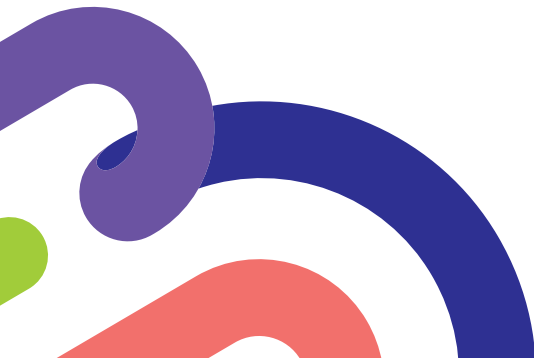




**MWONGOZO
WA MANUNUZI
WA WASHINGTON**

ULIANZA KUTUMIKA OKTOBA 2023



VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Panga Mapema Kabla ya Manunuzi	1
Tumia Zana Zako za WIC Wakati Unapofanya Manunuzi	2
Mambo Unayotakiwa Kuyafahamu Wakati wa Kufanya Manunuzi	3
Kuelewa Vipimo vya Vifungashio vya Chakula	3
Wakati wa Kufanya Malipo Dukani	4
Risiti za WIC	4-5
Pale Ambapo Vyakula Havigharimiwi na WIC Kama Iliyotarajiwa	6

VYAKULA VINAVYORUHUSIWA NA WIC

Chakula cha Mtoto Mchanga

Nafaka za Mtoto Mchanga	7
Chakula cha Mtoto Mchanga – Matunda na Mbogamboga	7
Chakula cha Mtoto Mchanga – Nyama	8
Maharage – Ya Kopo	9
Maharage/Njegere/Dengu – Ya Kukaushwa	10
Nafaka za Kifunguakinywa – Baridi	11
Nafaka za Kifunguakinywa – Moto	12
Jibini	13
Mayai	14
Samaki – Wa Kopo na Waliofungashwa	15
Mbogamboga za Mtoto Mchanga	
Mpya	16
Iliyogandishwa	17
Matunda ya Kopo	18
Mbogamboga za Kopo	19

Juisi

Washiriki Ambao ni Watu Wazima – Nyanya/Mbogamboga (46 oz)	20
Washiriki Ambao ni Watu Wazima – Iliyogandishwa (11.5 oz au 12)	21
Juisi ya Watoto – Iliyochanganywa au Mchanganyiko (64 oz)	22-23
Juisi ya Watoto – Juisi Moja (64 oz)	24
Juisi ya Watoto – Juisi ya Mbogamboga (64 oz)	25
Maziwa – Maziwa ya Ng'ombe	26-28
Maziwa – Maziwa ya Mbuzi	29
Maziwa – Mtindi	30
Siagi ya Karanga	31
Kinywaji Kilichotokana na Soya	32
Tofu	33
Machaguo ya Nafaka Halisi	
Mchele wa kahawia	34
Mlo wa shayiri	35
Totila Laini	36
Pasta ya Ngano Halisi	37
Mkate wa Ngano Halisi	38
Baga ya Nyama ya Nguruwe na Soseji Katika Mkate wa Ngano Halisi	39

PANGA MAPEMA KABLA YA MANUNUZI

Kagua ili kuona vyakula vinavyopatikana katika manufaa yako ya WIC. Kuna njia mbili za kufanya hivi:

- Piga simu kwa namba iliyo nyuma ya Kadi yako ya WIC.
- Tumia programu ya WICShopper. Sajili Kadi yako ya WIC na uangalie manufaa ya sasa chini ya **My Benefits (Manufaa Yangu)**.

Hakikisha kwamba manufaa yanaweza kutumika katika siku ambayo unapanga kufanya manunuzi:

- Kagua orodha ya kufanya manunuzi ya WIC iliyochapishwa kutoka katika kliniki yako ya WIC.



AU

- Tumia programu ya WICShopper, sajili Kadi yako ya WIC, na uangalie My Benefits.



Tengeneza orodha ya manunuzi na ukague ili uone vitu ambavyo vinaruhusiwa na WIC:

- Mwongozo Huu wa Manunuzi wa WIC utakusaidia kukuonyesha kipi cha "Kununua" au "Kisicho cha Kununua."
- Programu ya WICShopper itakuwezesha kutafuta kipengee maalum cha chakula. Kwa mfano, ikiwa jibini imeorodheshwa katika My Benefits:
 - » Bofya jibini na utafute jibini ambayo ungependa kununua ili uone kama ni kipengee cha WIC kinachoruhusiwa.
 - » Utaona jibini kutoka kwa chapa ambayo unaweza kununua kwa manufaa yako ya WIC.

