

MPANGO WA WIC WA ARKANSAS

ORODHA ILİYOTHIBITISHWA YA VYAKULA



Rasmi kuanzia Oktoba 1, 2021

Kwa maelezo zaidi, wasiliana na ofisi ya WIC ya Jimbo kwenye (501) 661-2508, 1-800-235-0002,
kitengo cha afya cha eneo lako au www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic.

Njia bora ya kufuatilia ni kiasi gani kimesalia kutumia katika akaunti yako ya mafao ya WIC ni kujua salio lako.

Njia bora zaidi ya kujua salio lako ni
KUHIFADHI RISITI ZAKO.

Kutumia kadi yako ya eWIC:

- Wakati wa kulipa, weka kadi yako ya eWIC tayari, na umwambie mtunza fedha kuwa unatumia kadi ya eWIC.
- Mtunza fedha atakuambia wakati wa kuingiza kadi yako ya eWIC kwenye kisoma kadi. Fuata maelekezo kutka kwa mtunza fedha na ya kwenye kisoma kadi.
- Baada ya bidhaa zote kuchanganuliwa, kisoma kadi kitakuuliza uthibitishe vyakula vya WIC kabla ya kukata manunuzi ya WIC kwenye salio la kadi yako.
- Utapokea risiti ya kumalizia ambayo itakuwa na salio lako la mafao ya vyakula vya WIC.
- Mafao yoyote ya chakula kwa mwezi huu ambayo bado yapo kwenye kadi yataisha saa sita usiku siku ya mwisho ya mwezi.
- Unaweza pia kuangalia salio la kadi yako ya eWIC kwa kupakua programu ya My AR WIC.

Musick Grocery
KITU KWA KILA MTU
1974 Grocery Avenue
Store: 100

Munza Fedha: Mfumudi wa mbele
11/23/23
16:36:52

Salo la Mafao ya WIC EBT
Tarehe ya Kuanza 11/01/2023

2 PALNI Jibni onzi 16 -Imeishinshiwa Yote
1 DAZENI Maya-Yameishinshiwa Yote
36 ONZI Nafaka-imeishinshiwa Yote
1 MUKO Sagi ya Karanga/Mkunde-Yote
1 PALNI Nafaka Nzima-Zimeishinshiwa Zote
5.04 \$SSSS Matunda na Mooga za Majani
5 KOPO GERBER GOOD START Gentle pwd
3 GALONI Mafuta Kidogo/Maziwa Yasiyo na Mafuta-Yote
1 CBL Shanubati onzi 64-imeishinshiwa Yote

Bidhaa za WIC kwa Kukomboa

11/23/23 04:36:52 PM
PAN: xxxxxxxxxxxx7599
Kikamulisho cha Mwanasiasa 23
18 ONZI Nafaka ya KDK
1 PALNI Mkate Nzima wa Ngano wa Sara Lee
0.5 PAUNI Onzi 8 za Chapa ya Duka la American Cheese
1 DAZENI Maya Mekuwa
1 GALNI Maziwa yenye Mafuta Kidog ya Chapa ya Duka
1.64 \$SSSS Ndihi
1.32 \$SSSS Romaine
2 MUKPO GERBER GOOD START Gentle pwd

Salo la Mafao ya WIC
Tarehe ya Kuanza 11/01/2023

1.5 PALNI Jibni onzi 16 -Imeishinshiwa Yote
0 DAZENI Maya-Yameishinshiwa Yote
18 ONZI Nafaka-imeishinshiwa Yote
1 MUKO Sagi ya Karanga/Mkunde-Yote
0 PALNI Nafaka Nzima-Zimeishinshiwa Zote
2.08 \$SSSS Matunda na Mooga za Majani
3 KOPO GERBER GOOD START Gentle pwd
2 GALONI Mafuta Kidogo/Maziwa Yasiyo na Mafuta-Yote
1 CBL Shanubati onzi 64-imeishinshiwa Yote

