WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VYAKULA VYA VERMONT WIC

Kuanzia Oktoba 2018

CHAKULA
ELIMU
MSAADA

UMEIPATA HII

VYAKULA VYA AFYA

ELIMU YA LISHE

MSAADA WA KUNYONYESHA

RUFAA ZA HUDUMA ZA AFYA & MIPANGO YA JAMIIS

Utekelezaji kamili wa rasilimali za lishe na mafao yanapatikana tangu mwanzo wa mimba na kuendelea hadi mtoto kufikisha iaka mitano.

Unapochagua WIC kwa familia yako, utapata msaada unaohitaji ili kumpa mtoto wako mwanzo bora zaidi wa maisha. Watoto wanaoishi na WIC hadi umri wa miaka 5 hua na afya, furaha, na akili.

Jifunze zaidi mtandaoni: healthvermont.gov/wic

Yaliyomo

Wajibu wa Mshiriki wa Programu za WIC 2

Kutumia Mwongozo wa Chakula 3

Matunda na Mboga za Majani 4-5

Nafaka Nzima 6-10

Mkate
Nafaka nzima ya – (Ngano) Pasta
Totila
Mchele Kahawia

Maziwa 11-17

Mayai
Maziwa ya Soya
Maziwa ya Ng'ombe
Maziwa ya Mbuzi
Jibini
Tofu
Mtindi (Maziwa Mgando)

Siagi-Karanga na Maharage 18-19

Siagi ya karanga
Maharage ya makopo
Maharage makavu, Dengu, na Mbaazi

Nafaka / Uji 20-25

Nafaka ya Moto (Uji)
Nafaka ya Baridi

Maji ya Matunda 26-29

Maji ya matunda kwa watoto
Maji ya matunda kwa kina mama

Vyakula vya Watoto wachanga 30-33

Maji-matunda na mbogamboga kwa Watoto wachanga,
Uji wa Nafaka
Kwa wazazi wanyonyeshao Watoto wachanga Maziwa ya makopo tu (Fomula)

Wajibu wa Mshiriki wa WIC

1. Kuepuka kupoteza faida za WIC, ni lazima nitahudhuria Miadi yote ya WIC.
2. Ikiwa siwezi kuhudhuria miadi na WIC, nitaita mapema ili kupanga tena. Ikiwa nimekosa darasa au elimu ya lishe, mafao ya WIC yanaweza kupunguzwa.
3. Nitawajulisha wafanyakazi wa WIC wakati ninapobadilisha anwani yangu au kwenda kwenye mji tofauti au Jimbo, ili kwamba WIC yangu ihamishiwe kwenye Wilaya au Jimbo jingine.
4. Vyakula vya WIC ni kwa mwanachama wa familia. Siwezi kuuza au kutoa mafao ya WIC kwa mtu mwingine na nitawasiliana na WIC ikiwa nahitaji kubadilisha mafao yangu ya chakula.
5. Mchanganyiko wa chakula / dawa zote lazima ufanyike kwenye ofisi ya WIC. Fomula yoyote ya watoto wachanga isiyotumiwa lazima daima irudishwe kwenye Ofisi ya WIC.
6. Nitaweka kadi yangu ya WIC mahali salama, na sitatoa nambari yangu ya kitambulisho kwa mtu yeyote isipokuwa mtu atakayefanya manunuzi ya WIC kama mhusika wa ziada au wakala wa kaya.
7. Kama kadi yangu ya Vermont WIC inapotea au kuibiwa, nitatoa taarifa mara moja kwenye ofisi ya WIC. Ninaelewa kuwa inawezekana faida za mwezi wa ho hazitarudishwa.
8. Ninaelewa kuwa mafao ya WIC yananunuliwa tu kwenye maduka ya WIC ndani ya mwezi ulioidhinishwa na kutumiwa na mshiriki mhusika, na kwamba mafao ambayo hayatumiwi hayatahamishiwa miezi unaofuata.
9. Ninawajibika kumfundisha mtu wa ziada kwenye kaya au wakala wa kutumia kadi hiyo katika duka.
10. Ninawajibika kuhakikisha kwamba mbadala wangu mwingine anafuata masharti hayo.

Kuzuiwa, kusimamishwa, mashtaka, na ubadhirifu wa fedha hutokea kwa:

A. Matumizi mabaya ya mafao ya WIC kama kubadilishana / kuuza au kutaka kuuza kadi ya Vermont WIC, vitu au chakula kilichzonunuliwa kwa manufaa ya WIC kwa maneno, kwa kuchapishwa, mtandaoni, au kwa njia nyingine yoyote ya fedha, mikopo au vitu visivyo chakula;

B. Kununua / kupokea vyakula visivyo kwenye Orodha ya Chakula iliyoidhinishwa na WIC;

C. Kunyanyasa kimwili au kwa maneno mhudumu wa WIC au mhudumu wa duka.

Kutumia Mwongozo wa Chakula

Hii ni Orodha ya vyakula vyote vilivyoidhinishwa na Vermont WIC. Tazama taarifa ndani ya kila sehemu na rangi yake:

- Vyakula vya Watoto
- Maji ya matunda
- Siagi Karanga&Maharage
- Maziwa
- Nafaka
- Matunda / Mboga Mboga
- Maziwa

Mfano na Sehemu

Jamii ya Chakula

Chagua kile ulichoruhusiwa.