Pata Duka:

- Tumia programu ya WICShopper kutafuta duka la WIC lililo karibu nawe.
- Tafuta maduka yenye alama ya "WIC Accepted Here (WIC Inakubalika Hapa)" katika kidirisha.

Zingatia ada yoyote ya mifuko ya duka ya kuweka bidhaa za vyakula na matumizi ya nyumbani:

- Mifuko hugarimiwa tu na duka ikiwa unatumia Kadi yako ya WIC kununua vitu.

Vinginevyo

- Utapaswa kulipa mwenyewe ada ya mifuko yako ya kuweka bidhaa za vyakula na matumizi ya nyumbani, ikiwa itatumika.

AU

- Njoo na mifuko yako inayotumika zaidi ya mara moja

TUMIA ZANA ZAKO ZA WIC WAKATI UNAPOFANYA MANUNUZI

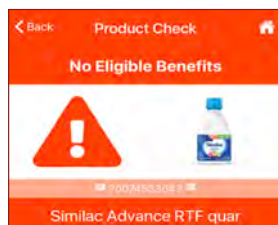
Mwongozo wa WIC wa Kufanya Manunuzi

- Tumia mwongozo huu hadi pale utakapopata uzoefu wa vipengee vinavyoruhusiwa na WIC.
- Ikiwa una simu mahiri, toleo la kidijitali la Mwongozo wa Manunuzi linapatikana kwenye programu ya WICShopper chini ya " WIC Allowable foods (Vyakula Vinavyoruhusiwa na WIC)" na kwenye ukurasa wa tovuti yetu ya WIC kwenye doh.wa.gov/WIC/WICFoods.

Programu ya WICShopper

Thibitisha kama kipengee kinaruhusiwa na WIC:

- Changanua msimbo kwa kutumia simu yako mahiri au ingiza tarakimu 12 za UPC.
- Programu itakuonyesha kama kipengee ni **Kipengee Kinachoruhusiwa na WIC** au **Kisichoruhusiwa na WIC**.
- Ikiwa programu itaonyesha **No Eligible Benefits (Hakuna Manufaa Unayostahiki)**, basi huenda huna manufaa ya kutosha au manufaa sahihi ya kukufanya upate kitu hicho.



Muhimu! Programu haiwezi kutambua matunda na mbogambonga mpya kabisa hata kama zimewekwa msimbo. Vitu hivyo vitachanganuliwa kama "Si kipengee cha WIC" japokuwa bidhaa nyingi mpya zinaruhusiwa na WIC. Tazama ukurasa wa 16 katika mwongozo ili kuona yale unayotakiwa kuyafahamu.

MAMBO UNAYOTAKIWA KUYAFAHAMU WAKATI UKIFANYA MANUNUZI

Nunua vyakula vya WIC ambavyo unataka pekee:

- Si lazima ununue vyakula vyako vyote vya WIC kwa wakati mmoja.
- Unaweza kufanya manunuzi mara kwa mara kama inavyohitajika katika siku yako ya kwanza na ya mwisho ya kutumia.
- Si lazima upate manufaa yoyote ya WIC ambayo huyataki.

Ikiwa duka halina kipengee maalum cha chakula kilichoidhinishwa na WIC ambacho unataka:

- Maduka hayalazimiki kuwa na vyakula vyote vilivyoidhinishwa na WIC.
- Unaweza kuuliza dukani kama wanaweza kuagiza kitu fulani.
- Tafuta kitu hicho katika duka tofauti.

Jaribu kutumia manufaa kabla ya Siku ya Mwisho ya Matumizi:

- Kufanya hivyo kunawapatia wafanyakazi wa WIC muda wa kutosha ili kurekebisha matatizo.

Unaweza kupokea kuponi za kutumia ndani ya duka au kwa kampuni, kama vile:

- Nunua moja, pata nyingine bure
- Manufaa ya kadi ya uaminifu kwa duka fulani
- Kuponi za kampuni za vyakula (k.m., Darigold)
- Ofa maalum za duka

Unaweza kutumia ofa hizi maalum kwa vyakula ambavyo si vya WIC. Kwa mfano, ikiwa Kellogg ina mpango wa kununua nafaka aina moja na kupata nyingine bure, unaweza kutumia manufaa ya WIC kununua Rice Krispies na kisha kupata nafaka nyingine bure ambayo inaweza kuwa imeruhusiwa au hairuhusiwi na WIC.

