

Ubadilishanaji wa Chakula wa WIC, Umefanywa Rahisi

Unaweza kubadilishana baadhi ya vyakula vya WIC kwa chaguo zingine ambazo zinaweza kukufaa wewe na familia yako. Wasiliana na WIC kwa maelezo zaidi.

Maziwa

Badilishana maziwa:



Kwati 1 ya maziwa



Chupa 1 ya mtindi (aunsi 32)



Kwati 1 ya maziwa



Tofu 1 (pauni 1)



Kwati 3 za maziwa



Jibini ya pauni 1 (au aunsi 16)

Sharubati

Badilishana sharubati:



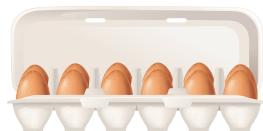
Sharubati ya aunsi 64



Matunda na mboga zenye thamani ya \$3

Mayai

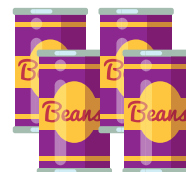
Badilishana mayai:



Dazeni 1 ya mayai



au



au



Chupa 1 ya siagi ya karanga (aunsi 16-18)

Makopo 4 ya maharagwe (aunsi 15-16 kila moja)

Maharagwe yaliyokaushwa, dengu, au mbaazi (pauni 1 au aunsi 16)



HealthVermont.gov/WICFoodChanges

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH