



**ORODHA YA
VYAKULA**

**Kuanzia tarehe
1 Oktoba 2020**



Majukumu ya Washiriki wa WIC

Kabla hujafanya ununuzi:

1. Angalia salio la manufaa yako na tarehe ambayo manufaa yako yaliisha muda kabla hujafanya ununuzi.
2. Fanya ununuzi kwenye maduka yaliyoidhinishwa na WIC pekee.
3. Ofisi yako ya WIC itakufahamisha maeneo ambayo unaweza kutumia manufaa yako. Tafuta alama ya "We Accept WIC" kwenye duka la mboga na matunda.
4. Mwambie mfanyakazi wa kliniki ikiwa ungependa mtu mwingine kuweza kuchukua au kutumia manufaa yako ya WIC.

Ili kuangalia salio la familia yako, Orodha ya Vyakula na zaidi, pakua programu ya EzWIC (Arizona WIC Program na Navajo Nation WIC) au programu ya WIC Shopper (ITCA WIC).



Programu ya EzWIC



Programu ya WIC Shopper

Unapofanya ununuzi:

1. Soma manufaa yako kwa uangalifu ili ujue vyakula unavyoweza kupata. Unaweza kuangalia salio lako la WIC kwenye duka kwa kutelezesha kadi yako sehemu ya kulipia bidhaa na kuweka PIN yako, kupigia simu huduma kwa wateja kwa nambari iliyo kwenye kadi yako au kutumia programu yako ya ununuzi ya mpango wa WIC.
2. Unaweza kununua tu vyakula na idadi zilizoordheshwa kwenye sehemu ya salio la stakabadhi ya eWIC. Huhitaji kununua vyakula vyakula vyako vyote kwa wakati mmoja.

Kwenye sehemu ya kulipia:

1. Mwambie keshia moja kwa moja kuwa unatumia kadi ya eWIC.
2. Mwulize keshia ikiwa unahitaji kutenganisha vyakula vya WIC kutoka kwenye vyakula vingine unavyonunua. Kila duka ni tofauti na linaweza kuwa na mchakato tofauti.
3. Subiri keshia akuombe utelezeshe kadi yako ya eWIC na uweke PIN yako.
4. Baada ya vyakula kujumuishwa, kagua muamala kabla ya kuidhinisha. Baada ya kuidhinisha, bidhaa za chakula za WIC ulizonunua zitadondolewa kwenye akaunti yako.
5. Utapewa stakabadhi mpya yenye salio la manufaa na tarehe ambayo manufaa yako yataisha muda. Hifadhi stakabadhi yako ili ujue salio na tarehe ya mwisho ya ziara yako ya ununuzi inayofuata.

Dokezo: Kujilipia kunaweza kuruhusiwa kwa wachuuzi fulani walioidhinishwa na WIC. Tafadhali angalia alama karibu na eneo la kujilipia ili uone ikiwa limeidhinishwa au umwulize mwajiriwa wa duka.

Ikiwa unataka kujua iwapo chapa fulani ya chakula inastahiki, tafadhali wasiliana na ofisi yako ya WIC au angalia hifadhidata ya orodha ya vyakula ya mpango wako wa WIC, iliyoonyeshwa hapa chini:



Vyakula vya Arizona WIC
azwic.gov/foods



Arizona WIC
QR Code



Vyakula vya Inter-Tribal Council of Arizona WIC
itcaonline.com/wic/foods



Vyakula vya Navajo Nation WIC
ndoh.navajo-nsn.gov/

Ikiwa una matatizo kwenye duka la mboga na matunda:
Zungumza na meneja wa duka ikiwa una tatizo kwenye duka. Ripoti tarehe, saa na majina ya wafanyakazi wa duka wanaohusika na uhifadhi stakabadhi yako ya duka. Wasiliana na ofisi yako ya WIC ikiwa bado hujaridhishwa.

Maagizo ya bidhaa yanaweza kutumwa kwenye anwani zinazofuata:

Arizona WIC:
wicservicedesk@azdhs.gov

Inter Tribal Council of Arizona, Inc. WIC:
wicupc@itcaonline.com

Navajo Nation WIC:
ndoh.navajo-nsn.gov/

Kwa mujibu wa sheria ya haki za raia ya Serikali kuu na kanuni na sera za haki za raia za Idara ya Kilimo ya Marekani (U.S. Department of Agriculture, USDA), USDA, Mawakala wake, ofisi na waajiriwa na asasi zinazoshiriki au kusimamia mipango ya USDA zimepigwa marufuku kubagua kwa msingi wa mbari, rangi, asili ya taifa, jinsia, ulemavu, umri, au ulipizaji kisasi kabla ya shughuli ya haki za raia katika mpango au shughuli yoyote inayofanywa au kufadhiliwa na USDA.