Mafao Yanaisha Muda wake mnamo tarehe 30/11/2023

WIC Op: 1 11/23/23 04:36:53 PM
Trx: 23 TKPID: 6 Duka: 100





App Store



Google Play



myWIC Programu ya Simu ya Mkononi ya Arkansas WIC

Inapatikana kwa kupakuliwa kutoka kwa App Store na Google Play!
Tafuta kwa kutumia “My Arkansas WIC”

Vipengee vya programu:

- Salio la Mafao ya Sasa
- Mafao ya Baadae
- Kitafuta Chakula
- Ujumbe na Arifa kutoka Programu ya WIC
- Kiungo kwenda Elimu ya Lishe
- Kitafutaji Duka



Jinsi ya kujisali ili kuangalia Mafao baada ya kupakua Programu:

- Chagua chaguo la “Mipangilio”.
- Kwenye Usajili, chagua “Jisajili.”
- Ikiwa kuna wanafamilia wengi, wote watakuwa katika akaunti moja wanaposajiliwa.
- Ingiza tarakimu 8 za nambari ya Kitambulisho cha Kaya
- _____
- Ingiza tarakimu 10 za mwisho za Nambari ya Kadi yako.
- Ingiza jina unalotaka litumike kwenye akaunti. Inaweza kuwa jina la familia au mshiriki anayepokea WIC.
- Chagua “Jisajili.”
- Usajili ukiwa umefaulu, ujumbe ufuatao utaonyeshwa: Sasa unaweza kuchagua “Mafao” ili kuona mafao ya Sasa na ya Baadaye kwa ajili ya Kaya.
- Unaweza kusajili zaidi ya kaya moja katika programu.



Vipengee vingine vilivyojumuishwa kwenye Programu:

- **Kitafuta Chakula** - hukuruhusu kuchanganua misimbo ya UPC, kuweka misimbo ya UPC, na kutazama Orodha ya Vyakula Vilivyoidhinishwa na WIC.
- **Ujumbe** - Kikumbusho cha Salio la Fao litatumwa wakati mafao yataisha muda wake.
- **Lishe** - Inaunganishwa na www.arwiconline.org kwa Elimu ya Lishe.
- **Kitafuta Duka** - hutoa Jina, Anwani, Nambari ya Simu na Maelekezo kwa maduka yanayokubali Arkansas WIC.

Maziwa ya mama Yana Zaidi ya Kile Watoto Wanahitaji

Maziwa ya Mama



MOM
IMEUNDWA

Kila Onzi Inahesabika

Kunyonyesha ni rahisi!

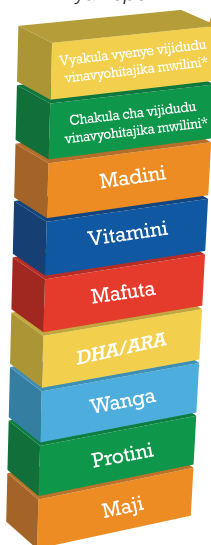
Wakati wote yapo tayari, hakuna chupa au uchanganyaji unaohitajika.

Mama wana haki ya kunyonyesha watoto wao wakati wowote, mahali popote.

Ni sheria katika Arkansas.

Maziwa ya Kopo

*Sio kwenye maziwa yote ya kopo



KIWANDAY
IMEUNDWA

Akina mama wanaonyonyesha pekee na watoto wao hupokea **MAFAO** ya ziada ya chakula.

Arkansas WIC ina Wataalamu wa Kunyonyesha na Washauri Rika wa Kunyonyesha kutoa usaidizi wa kunyonyesha bila gharama yoyote. WIC inaweza kukusaidia kwa maswali au wasiwasi wako wowote.