Baadhi ya vyakula vinavyoruhusiwa vinaweza visiwepo kwneye orodha yako. Tazama ndani ya visanduku kama hiki kwa msaada wa uchaguzi..

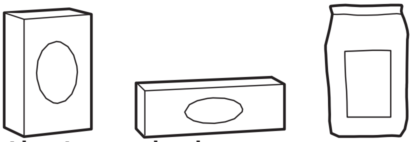
Imeruhusiwa -WIC

Masanduku haya ya kijani huorodhesha ya ukubwa, aina na vifurushi vinavyoruhusiwa.

Usinunue

- Sanduku za njano zimeorodhesha bidhaa, aina, na viungo ambavyo haziruhusiwi.

Aina na ukubwa unaoruhusiwa



Aina Inayoruhusiwa

- Sehemu hii inaonyesha ukubwa wa bidhaa na ladha zilizoruhusiwa.

Vidokezo vya ununuzi

Tazama visanduku vyenye rangi kama hii kwenye Rafu. Ndani utapata vidokezo vya manunuzi yako ya WIC kila mwezi.

Uzito na vipimo vya bidhaa wakati mwingine huonyeshwa katika vitengo tofauti au vifupisho katika kijitabu hiki na kwenye mifuko ya vyakula..

Vifupisho vya Vitengo:

oz	= aunzi
lb	= Ratili
gal	= galoni

Ulinganifu wa Vitengo

½Ratili	= Aunzi 8
1 Ratili	= Aunzi 16
1 Kibaba	= Aunzi 32
½Galoni	= Vibaba 2 (Aonzi 64)
1 galoni	= Nusu Galoni 2

Matunda na Mbogamboga

Mafao na Kiasi:

- **Wanawake:** $11 kwa mwezi
- **Watoto:** $8 kwa mwezi kila mtoto
- **Wachanga miezi 9-12:** $4 kila mwezi kila mtoto (matunda & mbogamboga tu)
- **Wanaonyonyesha watoto miezi 9-12:** $8 kwa mwezi kila mtoto (matunda & mbogamboga tu)

Halisi

Imeruhusiwa na WIC

- Kipmo huria
- Mazima, Vipande, mifukoni au kifurushi.
- Asilia (Oganiki)

Usinunue

- Ongezewa sukari, mafuta
- Changizo kwenye Saladi
- Mboga / Matunda Makavu
- Mazaoo ya Kuliwa
- Vyombo vya Saladi au Sahani za Sherehe zenye kachumbari na vyakula (Dipu, Supu ya saladi, karanga n.k.)
- Vikapu vya matunda
- Mboga au viungo

Ukubwa wowote

Aina yoyote

- Tunda lolote au mboga-mboga

Kidokezo cha Ununuzi

Upatikanaji wa mazao safi hutofautiana kwa msimu. Ikiwa kuna zao ambalo linashida kusomeka kwenye mashine ya kulipia, mwambie mhudumu ili waongeze kwenye orodha yao.

Iliyogandishwa

Imeruhusiwa na WIC

- Ukubwa wowote
- Kifurushi chochote (Mfuko/ Kasha)
- Asilia (Organic)

Usinunue

- Iliyoongezwa Mafuta, Chumvi
- Iliyoonezwa aina zozote za sukari
- Viungo vyovyote visivyo matunda /mbogamboga
- Mboga zenye mchuzi

Ukubwa wowote

Aina yoyote

- Matunda / Mbogamboga au mchanganyiko

Makoponi

Imeruhusiwa na WIC

- Ukubwa wowote
- Chombo chochote (Kopo, Chupa, plastiki)
- Asilia (Organic)

Usinunue

- Mgorogo wa matunda na sukari-maji
- Iliyowekwa suakri, mafuta
- Mbogamboga zenye tindikali
- Mboga zenye Kirimu
- Salsa
- Michuzi (pizza, spaghetti au nyanya)
- Supu ya Nyanya
- Uji wa Parachichi na pilipili

Ukubwa wowote

Aina yoyote

- Tunda Lolote au Mchanganyiko wa Matunda ndani ya maji au juisi
- Mbogamboga pekee au mchanganyiko na maji

Kidokezo cha Ununuzi

Faida ya nafaka nzima ni pamoja na uchaguzi wa:

- Mkate: Ngano nzima na nafaka nzima
- Pasta: Ngano nzima na nafaka nzima
- Totila: Ngano nzima na mahindi
- Mchele-Kahawia

Mikate

Chagua mikate ya 16oz tu (Ratili 1).

Mikate mingine ni mikubwa kuliko aunzi 16 (Ratili moja). Hairuhusiwi na WIC. Angalia uzito kwa uangalifu.