Watu wenye ulemavu wanaohitaji njia mbadala za mawasiliano kwa ajili ya taarifa za mpango (mfano, Breli, maandishi makubwa, kanda ya sauti, Lugha ya Ishara ya Marekani, n.k.), wanapaswa kuwasiliana na Wakala (Jimbo au serikali ya mtaa) walipotuma ombi la manufaa. Watu binafsi ambao hawawezi kusikia, wana ugumu wa kusikia au wana ulemavu wa matamshi wanaweza kuwasiliana na USDA kupitia Federal Relay Service kwa nambari (800) 877-8339. Vilevile, taarifa za mpango zinaweza kupatikana kwa lugha nyingine ambazo si Kiingereza.

Ili kuwasilisha malalamishi ya mpango kuhusu ubaguzi, jaza [Fomu ya Malalamishi ya Ubaguzi ya Mpango wa USDA](#), (AD-3027) inayopatikana mtandaoni kwenye: [How to File a Complaint Form](#), kwenye ofisi yoyote ya USDA au andika barua unayotuma USDA na utoe kwenye barua taarifa zote ulizoombaa katika fomu. Ili kuomba nakala ya fomuya malalamishi, piga simu (866) 632-9992. Wasilisha fomu yako uliyokamilisha au barua kwa USDA kwa: 1. Barua: Idara ya Kilimo ya Marekani Ofisi ya Katibu Msaidizi wa Haki za Raia (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; au 3. Barua pepe: program.intake@usda.gov
Asasi hii ni mtoa huduma asiyebagua.

Yaliyomo

Nafaka na Fomula za Watoto Wachanga	1
Matunda na Mboga za Majani za Watoto Wachanga	2
Nyama za Watoto Wachanga	3
Maziwa	4
Vibadala vya Maziwa.....	5
Gururu Zisizo na Mafuta na Zenye Mafuta Kidogo	6
Gururu za Maziwa Halisi.....	7
Jibini	8
Sharubati.....	9
Matunda	12
Mboga za Majani	14
Maharagwe	16
Siagi ya Karanga	17
Mayai	17
Samaki wa Kopo	18
Nafaka	19
Asilimia 100 ya Mikate ya Ngano Halisi	22
Mchele wa Hudhurungi	22
Pasta ya Ngano Halisi	23
Totila za Nafaka Laini	24
Totila za Unga wa Ngano Halisi	25

Nafaka ya Watoto Wachanga

Chapa na aina yoyote kati ya zifuatazo za nafaka ya mtoto mchanga, ukubwa wa aunsi 8 au aunsi 16 (ikiwemo ogani)

Haijajumuishwa

- Nafaka ya watoto wachanga iliyoongezwa matunda, sukari, gururu, fomula au DHA/ARA
- Magudulia, makopo au vikombe vya kutumika mara moja
- Protini nyingi



Gerber MultiGrain



Gerber Oatmeal



Gerber Rice



Gerber Whole Wheat



Beech-Nut Multigrain



Beech-Nut Oatmeal



Beech-Nut Rice



Earth's Best Multigrain



Earth's Best Oatmeal



Earth's Best Rice

Fomula ya Watoto Wachanga

Chapa, aina na ukubwa pekee uliojumuishwa kwenye manufaa yako ya WIC.



Simu ya Moja kwa Moja
Kunyonyesha Saa 24
1-800-833-4642
gobreastmilk.org

Yoyote kati ya chapa zifuatazo za aina moja au mchanganyiko tofauti (ikiwemo ogani) wa auni 4. Hatua ya 2 matunda na mboga za majani za watoto

Haijajumuishwa

- Vyakula vilivyoongezwa chumvi, sukari au wanga
- Vitindamlo, chajio na mchanganyiko ya vyakula
- Iliyoongezwa fomula, nafaka au DHA/ARA
- Vinywaji vizito vyenye marae
- Pochi



Beech-Nut



Earth's Best



Gerber



Parent's Choice



Tippy Toes



Yummy Naturals

Unaweza kuchanganya na kulinganisha kiwango kilichojumuishwa kwenye manufaa yako.