Namba ya Simu ya Msaada wa Unyonyeshaji
1-800-445-6175

www.facebook.com/arwicbreastfeeding



Chakula cha Watoto Wachanga

CHAPA HIZI
PEKEE



Matunda na mboga za Mtoto Mchanga

Kwa watoto wa miezi 6 mpaka 11

Vifungashio vya onzi 4



*Kila duka halipaswi kuwa na vyakula/
chapa zote zilizoidhinishwa na WIC.*



INARUHUSIWA

- Kawaida, Asili, au Kikaboni
- Hatua ya 2 au chakula cha 2
- Mitungi ya glasi au beseni za plastiki, kama za pekee au pakiti
- Aina yoyote ya tunda au mboga moja
- Aina yoyote ya matunda mchanganyiko na/au mboga
- Vifungashio mbalimbali vyao ujazo wa onzi 4



✗ HAIRUHUSIWI

- Imeongezwa nafaka, unga au wanga
- Imeongezwa nyama, sukari, chumvi au DHA
- Asusa (mfano: mchanganyiko wa sharubati na matunda mchanganyiko, matunda, au baridi)
- Milo ya usiku
- Mifuko ya kukamua
- Mchanganyiko wa mtindi

Nyama kwa Ajili ya Watoto

Ni kwa Watoto Wachanga Wanaonyonya Maziwa Pekee wa miezi 6 hadi 11, ambao hawapokei fmaziwa ya kopo kutoka WIC

Vifungashio vya onzi 2.5

INARUHUSIWA

- Ya Kawaida au ya Kikaboni
- Hatua ya 1 au 2
- Chupa za vioo **PEKEE**
- Aina moja ya nyama na mchuzi au supu
- Vifungashio mbalimbali vyao ujazo wa onzi 2.5



✗ HAIRUHUSIWI

- Imeongezwa sukari, chumvi au DHA
- Imeongezwa matunda, mboga, wali, au pasta (mfano: chakula cha jioni, casserole, supu au mchuzi)
- Vipande vya nyama

Chakula cha Watoto Wachanga

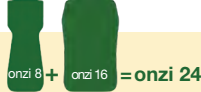
Nafaka za Watoto Wachanga

Watoto wachanga kuanzia miezi 6 mpaka miezi 11

vifungashio vya onzi 8 au 16 za nafaka kavu za watoto wachanga.



INARUHUSIWA



- Ya Kawaida au ya Kikaboni
- Hatua ya 1 au 2
- Chagua kutoka:
Mchele, Shayiri, Oatmeal, Nafaka Mchanganyiko au Ngano Nzima

✖ HAIRUHUSIWI

- Nafaka zenye matunda, maziwa ya kopo, au DHA/ARA
- Protini ya kiwango cha juu au viungo vingine vilivyoongezwa

Maziwa ya Kopo ya Watoto Wachanga

Aina na kiasi kilichoorodheshwa kwenye manufaa ya WIC. Hakuna kubadilishana au mbadala.

✖ HAIRUHUSIWI

- Maziwa yenye madini ya chuma kidogo au chapa yoyote ambayo haipo kwenye mafao ya WIC

Maziwa

JIBINI

Chapa ya bei ghali zaidi inapatikana wakati wa ununuzi ndani ya aina iliyochaguliwa

Vifungashio vya onzi 8 au 16

INARUHUSIWA

- Marekani (njano pekee), Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, au Swiss
- Nzima, iliyosagwa, iliyokatwa, au jibini ya kamba



✖ HAIRUHUSIWI

- Bidhaa za jibini, mijeledi, au kuenea
- Jibini na nyama, hoho, pimentos, mbegu, n.k.
- Iliyokatwa, iliyosagwa, yenye vipande, mgando, au maumbo
- Idara ya Deli iliyokatwa vipande
- Mozzarella freshi
- Mbuzi, shamba au soya
- Iliyoagizwa toka nje ya nchi
- Vipande vya jibini vilivyofungwa kwa kibinafsi (moja)
- Vyakula vya jibini iliyochakatwa (mfano: Velveeta)
- Maziwa mabichi au yaliyochemshwa