Imeruhusiwa na WIC

- Mkate wa aunzi 16 (Ratili 1)
- Ngano nzima
- Nafaka nzima

Mikate ya aunzi16 (Ratili 1)

Arnold

- Ngano iliyosagwa kwa jiwe

Best Yet

- 100% Ngano nzima

Bimbo

- 100% Ngano nzima

The Bread Shed

Ufuta, Flax, Ngano Nzima

•

Central Market

- 100% Ngano nzima

Great Value

- 100% Ngano Nzima

Hannaford

- 100% Ngano Nzima

IGA

- 100% Ngano Nzima

La Panciata

- Ngano nzima, Asal & Uwele

Mikate (inaendelea)

Mikakate Aunzi16 (Ratili 1)

Pepperidge Farm

- 100% Ngano nzima Iliyosagwa kwa jiwed
- 100% Ngano Nzima Unga Laini sana
- Aina Nyepesi 100% Ngano nzima
- Mwepesi Ngano Laini
- Nafaka nzima
- Rye yenye mbegu
- Swirl 100% ngano nzima Mdalasini na zabibu kavu

Pics by Price Chopper

- 100% Ngano nzima

Shaw's

- 100% Ngano nzima
- Hakuna chumvi ya ziada 100%

Signature Kitchen

- 100% Ngano nzima
- 100% Ngano nzima – Bila chumvi

Sara Lee

- Classic 100% Ngano Nyeupe

Sunbeam

- 100% Ngano nzima

Wonder

- 100% Ngano Nzima

Pasta Ngano Nzima

Imeruhusiwa na WIC

- Mifuko ya Aonzi 16 (ratili)
- Muundo Wowote
- 100% Ngano nzima
- 100% Nafaka Nzima

Mifuko ya Aunzi 16 (Ratili1)

Barilla

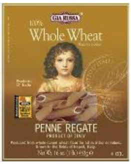
Bella Terra

Bionaturae

Delallo

Full Circle

Garofalo


Gia Russa

Great Value

Hodgson Mill

Luigi Vitelli

Mantova

O Organics

Racconto

Ronzoni

Shurfine

Totilla

Imeruhusiwa - WIC

- Mifuko ya Aonzi 16 (ratili 1)
- 100% Ngano nzima
- Mahindi

Kidokezo cha Ununuzi

Unatafuta Totila? Jaribu sehemu ya mikate, sehemu ya baridi, au kwa vifaa vya Taco.

Mifuko ya Aunzi 16 (Ratili1)

Chi-Chi's
- White Corn, Mtindo wa Taco
- Ngano Nzima, Mtindo Fajita

Great Value
- Ngano nzima

Hannaford
- Ngano nzima, Aina ya Fajita

IGA
- Unga wa Mahindi
- Ngano Nzima, Aina ya Taco

La Banderita
- Unga wa Mahindi
- Ngano nzima, Fajita

Mission
- Ngano nzima, Taco Laini
- Ngano nzima, Fajita
- Nyepesi zaidi Unga wa mahindi ya Njano

Ortega
- Ngano nzima

Shurfine
- Ngano nzima Aina ya Fajita

Signature Kitchens
- Ngano nzima

Mchele wa-kahawia

Imeruhusiwa na WIC

- Pakiti za aunzi 14-16
- Pakiti za aunzi 28-32
- Mifuko, masanduku, na Chupa za Plastiki
- Mahuluku (Oganiki) Imeruhusiwa

Usinunue

- Iliyoongezwa sukar,Mafuta au chumvi

Aunzi 14-16

Aina yoyote

- Pika Kawaida
- Kupika haraka
- Kupika haraka
- Chemsha -mfukoni

Aunzi 28-32

Aina yoyote

- Pika Kawaida
- Kupika mara moja
- Kupika haraka
- Chemsha-mfukoni

Kidokezo cha Ununuzi

Unaweza kuchagua mchanganyiko wa **mikate**, **pasta**, **totila** na **mchele hadi** kufikia uzito wa Chakula kilichopangwa kwa familia yako

Hii hapa mifano miwili

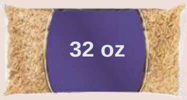
+

= 32 OZ

Mkate mmoja Aunzi 16.

Totila mfuko mmoja 16oz

+



= 48 oz

Pasta mfuko 1 Aunzi 16

Mfuko 1 wa mchele 32 oz

Mayai

Imeruhusiwa na WIC
- Dazeni nzima
- Ya Kati na Makubwa
- Meupe na Kahawia

Usinunue
- Iliyoimarishwa / Maalum (Omega-3)
- Oganiki (Asilia)

Dazeni, Ya Kati na Makubwa

Rajamu yoyote

Kinywaji- Maziwa ya Soya

Imeruhusiwa na WIC
- Kwenye Jokofu: 64 oz (½ galoni)
- Rafu-Tulivu: 32 oz (robo galoni)

Usinunue
- Oganiki (Asilia)

Jokofuni

64 oz (½ galoni)

8th Continent
- Halisi
- Vanila

Silk
- Halisi

Kwenye-Rafu

32 oz (Robo 1)

Pacific
- Ultra Soya Halisi
- Ultra Soya ya Vanila

Maziwa ya Ng’ombe

Chagua ulichoruhusiwa.