Aunsi 256. = magudulia 64 au mabunda mawili 32

Aunsi 128. = magudulia 32 au mabunda mawili 16

Aunsi 64. = magudulia 16 au mabunda mawili 8

Watoto wachanga wa miezi 9 na zaidi wanaweza kupata manufaa ya thamani ya pesa kwa matunda na mboga za majani badala ya nusu ya matunda na mboga za majani za watoto wao wachanga. Uliza kliniki yako kwa taarifa zaidi.

Inaruhusiwa kwa watoto wachanga wanaonyonya pekee

Yoyote kati ya chapa zifuatazo za mtoto mchanga za kiambato kimoja cha aushi 2.5 (kuongezwa kwenye mchuzi wa nyama na mchuzi rojorojo unaoruhusiwa) katika hatua yoyote

Haijajumuishwa

- Vyakula vilivyoongezwa chumvi au sukari
- Chajio na michanganyiko ya vyakula
- Vijiti vya nyama



Beech-Nut



Earth's Best



Gerber



Tippy Toes

Unaweza kuchanganya na kulinganisha aina za nyama kiwango kilichojumuishwa kwenye manufaa yako.

Aushi 77.5 = magudulia 31



Chapa yoyote, maziwa yaliyogandishwa katika ukubwa wa chupa kama ilivyobainishwa kwenye manufaa yako ya WIC

- Maziwa ya ng`ombe yaliyoondolewa vijidudu
 - Bila mafuta
 - Mafuta kidogo (1%)
 - Mafuta yaliyopunguzwa (2%)
 - Halisi

Aina Nyingine za Maziwa

- Maziwa yaliyovukizwa (kopo la aushi 12)
- Maziwa makavu yaliyotiwa nguvu (kifurushi cha aushi 9.6 hadi 25.6)
- Maziwa ya UHT/Yaliyofishwa vijidudu/Muda Mrefu
- Maziwa ya ng`ombe yasiyo na laktosi (Chupa ya galoni ½)
- Navajo Nation WIC pekee: Maziwa ya ng`ombe yasiyo na laktosi (galoni ½ za kontena aushi 96)

Haijajumuishwa

- Maziwa ya chokoleti
- Maziwa yaliyokolezwa
- Mtindi
- Maziwa ya Acidophilus
- Nusu mbili tofauti
- Maziwa mabichi
- Maziwa yenye ladha tamu
- Vitenga malai
- Maziwa ya kujazwa
- Maziwa ya ogani
- Maziwa ya karanga au nafaka (kama maziwa ya lozi au mchele)
- Maziwa ya nazi

Maziwa ya Soya

Yoyote ya chapa na aina zifuatazo katika ukubwa uliobainishwa

Haijajumuishwa

- Maziwa ya soya yaliyoongezwa wa DHA/ARA
- Ogani au Nyepesi
- Chokoleti ya 8th, au Vanila Tupu
- Silk Soymilk katika ladha nyingine



Bara la 8, galoni ½, gandishwa, Asili na Vanila pekee

Pacific Ultra Soy, 32 oz. inayohifadhiwa vizuri, Asili

Hariri, galoni ½, gandishwa, Asili pekee

Maziwa ya Mbuzi

Arizona WIC pekee

- **Meyenberg, kwati, gandishwa**

Haijajumuishwa

- Vukizwa
- Ya unga



Mafuta Kidogo

Halisi

Tofu

Yoyote ya chapa zifuatazo za maji yaliyofungwa, tofu yoyote laini yenye (yaani laini, wastani, thabiti au thabiti zaidi) kalsiamu katika ukubwa wa aushi 16 pekee

Haijajumuishwa

- Tofu iliyooongezwa mafuta, sukari au sodiamu



Azumaya

House Foods

Ogani za O

Macheo

Yoyote ya chapa zifuatazo za gururu ya Greek isiyo na mafuta na yenye mafuta kidogo katika ladha yoyote

Haijajumuishwa

- Gururu yenye mchanganyiko kama vile granola, vipande vya peremende, asali, karanga na viambato
- sawa
- Gururu ambazo haziwezi kunyweka
- Gururu ya ogani
- Gogurt Slushies
- Gururu isiyo ya maziwa

Aunsi 32 yenye ukubwa wa kwati (ladha yoyote)

