



**WIC** WOMEN  
INFANTS  
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

# CHÀO MỪNG QUÝ VỊ ĐẾN VỚI WIC VERMONT



## Chào mừng quý vị đến với WIC

WIC giúp các gia đình có được thực phẩm lành mạnh, cần thiết để phát triển tốt và luôn khỏe mạnh. Nhưng đây không chỉ là một chương trình thực phẩm mà còn là một cách để chăm sóc cho quý vị và gia đình.

Chúng tôi cung cấp lời khuyên về ăn uống lành mạnh, hỗ trợ cho con bú và kết nối với các dịch vụ cộng đồng và y tế địa phương. Chúng tôi phục vụ mọi gia đình, bao gồm cả những người khuyết tật hoặc những người cần thông dịch viên. Nhóm WIC của quý vị sẽ giúp quý vị tận dụng tối đa phúc lợi của mình.

## Từ khi mang thai đến khi trẻ vào mẫu giáo, WIC luôn sẵn sàng hỗ trợ gia đình quý vị.

Trong thai kỳ, chúng tôi cung cấp thực phẩm lành mạnh và hỗ trợ dinh dưỡng, cung cấp thông tin về chăm sóc trẻ sơ sinh và làm thế nào để có một thai kỳ khỏe mạnh. Sau khi em bé của quý vị được sinh ra, WIC tiếp tục cung cấp hỗ trợ cho con bú, cung cấp thông tin dinh dưỡng, kiểm tra cân nặng và thực phẩm lành mạnh. Quý vị sẽ có cuộc họp với WIC khoảng sáu tháng một lần cho đến sinh nhật lần thứ năm của con út của quý vị.

**CHÚNG  
TÔI Ở ĐÂY  
ĐỂ HỖ TRỢ  
GIA ĐÌNH  
QUÝ VỊ**



**Thực Phẩm Lành Mạnh Miễn Phí** Trái cây và rau quả, ngũ cốc nguyên hạt, trứng, sữa, pho mát, sữa chua, đậu phụ, bơ đậu phộng hoặc đậu, cá, ngũ cốc, nước ép và thức ăn trẻ em.

### Hỗ Trợ Cho Con Bú

Hỗ trợ và cung cấp thông tin để giúp quý vị đạt được mục tiêu nuôi dưỡng trẻ sơ sinh.

### Dinh Dưỡng & Cung Cấp Thông Tin

Lời khuyên và công cụ giúp quý vị chăm sóc gia đình bằng những bữa ăn lành mạnh và thói quen ăn uống tốt, có thể đi theo quý vị suốt đời.

### Giới Thiệu và Nguồn Lực

Chúng tôi giúp quý vị tìm dịch vụ chăm sóc sức khỏe, các chương trình địa phương và các dịch vụ bổ sung như vé bảo tàng miễn phí, internet giá rẻ, ghế ô tô, phiếu giảm giá chợ nông sản, v.v.

## Ai được hưởng lợi từ WIC?

WIC dành cho cha mẹ tương lai, những người mới làm cha mẹ, trẻ sơ sinh và trẻ em dưới 5 tuổi.

## Ai có thể đăng ký WIC?

WIC dành cho mọi gia đình. Cha mẹ, ông bà, cha mẹ nuôi hoặc bất kỳ ai chăm sóc trẻ đều có thể nộp đơn. Dù thế nào, chúng tôi vẫn ở đây vì quý vị.

## Hỗ Trợ Cho Con Bú

Nuôi con bằng sữa mẹ (hoặc cho con bú – từ mà một số cha mẹ hay dùng) là một trong những lựa chọn lành mạnh nhất cho cha mẹ và trẻ sơ sinh. Điều đó không có nghĩa là việc này lúc nào cũng dễ dàng. Lựa chọn này có thể mang đến nhiều băn khoăn, lo lắng và thất vọng. Đó là lý do tại sao WIC ở đây để giúp quý vị, dù quý vị đang ở đâu trong hành trình của mình.

### ✓ Lớp học và nhóm

Chúng tôi có thể kết nối quý vị với các lớp học địa phương và các nhóm hỗ trợ.

### ✓ Trợ giúp từ các cha mẹ khác

Các cố vấn đồng đẳng của WIC là những cha mẹ thân thiện, được đào tạo, lắng nghe và hỗ trợ các mục tiêu nuôi dưỡng trẻ sơ sinh của quý vị.

