

MPANGO WA WIC WA ARKANSAS

# ORODHA ILYOTHIBITISHWA 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](http://www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic).

## Jua Salio lako

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 uthibitishie 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

Mtunza Fedha: Mhudumu wa mbele

11/23/23

16:36:52

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

2	PAUNI	Jibiri onzi 16 -Imedhinishwa Yote
1	DAZENI	Mayai-Yamedhinishwa Yote
36	ONZI	Nafaka-Imedhinishwa Yote
1	Mtuko	Siagi ya Karanga/Mkunde-Yote
1	PAUNI	Nafaka Nzima-Zmedhinishwa Zote
5.04	SSSSS	Matunda na Mboga za Majani
5	KOPO	GERBER GOOD START Gentle pwd
3	GALONI	Mafuta Kidogo/Maziwa Yasio na Mafuta-Yote
1	CBL	Sharubali onzi 64-Imedhinishwa Yote

Bidhaa za WIC kwa Kukomboa

11/23/23 04:36:52 PM		
PAN: xxxxxxxxxxxx7599		
Kitambulisho cha Muamala: 23		
18	Onzi	Nafaka ya KIX
1	PAUNI	Mkate Mzima wa Ngano wa Sara Lee
0.5	Pauni	Onzi 8 za chapa ya Duka la American Cheese
1	Dazeni	Mayai Makubwa
1	Galoni	Maziwa yenye Mafuta Kidog ya Chapa ya Duka
1.64	SSSSS	Ndizi
1.32	SSSSS	Romaine
2	Makopo	GERBER GOOD START Gentle pwd

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

1.5	PAUNI	Jibiri onzi 16 -Imedhinishwa Yote
0	DAZENI	Mayai-Yamedhinishwa Yote
18	ONZI	Nafaka-Imedhinishwa Yote
1	Mtuko	Siagi ya Karanga/Mkunde-Yote
0	PAUNI	Nafaka Nzima-Zmedhinishwa Zote
2.08	SSSSS	Matunda na Mboga za Majani
3	KOPO	GERBER GOOD START Gentle pwd
2	GALONI	Mafuta Kidogo/Maziwa Yasio na Mafuta-Yote
1	CBL	Sharubali onzi 64-Imedhinishwa Yote

Mafao Yanisha Muda wake mnamo tache 30/11/2023

WC	Op: 1	11/23/23	04:36:53 PM
	Trx: 23	TKipindi: 6	Duka: 100





App Store



# my WIC Programu ya Simu ya Mkononi ya Arkansas WIC



Google Play



**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 Viliyoidhinishwa na WIC.
- **Ujumbe** - Kikumbusho cha Salio la Fao litatumwa wakati mafao yataisha muda wake.
- **Lishe** - Inaunganishwa na [www.arwiconline.org](http://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!

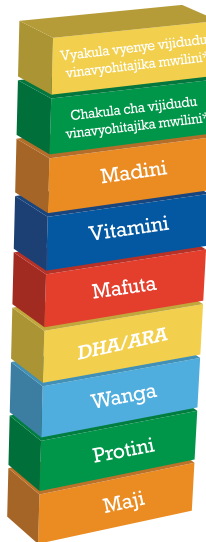
Wakati wote yapo tayari, hakuna chupa au uchanganyaji unaohitajika.

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](http://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
- Asua (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

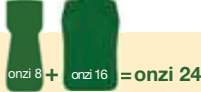
### Nafaka za Watoto Wachanga

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 (yasiyo 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%)

Kopo 1 + Kopo 1 + Kopo 1 + Kopo 1 + Kopo 1 = Galoni 1

Robo 1 + Robo 1 = 1/2 Galoni

Robo 1 + Robo 1 + Robo 1 + Robo 1 = Galoni 1

Boksi 1  
Isiyo na  
Mafuta  
Maziwa  
Yaliyokaushwa

= Galoni 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 Vanila
- Pacific – Asili
- Hariri – Asili
- Chapa ya Duka – Asili

### WATOTO WA MIAKA 2 NA ZAIKI 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



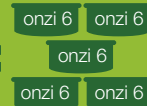
## Mfano wa Mchanganyiko wa Samaki:

Chagua mchanganyiko ambao hauzidi onzi 30.