Maziwa

MAZIWA

Chapa ya bei ghali zaidi inapatikana wakati wa ununuzi
Galoni, Nusu galoni, au Vifungashio vya Robo

INARUHUSIWA

- Bila mafuta, Isiyo na Mafuta, au Maziwa Yaliyoondolewa Krimu
- Mafuta Kidogo, Mepesi, au Maziwa 1%
- Mafuta kidogo au siagi ya maziwa
- Maziwa yasiyo na laktose (1% au maziwa yaliyoondolewa krimu)
- Maziwa yaliyovukizwa (yasio na mafuta au yaliyoondolewa krimu)
- Maziwa ya unga (makavu yasiyo na mafuta) kifungashio cha onzi 25.6

INARUHUSIWA TU KWA MAFAO YAKO YA WIC

- Maziwa Yote
- Maziwa Yote yasiyo na Laktose
- Maziwa Yaliyovukishwa (yenye mafuta)
- Maziwa yaliyopunguzwa mafuta (2%)
- Maziwa yasiyo na laktose yaliyopunguzwa mafuta ya maziwa (2%)



✖ HAIRUHUSIWI

- Mtindi wa Bulgarian
- Maziwa yaliyoongezwa Kalsiumu
- Maziwa yaliyoongezwa ladha (mfano: chokoleti)
- Maziwa ya mbuzi
- Maziwa yenye protini ya kiwango cha juu
- isiyokuwa maziwa
- Maziwa ya karanga au nafaka (mfano: lozi, nazi, au mchele)
- Iliyooongezwa utamu
- Tetra-Pack au Tetra-Brik
- Yasiyoongezwa chochote
- Vitamite



KINYWAJI CHA SOYA

Galoni la nusu au vifungashio vya robo

INARUHUSIWA

- 8th Continent – Asili na Vanilla
- Pacific – Asili
- Hariri – Asili
- Chapa ya Duka – Asili

WATOTO WA MIAKA 2 NA Zaidi NA WANAWAKE

✖ HAIRUHUSIWI

- Ladha zingine



Maziwa

MTINDI

kifungashio cha onzi 32, aina yoyote
vifungashio 4 vya onzi 4 (jumla onzi 32), aina yoyote
Inaruhusiwa ikiwa ipo kwenye fao lako la WIC

WATOTO WA UMRI WA MWAKA 1
Maziwa Yote/Mtindi wenye
Mafuta yote

WATOTO WA MIAKA 2 NA ZAIDI
NA WANAWAKE
Mtindi wa mafuta ya kiwango cha
chini na Usio na Mafuta

INARUHUSIWA

- Kawaida, Greek, au Yenye Ladha



onzi 32

AU



vifungashio vya
onzi 1- 16

* HAIRUHUSIWI

- Mtindo wa Ufaransa au Soya
- Utamu wa Bandia (mfano: aspartame, saccharine, au sucralose)
- Matunda kwa chini
- Tenganisha vitu vya kuchanganya (mfano: peremende, granola, au karanga)
- Mtindi katika chupa (ya kunywa), mirija, au mifuko

Protini

MAYAI

Chapa ya bei ghali zaidi inapatikana wakati wa ununuzi
Vifungashio vya dazeni **PEKEE**

INARUHUSIWA

- Mayai ya ukubwa wowote
- Meupe **PEKEE**

* HAIRUHUSIWI

- Kahawia
- Yasiyokuwa ya bandani au ufugaji huria
- Rutuba
- Omega-3 au iliyoongezwa vitamini au madini (mfano: Eggland's Best)



Protini

SAMAKI

KWA AKINA MAMA WANAONYESHENYA KIKAMILIFU

- Iliyowekwa kwenye kopo au mfuko
 - Inaweza kuwa na mifupa au ngozi
- Mchanganyiko wowote wa aina ya samaki **usiozidi** idadi ya onzi kwenye mafao ya WIC

INARUHUSIWA

Chapa yoyote, chaguo kutoka:

