

Hướng dẫn cho Quý vị về

TEXAS WIC



Cảm ơn quý vị vì đã là một phần của Gia đình WIC!

Quý vị có thể tin tưởng rằng WIC sẽ luôn ở bên quý vị từ khi bắt đầu thai kỳ cho đến sinh nhật lần thứ 5 của con quý vị.

Các quyền lợi của WIC bao gồm:

- Hỗ trợ dinh dưỡng được cá nhân hóa và hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.
- Thực phẩm lành mạnh để giúp quý vị chăm lo bữa ăn cho gia đình ngày càng lớn của mình.
- Các hoạt động trực tiếp và trực tuyến theo thời gian thực để chia sẻ ý tưởng và học công thức mới, kỹ năng nấu ăn và nhiều nội dung khác.

WIC có thể giúp quý vị tìm các dịch vụ khác để việc nuôi dạy những đứa trẻ tuyệt vời trở nên dễ dàng hơn một chút.

“Thông tin chi tiết mà họ cung cấp cho cha mẹ thật tuyệt vời. Tôi là một người mẹ lần đầu có con 2 tuổi, và các lớp học cũng như bài học đã giúp tôi được cập nhật thông tin về cách tôi có thể phát triển trong vai trò làm cha mẹ và giúp con mới biết đi của tôi lớn lên vui vẻ, khỏe mạnh.”

— Khách hàng WIC



Hiện tại quý vị đã là thành viên của WIC

Quý vị đã đủ điều kiện tham gia WIC và đã tham dự buổi hẹn đầu tiên của mình. Điều gì sẽ diễn ra tiếp theo?

Tải ứng dụng myWIC.

Sử dụng myWIC để quản lý các cuộc hẹn, truy cập giáo dục dinh dưỡng, quét các mặt hàng tại cửa hàng tạp hóa để xem chúng có đủ điều kiện hay không, xem các quyền lợi thực phẩm hàng tháng của quý vị và nhiều tính năng khác!



Tải ứng dụng myWIC ngay hôm nay.

Liên hệ kiểm tra với văn phòng WIC của quý vị khoảng ba tháng một lần.

WIC lên lịch các cuộc hẹn của quý vị khoảng ba tháng một lần để cung cấp hỗ trợ dinh dưỡng và nuôi con bằng sữa mẹ được cá nhân hóa, đồng thời cung cấp thêm các quyền lợi thực phẩm cho quý vị.

WIC kiểm tra xem gia đình quý vị có còn đủ điều kiện tham gia chương trình hay không khoảng một lần mỗi năm. Trước buổi hẹn này, nhân viên WIC sẽ cung cấp cho quý vị danh sách các tài liệu cần tải lên myWIC hoặc mang đến cuộc hẹn của quý vị.

WIC luôn đồng hành cùng quý vị và con quý vị cho đến khi trẻ tròn 5 tuổi.

Mua sắm thực phẩm WIC.

Mỗi tháng, Texas WIC cung cấp các loại thực phẩm được điều chỉnh phù hợp với nhu cầu dinh dưỡng của quý vị. Quý vị sẽ nhận được các loại thực phẩm khác nhau khi nhu cầu của quý vị thay đổi và con quý vị lớn lên.

Hãy tham gia vào một cộng đồng luôn hỗ trợ quý vị.

WIC mang đến cho các gia đình cơ hội gặp gỡ trực tiếp và thông qua các hoạt động trực tuyến theo thời gian thực, bao gồm các lớp nấu ăn với công thức lành mạnh sử dụng thực phẩm WIC. Các nhóm của chúng tôi thảo luận về những nội dung như:

- Cách có được dinh dưỡng tốt trong thai kỳ.
- Cách đạt được các mục tiêu nuôi con bằng sữa mẹ của quý vị.
- Cách giúp con quý vị ăn thực phẩm lành mạnh.
- Cách dành thời gian cho hoạt động thể chất.

Nhận hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ.

WIC cung cấp hỗ trợ nuôi con bằng sữa mẹ từ các chuyên gia tư vấn nuôi con bằng sữa mẹ và tư vấn viên đồng đẳng miễn phí.

Tìm các nguồn trợ giúp khác.