Nếu cảm thấy khó khăn hoặc nếu trẻ gặp khó khăn khi bú mẹ, nhân viên WIC luôn sẵn sàng cung cấp hướng dẫn và hỗ trợ quý vị cho con bú. Nếu quý vị cho rằng điều này không phù hợp với gia đình quý vị, không sao cả. WIC hỗ trợ mọi cách nuôi dưỡng trẻ. Nhân viên WIC luôn sẵn sàng cung cấp hướng dẫn về các tùy chọn sữa công thức và lời khuyên về việc nuôi dưỡng mà không phán xét.

Sức khỏe và hạnh phúc của gia đình quý vị là ưu tiên hàng đầu.

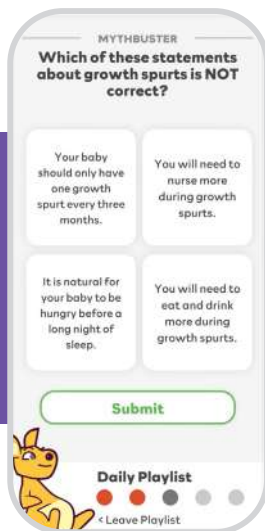


### Ứng Dụng Daily Drop

Tải xuống một ứng dụng cho con bú để sử dụng để nhận được lời khuyên, hỗ trợ và các hoạt động thú vị.

[HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding](https://HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding)

Quý vị không có internet hay điện thoại? Hãy cho chúng tôi biết — chúng tôi có sẵn những tùy chọn cung cấp thông tin khác.



## Các Cuộc Hẹn WIC Của Quý Vị

Mỗi năm, quý vị sẽ liên hệ với WIC 4 lần.

# 2 + 2

Cập nhật  
hoạt động  
dinh dưỡng

Hoạt  
động dinh  
dưỡng

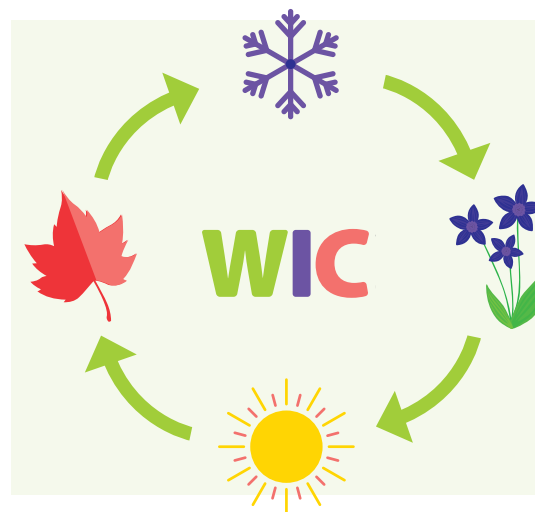
### Cập nhật

Đây là những cuộc hẹn riêng với chuyên gia dinh dưỡng WIC của quý vị. Chúng tôi cập nhật các mục tiêu dinh dưỡng và sức khỏe của quý vị và giúp quý vị tận dụng tối đa WIC — bao gồm giới thiệu mới hoặc kết nối nguồn lực.

### Hoạt Động Dinh Dưỡng

Đây là những hoạt động thú vị và dễ thực hiện. Quý vị có thể thực hiện những hoạt động này trực tuyến hoặc trực tiếp. Đây có thể là các lớp học nấu ăn, các bài học trực tuyến ngắn, các buổi gặp riêng hoặc những cách khác để tìm hiểu về ăn uống lành mạnh.

LỜI  
KHUYÊN  
HỮU ÍCH



Bốn mùa.  
Bốn lần cập nhật.

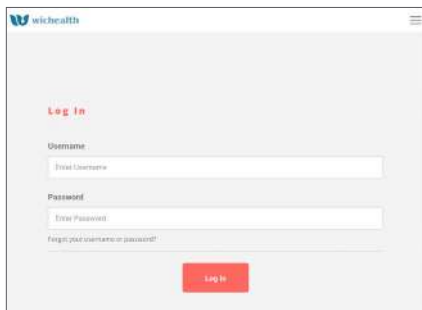
Khi thời tiết thay đổi, đó là thời điểm tuyệt vời để kiểm tra lịch của quý vị và lên kế hoạch cho cuộc hẹn WIC tiếp theo.

