WIC
WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

KARIBU KWENYE VERMONT WIC

Karibu kwenye WIC

WIC huzisaidia familia kupata chakula chenye afya wanachohitaji ili kukua na kustawi. Lakini ni zaidi ya mpango wa chakula tu—ni njia ya kujitunza mwenyewe na familia yako.

Tuko hapa na vidokezo kuhusu ulaji bora, usaidizi wa kunyonyesha, na miunganisho kwa huduma za afya na jamii. Tunakaribisha kila aina ya familia, ikiwa ni pamoja na wale wenye ulemavu au wanaohitaji mkalimani. Timu yako ya WIC itakusaidia kunufaika zaidi kutokana na msaada wako.

Kuanzia ujauzito hadi mtoto ajiunge na shule ya mapema, WIC iko hapa kwa ajili ya familia yako.

Wakati wa ujauzito tunatoa msaada wa chakula na lishe yenye afya, elimu juu ya utunzaji wa watoto wachanga, na jinsi ya kuwa na ujauzito wenye afya. Baada ya mtoto wako kuzaliwa, WIC inaendelea kutoa usaidizi wa ulishaji, elimu ya lishe, upimaji wa uzito na vyakula vyenye afya. Utakutana na mhudumu wa WIC kila baada ya miezi sita hadi mtoto wako atakapofikia umri wa miaka mitano.

HAPA KWA AJILI YA FAMILIA YAKO

Vyakula Vyenye Afya vya Bure

Matunda na mboga, nafaka zisizokobolewa, mayai, maziwa, jibini, mtindi, tofu, siagi ya karanga au maharagwe, samaki, nafaka, sharubati na chakula cha watoto.

Usaidizi wa Kunyonyesha

Usaidizi na elimu ili kukusaidia kufikia malengo yako ya kulisha mtoto mchanga.

Lishe na Elimu ya Afya

Vidokezo na zana za kukusaidia kutunza familia yako kwa milo yenye afya na mazoea bora ya ulaji inayoweza kudumu maisha yote.

Rufaa na Huduma

Tunakusaidia kupata huduma ya afya, mipango ya eneo, na nyongeza kama vile tiketi za makumbusho bila malipo, intaneti ya bei nafuu, viti vya gari, kuponi za soko la wakulima na zaidi.

Je, nani hufaidika na WIC?

WIC inakusudiwa kwa wazazi watarajiwa, wazazi wapya, watoto wachanga na watoto walio chini ya umri wa miaka 5.

Nani anaweza kutuma ombi la WIC?

WIC inapatikana kwa familia zote. Mama, baba, babu na bibi, wazazi walezi, au mtu yeyote anayemtunza mtoto anaweza kutuma ombi. Bila kujali hali ya familia yako, tuko hapa kwa ajili yako.

Usaidizi wa Kunyonyesha

Kunyonyesha (au kulisha kutoka kwa kifua-kunakotumiwa na baadhi ya wazazi) ni mojawapo ya chaguo bora zaidi kwa wazazi na watoto. Hiyo haimaanishi kuwa ni rahisi kila wakati. Huenda ukawa na maswali, wasiwasi na ukachanganyikiwa. Ndiyo maana WIC iko hapa kukusaidia, haijalishi uko wapi katika safari yako.

- **Madarasa na makundi**
  Tunaweza kukuunganisha na madarasa na makundi vya usaidizi ya eneo lako.
- **Usaidizi kutoka kwa wazazi halisi**
  Washauri wa WIC ni wazazi wenye urafiki, waliofunzwa ambao husikiliza na kusaidia malengo yako ya kulisha watoto wachanga.
- **Manufaa ya Ziada**
  Wazazi wanaonyonyesha hupata chakula zaidi kila mwezi, na pampu za kukamua maziwa ya mama zinapatikana bila malipo.

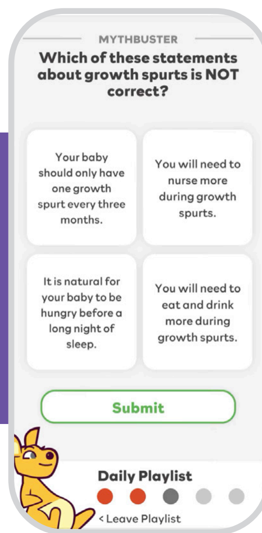
Ikiwa unahisi changamoto au ikiwa mtoto wako ana shida ya kunyonya, wafanyakazi wa WIC wanapatikana ili kutoa mwongozo na usaidizi wa kunyonyesha. Ukiamua hilo sio chaguo sawa kwa familia yako, hiyo ni sawa. WIC inaunga mkono njia zote za ulishaji. Wafanyakazi wa WIC wanapatikana ili kutoa mwongozo kuhusu chaguo za fomyula ya maziwa ya unga na vidokezo vya ulishaji bila kuhukumu.