- **Maziwa yenye mafuta kwa watoto 12-24 miezi**
- **Mafuta kidogo (1%) au bila mafuta (skim) maziwa kwa ajili ya** wanawake na watoto miaka 2-5

Imeruhusiwa na WIC

- Vinywaji: Galoni, ½ gallon, and robo galoni
- Rafu-Tulivu: Robo galoni
- Maziwa ya unga-bila mafuta: 25.6 oz

Usinunue

- Iliyoimarishwa / Maalum Mafuta pungufu (2%)
- Asilia (Oganiki)
- Ladhishiwa
- Chupa za Gilasi

Kinywaji

Galoni, ½ galoni, Robo

Rajamu yoyote
- Maziwa ya mafuta: Kwa Watoto wa miezi 12–24
- Mafuta pungufu (1%) au yasiyo na mafuta (skim)
- Pasipo (Maziwa) Lactose-

Kwenye-Rafu

Robo galoni

Rajamu yoyote

Maziwa ya Unga (Bila Mafuta)

25.6oz (hutengeneza galoni 2)

Rajamu yoyote

Maziwa ya Mbuzi

⚠ Chagua ulichoruhusiwa.

- **Maziwa yenye mafuta kwa watoto 12-24 miezi**
- **Mafuta kidogo (1%) au bila mafuta (skim) maziwa kwa ajili ya** wanawake na watoto miaka 2-5

✓ Imeruhusiwa na WIC

- **Rajamu ya Meyenberg tu**
- Maziwa yenye mafuta: ½ galoi, na robo
- Mafuta pungufu (1%) Kunywa: Robo galoni
- Maziwa ya unga: 12 oz

Kinywaji

½ galoni, robo

Meyenberg
- Maziwa yenye mafuta: Kwa watoto miezi 12–24

robo

Meyenberg
- Mafuta pungufu (1%)

Maziwa ya unga

12oz (hutoa robo 3 ya galoni)

Meyenberg
- Yenye mafuta: Kwa Watoto wa miezi12–24

Meyenberg
- Bila mafuta

Jibini

Imeruhusiwa na WIC
- Mifuko ya Aonzi 8 na
- Aonzi 16
- Kawaida
- Mafuta kidogo
- Vibonge
- Silesi American

Usinunue
- Iliyoagizwa au Deli
- Silesi zilizofungwa mojamoja
- Asilia (Oganiki)
- Iliyowekwa ladha
- Iliyokatwakatwa
- Maalum / Iliyotunzwa

Vibonge

Aunzi8 na Aunzi 16

Cheddar

Colby

Colby Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Muenster

Vipande

Aunzi8 na Aunzi 16

Yellow American

White American

Rajamu iliyoruhusiwa

Best Yet, Borden, Cabot, Cappiello, Cracker Barrel, Crystal Farms, Dragone, Galbani, Great Value, Hannaford, Heluva Good!, IGA, Kraft, Lucerne, Maggio, Pics by Price Chopper, Polly-O, Sargento, Shurfine, Sorrento

Tofu

Imeruhusiwa na WIC

- Kasha za aonzi 8, aonzi 14, na aonzi 16
- Oganiki Imeruhusiwa

aunzi 8, aunzi 14, na aunzi 16

Azumaya
- Silken
- Ngumu zaidi

Ngumu

O Oganiki
- Ngumu
- Sprauti Ngumu kabisa
- Mchemraba Ngumu

Nasoya
- Silken
- Laini
- Ngumu
- Ngumu zaidi
- Mraba Ngumu Hasa
- Sprouted Ngumu Hasa
- Laini
  - Silken
  - Ngumu

Vermont Soy
- Ngumu

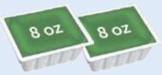
Kidokezo cha Ununuzi

Changanya vifurushi vya tofu hadi jumla ya ratili (lbs) kwenye Mafao ya Chakula cha Familia.

1 lb (16 oz)

16 oz (1)

OR



8 oz (2)

4 lb (64 oz)

16 oz (4)

au

14 oz (4) + 8 oz (1)

6 lb (96 oz)

16 oz (6)

Mtindi

Chagua kile ambacho umeruhusiwa.

- **Maziwa ya Mtindi** kwa Watoto miezi 12-24
- **Mtindi wa mafuta kidogo** kwa kina mama na Watoto wa miaka 2-5

Imeruhusiwa na WIC

- Kopo la aunzi 32
- pakiti 8- za 2 oz
- Oganiki inaruhusiwa

Usinunue

- Mtindi wa Vipochi
- Iliyowekwa tamutamu

Makopo ya aunzi 32

Best Yet

- Ladha yoyote

Butterworks Farm

- Ldha yoyote

Cabot

- Ladha yoyote
- **Cabot Greek:** Ladha yoyote

Chobani

- Ladha yoyote

Dannon

- Ladha yoyote
- **Oikos Greek:** Ladha yoyote

Great Value

- Ladha yoyote

Usinunue
Vanilla isiyo na mafuta

Green Mountain Creamery

- Ladha yoyote

Hannaford

- Ladha yoyote

Kingdom Creamery of VT

- Ladha yoyote

Mtindi (inaendelea)