- Ndani ya maji au mafuta
- Vipande Laini vya Nguru
- Mackerel
- Salmon ya Pink
- Dagaa (wa ladha yoyote)

✖ HAIRUHUSIWI

- Albacore au nguru wa moshi
- Kifua cha nguru
- Vifungasho au pakiti za mlo wa mchana
- Mchanganyiko wa nguru
- Nguru yenye viungo, ladha au nyogeza yoyote
- Salmon wa mgongo wa bluu, mkubwa, mwekundu au aliwekwa ladha
- Vipande vya samaki ya salmon vya hali ya juu au vya moshi



Mfano wa Mchanganyiko wa Samaki:

Chagua mchanganyiko ambao hauzidi onzi 30.

makopo sitaya onzi 5

onzi 5 onzi 5
onzi 5 onzi 5
onzi 5 onzi 5

makopomatanoya

onzi 6

onzi 6 onzi 6
onzi 6
onzi 6 onzi 6

makopo maviliya

onzi 14.75

onzi 14.75 onzi 14.75

kopomojala onzi 12 &

mifuko sita ya onzi 2.6

onzi 12

mifuko kumi na moja ya onzi 2.6

mifuko wa onzi 2.6 mifuko wa onzi 2.6 mifuko wa onzi 2.6
mifuko wa onzi 2.6 mifuko wa onzi 2.6 mifuko wa onzi 2.6

nne 3.75 kopo la onzi &
kopo moja la onzi 15

onzi 3.75
onzi 3.75
onzi 3.75
onzi 3.75
onzi 15

mifuko wa onzi 2.6 mifuko wa onzi 2.6 mifuko wa onzi 2.6
mifuko wa onzi 2.6 mifuko wa onzi 2.6 mifuko wa onzi 2.6

Protini

Machaguo ya Maharage na Siagi ya Karanga:



AU

onzi 16 (pauni 1)
mikunde mikavu/maharage



onzi 14-16
maharage ya kopo



AU
Kopo 1, siagi ya
karanga onzi 16-18

MAHARAGE, DENGU, NA MBAZI (KUNDE)

KAVU

Mfuko wa onzi 16 au onzi 32



INARUHUSIWAKAVU

- chapa yoyote, maharage yoyote
- Ya kawaida, kavu, imekomaa haina viungo

✱ HAIRUHUSIWA KAVU

- Maharage yenye ladha au paketi zenye viungo
- Maharage mchanganyiko
- Maharage machanga
- Njegere tamu
- Maharage yasiyomenywa
- Maharage ya njano

ILIIYOWEKWA KWENYE KOPO

Chapa ya bei ghali zaidi inapatikana wakati wa ununuzi ndani ya aina iliyoachaguliwa

Yenye chumvi isiyo na chumvi iliyoongezwa
kopo la onzi 14-16

INARUHUSIWIILIIYOWEKWA KWENYE KOPO

Aina:

- chapa yoyote, maharage yoyote



✱ HAIRUHUSIWIILIIYOWEKWA KWENYE KOPO

- Maharage yaliyookwa
- Maharage yenye pilipili
- Maharage ya kijani
- Njegere za Kijani/Tamu
- Mbaazi
- Maharage machanga
- Maharage yasiyomenywa
- Maharage ya njano
- Yenye viungo, ladha au iliyoongezwa nyama

Protini

SIAGI YA KARANGA

Kopo la onzi 16-18



INARUHUSIWA

- Chapa yoyote
- Laini, kama krimu, yenye chenga au yenye chenga sana
- Kawaida, mafuta yaliyopunguzwa, au asili

✳ HAIRUHUSIWI

- Siagi nyingine ya karanga
- Siagi ya karanga
- Yenye DHA au Omega-3
- Mchanganyiko au kupigwa pigwa (mfano: iliyochanganywa na chokoleti, asali, jeli, marshmallow, au ladha zingine)

Nafaka Nzima



Chaguo kwa nafaka nzima ni: Mchele wa Kahawia, Oti, Pasta, Ngano Nzima Tortilla ya Mahindi, Ngano Nzima au Mikate ya Nafaka Nzima.