WIC kết nối quý vị với các dịch vụ khác mà gia đình quý vị có thể cần. Chúng tôi có thể giúp quý vị nhận được máy hút sữa, tìm nguồn thông tin về chủng ngừa hoặc giới thiệu quý vị đến các dịch vụ khác trong cộng đồng của quý vị như chăm sóc răng miệng.

Thẻ Texas WIC của quý vị

Thẻ Texas WIC của quý vị hoạt động giống như thẻ ghi nợ và theo dõi các quyền lợi thực phẩm quý vị nhận được mỗi tháng.

Mẹo sử dụng thẻ WIC của quý vị

Thiết lập mã số định danh cá nhân (PIN)

của quý vị qua myWIC hoặc gọi Đường dây Quản lý Thẻ Texas WIC theo số 833-966-1382 trước khi quý vị đi mua sắm. Khi thiết lập PIN, hãy tránh dùng những lựa chọn phổ biến như 1234, các số lặp lại như 1111 hoặc những ngày quan trọng như ngày sinh.

Sử dụng thẻ WIC của quý vị tại hầu hết các cửa hàng tạp hóa. Hỏi nhân viên WIC của quý vị xem cửa hàng nào chấp nhận WIC, hoặc kiểm tra công cụ định vị cửa hàng trên [TexasWIC.org](https://www.texaswic.org).



Sử dụng hết tất cả các quyền lợi của quý vị trước cuối tháng vì các quyền lợi thực phẩm không được chuyển sang tháng tiếp theo.

Nếu thẻ Texas WIC của quý vị không hoạt động, hãy gọi văn phòng WIC của quý vị.

Nếu thẻ WIC của quý vị bị mất, bị đánh cắp hoặc bị hư hỏng, quý vị có thể hủy thẻ bằng cách sử dụng phần quản lý thẻ trong myWIC hoặc gọi 833-966-1382. WIC sẽ hủy thẻ của quý vị để bảo vệ các quyền lợi của quý vị và cấp cho quý vị thẻ mới. Quý vị cũng có thể khóa và mở khóa thẻ của mình giữa các lần đến cửa hàng trong phần quản lý thẻ trên myWIC.

“WIC thật tuyệt vời! Họ có rất nhiều chương trình đã dạy tôi về sức khỏe và sức khỏe toàn diện cho gia đình tôi. Họ cũng đã cung cấp thực phẩm với các chất dinh dưỡng giúp tôi giữ cho gia đình mình khỏe mạnh. Nhờ WIC, hiện nay tôi có những công cụ mình cần để đảm bảo gia đình tôi luôn đi đúng hướng đến một lối sống lành mạnh.”

— Khách hàng WIC

WIC giúp quý vị mua nhiều loại thực phẩm đã có trong danh sách mua hàng tạp hóa của quý vị. Quý vị vẫn cần tự mua thức ăn hoặc sữa công thức, nhưng WIC muốn giúp đỡ quý vị nhiều nhất có thể! Gói thực phẩm hàng tháng của quý vị có thể bao gồm:

- ## Thực phẩm WIC Đặc biệt

WIC có thể cung cấp các lựa chọn thực phẩm cho những người có chế độ ăn đặc biệt hoặc tình trạng y tế. Hỏi chuyên gia dinh dưỡng WIC của quý vị về những gì có sẵn để đáp ứng nhu cầu của quý vị.

A large, diverse collection of groceries is arranged on a white surface against a teal background. The items include:

- Grains & Cereals:** A box of Multigrain Toasted O's cereal, a box of Bran Flakes cereal, and a bag of Organic Kale Greens.
- Dairy:** Several gallons of milk (one labeled 'Low-Fat 4% MILK'), a container of Plain Low-fat Yogurt, a carton of Eggs, and a box of Cheese.
- Proteins & Canned Goods:** Cans of Garbanzo Beans, Kidney Beans, Black Beans, Corn, Tuna (labeled 'TUNA with Pink Salmon'), and Peanut Butter. There is also a bag of 100% Whole Wheat Bread.
- Fruits & Vegetables:** A variety of fresh produce including bananas, grapes, oranges, apples, tomatoes, blueberries, broccoli, celery, and a head of cabbage.
- Other Items:** A jar of Apple Sauce, a container of Sweet Peas, a bag of Strawberries, a box of Corn (Sweet Golden), a bag of Tortillas, and a container of Chunk Light Tuna.

