



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

MIRË SE VINI NË VERMONT WIC



ALBANIAN

Mirë se vini në WIC

WIC ndihmon familjet të marrin ushqimin e shëndetshëm që u nevojitet për t'u bërë të fortë dhe për të qëndruar të shëndetshëm. Por është më shumë se thjesht një program ushqimor - është një mënyrë për t'u kujdesur për veten dhe familjen tuaj.

Ne jemi këtu me këshilla për ushqimin e shëndetshëm, mbështetjen e laktacionit dhe lidhjet me shërbimet lokale shëndetësore dhe komunitare. Ne mirëpresim të gjitha llojet e familjeve, përfshirë ato me aftësi të kufizuara ose ato që kanë nevojë për një përkthyes. Ekipi juaj WIC do t'ju ndihmojë të përfitoni sa më shumë nga përfitimet tuaja.

Nga shtatzënia deri në parashkollor, WIC është këtu për familjen tuaj.

Gjatë shtatzënisë ne ofrojmë ushqim të shëndetshëm dhe mbështetje ushqimore, edukim për kujdesin për të porsalindurit dhe si të keni një shtatzëni të shëndetshme. Pas lindjes së foshnjës suaj, WIC vazhdon të ofrojë mbështetje për të ushqyerit, edukim ushqimor, kontrolle peshe dhe ushqime të shëndetshme. Ju do të takoheni me WIC rreth çdo gjashtë muaj deri në ditëlindjen e pestë të fëmijës tuaj më të vogël.

**Këtu
për
familjen
tuaj**





Ushqime të shëndetshme falas

Fruta dhe perime, drithëra, vezë, qumësht, djathë, kos, tofu, gjalpë kikiriku ose fasule, peshk, drithëra, lëng dhe ushqim për fëmijë.



Mbështetje për gjidhënien

Mbështetje dhe edukim për t'ju ndihmuar të arrini qëllimet tuaja në ushqyerjen e foshnjës.



Edukimi rreth ushqyerjes dhe shëndetit

Këshilla dhe mjete për t'ju ndihmuar të kujdeseni për familjen tuaj me ushqime të shëndetshme dhe zakone të mira të të ngrënit që mund të zgjasin gjithë jetën.



Referimet dhe burimet

Ne ju ndihmojmë të gjeni kujdes shëndetësor, programe lokale dhe shtesa si bileta muzeu falas, internet më të lirë, sedilje makinash për fëmijë, kuponë të tregut të fermerëve dhe më shumë.

Kush përfiton nga WIC?

WIC është për prindërit e ardhshëm, prindërit e rinj, bebet dhe fëmijët nën moshën 5 vjeç.

Kush mund të aplikojë për WIC?

WIC është për të gjitha familjet. Nënata, baballarët, gjyshërit, prindërit birësues ose kushdo që kujdeset për një fëmijë mund të aplikojë. Sido që të jetë familja juaj, ne jemi këtu për ju.



Mbështetje për laktacionin

Ushqyerja me gji (ose ushqyerja me gjoks – e përdorur nga disa prindër) është një nga zgjedhjet më të shëndetshme për prindërit dhe foshnjat. Kjo nuk do të thotë se është gjithmonë e lehtë. Mund të keni pyetje, shqetësime dhe mërzitje. Kjo është arsyeja pse WIC është këtu për t'ju ndihmuar, pavarësisht se ku jeni në rrugëtimin tuaj.

✓ Klasat dhe grupet

Ne mund t'ju lidhim me klasat lokale dhe grupet mbështetëse.

✓ Ndihma nga prindër të vërtetë

Këshilltarët e grupit WIC janë prindër miqësorë, të trajnuar që dëgjojnë dhe mbështesin qëllimet tuaja mbi ushqyerjen e foshnjes.