Afya na ustawi wa familia yako huja kwanza.

Programu ya Daily Drop

Pakua programu ya kunyonyesha ambayo ni rahisi kutumia kwa vidokezo, usaidizi na shughuli za kufurahisha.

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding



Je, hauna intaneti au simu? Tujulishe—kuna chaguo zingine za elimu zinazopatikana.

Miadi yako ya WIC

Kila mwaka, utawasiliana na WIC **mara 4**.

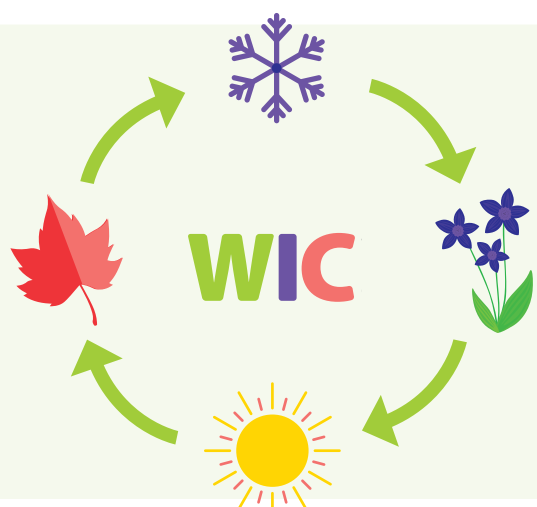
2 Uangalizi shughuli za lishe + **2** Shughuli za lishe

Uangalizi

Hizi ni ziara za ana kwa ana na mtaalamu wako wa lishe wa WIC. Tunaangalia malengo yako ya lishe na afya, na kukusaidia kunufaika zaidi kutoka kwa WIC—ikiwa ni pamoja na rufaa zozote mpya au miunganisho ya huduma.

Shughuli za Lishe

Hizi huwa za kufurahisha na rahisi. Unaweza kuzifanya mtandaoni au ana kwa ana. Zinaweza kuwa madarasa ya upishi, masomo mafupi ya mtandaoni, vipindi vya ana kwa ana, au njia zingine za kujifunza kuhusu ulaji bora.



KIDOKEZO CHA KUSAIDIA

Misimu minne.
Uangalizi mara nne.

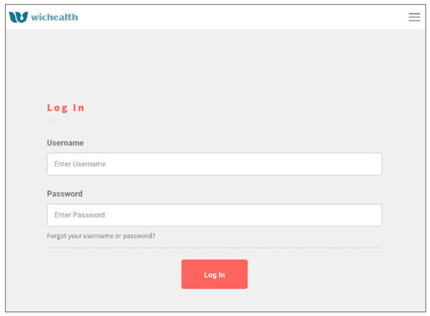
Hali ya hewa inapobadilika, ni wakati mzuri wa kuangalia kalenda yako na kupanga ziara yako inayofuata ya WIC.

Elimu ya Lishe ni Sehemu Muhimu ya WIC

Shughuli za lishe husaidia familia yako kuwa na nguvu na afya, na ni sehemu kubwa ya mpango wa WIC. Unaweza kuchagua kile kinachofaa zaidi kwako: mtandaoni, makundi ya karibu au ana kwa ana.

Mtandaoni

Jifunze ukiwa nyumbani katika WICHealth.org. Unaweza kuchagua masomo mafupi kuhusu ujauzito, lishe ya watoto na mengineyo. Utahitaji kitambulisho chako cha familia cha WIC ili kuingia kwenye tovuti.



Makundi ya Eneo

Jiunge na madarasa au warsha za kufurahisha katika jumuiya yako, kama vile maonyesho ya upishi au mawasilisho ya kundi kuhusu ulaji bora, ustawi au tabia ya mtoto. Hizi kawaida hufanyika katika ofisi za WIC au vituo vingine vya eneo.

Ana kwa Ana

Unaweza kukutana na mtaalamu wa lishe wa WIC ili kuzungumza kuhusu afya na mazoea ya ulaji ya familia yako. Ziara hizi zinaweza kuwa za ana kwa ana au kupitia simu.

Kuendelea Kustahiki

Ili kuendelea kupokea msaada wako wa WIC, kumbuka tu mambo matatu:

1. Hudhuria miadi yako.
2. Fanya shughuli mbili za lishe* kila mwaka.
3. Tuambie ikiwa nambari yako ya simu au anwani imebadilika.