Yoyote ya chapa za maduka zifuatazo:

Kilabu cha Vyakula, Thamani Bora, Kroger, Luserini, Stoo ya Soko, Wazi Nature, Simple Truth, Simply Balanced na WinCo



Chobani



Dannon



Dannon Light & Fit



Dannon Oikos



Dannon Oikos Triple Zero



Greek Gods



Mountain High



Tillamook



Yoplait



Zoi

Packs (ladha yoyote)



Dannon Activia 4 oz. 4-packs (ikiwemo kawaida, Isiyo na Laktosi, Tunda Chini na Nyepesi)



Yoplait 4 oz. 8-packs



Mabomba ya Yo-Go-Gurt aunsi 2 16-packs



Mabomba ya Yo-Go-Gurt aunsi 2 8-packs

***Mafuta yanabainishwa katika manufaa yako ya WIC.**

Yoyote ya chapa zifuatazo za gururu ya Greek ya maziwa halisi katika ladha yoyote

Haijajumuishwa

- Gururu yenye mchanganyiko kama vile granola, vipande vya peremende, asali, karanga na viambato sawa
- Gururu ambazo haziwezi kunywa
- Gururu ya ogani
- Gogurt Slushies
- Gururu isiyo ya maziwa

Aunsi 32 yenye ukubwa wa kwati (ladha yoyote)

Chapa za maduka zifuatazo:

Food Club, Lucerne, Simply Balanced, na WinCo



Brown Cow
Cream Top



Chobani



Dannon



Dannon
Oikos



Greek Gods



Mountain
High Original



Zoi

Packs (ladha yoyote)



Noosa 4 oz.

4-packs packs (ikiwemo iliyos-
agwa na matunda chini)

***Mafuta yanabainishwa katika manufaa yako ya WIC.**



Chapa yoyote ya jibini iliyoondolewa vijidudu, iliyofungwa upyao, nzima na vipandeviapnde, 1 lb. (Aunsi 16), mafuta ya mara kwa mara, yaliyopunguzwa na chumvi kidogo

- Cheddar (kidogo, wastani, kali, kali zaidi, pembe ndefu na nyeupe)
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella (inajumuisha jibini ya nyuzi)
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Jibini iliyosagwa (mchanganyiko wa aina yoyote iliyoordheshwa hapo juu)

Haijajumuishwa

- Katwa michemraba au slesi
- Jibini kutoka kaunti ya deli
- Jibini ya uzito usio na mpangilio
- Jini iliyoongezwa pilipili au viambato vingine
- Jibini iliyotolewa nje
- Jibini ya Marekani iliyosindikwa, chakula cha jibini kilichosindikwa, bidaa ya jibini
- Jibini iliyopakwa
- Jibini ya malai
- Vijiti vya jibini (isipokuwa jibini ya nyuzi za mozzarella)
- Vifurushi chini ya aunsi 16
- Jibini ya ogani

Aunsi 11.5 hadi 12 Mkolezo
Ulioganda na aunsi 64 Shelf Stable

**Yoyote ya chapa zifuatazo za sharubati asilimia 100;
 hakuna sukari iliyoongezwa**

**Vyombo vinavyoruhusiwa ni
 pamoja na chupa za plastiki,
 katoni na makopo pekee**

Haijajumuishwa

- Sharubati ya ogani
- Kokteli ya sharubati
- Tree Top 3 Apple Blend
- Chapa za Odwalla au Naked za sharubati ya machungwa iliyowekwa kwenye jokofu
- V8 Splash