Các Lợi ích Dinh dưỡng của Thực phẩm WIC

Trái cây và Rau củ

Càng nhiều càng tốt.

Trái cây và rau củ có đầy đủ vitamin, khoáng chất, chất xơ và các chất dinh dưỡng khác. Chúng có thể giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của quý vị và giảm nguy cơ mắc bệnh tim, tiểu đường và một số loại ung thư.

Ngũ cốc Nguyên hạt

Ngũ cốc nguyên hạt dành cho cả gia đình.

Ngũ cốc nguyên hạt chứa các chất dinh dưỡng và chất xơ quan trọng. Ăn ngũ cốc có thể giúp giảm táo bón và cải thiện sức khỏe hệ tiêu hóa.

Sữa và các sản phẩm từ sữa

Cơ thể chắc khỏe cần có bộ xương chắc khỏe.

Sữa, các sản phẩm từ sữa và sữa có nguồn gốc thực vật được tăng cường vi chất là những nguồn cung cấp canxi, vitamin D và các dưỡng chất khác cần thiết cho xương chắc khỏe và sức khỏe tổng thể.

Protein

Chọn đa dạng các thực phẩm giàu protein và sắt.

Các thực phẩm như trứng, đậu, bơ đậu phộng và cá giúp phát triển và duy trì cơ bắp cũng như các mô. Những thực phẩm này giúp bổ sung sắt cho cơ thể quý vị, chất giúp vận chuyển oxy trong máu.



Axit Folic

Axit folic trước và trong thai kỳ có thể giúp ngăn ngừa dị tật bẩm sinh.

Dùng nạp 400 microgam axit folic mỗi ngày bằng cách:

- Ăn các thực phẩm được tăng cường vi chất có hàm lượng axit folic cao.
- Ăn các thực phẩm như đậu khô, rau bina, rau lá xanh đậm, bông cải xanh, măng tây, các loại hạt, quả hạch và trái cây họ cam quýt.
- Dùng vitamin có axit folic nếu được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị khuyến nghị.

“Kiến thức là sức mạnh và trang bị cho quý vị để làm những gì tốt nhất cho quý vị và em bé. Tôi đã từng sợ đặt câu hỏi vì những câu trả lời có thể có nhưng hôm nay sau khi đặt câu hỏi, tôi cảm thấy rất yên tâm và sẵn sàng giải quyết những gì phía trước”.

— Khách hàng của WIC từ Lớp học Mang thai Trực tuyến



Mua sắm Thực phẩm WIC

Sử dụng các quyền lợi WIC của quý vị tại cửa hàng.

Để xem các quyền lợi của mình, quý vị có thể dùng myWIC, nhận danh sách quyền lợi được in tại văn phòng WIC của quý vị, hoặc yêu cầu thu ngân cửa hàng in biên lai có số dư hiện tại của quý vị.

Các quyền lợi WIC của quý vị cho biết mỗi tháng quý vị có thể mua bao nhiêu cho từng loại thực phẩm. Thực phẩm WIC của tất cả các thành viên gia đình đủ điều kiện sẽ được cộng gộp vào các quyền lợi của quý vị.

“WIC là một chương trình tuyệt vời, chuyên gia dinh dưỡng và những người khác thực sự rất hữu ích. Tôi luôn được hỏi tại các buổi hẹn cho em bé rằng tôi có đang tham gia WIC không và có biết WIC là gì không, và tôi rất biết ơn vì họ đã liên hệ với tôi. Tôi đang nghiên cứu các tờ thông tin và háo hức sử dụng thông tin cũng như các ứng dụng trong lần mua sắm tiếp theo.”

— Khách hàng WIC



Sử dụng Hướng dẫn Mua sắm khi Quý vị đi Mua sắm

Xem hướng dẫn mua sắm trên myWIC để biết quý vị có thể mua những nhãn hiệu và kích cỡ thực phẩm nào bằng thẻ Texas WIC của mình. Quý vị cũng có thể nhận tập sách hướng dẫn mua sắm bản in tại văn phòng WIC của quý vị.