Makopo ya Aunzi 32

Lucerne
- Ladha yoyote

🚫 **Usinunue**
- Vanilla Nyepesi

O Organics
- Ladha yoyote

Open Nature
- Ladha yoyote

Pics by Price Chopper
- Ladha yoyote

Shurfine
- Ladha yoyote

Stonyfield Organic
- **Smooth & Creamy:** Ladha yoyote
- **Greek:** Ladha yoyote

Yoplait
- **Original:** Ladha yoyote

Vipakiti 8-vya Aunzi 2

Chobani
- Ladha yoyote

Stonyfield Organic
- **YoKids Squeezers:** Ladha yoyote

Kidokezo cha Ununuzi

Kopo 1 la Bata-Karanga / Maharage / Njegere la Chakula cha Familia yako

A

Kopo moja la Siagi-Karanga la Aunzi 16 - 18

AU

B

Makopo Manne (4) ya Maharage ya Aonzi 15 -16

AU

C

Aonzi 16 za mfuko wa maharage, Ndegu, Njegere

A Bata ya Karanga

Imeruhusiwa na WIC

- Chupa za oz 16–18
- Nyororo/ Laini
- Laini/ Tafunika
- Ndani ya plastiki au kioo

Usinunue

- Yenye mafuta pungufu
- Chumvi kidogo
- Oganiki
- Bata maalum ya Karanga
- Siagi ya karanga ya kusambaza
- Iliyowekwa ladha au Michanganyiko

Chupa za aunzi 16–18

Rajamu yoyote

Smuckers

Teddie

Jif

Usinunue
- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

Peter Pan

Usinunue
- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

Skippy

Usinunue
- Skippy Natural
- Reduced Fat Skippy

B Maharage ya Makopo

Imeruhusiwa na WIC
- Makopo ya oz 15–16
- Kawaida
- Chumvi kidogo
- Oganiki inarurhusiwa

Usinunue
- Ziada ya Sukari au Mafuta
- Ongezwa mbogamboga, matnda au nyama
- Ongezewa ladha, mimea au viungo
- Maharage yaliyokaangwa

Makopo ya Aunzi 15 – 16

Rajamu yoyote
- Aina yoyote ya maharage yaliyokomaa, dengu au Njegere

C

Maharage Makavu, Dengu, Njegere

Imerhusiwa na WIC
- Pakiti za Ratili moja (1)
- Oganiki imeruhusiwa

Usinunue
- Ziada ya sukari, mafuta
- Ziada ya ladha, mimea, au viungo
- Michuzi mchanganyiko

Pakiti za Aunzi 16

Rajamu yoyote
- Aina yoyote ya maharage yaliyokomaa, dengu au Njegere

Uji moto wa Nafaka

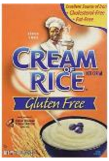
Imeruhusiwa na WIC

- Ukubwa tofauti
- Nafaka nzima
- Bila Gluten

Angalia vipimo vya kila rajamu /bidhaa

Best Yet

Uji wa Uwele
- 11.8 oz



Uji wa Mchele

Bila Gluten
- 14 oz

Uji wa Ngano

- Dakika 1
  - 28 oz
- Dakika 2½
  - 14 oz
  - 18 oz

Nafaka nzima
- 28 oz

Farina

- Moto halisi
  Uji wa Ngano
  - 18 oz
  - 28 oz

Great Value

Ladha Halisi.
Uji wa Uwele
- 11.8 oz

Hannaford

Ladha kawaida
Uji wa Uwele
- 11.8 oz
- Uji wa Ngano
  - 28 oz

IGA

Ladha Halisi
Uji wa Uwele
- 11.8 oz

Malt O Meal

- Moto Halisi Uji wa Mchele
  - 18 oz
  - 28 oz
  - 36 oz

Maypo

Uwele na Maple
- 14 oz

Mtindo wa
Vermont
Uji wa Uwele
- 19 oz

O Organics

Ladha Halisi
Uji wa Uwele
- 11.29 oz

Pics by Price Chopper

Ladha Halisi
Uji wa Uwele
- 11.8 oz

Uji moto wa Nafaka (inaendelea)

Angalia vipimo vya kila rajamu /bidhaa

Quaker
Halisi
Uji wa Uwele
wa Maramoja
Pakiti
- 11.8 oz

Shurfine
Ladha Halisi
Uji wa Uwele
- 11.8 oz

Signature Kitchens
Ladha Halisi
Uji wa Uwele
- 11.8 oz

Kidokezo cha Ununuzi

Unganisha pakiti za nafaka za moto au za baridi hadi kufikia jumla ya aonzi kwenye mafao yako ya Chakula cha Familia. Hapa kuna njia nne za kununua aonzi 36 za nafaka:

18 oz + 9 oz + 9 oz = 36 oz

12 oz + 12 oz + 12 oz = 36 oz

24 oz + 11.8 oz = 35.8 oz

15.8 oz + 16 oz = 31.8 oz

Nafaka za Uji Baridi

Imeruhusiwa na WIC

- Pakiti za Aonzi 9– Aonzi 36

Nfaka nzima

GF Haina Gluten

Ukubwa wowote kutoka aunzi 9 - 36

General Mills

Cheerios
- Nafaka ya Zamani
- GF Mchanganyiko
- GF Halisi

Chex
- GF Ina Blueberry
- GF Ina Mdalasini
- GF Ina Vanilla
- GF Mahindi
- GF Mchele
- Ngano

