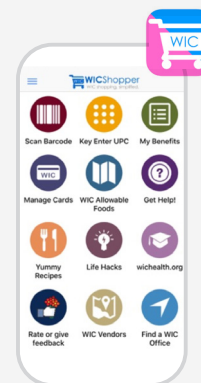
WIC WOMEN INFANTS CHILDREN We nourish families.			
Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32	Ounce
	1% or Skim Milk	13.25	Gallon
	Women's Juice 48 oz	3	Can / Bottle
	Child's Juice 64 oz	4	Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

您的家庭食品福利清单

确切了解您的家庭可购买的具体食品种类。与您的购物指南配合使用。

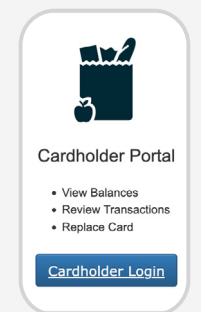
WICShopper 应用程序

通过智能手机,可在店内扫描食品,查询余额,还能确认商品是否符合 WIC 补贴资格。



ebtEDGE

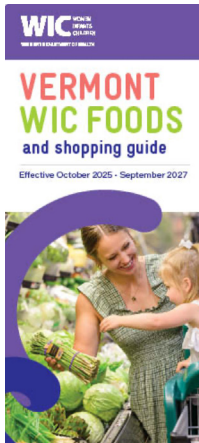
通过在线门户或应用程序,查询福利余额或查看近期交易记录。



没有网络或电话? 我们可通过其他方式为您提供所需工具,只需向我们提出需求即可。

WIC 食品与购物指南

这份实用指南列出了所有可使用 WIC 福利购买的食品。指南中采用颜色分类的章节,配有获批食品的品牌、规格及产品图片,让购物更轻松。购物时,只需找到与图片相符的食品,并确认产品及规格正确即可。



WIC Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
01/2025 - 09/2025	Cheese	1	Pound
	Eggs	2	Pound
	Butter	2	Pound
	Beef/ Pork/ Chicken	10	Pound
	Ground Beef/ Pork/ Chicken	1	10# Bag
	Canned Fish	30	Cans
	Instant Noodles	10	Cans
	Instant Pasta & Vegetables	10	Cans
	Instant Meals	10	Cans
	Whole Grain Pasta	10	Cans
	Fruit and Vegetables	115	Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	30	Cans
	1% or Less Milk	13.25	Gallons
	Wholesome Juice 4% or less	5	Gallons
	Child's Juice 4% or less	5	Gallons
01/2025 - 09/2025	Cheese	1	Pound
	Eggs	2	Pound
	Butter	2	Pound
	Beef/ Pork/ Chicken	10	Pound
	Ground Beef/ Pork/ Chicken	1	10# Bag
	Canned Fish	30	Cans
	Instant Noodles	10	Cans
	Instant Pasta & Vegetables	10	Cans
	Instant Meals	10	Cans
	Whole Grain Pasta	10	Cans

请将本指南与“家庭食品福利清单”配合使用。部分食品可能仅出现在食品指南中,而非您的食品包内。因此,制定购物清单时,请务必同时查看两者。

购物小贴士

- ✓ 购物前查询余额。
- ✓ 根据“家庭食品福利清单”制定购物清单。
- ✓ 选择商店客流较少的时段购物(如早间或晚间)。
- ✓ 如需帮助,可咨询商店工作人员或当地 WIC 办公室。



携带《食品与购物指南》至商店,确保选购经批准的食品。

实用提示

如何阅读 WIC 收据

WIC 购物收据包含重要信息,可帮助您充分利用 WIC 福利。

购物明细
查看顶部区域
获取您刚购买
的商品列表。

WIC 小计
查看您的 WIC
购物总额

本月食品包剩
余额度
本月尚可购买
的 WIC 食品。

如果收据信息有误,请前往
杂货店客服处咨询,或致电
当地 WIC 办公室。

GROCERY STORE 123 Road Waterbury, VT 05676	
GROCERY	
41199210	KLLGG MINI WHEATS 5.99
PRODUCE	
41199210	2@ SIG SNACKING TOMATO 6.98
4550	BRUSSEL SPROUTS 5.85
81204900	3@ BLUEBERRIES PINT 11.97
	BALANCE \$24.62
eWIC 18.63	
Debit Purchase	7/29/2026 10:25
Card #: *****1354	AUTH: 0000512972
ENDING WIC Benefit Balance	
Earliest WIC Benefit Expiration Date	
7/31/2026 at Midnight	
64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT
48 OZ	WHOLE GRAINS - ALL AUTH
89.02	CASH V FRUITS AND VEGETABLES
9 GALLON	MILK - LOWFAT
1 POUND	TOFU
3 DOZEN	EGGS
93.2 OUNCE	CEREAL-ALL AUTH
2 JAR/BA	PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH
3 POUND	CHEESE
End of WIC Benefit Balance	

eWIC Benefit Redemption/Purchase	

64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT
18.63 CASH V	FRUITS AND VEGETABLES
	1 BRUSSELS SPROUTS 5.65
	1 SIG TOMATO 3.49
	1 SIG TOMATO 3.49
	1 BLUEBERRIES PINT 3.99
	1 BLUEBERRIES PINT 3.99
End of WIC Benefit Redemption Purchase	

