



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。

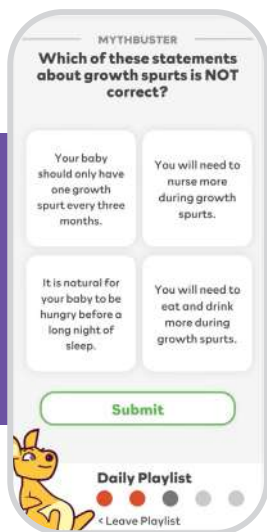
您家庭的健康与幸福
始终是第一位的。



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

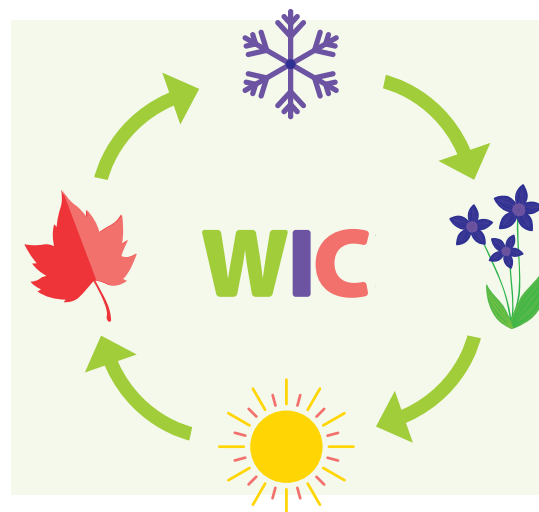
一对一咨询 营养活动

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。



实用
提示

四季流转,
四次沟通。

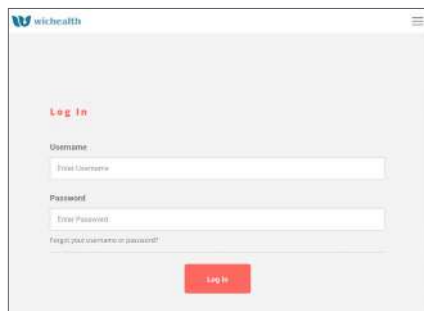
每当季节变化,便是查看
日程、规划下次 WIC 咨询
的好时机。

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。



#idafrusk

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

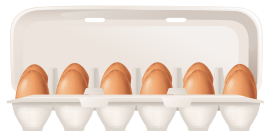
您的食品包，也称为“家庭食品福利清单”，是专为您的家庭定制的。套餐内容会根据您的需求调整——无论您处于孕期、哺乳期，还是需要照顾幼儿，都能获得适配的福利。食品包具有灵活性，如果您有特殊饮食需求，可咨询 WIC 营养师。

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。



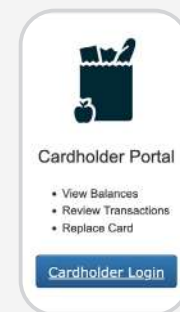
WICShopper 应用程序

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。



您的家庭食品福利清单

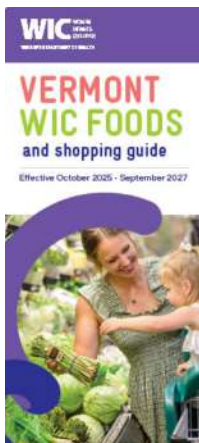
确切了解您的家庭可购买的具体食品种类。与您的购物指南配合使用。

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

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。



Weeks	WIC Approved Foods	Amount
01/01/2025 - 03/01/2025	Cheese 1 Pound	1
	Eggs 2 Dozen	2
	Butter 1/2 Gallon	1
	Breakfast Cereal 100	100
	Personal McDonald's Food 1 Jar - 1/2 Gallon	1
	Ground Beef 50	50
	Whole Chicken 10	10
	Whole Pork & Vegetables 60	60
	Whole Beef 60	60
	Whole Chicken Options 60	60
	Fruit and Vegetables 110	110
	Lowfat/Nonfat Yogurt 32	32
	1% or Less Milk 12.25	12.25
	Whole Grain Bread 1	1
01/01/2025 - 03/01/2025	Cheese 1 Pound	1
	Eggs 2 Dozen	2
	Butter 1/2 Gallon	1
	Breakfast Cereal 100	100
	Personal McDonald's Food 1 Jar - 1/2 Gallon	1
	Ground Beef 50	50
	Whole Chicken 10	10
	Whole Pork & Vegetables 60	60
	Whole Beef 60	60
	Whole Chicken Options 60	60

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		

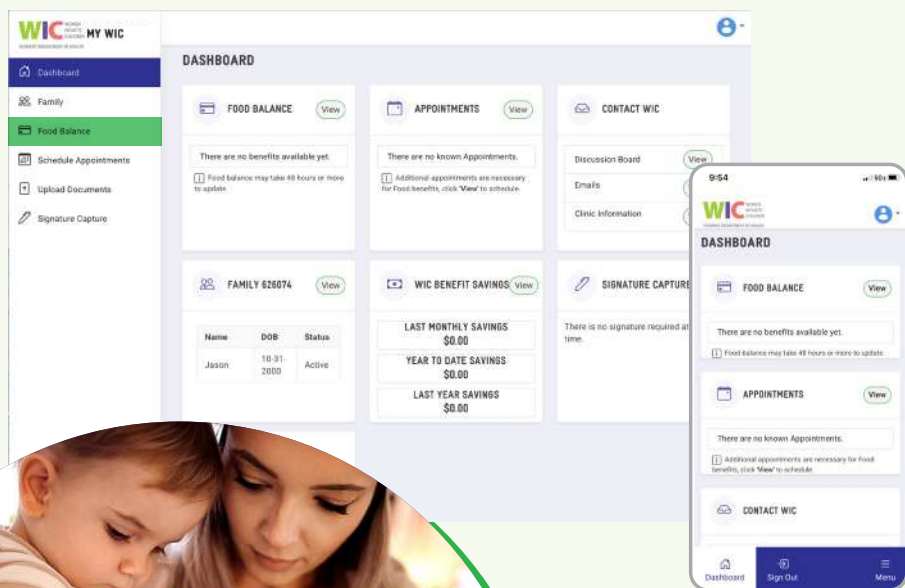
实用提示

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。