makopo sitaya onzi 5



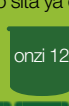
makopomatanoya onzi 6



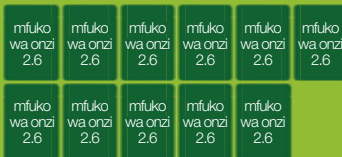
makopo mawiliya onzi 14.75



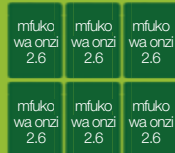
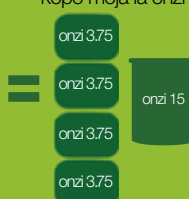
kopomojala onzi 12 & mfuko sita ya onzi 2.6



mifuko kumi na moja ya onzi 2.6



nne 3.75 kopo la onzi & kopo moja la onzi 15



# 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

### ILIYOWEKWA KWENYE KOPO

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

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

### INARUHUSIWA ILIYOWEKWA KWENYE KOPO

Aina:

- chapa yoyote, maharage yoyote



### \* HAIRUHUSIWA ILIYOWEKWA 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

- Iliyongezwa 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 zilizo dhinishwa na WIC.*

## NAFAKA ZA BARIDI

Fifurushi 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



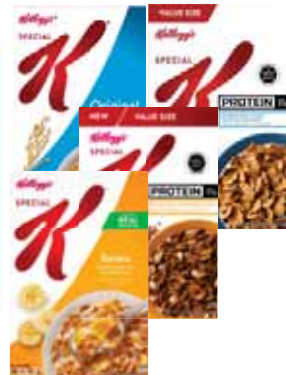
Flakes za mahindi



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

$$\begin{array}{r}
 \boxed{1\text{onzi } 11.8} \\
 \boxed{\text{onzi } 12} \\
 \boxed{\text{onzi } 12} \\
 \hline
 = 35.8
 \end{array}$$

$$\boxed{\text{onzi } 36} \\
 \hline
 = 36$$

$$\begin{array}{r}
 \boxed{\text{onzi } 18} \\
 \boxed{\text{onzi } 18} \\
 \hline
 = 36
 \end{array}$$

# Nafaka

## NAFAKA 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)



Gritz 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 zilizo dhinihishwa 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 zilizo hifadhiwa kwenye jokofu.



onzi 64  
Chupa ya Plastiki



onzi 64  
Katoni

## SHARUBATI KWA WANAWAKE

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



onzi 11-12  
Iliyogandishwa



onzi 46-48  
Kopo



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:**

Kwa mujibu wa sheria ya Shirikisho la haki za kiraia na kanuni na sera za haki za kiraia za Idara ya Kilimo ya Marekani (USDA), USDA, Mashirika yake, ofisi na wafanyakazi wake, na taasisi zinazoshiriki au kusimamia programu za USDA haziruhusiwi kubagua kulingana na asili, rangi, asili ya kitaifa, jinsia, ulemavu, umri, au kulipiza kisasi kwa shughuli za awali za haki za kiraia katika mpango au shughuli yoyote inayoendeshwa au kufadhiliwa na USDA.

Watu wenye ulemavu wanaohitaji njia mbadala za mawasiliano kwa maelezo ya programu (k.m. Braille, maandishi makubwa, kanda ya sauti, Lugha ya Ishara ya Marekani, n. k.), wanapaswa kuwasiliana na Wakala (Jimbo au eneo la karibu) ambako walituma maombi ya mafaao. Watu ambao ni viziwi, wasiosikia vizuri au wenye ulemavu wa kuzungumza wanaweza kuwasiliana na USDA kupitia Huduma ya Usambazaji ya Shirikisho kwa (800) 877-8339. Zaidi ya hayo, maelezo ya programu yanaweza kupatikana katika lugha nyingine isipokuwa Kiingereza.

Ili kuwasilisha malalamiko ya mpango wa ubaguzi, jaza Fomu ya Malalamiko ya Ubaguzi wa Mpango wa USDA, (AD-3027) inayopatikana mtandaoni katika: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), na katika ofisi yoyote ya USDA, au uandike barua iliyotumwa kwa USDA na kutoa katika barua taarifa zote zilizoombwa kwenye fomu. Ili kuomba nakala ya fomu ya malalamiko, piga simu (866) 632-9992. Wasilisha fomu au barua yako iliyojazwa kwa USDA kwa:

(1) barua: Idara ya Kilimo ya Marekani, Ofisi ya Katibu Msaidizi wa Haki za Kiraia, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; or (3) barua pepe: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Taasisi hii ni mtoa fursa sawa.