Fiber One
- Ina Vibonge vya Asali

Kix
- Yenye Asali
- Yenye Beri
- Yenyewe tu

Total

Wheaties

Kellogg’s

All Bran
- Chenga kamili za Ngano

Corn Flakes
- Halisi

Crispix
- Halisi

Rice Krispies
- Halisi

Special K
- Halisi

Frosted Mini Wheats
- Matunda kidogo ya , Raspberry
- Vipande vidogo
- Halisi

Uji wa Nafaka Baridi (inaendelea)

Ukubwa wowote kutoka aunzi 9 - 36

Post

Great Grains
Yenye ndizi kavu

Bran Flakes
Halisi

Grape Nuts
Chengachenga
Halisi

Honey Bunches of Oats

- Pamoja na Almond
- Pamoja na Mdalasini
- Asali Mkaango
- Pecan & Maple/Sukari Guru

Chembe za Vanilla
Asali
Chembe / Almond

Quaker

Life
Halisi

Oatmeal Squares
Sukari-guru Kidogo
Mdalasini kidogo

Sunbelt Bakery

Simple Granola

Uji wa Nafaka Baridi (inaendelea)

Imeruhusiwa na WIC

- Pakiti za aunzi 9- 36

Nafaka nzima

GF Bila Gluten

Ukubwa wowote kutoka aunzi 9 - 36

Rajamu za Duka

Best Yet

- Vibonge jinsi ya Theluji Ngano
- Chembe za Bran
- Ngano Iliyokatwakatwa
- Vipande vya Karanga
- Uwele Uliokaushwa
- Chembe za Mahindi
- Chembe za mchele
- Chenga za Uwele &Asali

Great Value

- Chenga za Bran
- Ngano Iliyokatwakatwa
- O's
- Nafaka nzima mchanganyiko Os
- Vipande mraba
- Flakes Mahindi
- Mahindi Mraba
- Chembe Mchele
- Uwele & vibonge asali
- Uwele/ Asali & Chenga Almond
- Mchele-Miraba

Hannaford

- Chenga za Bran
- Ngano Vipande naman ya Theluji
- Ngano na viapande vya Stroberi
- Uwele Vipande mraba
- Nafaka nzima
- mchanganyiko
- Tasteeos Vipande vya
- Njugu / Karanga
- Ngano Iliyookwa Chenga za Ngano
- Chenga za Mahindi
- Chembe za Mchele
- Chembe Pembe 6
- Uwele na zaidi Almond
- Tasteeos
- Mahindi mraba-Yaliyookwa
- Mchele mraba Uliookwa

Malt O Meal

- Vipande vidogo Kijikoni

Parade

- Chenga za Mahindi
- Chembe Mchele

Uji wa Nafaka Baridi (inaendelea)

Ukubwa wowote kutoka aunzi 9 - 36

Rajamu za Duka

IGA

- Ngano iliyokatwa, Vipande vidogo & Bluberi Wheat
- Ngano iliyowekwa weupe
- Vipande vidogo vyenye weupe na Stroberi
- Chenga za Bran
- Uwele na Karanga

vipande

- Chenga za Mchele/Mahindi
- Chembe za Mchele
- Chenga za mahindi
- Mahindi mraba
- Chenga za Uwele na Asali
- Mchele mraba
- Tasteeos

Uchguzi wa bei kwa njia ya Chopper

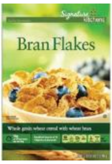
- Chenga za Bran
- Ngano nzuri yenye weupe
- Uwelw na karanga vipande
- Uwele uliookwa
- Ngano yenye weupe
- na stroberi

- Chenga za mahindi
- Chembe za mchele
- Chembe za Mahindi yaliyookwa
- Chembe za mchele uliookwa

Shurfine

- Ukubwa wa Ngano iliyokatwa
- Chenga za Bran
- Ngano iliyokatwa
- Ngano mraba/ karanga na
- Uwele uliookwa

- Chenga za mahindi
- Mahindi mraba
- Chembe za Mchele
- Zaidi ya Uwele na Almond
- Zaidi ya Uwele na Asali
- Mchele mraba
- Chenga za Nafaka mbili



Signature Kitchens

- Chenga ndogo za
- Bran Ngano iliyoktwakatwa
- Uishi Vyema!
- Uwele uliookwa

- Chenga za Mahindi
- Pakiti za Mahindi
- Chembe za mchele
- Zaidi ya Uwele na Asali
- Zaidi ya Uwele na Almond
- Vifuko vya mchele

Juisi ya Mtoto

Imeruhusiwa na WIC
- Juisi 100% za Rafu Tulivu Chupa za 64oz
- Juisi machungwa: 16 oz Nzito iliyoganda 64oz Chupa ndani ya Jokofu

Usinune
- Oganiki

Kwenye-Rafu

Chupa za aunzi 64

Apple & Eve
- Ladha yoyote

Best Yet
- Apo
- Zabibu
- Balungi
- Nanasi
- Zabibu Nyeupe

Campbell's
- Nyanya
- Nyanya/ chumvi kidogo

Great Value
- Apo
- Kranberi
- Cranberi Komamanga
- Zabibu
- Nyanya
- Mboga
- Zabibu nyeupe
- Zabibu nyeupe na Filisi

Hannaford
- Apo
- Beri
- Kranberi Zabibu
- Kranberi Raspiberi
- Grape
- Mboga
- Zabibu Nyeupe
- Balungi Nyeupe