Mchanganyiko wowote wa ukubwa wa kifungashio, usizidi idadi ya **onzi** au **pauni** kwa mafao ya WIC

MFANO WA MCHANGANYIKO WA NAFKA NZIMA:

$$\text{onzi 8 Tortillas} + \text{onzi 8 za Pasta} = \text{pauni 1}$$

$$\text{onzi 16 Mkate} = \text{pauni 1}$$

$$\text{onzi 14 za mchele} = \text{pauni 1}$$

$$\text{onzi 8 za Pasta} + \text{onzi 24 Mkate} = \text{pauni 2}$$

$$\text{onzi 12 za Pasta} + \text{onzi 20 Mkate} = \text{pauni 2}$$

$$\text{onzi 16 Tortillas} + \text{onzi 14 za mchele} = \text{pauni 2}$$

$$\text{onzi 18 Shayiri} + \text{onzi 12 za Pasta} = \text{pauni 2}$$

Nafaka Nzima

MKATE

Kifungashio cha onzi 16-24

INARUHUSIWA

- Chapa yoyote
- 100% Ngano Nzima
- 100% Nafaka Nzima



✖ HAIRUHUSIWI

- Mkate
- Bagels, skonzi, rolls, au keki ndogo
- Mkate uliowekwa kwenye friji au uliogandishwa
- Nafaka nzima nyeupe

TORTILLAS

Kifungashio cha onzi 8-32

INARUHUSIWA

- Chapa yoyote
- Mahindi ya Njano au Meupe
- 100% Ngano Nzima



✖ HAIRUHUSIWI

- Kiungo au yenye ladha
- Vifungashio vya Tortilla



PASTA

Kifungashio cha onzi 8-32

INARUHUSIWA

- Chapa yoyote
- 100% Ngano Nzima
- 100% Nafaka Nzima

✖ HAIRUHUSIWI

- Iliyoongezwa sukari, mafuta, chumvi au viungo
- Pasta iliyotengenezwa kwa mchele, quinoa, kitani, mahindi, au mboga



Nafaka Nzima

SHAYIRI

Kifungashio cha onzi 16-32

Oti hizi ni chaguo la nafaka nzima, **SI** chaguo la nafaka.

INARUHUSIWA

- Chapa yoyote
- Ya haraka au Ya Zamani



Nafaka nzima ni chanzo kizuri cha Folate (Asisi ya Foliki), ambayo hupunguza hatari ya kasoro za kuzaliwa.

MCHELE WA KAHAWIA

kifungashio cha onzi 12-16 (pauni 1)

kifungashio cha onzi 28-32 (pauni 2)



INARUHUSIWA

- Chapa yoyote
- Mchele wa kawaida, kavu wa kahawia
- Kawaida, papo hapo, haraka, au chemsha ndani ya mfuko

✳ HAIRUHUSIWI

- Imeongezwa maharage, mimea au viungo
- Kwa wingi, iliyo wazi au mifuko inayoweza kuwekwa kwenye oveni
- Mchele wenye ladha, mchanganyiko wa mchele au mchele pori
- Mchele wa kahawia uliogandishwa

Nafaka

Mchanganyiko wowote wa nafaka zifuatazo zisizozidi idadi ya onzi kwenye mafao ya WIC.

Kila duka halipaswi kuwa na vyakula/chapa zote zilizoidhinishwa na WIC.