Nëse ndihet sfiduese ose nëse foshnja juaj ka probleme me kapjen e gjirit, stafi i WIC është në dispozicion për të ofruar udhëzime dhe mbështetje për gjidhënien. Nëse vendosni se nuk është gjëja e duhur për familjen tuaj, nuk ka problem. WIC mbështet të gjitha metodat e ushqyerjes. Stafi i WIC është në dispozicion për të ofruar udhëzime mbi opsionet e formulës dhe

këshilla për zhe mirëqenia e familjes suaj është e para.

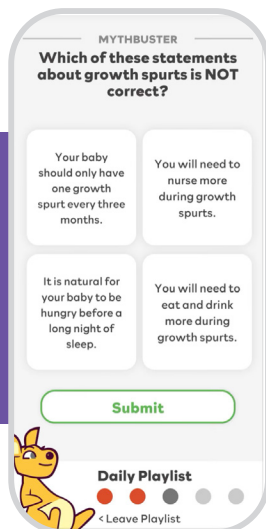


Aplikacioni Daily Drop

Shkarkoni një aplikacion të lehtë për t'u përdorur për ushqyerjen me gji për këshilla, mbështetje dhe aktivitete argëtuese.

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding

Nuk keni internet apo telefon? Na tregoni - ka opsione të tjera edukuese në dispozicion.



Takimet tuaja WIC

Çdo vit, do të lidheni me WIC 4 herë.

$$2 + 2$$

Kontrollet e
aktiviteteve të të
ushqyerit

Aktivitetet
e të
ushqyerit

Kontrolle-t

Këto janë vizita individuale me nutricionistin tuaj të WIC. Ne kontrollojmë qëllimet tuaja të të ushqyerit dhe shëndetit dhe ju ndihmojmë të përfitonit sa më shumë nga WIC - duke përfshirë çdo referim të ri ose lidhje me burimet.

Aktivitetete të të ushqyerit

Këto janë argëtuese dhe të lehta. Ju mund t'i bëni ato online ose personalisht. Mund të ketë klasa gatimi, mësimet të shkurtra online, seanca individuale ose mënyra të tjera për të mësuar rreth ushqyerjes së shëndetshme.



Edukimi për Ushqyerjen është një pjesë e rëndësishme e WIC

Aktivitetet rreth ushqyerjes ndihmojnë familjen tuaj të qëndrojë e fortë dhe e shëndetshme, dhe ato janë një pjesë e konsiderueshme e programit WIC. Ju mund të zgjidhni atë që funksionon më mirë për ju: në internet, grupe lokale ose tek për tek.

Në internet

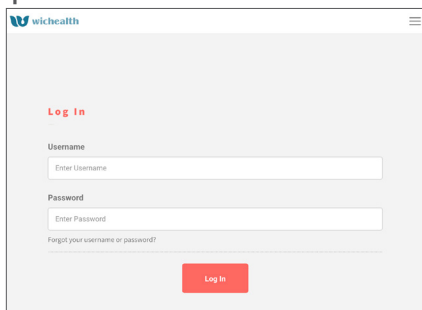
Mësoni nga shtëpia në [WICHealth.org](https://www.wichealth.org). Ju mund të zgjidhni mësimet të shkurtra rreth shtatzënisë, ushqimit të fëmijëve dhe më shumë. Do t'ju duhet ID-ja WIC e familjes suaj për t'u identifikuar.

Grupet lokale

Bashkohuni me klasa argëtuese ose seminare në komunitetin tuaj, si demonstrimet e gatimit ose prezantimet në grup rreth ushqyerjes së shëndetshme, mirëqenies, ose sjelljes së foshnjës. Këto zakonisht mbahen në zyrat e WIC ose në qendra të tjera lokale.

Tek për tek

Ju mund të takoheni me një nutricionist WIC për të folur për shëndetin dhe zakonet e të ngrënit të familjes suaj. Këto vizita mund të bëhen personalisht ose përmes telefonit.