Je, umepoteza kadi yako ya WIC?

Wasiliana na ofisi ya WIC iliyo karibu nawe—tuko hapa kukusaidia ili usikose chakula bora.

*Katika shughuli yako ya lishe, unaweza kujifunza kwa nini vyakula vyenye afya ni muhimu, jinsi ya kutengeneza mapishi rahisi, au kupata usaidizi kutoka kwa wafanyakazi wa WIC na wazazi wengine.

#idafrosk

KIDOKEZO CHA KUSAIDIA

WICHealth.org inafanya kazi kulingana na ratiba yako. Unaweza kufanya masomo wakati wowote wa siku.

Kimeundwa Kufaa Familia Yako

Kila mwezi, familia yako itapokea "kifurushi cha msaada" ambacho pia huitwa "kifurushi cha chakula." Kitajumuisha vyakula kama vile matunda na mboga, maziwa, nafaka zisizokobolewa, mtindi, siagi ya karanga na maharagwe, vyakula vya watoto wachanga, na zaidi vinavyoweza kununuliwa kwenye duka lako la vyakula.

Kifurushi chako cha chakula (au msaada wako) kitapatikana siku ya kwanza ya kila mwezi na kinaweza kutumika katika maduka na mashirika ambapo unaona nembo ya WIC.

WIC WOMEN INFANTS CHILDREN *We nourish families.*

Family Food Benefits

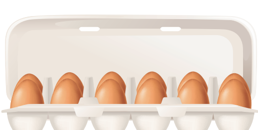
Month	WIC Approved Foods	Amount	
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4	Jar / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Infant Cereal	16	Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64	Ounce
	Infant Meats	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits 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

Kifurushi chako cha chakula, pia huitwa orodha ya Msaada wa Chakula wa Familia yako, kimeundwa kuifaa familia yako pekee. Kinabadilika kulingana na kile unachohitaji, iwe wewe ni mjamzito, unanyonyesha au unamtunza mtoto mdogo. Vifurushi vinaweza kubadilika, kwa hivyo muulize mtaalamu wako wa lishe wa WIC endapo una mahitaji maalum ya lishe.

Watoto wako wanapokua, vyakula vyao vya WIC hubadilika pia. Wanapofikia umri muhimu kama vile miezi sita, mwaka mmoja, na miaka miwili, kifurushi chao cha chakula hubadilika ili kuendana na mahitaji yao ya lishe.

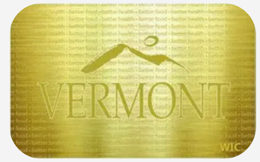
Kifurushi chako cha chakula kinakuambia ni chakula gani, na ni kiasi gani, unaweza kununua kila mwezi.

2 chupa shughuli za lishe



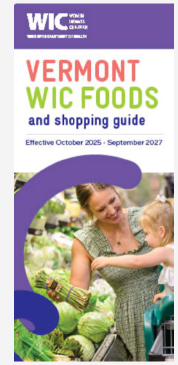
1 dazeni

Tumia Zana hizi Kurahisisha Ununuzi



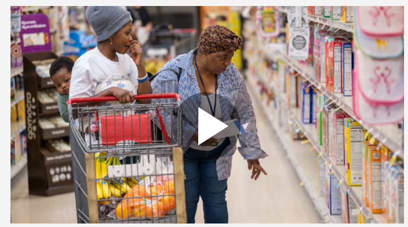
Kadi ya WIC

Daima telezesha kadi yako ya WIC kabla ya kutumia njia nyingine yoyote ya kulipa.



Mwongozo wa Vyakula na Ununuzi wa WIC

Tazama picha za chapa na aina ya vyakula vinavyopatikana ili kurahisisha kuzipata kwenye rafu.

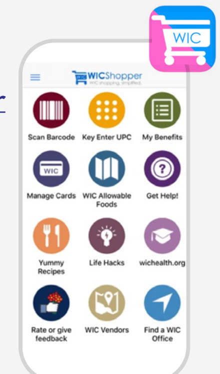


Video

Tazama video fupi mtandaoni kwa vidokezo zaidi vya ununuzi vya WIC.