## Cung Cấp Thông Tin Dinh Dưỡng là Một Phần Quan Trọng Của WIC

Các hoạt động dinh dưỡng giúp gia đình quý vị luôn gắn kết và khỏe mạnh, và đây là một phần quan trọng của chương trình WIC. Quý vị có thể chọn những gì phù hợp nhất với mình: trực tuyến, nhóm địa phương hoặc gặp riêng.

### Trực Tuyến

Học trực tuyến tại nhà tại [WICHealth.org](http://WICHealth.org). Quý vị có thể chọn các bài học ngắn về mang thai, dinh dưỡng của trẻ em và hơn thế nữa. Quý vị sẽ cần ID gia đình của WIC để đăng nhập.



### Nhóm Địa Phương

Tham gia các lớp học hoặc hội thảo thú vị trong cộng đồng, như dạy nấu ăn hoặc thuyết trình nhóm về ăn uống lành mạnh, sức khỏe hoặc hành vi của trẻ. Các hoạt động này thường được tổ chức tại các văn phòng WIC hoặc các trung tâm địa phương khác.



### Gặp Riêng

Quý vị có thể gặp chuyên gia dinh dưỡng WIC để nói về sức khỏe và thói quen ăn uống của gia đình quý vị. Những cuộc hẹn này có thể trực tiếp hoặc qua điện thoại.



## Duy Trì Tính Đủ Điều Kiện

Để không mất đi các phúc lợi WIC, quý vị cần ghi nhớ ba điều:

1. Tham dự các cuộc hẹn của quý vị.
2. Thực hiện hai hoạt động dinh dưỡng\* mỗi năm.
3. Thông báo cho chúng tôi nếu số điện thoại hoặc địa chỉ của quý vị thay đổi.

### Quý vị làm mất thẻ WIC?

Liên hệ với văn phòng WIC địa phương của quý vị — chúng tôi ở đây để giúp quý vị không bỏ lỡ thực phẩm lành mạnh.



\*Khi tham gia hoạt động dinh dưỡng, quý vị có thể tìm hiểu lý do tại sao thực phẩm lành mạnh lại quan trọng, cách nấu những công thức đơn giản hoặc nhận hỗ trợ từ nhân viên WIC và các cha mẹ khác.



#idafrosk

**LỜI KHUYẾN HỮU ÍCH**

[WICHealth.org](http://WICHealth.org) phù hợp với lịch trình của quý vị. Các bài học có thể được hoàn thành bất cứ lúc nào trong ngày.



## Dành Riêng Cho Gia Đình Quý Vị

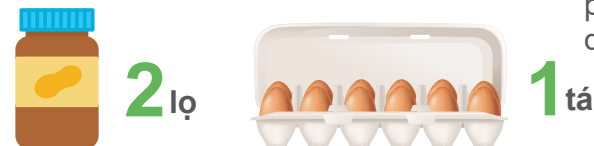
Mỗi tháng, gia đình quý vị sẽ nhận được một "gói phúc lợi" hay còn gọi là "gói thực phẩm". Gói này sẽ bao gồm các loại thực phẩm như trái cây và rau quả, sữa, ngũ cốc nguyên hạt, sữa chua, bơ đậu phộng và đậu, thực phẩm cho trẻ sơ sinh, và nhiều sản phẩm khác có thể được mua tại cửa hàng tạp hóa địa phương của quý vị.

Gói thực phẩm của quý vị (hoặc phúc lợi của quý vị) sẽ được cung cấp vào ngày đầu tiên của mỗi tháng và có thể được sử dụng tại các cửa hàng và hợp tác xã nơi quý vị nhìn thấy logo WIC.

| WIC WOMEN INFANTS CHILDREN<br>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 Butter/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       |
| 5/1/2025 - 5/31/2025                               | Child's Juice 64 oz      | 4      | Can / Bottle       |
|                                                    | Cheese                   | 1      | Pound              |
|                                                    | Tofu                     | 2      | Pound              |
|                                                    | Eggs                     | 4      | Dozen              |
|                                                    | Breakfast Cereal         | 108    | Ounce              |
|                                                    | Peanut Butter/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              |

Gói thực phẩm của quý vị, còn được gọi là danh sách Phúc Lợi Thực Phẩm Gia Đình, được lập riêng cho gia đình quý vị. Gói này thay đổi dựa trên những gì quý vị cần, cho dù quý vị đang mang thai, cho con bú hay chăm sóc con nhỏ. Các gói rất linh hoạt, vì vậy hãy hỏi chuyên gia dinh dưỡng WIC của quý vị nếu quý vị có nhu cầu ăn kiêng đặc biệt.