Tufaha



Kilabu cha Vyakula



Langers



Old Orchard



Seneca



Shurfine



Tree Top



Kilabu cha Vyakula



Juicy Juice



Langers



Mott's



Old Orchard



Seneca



Shurfine



Tree Top

Zabibu



Kilabu cha Vyakula



Old Orchard



Welch's



Kilabu cha Vyakula



Langers



Old Orchard



Shurfine



Welch's

Nanasi



Langers



Dole



Old Orchard

Aunsi 11.5 hadi 12 Mkolezo
Ulioganda na aunsi 64 Shelf Stable

Yoyote ya chapa zifuatazo za sharubati asilimia 100;
hakuna sukari iliyoongezwa

Nyanya



Campbell's

Chungwa*/Balungi*



Chungwa
Chapa Yoyote



Balungi
Chapa Yoyote



Chungwa Cha-
pa Yoyote



Balungi
Chapa Yoyote

Thabiti kwenye Rafu au Kuwekwa kwenye Jokofu

*Kalsiamu iliyoimarishwa inaruhusiwa

Ladha Mchanganyiko



Juicy
Juice



Old Orchard



V8
(Asili, Chumvi
Kidogo na Ladha
Zilizokolezwa)**



Dole



Old Orchard

**Hakuna V8 Splash

— 6-Packs za Chupa za aushi 5.5 hadi 6 —

Wakati imebainishwa kwenye manufaa ya WIC pekee
Chapa hizi pekee za sharubati asilimia 100, hakuna
sukari iliyoongezwa



Dole
Nanasi



Donald Duck
Chungwa



V8 (Asili, Chumvi
Kidogo na Ladha
Zilizokolezwa)

— Navajo Nation na ITCA WIC Pekee —

8-Packs za chupa za aushi 4.23



Juicy Juice
(ladha yoyote)

WIC inapendekeza kuweka sharubati ya aushi 4 kila siku
kwa watoto wa mwaka 1 hadi miaka 2, aushi 4 hadi 6 kila
siku kwa watoto wa miaka 4 hadi 6

Matunda Mabichi



Aina yoyote ya matunda mabichi

- Halisi
- Kata
- Vipandevipande
- Kuwekwa kwenye mfuko na kufungwa mapema
- Ogani

Haijajumuishwa

- Tunda lililokaushwa
- Michanganyiko ya karanga na matunda
- Tunda lenye mchuzi wa kuchovya
- Tunda la kununua kwenye meza za saladi
- Matunda ya mapambo
- Vikapu vya matunda
- Treya za karamu
- Bidhaa kama vile mikate midogo ya bluberi
- Matunda yaliyoongezwa sukari, mafuta, oili au chumvi

Matunda Yaliyogandishwa



Chapa yoyote

- Ukubwa na aina yoyote ya chombo
- Aina yoyote moja au mchanganyiko
- Ogani

Haijajumuishwa

- Matunda:
 - yaliyoongezwa sukari, mafuta, oili au chumvi
 - sukari bandia kama vile NutraSweet, Splenda, au Stevia
 - vyakula vingine vyovyote vilivyoongezwa
- Vinywaji vizito vyenye marae

Matunda ya Kopo*

Arizona and Navajo Nation WIC pekee



Chapa yoyote

- Ukubwa na aina yoyote ya chombo (inayohifadhiwa vizuri au kugandishwa)
- Aina yoyote moja au mchanganyiko iliyofungwa katika sharubati au maji
- Mchuzi wa tufaha asili na usiotiwa utamu
- Ogani

Haijajumuishwa

- Tunda:
 - Lililowekwa kwenye shira kama vile nzito, nyepesi au nyepesi zaidi
 - lililoongezwa sukari, mafuta, oili au chumvi
 - iliyofungwa kwenye sharubati ya matunda yaliyotiwa utamu au nekta
 - sukari bandia kama vile NutraSweet, Splenda, au Stevia
- Mchuzi wa cranberry au pie filling

*Vyombo vinavyoruhusiwa ni pamoja na makopo, vikombe, magudulia au pochi.

Mboga Mbichi za Majani



Aina yoyote ya mboga mbichi za majani

- Halisi
- Kata
- Vipandevipande
- Imewekwa kwenye mfuko na kufungashwa mapema, ikiwemo salad
- Ogani

Haijajumuishwa

- Vifaa vyenye nguo au mchuzi wa kuchovya
- Viungo au vikolezo
- Maua ya kulika kama vile maua ya boga (brokoli, kaliflawa na rubaruti yanaruhusiwa)
- Mboga za majani zilizotiwa mali au mchuzi
- Michanganyiko ya nafaka na mboga za majani
- Mboga za majani zenye chembechembe za mkate
- Mboga za majani za kununua kwenye meza za salad
- Vifaa vya salad
- Mboga za majani za mapambo, kama vile chili kwenye kamba
- Maboga yaliyopakwa rangi
- Treya za karamu
- Mboga za majani zilizoongezwa sukari, mafuta, oili au chumvi

Mboga za Majani Zilizogandishwa



Chapa yoyote

- Ukubwa na aina yoyote ya chombo
- Aina yoyote moja au mchanganyiko
- Mifuko ya kuvukiza
- Ogani