Qëndrimi Kualifikimi

Për të mbajtur përfitimet tuaja WIC, thjesht mbani mend tre gjëra:

1. Merrni pjesë në takimet tuaja.
2. Bëni dy aktivitete ushqimore* çdo vit.
3. Na tregoni nëse ndryshon numri juaj i telefonit ose adresa.

Keni humbur kartën tuaj WIC?

Kontaktoni zyrën tuaj lokale të WIC - ne jemi këtu për t'ju ndihmuar që të mos humbisni ushqimin e shëndetshëm.



*Në aktivitetin tuaj të të ushqyerit, mund të mësoni pse ushqimet e shëndetshme kanë rëndësi, si të bëni receta të lehta ose të merrni mbështetje nga stafi i WIC dhe prindërit e tjerë.



#idafrosk

**TË
DOBISHME
KËSHILLË**

WICHealth.org funksionon për orarin tuaj. Mësimet mund të plotësohen në çdo kohë të ditës.





Krijuar vetëm për familjen tuaj

Çdo muaj, familja juaj do të marrë një "paketë përfitimesh" të quajtur edhe "paketë ushqimore". Ajo do të përfshijë ushqime si fruta dhe perime, qumësht, drithëra, kos, gjalpë kikiriku dhe fasule, ushqime për foshnjat dhe më shumë që mund të blihen në dyqanin tuaj ushqimor lokal.

Paketa juaj ushqimore (ose përfitimet tuaja) do të jetë e disponueshme në ditën e parë të çdo muaji dhe mund të përdoret në dyqane dhe kooperativa ku shihni logon WIC.

 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

Paketa juaj ushqimore, e quajtur edhe lista juaj e përfitimeve ushqimore familjare, është bërë vetëm për familjen tuaj. Ndryshon në bazë të asaj që ju vojitet, pavarësisht nëse jeni shtatzënë, ushqeni me gji ose kujdeseni për një fëmijë të vogël. Paketat janë fleksibël, kështu që pyesni nutricionistin tuaj WIC nëse keni nevoja të veçanta dietike.

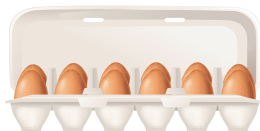
Ndërsa fëmijët tuaj rriten, ushqimet e tyre WIC ndryshojnë gjithashtu. Në mosha të rëndësishme si gjashtë muaj, një vit dhe dy vjeç, paketa e tyre ushqimore ndryshon për t'iu përshtatur nevojave të tyre ushqimore.

Paketa juaj ushqimore ju tregon se çfarë dhe sa mund të blini çdo muaj.



2

kavanoza
aktivitete
ushqyese



1

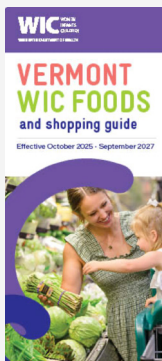
dhjetëra

Përdorni këto mjete për ta bërë blerjen e thjeshtë



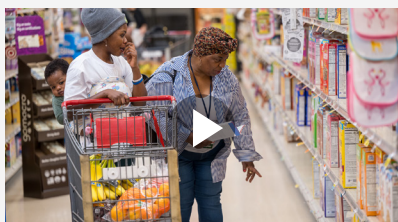
Karta WIC

Gjithmonë përdorni kartën tuaj WIC përpara se të përdorni ndonjë formë tjetër pagese.



Udhëzues për ushqimet dhe blerjet WIC

Shihni fotot e markave dhe llojeve të ushqimeve të disponueshme për ta bërë më të lehtë gjetjen e tyre në raft.



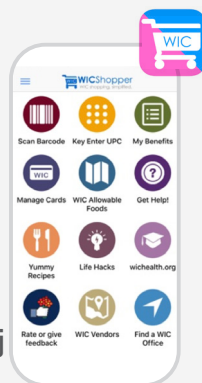
Video

Shikoni video të shkurtra në internet për më shumë këshilla për blerjet WIC.