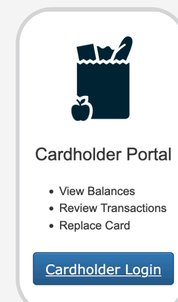
Programu ya WICShopper

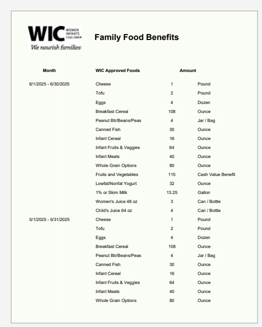
Changanua vyakula kwenye duka, angalia salio lako, na uangalie ikiwa bidhaa imeidhinishwa na WIC–yote ukiwa na simu yako mahiri.



ebtEDGE

Angalia salio lako la msaada au uone miamala ya hivi majuzi kwenye tovuti au programu.





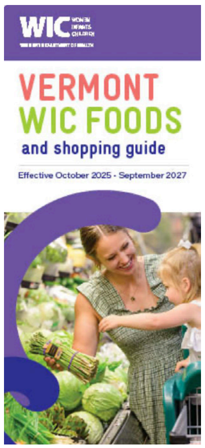
Orodho ya Msaada wa Chakula wa Familia yako

Jua ni vyakula gani familia yako inaweza kununua. Itumie pamoja na mwongozo wako wa ununuzi.

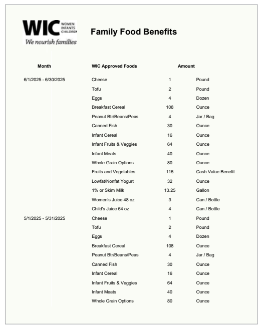
Je, hauna intaneti au simu? Tunaweza kukusaidia kupata zana kwa njia nyingine, uliza tu.

Mwongozo wa Vyakula na Ununuzi wa WIC

Mwongozo huu muhimu unaorodhesha vyakula vyote unavyoweza kununua ukitumia WIC. Sehemu zilizo na rangi hukuonyesha picha za chapa, ukubwa na bidhaa zilizoidhinishwa ili kurahisisha ununuzi. Unaponunua, tafuta tu chakula kinacholingana na picha na uhakikishe unachukua bidhaa na ukubwa sahihi.



+



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

Tumia mwongozo na orodha ya Msaada wa Chakula wa Familia yako. Baadhi ya vyakula vinaweza kuwa kwenye mwongozo wa chakula lakini visiwe kwenye kifurushi chako cha chakula. Hakikisha unaangalia zote mbili unapounda orodha yako ya ununuzi.

Vidokezo vya Ununuzi

- Angalia salio lako kabla ya kununua.
- Unda orodha kulingana na Msaada wa Chakula wa Familia.
- Nunua asubuhi mapema au jioni sana wakati maduka hayana shughuli nyingi.
- Waombe wafanyakazi wa duka au ofisi yako ya WIC kwa usaidizi.

KIDOKEZO CHA KUSAIDIA

Beba Mwongozo wa Vyakula na Ununuzi dukani ili kuhakikisha kuwa unachagua chakula kilichoidhinishwa.

Jinsi ya Kusoma Risiti Yako ya WIC

Risiti yako ya WIC ina taarifa muhimu za kukusaidia kunufaika zaidi na msaada wako wa WIC.

Ulichonunua
Angalia karibu na upande wa juu kwa orodha ya bidhaa ulizonunua hivi punde.

Jumla ndogo ya WIC
Tazama jumla ya ununuzi wako wa WIC

Ni nini kinachosalia kwenye kifurushi cha chakula cha mwezi huu
Vyakula ambavyo umebakisha kununua kupitia WIC mwezi huu.

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
****

Ikiwa kuna kitu kisicho sahihi kwenye risiti yako, nenda kwenye huduma kwa wateja wa duka lako la vyakula, au piga simu kwa ofisi ya WIC iliyo karibu nawe.