Haijajumuishwa

- Mboga za majani zilizo zenye chembechembe za mkate au zilizokolezwa
- Vibanzi, tater tots au hash browns
- Mboga za majani zenye:
 - mchuzi kama vile jibini, siagi au
 - mchuzi wa teriyaki
 - zilizoongezwa sukari, shera, oili, mafuta, pasta, au mchele

Mboga za Kopo*

Arizona and Navajo Nation WIC pekee



Chapa yoyote

- Ukubwa na aina yoyote ya chombo
- Chumvi ya kawaida au kidogo
- Aina yoyote moja au mchanganyiko
- Mchuzi wa nyanya, nyanya zilizopondwa, rojo ya nyanya, nyanya halis, zilizosagwa na katwakatwa
- Ogani

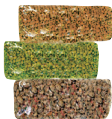
Haijajumuishwa

- Mboga za majani zilizoongezwa mafuta, sukari* au oili
- Zilizoongezwa pasta au mchele
- Mboga za majani zilizotiwa achali au malai
- Mboga za majani katika mchuzi
- Mchuzi wa piza, kechapu, kitoweo au zeituni

***Vyombo vinavyoruhusiwa ni pamoja na makopo, vikombe, magudulia au poch.**

****Sukari inayoruhusiwa kwa ajili njegere tamu na nafaka pekee.**

Maharagwe/Njegere/Dengu Kavu



Chapa yoyote, aina yoyote (ikiwemo ogani), katika ukubwa wa kifurushi cha aunzi 16

Haijajumuishwa

- Maharagwe ya kijani au manjano
- Maharagwe mabichi au yaliyogandishwa
- Maharagwe yaliyokaangwa tena
- Michanganyiko ya maharagwe na pakiti/viungo vyenye ladha tamu
- Mafungu

Maharagwe ya Kopo



Chapa yoyote, aina yoyote (ikiwemo ogani), tupu, au chumvi kidogo hadi ukubwa wa aunzi 16

Aina kama vile:

- Nyeusi
- Njegere nyeusi
- Cannellini
- Garbanzo (Chickpeas)
- Great Northern
- Kidney (nyekundu na nyeupe)
- Lima
- Navy
- Waridi
- Pinto
- Nyekundu

Haijajumuishwa

- Maharagwe yaliyokaangwa tena
- Njegere au degu
- Dengu, maharagwe ya kijani au ya manjano
- Kuokwa, Cajun, ikari au mtin do wa ranchi
- Maharagwe yaliyoongezwa mafuta, oili, nyama, matunda au mboga za majani
- Nguruwe na maharagwe
- Maharagwe ya chili

Kwa kila chombo cha maharagwe/njegere/dengu kavu kwenye kadi yako ya eWIC, unaweza kununua chombo cha aunzi 16 cha maharagwe/njegere/dengu kavu au makopo 4 hadi ukubwa wa aunzi 16kila) moja.

Kila kopo la maharagwe linahesabika kama 0.25 ya chombo.

Vyombo 2.00 = makopo 8	Chombo cha 1.00 = makopo 4
Vyombo 1.75 = makopo 7	Chombo cha 0.75 = makopo 3
Vyombo 1.50 = makopo 6	Chombo cha 0.50 = makopo 2
Vyombo 1.25 = makopo 5	Chombo cha 0.25 = kopo 1

Siagi za Karanga



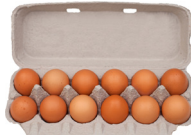
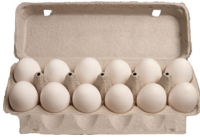
Chapa yoyote aushi 16 hadi 18

- Tupu, malai, cha kutafunika, ya vipande
- Chumvi kidogo
- Sukari kidogo
- Asili

Haijajumuishwa

- Mpako wa siagi ya karanga
- Siagi ya karanga yenye jemu, jeli, chokoleti, marshmallow, DHA,
- omega-3 au asali
- Siagi ya karanga kwenye mabomba
- Siagi ya karanga ya ogani

Mayai



Chapa yoyote, katoni ya ukubwa wa dazeni

- Mayai mapya na mabichi ya kuku
- Mayai ya kuku mabichi ya hudhurungi
- Wastani, kubwa, kubwa zaidi, au jumbo