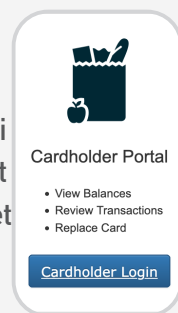
Aplikacioni WICShopper

Skanoni ushqimet në dyqan, kontrolloni bilancin tuaj dhe kontrolloni nëse një artikull është i miratuar nga WIC - të gjitha me telefonin tuaj inteligjent.



ebtEDGE

Kontrolloni balancën e përfitimit ose shihni transaksionet e fundit në portalin në internet ose aplikacion.



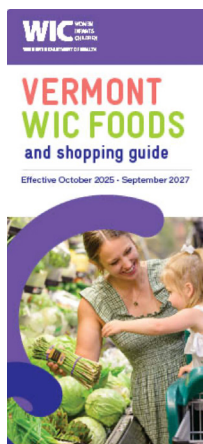
Month	WIC Approved Foods	Amount
4/1/2025 - 9/30/2025	Cheese	1 Pounds
	Tofu	2 Pounds
	Eggs	2 Dozen
	Processed Canned	100 Dozen
	Processed Canned Protein	4 Jar / 16oz
	Canned Fruit	30 Dozen
	Canned Veggies	10 Dozen
	Instant Noodles & Noodles	60 Dozen
	Instant Noodles	60 Dozen
	Whole Grain Cereals	60 Dozen
	Fruits and Vegetables	110 Cash Value Benefit
	Unsweetened Yogurt	60 Dozen
	Yogurt in Containers	12 16oz
	Whisked Eggs 16 oz	3 Can / 16oz
	Whole Grain Flour	2 Can / 16oz
4/1/2025 - 9/30/2025	Cheese	1 Pounds
	Tofu	2 Pounds
	Eggs	2 Dozen
	Processed Canned	100 Dozen
	Processed Canned Protein	4 Jar / 16oz
	Canned Fruit	30 Dozen
	Canned Veggies	10 Dozen
	Instant Noodles & Noodles	60 Dozen
	Instant Noodles	60 Dozen
	Whole Grain Cereals	60 Dozen

Lista juaj e përfitimeve ushqimore familjare Mësoni saktësisht se çfarë ushqimesh mund të blejë familja juaj. Përdoreni me udhëzuesin tuaj të blerjeve.

Nuk keni internet apo telefon? Ne mund t'ju ndihmojmë të merrni mjete në një mënyrë tjetër, thjesht kërkoni.

Udhëzuesi i ushqimeve dhe blerjeve WIC

Ky udhëzues i dobishëm liston të gjitha ushqimet që mund të blini me WIC. Seksionet e koduara me ngjyra ju tregojnë fotografi të markave, madhësi dhe produkteve të miratuara për ta bërë blerjen më të lehtë. Kur blini, thjesht kërkonit ushqimin që përputhet me foton dhe kontrolloni që keni produktin dhe madhësinë e duhur.



WIC Family Food Benefits			
Month	WIC Approved Foods	Amount	
10/1/2025 - 09/30/2027	Cheese	1	Pound
	Eggs	2	Pound
	Eggs	2	Dozen
	Breakfast Cereal	100	Ounce
	Processed Beans/Pasta	1	Can (8oz)
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Formula	36	Ounce
	Infant Formula & Vegetables	30	Ounce
	Infant Formula	30	Ounce
	Whole Grain Options	30	Ounce
	Fruit and Vegetables	175	Cups (Value Based)
	Lowfat/Nonfat Yogurt	20	Cups
	1% or Less Milk	12.25	Gallons
	Infant Formula 8oz or 16oz	2	Cans (8oz)
10/1/2025 - 09/30/2025	Cheese	1	Pound
	Eggs	2	Pound
	Eggs	2	Dozen
	Breakfast Cereal	100	Ounce
	Processed Beans/Pasta	1	Can (8oz)
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Formula	36	Ounce
	Infant Formula & Vegetables	30	Ounce
	Infant Formula	30	Ounce
	Whole Grain Options	30	Ounce
	Fruit and Vegetables	175	Cups (Value Based)
	Lowfat/Nonfat Yogurt	20	Cups
	1% or Less Milk	12.25	Gallons
	Infant Formula 8oz or 16oz	2	Cans (8oz)