Lời khuyên để mua sắm WIC thành công

Chỉ mua một vài thực phẩm WIC khi sử dụng thẻ WIC của quý vị lần đầu tiên. Cố gắng mua sắm vào lúc cửa hàng không đông khách.

Xem lại các quyền lợi **của quý vị** trước khi mua sắm để biết còn lại bao nhiêu cho tháng đó.

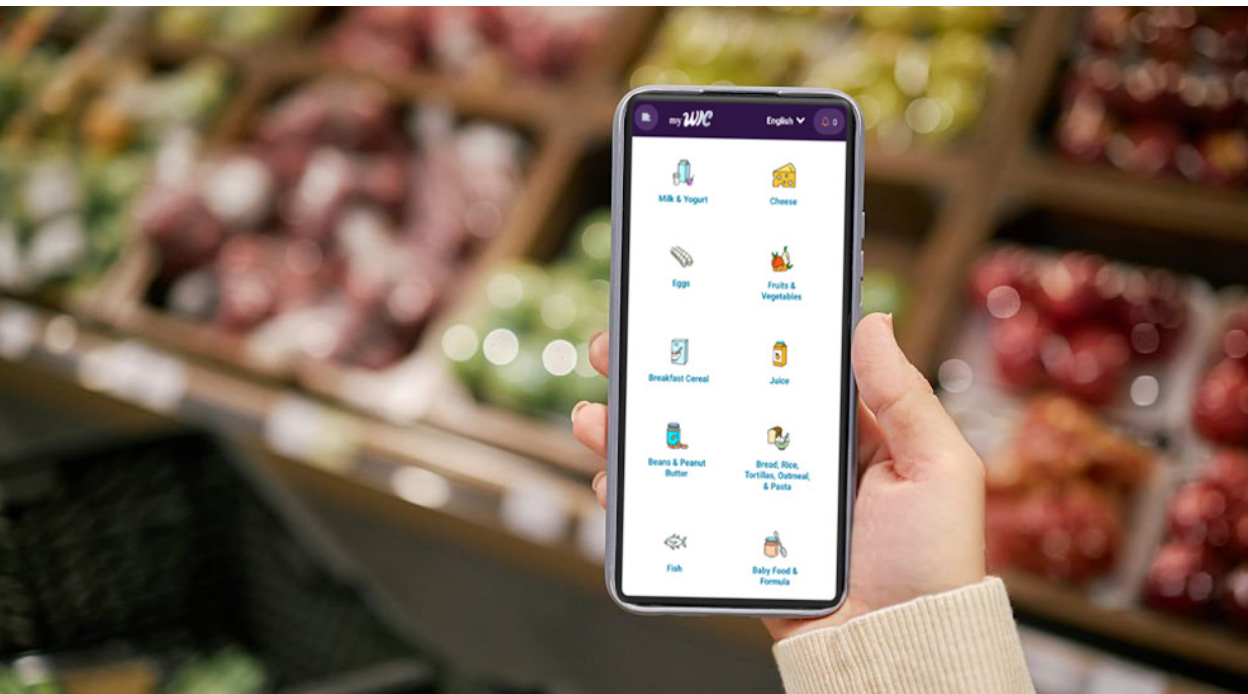
Đảm bảo quý vị chọn thực phẩm và kích cỡ bao bì được WIC chấp thuận. Hướng dẫn mua sắm và các quyền lợi của quý vị sẽ cho quý vị biết cần mua gì.

Tìm nhãn dán WIC màu hồng đối với sữa, phô mai và nước ép. Các nhãn hiệu có thể khác nhau tại mỗi cửa hàng hoặc địa điểm.

Quét thực phẩm bằng ứng dụng myWIC khi quý vị mua sắm để kiểm tra xem chúng có được WIC chấp thuận hay không và quý vị có quyền lợi cho những thực phẩm đó hay không.

Quý vị chọn lượng quyền lợi thực phẩm WIC mà quý vị muốn sử dụng trong mỗi lần mua sắm.

Luôn kiểm tra biên lai cửa hàng của quý vị trước khi rời khỏi quầy thanh toán để đảm bảo biên lai khớp với giao dịch mua của quý vị.