Haijajumuishwa

- Mayai maalum (kolesteroli kidogo, DHA, ogani, kuku huru, kiota au kuzaa sana)
- Mayai katika katoni za nafasi ya sita
- Vibandala vya mayai

Tuna



Chapa yoyote, ukubwa wowote, hadi kiwango kilichoorodheshwa kwenye manufaa yako ya WIC

- Vipande rahisi pekee
- Tupu, yenye maji
- Chumvi ya kawaida au kidogo

Haijajumuishwa

- Tuna nyeupe ngumu au Albacore
- Tuna iliyoongezwa protini ya soya
- Tuna yenye oili
- Prime fillet
- Lunch kit tuna mix
- Tuna iliyowekwa kwenye pochi
- Tuna iliyoongezwa viambato
- Tuna tamu au iliyokolezwa

Samoni Mwekundu



Chapa yoyote, ukubwa wowote, hadi kiwango kilichoorodheshwa kwenye manufaa yako ya WIC

- Samoni mwekundu pekee
- Tupu, yenye maji
- Chumvi ya kawaida au kidogo

Haijajumuishwa

- Salmoni aliyongezwa viambato
- Samoni mwekundu
- Samoni katika pochi
- Samono mtamu au aliyekolezwa
- Samoni wa atlantiki
- Sarara

Sadini



Chapa yoyote

- Makopo ya aushi 3.75, yenye ladha, yaliyokolezwa na matupu

Haijajumuishwa

- Brisling
- Kinorwei

Nafaka Moto

Makasha ya aushi 1.8 hadi 36

Yoyote ya chapa zifuatazo za nafaka moto. Unaweza kuchanganya saizi mbalimbali za vyombo ili kutosha aushi 36.

Haijajumuishwa

- Nafaka moto chini ya aushi 11.8.
- Iliyoongezwa zabibu kavu, matunda au karanga
- Pakiti za aina nyingi
- Nafaka za ogani



Cream of Rice



Cream of Wheat
Asilil
Dakika 1



Cream of Wheat
Asili
Dakika 2.5



Cream of Wheat
Asili Pateki za
Binafsi za Papo
Hapo



Malt O Meal
Asili





Quaker
Instant Grits
Asili



Quaker
Instant Oatmeal
Asili



 = Bila gluteni

 = Nafaka halisi. Nafaka halisi zina ufumwele na virutubishi ambavyo ni muhimu kwa afya ya moyo na umeng'enyaji.

Nafaka ya Baridi

Mifuko na makasha ya aushi 12 hadi 36

Yoyote ya chapa zifuatazo za cold cereal. Unaweza kuchanganya saizi mbalimbali za vyombo ili kutosha aushi 36.

Mifano:

$$12 + 12 + 12 = 36$$

$$18 + 18 = 36$$

$$16 + 18 = 34$$

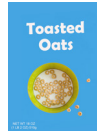
Haijajumuishwa

- Nafaka ya baridi chini ya aushi 12.
- Pakiti za aina nyingi
- Nafaka zilizogandishwa isipokuwa zile zilizoorodheshwa kama zinazoruhusiwa
- Nafaka za ogani



Yoyote ya chapa za maduka zifuatazo

Wali wa Kaukau: Best Yet, First Street, Food Club, Great Value, Kroger, Market Pantry, Shurfine, Signature Select and WinCo



Yoyote ya chapa za maduka zifuatazo za **Shayiri Zilizochomwa:** First Street, Food Club, Kroger, Shurfine, Signature Select, and WinCo



All Bran Complete Wheat Flakes



Banana Nut Crunch



Cheerios Multi-Grain



Cheerios Plain



Corn Chex



Rice Chex



Wheat Chex



Corn Flakes



Malt O Meal Crispy Rice

● = Asidi ya foliki asilimia 100 kwa kila mlo

● = Bila gluteni

● = Nafaka halisi. Nafaka halisi zina ufumwele na virutubishi ambavyo ni muhimu kwa afya ya moyo na umeng'enyaji.