NAFAKA ZA BARIDI

Vifurushi vya onzi 12-36 **PEKEE**

VIWANDA VYA JUMLA



Chex (Nafaka, Mchele, Ngano, Blueberry, au Mdalasini)



Cheerios (Nafaka mchanganyiko au Kawaida)



Kix (Beri, Asali, au Kawaida)



Nafaka ya Ngano Nzima

KELLOGG'S



Flakes za mahindi



Ngano Ndogo Iliyogandishwa Asili (Ukubwa wa Kuuma au Kuuma kidogo)



Rice Krispies (Ya asili)



Special K (Ndizi, Lozi ya Asali, Asili, au Asili ya Ngano Nyingi)

Nafaka

MOM'S (MALT-O-MEAL)



Crisps za Mchele



Mini Spooners
(Iliyowekwa kwenye barafu
au Krimu ya Strawberry)



Oat Blenders (pamoja
na Asali au Lozi)

BAADA YA



Flakes za Zabibu-Karanga



Zabibu-Karanga



Makundi ya asali ya Oti
(Iliyookwa na Asali, Vanila, au na Lozi)

QUAKER



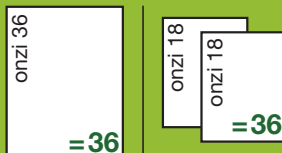
Life (Asili)



Oatmeal za Duara
(Kidokezo cha Sukari ya Kahawia,
Mdalasini, Maple ya Dhahabu, au Asali
ya Karanga)

Jinsi ya Kupata Onzi 36 za Nafaka

Onzi zisizozidi jumla ya
idadi ya onzi kwenye
mafao ya WIC



Nafaka

AFAKA ZA MOTO

Vifurushi vya onzi 11.8-36 **PEKEE**

B & G FOODS



Krimu ya Ngano Halisi
(Papo hapo, dakika 1 au
dakika 2½)



Krimu ya Ngano
Nafaka Nzima
dakika 2½



Krimu ya
Mchele

MOM'S (MALT-O-MEAL)



Nafaka ya Ngano ya Moto Inayopikwa Haraka
(Ya asili, Chololeti, au Ngano ya Coco)

JIM DANDY



Gritz za Haraka au
za Asili

QUAKER



Oatmeal za papohapo
(Ladha ya asili **PEKEE** -
pakiti za kibinafsi)



Grits za Haraka
(Ladha ya asili **PEKEE** - pakiti za
kibinafsi, za haraka, au za kawaida)

**Pakiti za mtu binafsi za Quaker za oatmeal papo hapo ni
chaguo la nafaka, SIO chaguo zima la nafaka.**

Matunda na Mboga

Faida ya Thamani ya Fedha (CVB) ni kwa ajili ya ununuzi wa matunda na mboga mbichi, zilizogandishwa au za makopo. Ununuzi unaweza kufanywa kwa zaidi ya kiasi cha dola kwenye CVB, lakini lazima ulipie tofauti.

Chagua chapa yoyote

FRESHI AU ZILIZOGANDISHWA

INARUHUSIWA

- Ya Kawaida au ya Kikaboni
- Chapa, aina au ukubwa wowote



- Mchanganyiko wa saladi
- Inaweza kuwa nzima, iliyokatwa, iliyowekwa kwenye mfuko, au iliyofungashwa

✳ HAIRUHUSIWI

- Iliyoongezwa mafuta, sukari, sharubati, utamu bandia, nyama, pasta, wali, au nafaka nyinginezo
- Mimea freshi au mikavu na viungo (mfano: cilantro, nanaa, parsley)
- Vikapu vya matunda, trei za karamu/sahani za matunda zenye urembo au saladi za kukatwa
- Mchanganyiko wa karanga, matunda na karanga, matunda yaliyokaushwa na mboga
- Matunda au mboga za mapambo (mfano: pilipili hoho, vitunguu saumu kwenye kamba, vibuyu au maboga yaliyopakwa rangi)
- Seti za saladi zenye urembo au vitu vingine vya ziada vya chakula
- Pamoja na mkate, krimu, michuzi, au kitoweo maalum