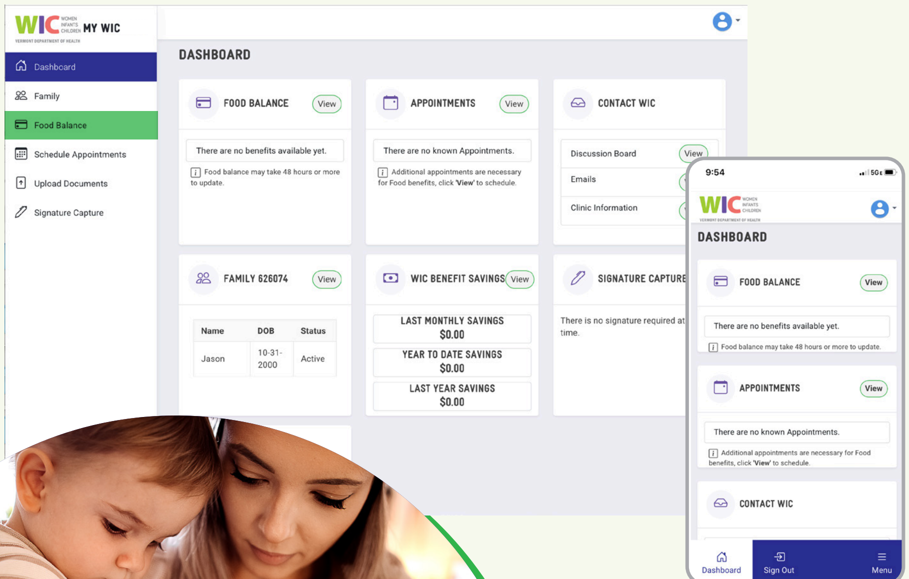
KIDOKEZO CHA KUSAIDIA

Hifadhi risiti yako. Inasaidia kufuatilia salio lako na kupanga safari yako inayofuata ya ununuzi.

Tovuti yako ya WIC (Mpya katika 2026)

Tovuti ya Vermont WIC Participant Portal hurahisisha kudhibiti msaada wako. Mara tu unapoweka mipangilio ya akaunti yako, unaweza kuingia wakati wowote ili:

- Angalia, ratibu au ghairi miadi ijayo
- Fuatilia msaada na akiba yako ya chakula
- Sasisha taarifa za familia
- Pakia hati zozote zinazohitajika
- Wasiliana na WIC



Kuangalia maelezo na zana zako zote muhimu za WIC katika sehemu moja.

Matumizi ya Dawa za Kulevya Wakati wa Ujauzito na/au Wakati wa Ulezi

WIC inahimiza mazoea yenye afya wakati wa ujauzito na wakati wa kuwalea watoto.

Huenda umesikia kwamba hakuna kiasi chochote cha pombe, bangi, nikotini au dawa nyingine ambacho ni salama wakati wa ujauzito na wakati wa kulea watoto wadogo. Hiyo ni kweli, na pia tunajua inaweza kuwa changamoto.

Ikiwa unahitaji usaidizi, WIC ni nafasi salama, isiyohukumu ili kupata usaidizi. Ikiwa unatatizika na matumizi ya dawa za kulevya, tunaweza kukuunganisha kwa usaidizi wa bila malipo na wa siri. Hatua ndogo zinaweza kukusaidia kulinda afya yako na ya familia yako unapojitahidi kufanya mabadiliko makubwa zaidi.

Kwa usaidizi, tembelea Vermont Helplink (VTHelplink.org) na 802Quits.org au upate maelezo zaidi kuhusu matumizi ya dawa za kulevya wakati wa ujauzito na baadaye katika 1MoreConversation.com

MANUFAA NI MAKUBWA KULIKO UNAVYOFIKIRIA

Ukiwa na Vermont WIC, unaweza kuipa familia yako mambo mengi zaidi. Washiriki wanafurahia punguzo kwenye mipango, huduma na shughuli kote jimboni. Onyesha tu kadi yako ya WIC inapohitajika.

Punguzo Maarufu:

Intaneti na Simu
Mipango iliyopunguzwa bei kutoka Amazon Prime Access, Verizon Lifeline na Xfinity Internet Essentials.

Nishati
Bili za chini kutoka Vermont Gas and Green Mountain Power.

Usalama
Kiti au nyongeza ya kiti bila malipo pamoja na ukaguzi kupitia Be Seat Smart.

Chakula
Punguzo la 10% katika mashirika yanayoshiriki na kuponi za mazao freshi kwenye masoko ya wakulima kupitia Farm to Family.

Sanaa na Asili
Ada zilizopunguzwa za kuingia katika Jumba la Makumbusho la ECHO, Taasisi ya Sayansi ya Asili ya Vermont, Mbuga za Jimbo na zaidi.

Utunzaji wa Wanyama
Vocha za gharama nafuu za kufanya mnyama kipenzi kuwa tasa kupitia VSNIP.

Mapunguzo yanaweza kubadilika.
Tembelea HealthVermont.gov/WICDiscounts kwa ofa za sasa.

Ofisi za eneo za Mpango wa Vermont WIC

Barre
802-479-4200

Bennington
802-447-3531

Brattleboro
802-257-2880

Burlington
802-863-7323

Middlebury
802-388-4644

Morrisville
802-888-7447

Newport
802-334-6707

Rutland
802-786-5811

Springfield
802-289-0600

St. Albans
802-524-7970

St. Johnsbury
802-748-5151

White River Junction
802-295-8820

HealthVermont.gov/Local

Swahili

WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Shirika hili hutoa fursa sawa kwa wote.