Nafaka ya Baridi

Mifuko na makasha ya aushi 12 hadi 36



Malt O Meal
Frosted Mini
Spooners



Frosted
Mini Wheats
Asili



Grape Nuts
Flakes



Grape Nuts
Asili



Honey Bunches
of Oats
Almond



Honey Bunches
of Oats
Honey Roasted



Honey Bunches
of Oats
Whole Grain
Almond Crunch



Honey Bunches
of Oats
Whole Grain
Honey Crunch



Honey Bunches
of Oats
Whole Grain
Vanilla Bunches



Kix - Tupu



Life Asili



Sukari ya
Hudhurungi
Quaker
Oatmeal Squares



Quaker
Oatmeal Squares
Cinnamon



Rice Krispies



Special K



Jumla

● = asidi ya foliki asilimia 100 kwa kila mlo

● = Nafaka halisi. Nafaka halisi zina ufumwele na virutubishi ambavyo ni muhimu kwa afya ya moyo na umeng'enyaji.

— Asilimia 100 ya Mikate ya Ngano Halisi —

Yoyote ya chapa zifuatazo za asilimia 100 ya mikate ya ngano kamili katika boflo ya aushi 16 pekee

Haijajumuishwa

- Bila gluteni
- Lishe, kabu nyepesi au kidogo
- Boflo ndogo
- Pita au mkate bapa
- Mafini za Uingereza
- Sandwich thins or rounds
- Bagels
- Buns
- Rolls



Chapa yoyote ya Duka



Bimbo



Nature's Own



Ozark Hearth

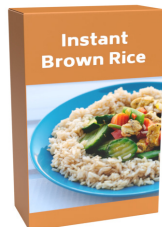


Sara Lee



Wonder

— Mchele wa Hudhurungi —



Chapa yoyote ya mchele wa hudhurungi (ukipajia wa papo hapo, haraka, mfukoni, au wa kawaida), nafaka ndefu au fupi, katika ukubwa wa kifurushi cha aushi 14 hadi 16

Haijajumuishwa

- Mchele uliokolezwa au wenye ladha tamu
- Mchele mweupe
- Mchele wa basmati au jasmine
- Mchele asili

Pasta ya Ngano Halisi

Yoyote ya chapa zifuatazo za pasta ya ngano halisi (ikiwemo ogani) katika kifurushi cha aushi 16

Haijajumuishwa

- Pasta zinazoorodheshwa unga mwingine wowote mbali na ngano halisi na/au unga halisi wa ngano wa durum katika viambato
- Pasta zilizoongezwa sukari, mafuta, oili au chumvi



Yoyote ya chapa za maduka zifuatazo:

Full Circle, Great Value, Kroger, O Organics, P\$Št, Shurfine, Signature Select, Simple Truth Organics, Simply Balanced, Sun Harvest, na WinCo



Barilla



Delallo



Hodgson Mill



Ronzoni

Totila za Nafaka Laini

Yoyote ya chapa zifuatazo za totila za nafaka laini za manjano na nyeupe katika kifurushi cha aushi 16

Haijajumuishwa

- Vibanzi vya totila
- Tostada au maganda ya taco
- Totila za ogani



Casa Rica



Don Pancho



Dos Ranchitos



El Super



Food Club



Guerrero



IGA



Kroger



La Banderita



La Burrita



Mama Lola's



Ujumbe



Kampuni ya Sante Fe Tortilla

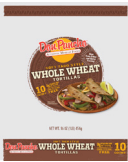
Totila za Unga wa Ngano Halisi

Yoyote ya chapa zifuatazo za whole wheat flour tortillas katika kifurushi cha aushi 16

Lazima ngano halisi iwe na unga ulioorodheshwa pekee katika orodha ya viambato.

Haijajumuishwa

- Vibanzi vya totila
- Tostada au maganda ya taco
- White flour tortillas
- Totila zenye ladha tamu (kama vile spinach au nyanya)
- Totila za ogani



Don Pancho



Food Club



Great Value



Guerrero Tortillas de Harina Integral



IGA



Kroger



La Banderita



Ujumbe



Kampuni ya Sante Fe Tortilla



Signature Kitchens

WIC inahimiza unyonyeshaji kama chaguo bora la ulishaji watoto la papo hapo.

Mpango wa WIC unatoa huduma zifuatazo. Wasiliana na kliniki yako ya karibu ili upate maelezo zaidi.



Washauri wa Marika Wanaonyonyesha



Washauri wa Unyonyeshaji



Madarasa na Vikundi vya Msaada



Nyenzo za Elimu



Mabomba ya Matiti kwa kina Mama



Kina mama wanaonyonyesha wanapata kifurushi cha chakula cha WIC kilichoboreshwa



**Simu ya Moja kwa Moja
Kunyonyesha Saa 24
1-800-833-4642
gobreastmilk.org**