Khi con quý vị lớn lên, thực phẩm WIC của trẻ cũng thay đổi. Ở các độ tuổi quan trọng như sáu tháng, một tuổi và hai tuổi, gói thực phẩm của trẻ được điều chỉnh để phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của trẻ.



Gói thực phẩm của quý vị cho quý vị biết quý vị có thể mua những gì, với số lượng bao nhiêu mỗi tháng.

## Sử Dụng Các Công Cụ Này Để Giúp Việc Mua Sắm Trở Nên Đơn Giản



### Thẻ WIC

Luôn quét thẻ WIC trước khi sử dụng bất kỳ hình thức thanh toán nào khác.



Hướng Dẫn về Thực Phẩm và Mua Sắm wic  
Xem hình ảnh các thương hiệu và bao bì có sẵn để giúp tìm kiếm các sản phẩm này trên kệ.



### Video

Xem các video ngắn trực tuyến để biết thêm lời khuyên mua sắm với WIC.



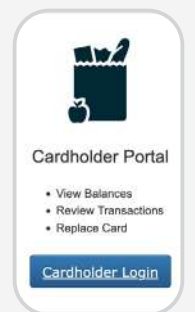
| WIC WOMEN INFANTS CHILDREN<br>We nourish families. |                          |        |                    |
|----------------------------------------------------|--------------------------|--------|--------------------|
| Family Food Benefits                               |                          |        |                    |
| 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 Butter/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       |
| 5/1/2025 - 5/31/2025                               | Child's Juice 64 oz      | 4      | Can / Bottle       |
|                                                    | Cheese                   | 1      | Pound              |
|                                                    | Tofu                     | 2      | Pound              |
|                                                    | Eggs                     | 4      | Dozen              |
|                                                    | Breakfast Cereal         | 108    | Ounce              |
|                                                    | Peanut Butter/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              |

### Ứng Dụng WICShopper

Quét thực phẩm trong cửa hàng, kiểm tra số dư và kiểm tra xem mặt hàng đó có được WIC chấp thuận hay không – tất cả chỉ bằng điện thoại thông minh của quý vị.

### ebtEDGE

Kiểm tra số dư phúc lợi của quý vị hoặc xem các giao dịch gần đây trong cổng thông tin web hoặc ứng dụng.



### Danh Sách Gói Phúc Lợi

Biết chính xác những loại thực phẩm gia đình quý vị có thể mua. Sử dụng danh sách này cùng với hướng dẫn mua sắm của quý vị.

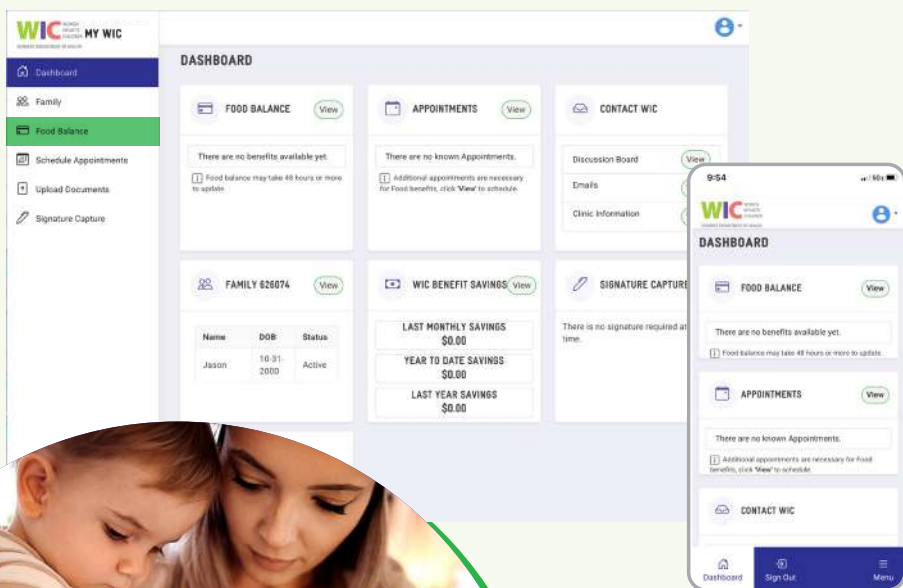
Quý vị không có internet hay điện thoại? Chúng tôi có thể giúp quý vị nhận được các công cụ theo cách khác, chỉ cần quý vị yêu cầu.