Përdorni udhëzuesin me listën tuaj të përfitimeve ushqimore familjare. Disa ushqime mund të jenë në udhëzuesin e ushqimit, por jo në paketën tuaj ushqimore. Sigurohuni që t'i shikoni të dyja ndërsa bëni listën tuaj të blerjeve.

Këshilla për blerje

- ✓ Kontrolloni balancën tuaj përpara se të blini.
- ✓ Bëni një listë bazuar në përfitimet tuaja ushqimore familjare.
- ✓ Blini herët ose vonë kur dyqanet janë më pak të zëna.
- ✓ Kërkonit ndihmë nga stafi i dyqanit ose zyrës suaj WIC.



Merrni me vete udhëzuesin e ushqimeve dhe blerjeve në dyqan për t'u siguruar që po zgjidhni një ushqim të miratuar.

TË DOBISHME KËSHILLË

Si të lexoni faturën tuaj WIC

Fatura juaj WIC ka informacion të rëndësishëm për t'ju ndihmuar të përfitonit sa më shumë nga përfitimet tuaja WIC.

Çfarë keni blerë
Shikoni lart për listën e artikujve që sapo keni blerë.

Nëntotali WIC
Shihni totalin e blerjes

suaj WIC Çfarë ka mbetur në paketën ushqimore të këtij muaji
Ushqimet që ju kanë mbetur për të blerë me WIC këtë muaj.

Kur përfundojnë përfitimet

Përdorni përfitimet tuaja para mesnatës në datën "Përfitimet skadojnë në" ose do t'i humbni ato.

Nëse diçka është e gabuar në faturën tuaj, shkoni te shërbimi ndaj klientit në dyqanin tuaj ushqimor ose telefononi zyrën tuaj lokale të WIC.

GROCERY STORE 123 Road Waterbury, VT 05676		
GROCERY		
41199210	KLGG 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		

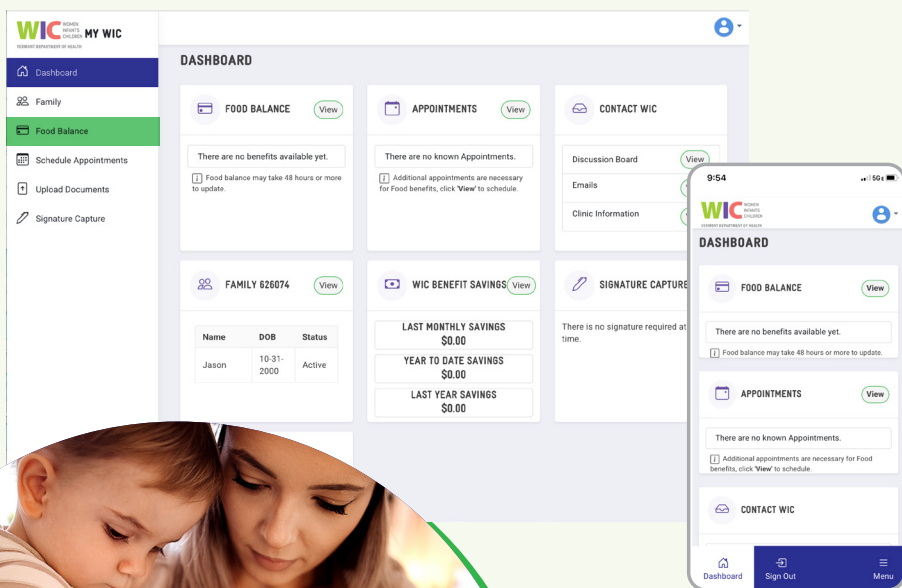
TË DOBISHME KËSHILLË

Ruajeni faturën tuaj. Kjo ndihmon në gjurmimin e balancës suaj dhe planifikimin e blerjeve tuaja të ardhshme.