MAKOPO, MITUNGI YA KIOO NA VIFUNGASHIO VYA PLASTIKI

INARUHUSIWA

- Ya Kawaida au ya Kikaboni
- Chapa, aina au ukubwa wowote
- Matunda ya makopo lazima yawe na matunda pekee, yawe yamewekwa kwenye maji au maji ya matunda, na yanaweza kuwa kwenye vikombe binafsi vya matunda
- Mboga za makopo lazima ziwe na mboga pekee, zinaweza kuwa na au bila chumvi, na zinaweza kuwa zimeongezwa mimea au viungo
- Sosi ya tufaha isiyoongezwa sukari na sosi ya tufaha/matunda bila kuongeza sukari
- Sosi ya nyanya, nyanya nzima, nyanya iliyopondwa, au nyanya iliyokatwa
- Maharagwe ya makopo na njegere kama vile mbaazi za kijani, maharagwe ya kijani, maharagwe ya nta, maharagwe au mbaazi zilizokatwa

✳ HAIRUHUSIWI

- Iliyoongezwa mafuta, sukari, sharubati, utamu bandia, nyama, pasta, wali, au nafaka nyinginezo
- Matunda yaliyoongezwa sukari au chumvi
- Mboga mchanganyiko zenye kunde/maharage
- Mboga ya zilizosindikwa (mfano: kachumbari, mizeituni, sauerkraut, pilipili ya ndizi)
- Mboga zilizotengenezwa krimu (mfano: krimu ya mahindi, krimu ya mchicha)
- Salsa au Ketchup

Maharage ya makopo ni chaguo la kunde/maharage na hayajakatwa kwenye CVB yako.

Sharubati

Kila duka halipaswi kuwa na vyakula/chapa zote zilizoidhinishwa na WIC.

Chapa ya bei nafuu zaidi inapatikana wakati wa ununuzi

Afya
Kipande

Juisi: nzuri au mbaya? Kiasi kidogo cha juisi ya WIC ni chanzo kizuri cha Vitamini C. Watoto walio chini ya umri wa miaka 5 hawapaswi kuwa na zaidi ya onzi 4 za juisi kwa siku.

INARUHUSIWA

- Chapa yoyote
- 100% Juisi ya Matunda
- 100% Nyanya Mboga Juisi
- Imeongezwa Kalsiumu

✗ HAIRUHUSIWI

- Imeongezwa sukari na nyuzi
- Mchanganyiko wa Matunda na Mboga
- Chupa za glasi
- Juisi za watoto wachanga au watoto wadogo
- Mchanganyiko wa juisi
- Vinywaji vya juisi ya matunda vilivyopendezwa, vinywaji vya michezo, au vinywaji vitamu

JUISI KWA WATOTO

Mchanganyiko wowote wa ladha ndani ya juisi ya onzi 64 yenye nguvu 100%. Unaweza kuchagua juisi zisizo na mwisho wa tarehe ya matumizi au zilizohifadhiwa kwenye jokofu.



**DUKA
CHAPA**

onzi 64
Chupa ya Plastiki



**DUKA
CHAPA**

onzi 64
Katoni

SHARUBATI KWA WANAWAKE

Mchanganyiko wowote wa ladha ndani ya mkusanyiko uliogandishwa au juisi yenye nguvu ya 100%.



**DUKA
CHAPA**

onzi 11-12
Iliyogandishwa



**DUKA
CHAPA**

onzi 46-48
Kopo



**DUKA
CHAPA**

Chupa ya Plastiki
ya onzi 46-48

Mwakilishi Aliyeidhinishwa

Namba ya Kaya

Jina

Nambari ya Kitambulisho cha Jimbo

Jina

Nambari ya Kitambulisho cha Jimbo

Jina

Nambari ya Kitambulisho cha Jimbo

Jina

Nambari ya Kitambulisho cha Jimbo

Jina

Nambari ya Kitambulisho cha Jimbo

Miadi/Vikumbusho:



Taarifa za Afya za Kitengo cha Mitaa:

Taasisi hii ni mtoa fursa sawa.