## Cổng Thông Tin WIC (Mới vào năm 2026)

Trang web Cổng Thông Tin Người Tham Gia WIC Vermont giúp quản lý phúc lợi của quý vị dễ dàng. Sau khi thiết lập tài khoản, quý vị có thể đăng nhập bất cứ lúc nào để:

- ✓ Kiểm tra, lên lịch hoặc hủy các cuộc hẹn sắp tới
- ✓ Theo dõi phúc lợi và tiết kiệm thực phẩm
- ✓ Cập nhật thông tin gia đình
- ✓ Tải lên mọi tài liệu cần thiết
- ✓ Liên hệ với WIC



Xem tất cả thông tin quan trọng và công cụ WIC của quý vị ở một nơi.

## Sử Dụng Chất Gây Nghiện Trong Quá Trình Mang Thai và/hoặc Nuôi Con

WIC khuyến khích những thói quen lành mạnh trong quá trình mang thai và nuôi con.

Quý vị có thể đã biết rằng sử dụng rượu, cần sa, nicotine hoặc các loại thuốc khác là không an toàn trong quá trình mang thai và nuôi con nhỏ. Điều này không sai, và chúng tôi hiểu khó khăn này.

Nếu quý vị cần giúp đỡ, WIC là một không gian an toàn, không phán xét để hỗ trợ quý vị. Nếu quý vị đang gặp khó khăn với việc sử dụng chất gây nghiện, chúng tôi có thể kết nối quý vị với nguồn lực hỗ trợ miễn phí, bí mật. Những bước nhỏ cũng có thể giúp bảo vệ sức khỏe của quý vị và gia đình, trong khi quý vị đang nỗ lực tạo ra những thay đổi lớn hơn.

Để được giúp đỡ, hãy truy cập Vermont Helplink ([VTHelplink.org](http://VTHelplink.org)) và [802Quits.org](http://802Quits.org) hoặc tìm hiểu thêm về việc sử dụng chất gây nghiện trong khi mang thai và hơn thế nữa tại [1MoreConversation.com](http://1MoreConversation.com)



# LỢI ÍCH LỚN HƠN QUÝ VỊ NGHĨ

Với Vermont WIC, quý vị có thể mang lại nhiều điều hơn cho gia đình mình. Người tham gia được giảm giá cho các chương trình, dịch vụ và hoạt động trên toàn tiểu bang. Chỉ cần xuất trình thẻ WIC của quý vị khi được yêu cầu.

## Giảm Giá Phổ Biến:

-  **Internet & Điện thoại:**  
Giảm giá đối với các gói của Amazon Prime Access, Verizon Lifeline và Xfinity Internet Essentials.
-  **Năng lượng**  
Giảm giá đối với hóa đơn của Vermont Gas và Green Mountain Power.
-  **An toàn**  
Ghế ô tô hoặc ghế nâng miễn phí khi kiểm định thông qua Be Seat Smart.
-  **Thực phẩm**  
Giảm 10% tại các hợp tác xã tham gia và phiếu giảm giá sản phẩm tươi sống tại các chợ nông sản thông qua Farm to Family.
-  **Nghệ Thuật & Thiên Nhiên**  
Giảm giá vé vào cửa Bảo tàng ECHO, Viện Khoa Học Tự Nhiên Vermont, Công Viên Tiểu Bang, v.v.
-  **Chăm Sóc Động Vật**  
Phiếu thiện/triệt sản chi phí thấp từ VSNIP.

Giảm giá có thể thay đổi, Truy cập [HealthVermont.gov/WICDiscounts](https://HealthVermont.gov/WICDiscounts) để biết các ưu đãi mới nhất.

## Các văn phòng địa phương của Chương Trình WIC Vermont

### 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](https://HealthVermont.gov/Local)



Vietnamese



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

**Tổ chức này cung cấp cơ hội một cách bình đẳng.**