IGA
- Apo
- Zabibu
- Balungi
- Zabibu Nyeupe

Juicy Juice
- Ladha yoyote

Langers
- Apo
- Balungi Nyekundu
- Zabibu Nyekundu
- Zabibu nyeupe

Juisi ya Mtoto (inaendelea)

Kwenye -Rafu

Chupa za aunzi 64

Mott's

- Apo
- Apo/ Cheri
- Apo na Maembe
- Mapeasi na Zabibu nyeupe

Northland

- Ladha yoyote

Old Orchard

- Apo
- Apo /Kranberi
- Beri mchnganyiko
- Kranberi / Komamanga
- Zabibu
- Machungwa
- Filisi / Embe
- Zabibu nyeupe

Pics by Price Chopper

- Apo
- Beri
- Kranberi
- Kranberi Zabibu
- Kranberi Resiberi
- Zabibu
- Balungi
- Nanasi
- Nyanya
- Mboga
- Zabibu nyeupe
- Zabibu nyeupe

Shurfine

- Apo
- Kranberi
- Apo/Kranberi
- Apo
- Kranberi Komamanga
- Kranberi Resberi
- Zabibu
- Balungi
- Chungwa
- Nanasi
- Nyanya
- Mboga
- Zabibu Nyeupe

Signature Kitchens

- Apo
- Beri Aina nyingi
- Kranberi
- Kranberi Zabibu
- Kranberi/ Resiberi
- Zabibu
- Chungwa
- Nanasi
- Nyanya
- Mboga
- Blungi jeupe
- Zabibu nyeupe

V8 Vegetable

- Mboga Halisi
- Mboga/ Pilipili

Welch's

- 100% zabibu nyeupe
- 100% zabibu nyekundu
- Zabibu
- Zabibu nyeupe na Filisi

Usinunue

- Nyepesi
- Iliyoongezewa kambakamba
- Yenye ziada ya Calcium

Juisi ya Mtoto (inaendelea)

Juisi machungwa iliyogandishwa

Makopo ya Aunzi 16

Rajamu yoyote
- Best Yet
- Hannaford
- Price Chopper
- Shurfine
- Signature Kitchens

Minute Maid
- Original
- Original with Calcium

Juisi za Machungwa toka Jokofu

Chupa aunzi64

Rajamu yoyote ya duka.
- Best Yet
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Price Chopper
- Shurfine
- Signature Farms

Hood

Natalie’s

Thomas Dairy

Juisi za Kinamama

✓ Imeruhusiwa na WIC
- Juisi nzito iliyoganda: Makopo ya aunzi 11.5–12
- 100% Juice Rafu Tulivu: chupa za Aunzi 48

Usinunue
- Oganiki

Iliyoganda

Makopo ya aunzi 11.5–12

Rajamu ya duka
Chungwa Juisi
- Best Yet
- Great Value
- Hannaford
- Price Chopper
- Shurfine
- Signature Kitchens

Dole
- Juisi 100% -Ladha yoyote

Minute Maid
- Chungwa Mtindo wowote
- Balungi

Old Orchard
- Mchoro wa Kijani - Ladha yoyote

Welch's
- Mchoroo wa Njano - Ladha yoyote

Kwenye-Rafu

Chupa za oz 48

Apple & Eve
- Ladha yoyote

Best Yet
- Zabibu

Juicy Juice
- Ladha yoyote

Northland
- Ladha yoyote

Shurfine
- Apo
- Zabibu
- Mbogamboga

Welch's
- Zabibu ya Concord

Mtoto

Matunda na Mbogamboga

Kidokezo cha ununuzi

Kuna kikomo cha vitu 40 vya WIC kwa ununuzi wa mara moja. Weka wazo hili akilin wakati unanunua vyakula vya watoto wachanga.

Mafao ya128oz=Makopo (32) 4oz kila kopo

Mafao ya 256oz=(64), 4oz kila kopo

Imeruhusiwa na WIC

- Kopo la 4 oz (moja au 2 pamoja)
- Hatua 2 aina ya pili ya chakula
- Aina yoyote ya matunda au mboga
- Aina za matunda / mboga mboga mchanganyiko

Usinunue

- Iliyozidishwa sukari, chumvi, wanga
- Vyakula vya haraka
- Vyakula vya mkoba
- Desserts

Makopo ya 4 oz (moja au 2-pamoja)

Beech-Nut Classics
- Moja

Beech-Nut Naturals
- Moja

Earth's Best Organic
- Moja

Gerber
- 2-Pamoja

Gerber Organic
- Moja

Happy Baby
- Moja

O Organics
- Moja

Pic Select Fresh
- 2- Pamoja

Matunda safi na chaguo la mbogamboga:

Katika umri wa miezi 9, nusu ya faida ya chakula cha watoto wachanga inaweza kubadilishwa na matunda na mboga mboga:

- $ 4 kwa watoto wanaonyonya sehemu au wanaotumia maziwa ya unga
- $ 8 kwa watoto wachanga wanao nyonya tu

kiwa huna chaguo hili kwenye mafao ya Chakula chako cha Familia na ungependa, wasiliana na ofisi ya WIC ya eneo lako. Maelezo ya mawasiliano yapo mtandaoni: **healthvermont.gov/local.**