Portali juaj WIC (i ri në 2026)

Faqja e internetit e Portalit të Pjesëmarrësve të Vermontit WIC e bën të lehtë menaxhimin e përfitimeve tuaja. Pasi të konfiguroni llogarinë tuaj, mund të identifikoheni në çdo kohë në:

- ✓ Kontrolloni, planifikoni ose anuloni takimet e ardhshme
- ✓ Përditësimi i informacionit të familjes
- ✓ Ndiqni përfitimet dhe kursimet tuaja ushqimore
- ✓ Ngarkoni çdo dokument të nevojshëm
- ✓ Kontaktoni WIC



Shihni të gjitha informacionet dhe mjetet tuaja të rëndësishme WIC në një vend.

Përdorimi i substancave gjatë shtatzënisë dhe/ose gjatë prindërimit

WIC inkurajon zakone të shëndetshme gjatë shtatzënisë dhe gjatë rritjes së fëmijëve.

Ju mund të keni dëgjuar se asnjë sasi alkooli, kanabisi, nikotine ose droga të tjera nuk është e sigurt gjatë shtatzënisë dhe gjatë rritjes së fëmijëve të vegjël. Kjo është e vërtetë, dhe ne gjithashtu e dimë se është e vështirë.

Nëse keni nevojë për ndihmë, WIC është një hapësirë e sigurt, jo gjyquese për të marrë mbështetje. Nëse jeni duke luftuar me përdorimin e substancave, ne mund t'ju lidhim me mbështetje falas dhe konfidenciale. Hapat e vegjël mund të ndihmojnë në mbrojtjen e shëndetit tuaj dhe të familjes suaj ndërsa punoni për të bërë ndryshime më të mëdha.

Për ndihmë, vizitoni Vermont Helplink ([VTHelplink.org](https://www.vthelplink.org)) dhe [802Quits.org](https://www.802quits.org) ose mësoni më shumë rreth përdorimit të substancave gjatë shtatzënisë dhe më gjerë në [1MoreConversation.com](https://www.1moreconversation.com)



Përfitimet janë më të mëdha nga sa mendoni

Me Vermont WIC, ju mund t'i jepni familjes tuaj më shumë. Pjesëmarrësit gëzojnë zbritje në programe, shërbime dhe aktivitete në mbarë shtetin. Thjesht tregoni kartën tuaj WIC aty ku kërkohet.

Zbritje të njohura:

Pjesëmarrësit gëzojnë zbritje në programe, shërbime dhe aktivitete në mbarë shtetin. Thjesht tregoni kartën tuaj WIC aty ku kërkohet.



Interneti dhe Telefoni

Plane me kosto të reduktuar nga Amazon Prime Access, Verizon Lifeline dhe Xfinity Internet Essentials.



Ushqimi

10% ulje në kooperativat pjesëmarrëse dhe kuponët e produkteve të freskëta në tregjet e fermerëve përmes Farm to Family.



Energjia

Fatura më të ulëta nga Vermont Gas dhe Green Mountain Power.



Artet dhe Natyra

Hyrja me zbritje në Muzeun ECHO, Institutin e Shkencave Natyrore të Vermontit, Parqet Shtetërore dhe më shumë.



Siguria

Makinë falas ose sedilje përforcuese me inspektim përmes Be Seat Smart.



Kujdesi për kafshët

Kupona sterilizimime kosto të ulët përmes VSNIP.

Zbritjet mund të ndryshojnë,

Vizitoni HealthVermont.gov/WICDiscounts për ofertat më të fundit.

Zyrat lokale të Programit WIC të Vermontit

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





VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Ky institucion është një ofrues i mundësive të barabarta.