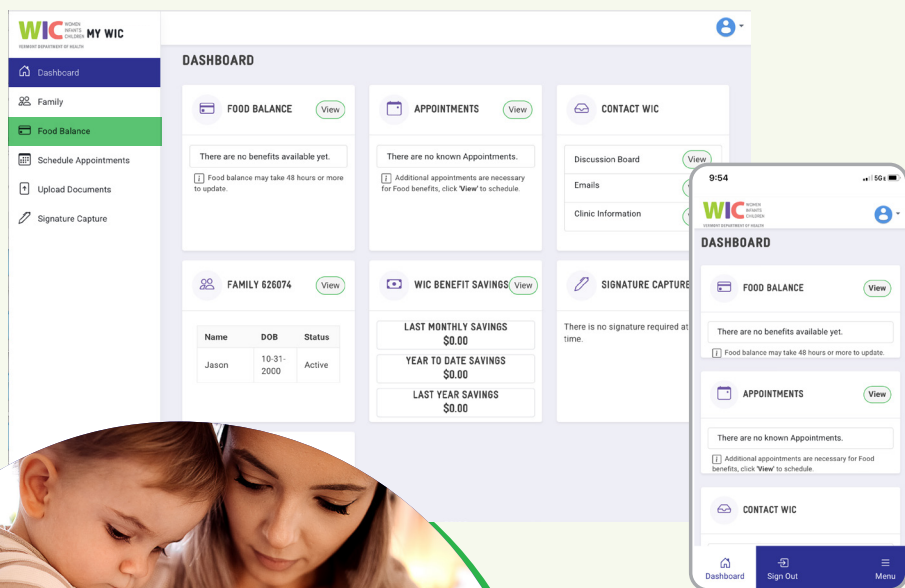
实用提示

请保留您的收据。它有助于您查询余额,并为下次购物做好规划。

您的 WIC 门户 (将于 2026 年全新上线)

佛蒙特州 WIC 参与者门户网站让福利管理更便捷。创建账户后,您可以随时登录,享受以下服务:

- ✓ 查询、预约或取消即将到来的咨询
- ✓ 更新家庭信息
- ✓ 上传所需证明文件
- ✓ 追踪食品福利及节省金额
- ✓ 联系 WIC 工作人员



在同一平台查看所有重要的 WIC 信息及工具。

孕期及/或育儿期间的物质使用

WIC 鼓励孕妇及育儿家庭养成健康习惯。

您可能已了解,孕期及养育幼儿期间,任何剂量的酒精、大麻、尼古丁或其他毒品均无安全可言。这一说法千真万确,但我们也深知做到这一点并不容易。

如果您需要帮助,WIC 会为您提供一个安全、无评判的支持环境。如果您正受物质滥用问题困扰,我们可以协助您联系免费且保密的支持服务。在努力做出重大改变的过程中,迈出的每一小步都能帮助保护您和家人的健康。

如需帮助,可访问佛蒙特州帮助链接 (VTHelpLink.org) 及 802Quits.org, 或通过 1MoreConversation.com 了解更多关于孕期及产后物质滥用的相关信息。



好处远超 您的想象

通过佛蒙特州 WIC, 您能够为家人争取更多福利。参与者可以在全州范围内享受各类项目、服务及活动的折扣优惠。只需在需要时出示 WIC 卡即可。

热门折扣:



网络与电话

Amazon Prime Access、Verizon Lifeline 和 Xfinity Internet Essentials 提供的低价套餐。



能源

Vermont Gas 和 Green Mountain Power 提供的低额账单服务。



安全

通过“安全座椅计划 (Be Seat Smart)”, 可免费获取汽车安全座椅或增高垫(需经检查)。



食品

通过“从农场到家庭 (Farm to Family)”项目, 在参与该计划的合作社购物可享 9 折优惠, 在农贸市场可领取新鲜农产品优惠券。



艺术与自然

ECHO Museum、Vermont Institute of Natural Science、州立公园等场所的门票折扣。



宠物护理

通过 VSNIP 可获取低价绝育/去势代金券。

折扣信息可能变动, 如需了解最新优惠, 请访问

HealthVermont.gov/WICDiscounts。

佛蒙特州 WIC 计划当地办公室

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local



Simplified Chinese



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

此机构提供平等机会。