Tại Quầy Thanh toán

Tôi sử dụng thẻ WIC của mình tại cửa hàng như thế nào?

1. Sau khi tất cả các mặt hàng của quý vị được quét, quý vị sẽ thanh toán cho các mặt hàng WIC của quý vị trước.
2. Quẹt thẻ WIC của quý vị và nhập PIN của quý vị.
3. Nhân viên thu ngân sẽ cung cấp cho quý vị hai biên lai. Một biên lai cho biết số dư ban đầu của quý vị và biên lai còn lại cho biết những mặt hàng nào sẽ được trừ khỏi các quyền lợi của quý vị.
4. Kiểm tra các mặt hàng trên biên lai và chấp thuận giao dịch.
Hãy giữ biên lai của quý vị.

Nếu một mặt hàng không quét được thì sao?

- Kiểm tra để đảm bảo quý vị có các quyền lợi còn khả dụng.
- Kiểm tra hướng dẫn mua sắm trên myWIC để đảm bảo mặt hàng đó đúng kích cỡ và nhãn hiệu.
- Nếu mặt hàng đó vẫn không quét được là mặt hàng WIC, quý vị có thể thanh toán mặt hàng đó cùng với các mặt hàng tạp hóa khác hoặc để lại mặt hàng đó.
- Nếu quý vị nghĩ rằng mặt hàng đó lẽ ra phải quét được là mặt hàng WIC, vui lòng cho WIC biết. Quét mã QR hoặc dùng myWIC để cung cấp thêm thông tin. WIC sẽ xem xét mặt hàng đó và cho quý vị biết lý do mặt hàng đó không quét được hoặc thêm mặt hàng đó vào danh sách được WIC chấp thuận.



Duy trì Sức khỏe với các Đối tác WIC

WIC có nhiều đối tác có thể giúp quý vị và gia đình quý vị duy trì sức khỏe. Hãy cho chúng tôi biết chúng tôi có thể giúp quý vị như thế nào.

Các gia đình cần nhiều loại thực phẩm khác nhau để duy trì sức khỏe. Truy cập TexasWIC.org để tìm hiểu thêm về những điều cần thiết để ăn uống lành mạnh và duy trì vận động.

Nuôi con bằng sữa mẹ bảo vệ trẻ sơ sinh khỏi một số bệnh, giảm nguy cơ mắc tiểu đường và béo phì ở trẻ em, đồng thời có thể giúp trẻ học tốt hơn ở trường. Truy cập BreastmilkCounts.com để biết thông tin hữu ích về nuôi con bằng sữa mẹ. Quý vị cũng có thể gọi Đường dây Nóng Hỗ trợ Nuôi con bằng Sữa mẹ Texas theo số 855-550-6667 để được hỗ trợ và nhận thông tin về nuôi con bằng sữa mẹ. Dịch vụ miễn phí này hoạt động 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần.

Chủng ngừa là các mũi tiêm bảo vệ quý vị và con quý vị khỏi các bệnh như bại liệt, sởi, viêm màng não, Viêm gan B và ho gà. Hãy đảm bảo quý vị và con quý vị được tiêm các mũi cần thiết vào đúng thời điểm. Truy cập dshs.texas.gov/immunizations để biết thêm thông tin.

Quý vị cần hỗ trợ cai bỏ? Uống rượu, hút thuốc hoặc sử dụng ma túy khi mang thai có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, lâu dài cho em bé của quý vị. Nếu quý vị muốn nói chuyện với ai đó về việc cai bỏ, hãy gọi 2-1-1 để được trợ giúp trong khu vực của quý vị. Quý vị có thể gọi 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. Tất cả các cuộc gọi đều riêng tư và bảo mật.

Các nguồn lực về sức khỏe tâm thần hiện có sẵn cho các gia đình và mọi người ở mọi lứa tuổi từ Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Texas. Truy cập MentalHealthTX.org để biết thêm thông tin.

WIC và các đối tác của chúng tôi luôn đồng hành cùng quý vị trên từng chặng đường.

Chào mừng quý vị đến với WIC!



TexasWIC.org

Khỏe mạnh Hơn cùng WIC.



Tổ chức này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.
© 2026 Bảo lưu mọi quyền. Mã tài liệu số 13-3V Sửa đổi 6/26