Uji wa Watoto wachanga

Imeruhusiwa na WIC

- Pakiti za oz 8 na oz16
- Moja na nafaka nyingi
- Oganiki inaruhusiwa

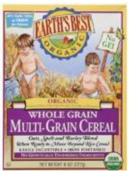
Usininue

- Yenye matunda ziada, fomula au mbogamboga

Pakiti za Oz 8 na oz16

Beech-Nut

- Nafaka nyingi
- Uwele
- Nafaka za Oganiki
- Uwele Oganiki
- Mchele



Earth's Best Organic

- Nafaka nzima nyingi
- Uwele nafaka nzima
- Mchele nafaka nzima

Gerber

- Shayiri
- Nafaka kadhaa
- Uwele
- Uwele/ Oganiki
- Mchele/Oganiki
- Mchele
- Ngano nzima

Kwa ajili ya Kina-mama wanyonyeshao na Watoto wanaonyonya tu

Kidokezo cha ununuzi

Kuna kikomo cha vitu 40 vya WIC kwa ununuzi wa mara moja. Weka wazo hili akilini wakati unanunua vyakula vya watoto wachanga.

Mafao ya oz 77.5 = Makopo (31) ya oz 2.5

Nyama za wotot wachanga

Imeruhusiwa na WIC

- Makopo ya aonzi 2.5
- Vyakula hatua ya 1 au ya pili
- Aina yoyote

Usinunue

- Chenye sukari / chumvi ya ziada
- Vyakula vya haraka

Chupa za aunzi 2.5

Beech-Nut Classics

Earth's Best Organic

Gerber

O Organics

Samaki wa makopo

Imeruhusiwa na WIC

- Ukubwa na aina iliyoonyeshwa
- Imeweka ndani ya maji au mafuta
- Sardines inaweza kuwa na mifupa na ngozi

Usinunue

- Tuna ya Albacore
- Vibonge vya Tuna mweupe
- Chakula cha mkobani

Kuchanganya makopo hadi aunzi 30

Jodari nyepesi

Rajamu yoyote

- 5 oz

Samaki wa Sadini

Rajamu yoyote

- 3.75 oz

Samaki wa Salmoni

Rajamu yoyote

- 5 oz, 6 oz na 7.5 oz

Maziwa ya Unga kwa Watoto wachanga

Chagua kile kinachobaliwa kwa mtoto wako.

Unapaswa kununua **aina sahihi na ukubwa** wa fomula ambayo iimeoorodheshwa kwenye mafao yako ya Chakula cha Familia.

Ikiwa mtoto wako anahitaji maziwa tofauti:

Wasiliana na ofisi yako ya WIC ya eneo lako ili usaidiwe kubadilisha. Pata maelezo kwenye healthvermont.gov/local.

Kadiri mtoto wako anavyokua:

- WIC hutoa formula ya kutosha ili kukidhi mahitaji ya watoto wengi. Kama watoto wanapokuwa wakubwa na kunywa zaidi, huenda unapaswa kununua maziwa ya unga zaid

Vermont WIC Program
Vermont Department of Health
108 Cherry Street, PO Box 70
Burlington, VT 05402

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov
800-649-4357
802-863-7333

Kwa mujibu wa Sheria ya Haki za kiraia na Idara ya Kilimo ya Marekani (Idara ya Kilimo (USDA) ya sera za kiraia na sera, USDA, Wakala zake, ofisi, na wafanyakazi, na taasisi zinazohusika au kuendesha mipango ya USDA ni marufuku kubaguzi kulingana na nasaba, rangi, asili ya kitaifa, ngono, ulemavu, umri, au kuadhibiwa

au kulipiza kisasi kwa shughuli za awali za haki za kiraia katika programu yoyote au shughuli iliyofanywa au kufadhiliwa na USDA

Watu wenye ulemavu ambao wanahitaji njia mbadala za mawasiliano kwa taarifa za programu (k.m. Braille, maandishi makubwa, audiotape, Lugha ya Ishara ya Marekani, nk), wanapaswa kuwasiliana na Wakala wa (Jimbo au Wilaya) ambapo waliomba mafao. Watu ambao ni viziwi, shida ya kusikia au wana ulemavu wa kuzungumza wanaweza kuwasiliana na USDA kupitia Huduma ya Usambazaji wa Shirikisho (800) 877-8339. Kwa kuongeza, taarifa za programu zinaweza kupatikana kwa lugha nyingine nje ya Kiingereza.

Ili kutoa malalamiko juu ya programu kuhusiana na ubaguzi, kamilisha Fomu ya Malalamiko ya Ubaguzi wa Programu ya USDA, (AD-3027) iliyomo mtandaoni:
http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, na kwenye ofisi yoyote ya USDA, au uandike barua kwa USDA na kutoa katika barua taarifa zote zilizoombwa kwa fomu. Kuomba nakala ya fomu ya malalamiko, piga simu (866) 632-9992. Tuma fomu yako kamili au barua kwa USDA kwa:

(1) Barua:
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) faksi: (202) 690-7442; or

(3) Barua-pepe: program.intake@usda.gov.

Taasisi hii inatoa fursa sawa.