KUELEWA VIPIMO VYA VIFUNGASHIO VYA CHAKULA

WIC imebainisha vipimo vya vifungashio vya chakula kwa sababu WIC inataka kuhakikisha kuwa unapata manufaa yote ya chakula. Kwa mfano, WIC inaruhusu galoni, nusu galoni na kwati. Kwa kutazama kwa mara ya kwanza, jambo hili linaweza kuonekana ni rahisi kulielewa. Ni hadi pale utakapobaini kwamba baadhi ya chapa za maziwa hazitumii vipimo vilivyoidhinishwa na WIC. Nusu galoni ya maziwa lazima iwe na 64 oz ndani yake ili iweze kuruhusiwa kwa WIC. Lakini bado baadhi ya chapa zinajumuisha 54 oz za maziwa pekee.

Programu ya WICShopper inaweza kukagua kwa haraka kama kipengee fulani kinaruhusiwa. Jedwali hili hapa chini linaonyesha vipimo vya kawaida vya vifungashio kwa ajili ya WIC.

VIFUNGASHIO VYA KAWAIDA VYA CHAKULA NA VIFUPISHO

Vifungashio vya Vyakula vya Majimaji	Aunsi (oz)	Lita (L) au Mililita (ml)
Kwati 1	32 oz	946 ml
Nusu (1/2) Galoni	64 oz	1.89 L
Galoni 1	128 oz	3.78 L
Vifungashio vya Vyakula Vigumu	Aunsi (oz)	Gramu (g)
Nusu (1/2) Pauni	8 oz	226 g
Pauni 1 (lb)	16 oz	453 g
Pauni 2 (lb)	32 oz	907 g

WAKATI WA KUFANYA MALIPO DUKANI

Tenganisha vyakula vya WIC mbali na vitu vingine unavyonunua:

- Hili linasaidia iwapo itatokea kwamba kipengee fulani cha chakula hakigharimiwi na WIC kama ilivyotarajiwa. Utaweza kupata kitu hicho kwa haraka.
- Anza kwa kuweka vipengee vya vyakula vya gharama zaidi kwenye mkanda wa kichukuzi. Kwa namna hiyo ikiwa una manufaa ya kutosha kulipia mojawapo ya vitu hivyo, WIC italipia kile kitu ambacho ni cha gharama zaidi.
- Kuna kikomo cha vipengee 50 pale unapotumia kadi yako ya WIC. Ikiwa unapanga kununua vyakula vingi kwa wakati mmoja, mwambie mpokea fedha atenganishe vitu katika manunuzi tofauti.

Telezesha Kadi yako ya WIC na weka Nenosiri:

- Kama kipengee cha chakula hakigharimiwi na WIC kama ilivyotarajiwa, hulazimiki kukinunua.
- Unaweza kuchagua kulipia kipengee cha chakula ambacho hakigharimiwi na WIC (kwa kutumia Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Mpango wa Usaidizi wa Lishe ya Ziada), pesa taslimu, kadi ya malipo taslimu, kadi ya mkopo) au ukakirudisha.

RISITI ZA WIC

8 oz	Whole grains
1.75 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
30 OZ	Fish - canned

** End of Beginning Benefit Balance **

* eWIC Benefit Redemption/Purchase *

0.25 CTR	Beans, dry or canned	
1 S&W RED KIDNEY BNS		1.39

17 OZ	Fish - canned	
1 CHKN OF SEA TUNA		2.99
1 OPN NAT CHUNK		1.99

** End of Benefit Redemption/Purchase **

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz	Whole grains
1.5 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
13 OZ	Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

Sehemu hii inaorodhesha vyakula vilivyopo kwa ajili yako kabla ya kufanya manunuzi. Baadhi ya vyakula vimeorodheshwa kwa aushi, baadhi vinaitwa vyombo na matunda na mbogamboga viko katika kipimo cha dola.

Sehemu hii inaorodhesha vyakula ambavyo umenunua pekee.

Sehemu hii inaorodhesha salio lako lililosalia. Hivi ni vyakula vya WIC ulivyonavyo katika siku yako ya mwisho ya tarehe ya kutumia.

Hii inaonyesha siku ya mwisho ambayo unaaweza kununua vyakula vya WIC vilivyobaki katika mwezi huu. Manufaa yako ya WIC **yanayofuata** yatakuwa tayari kwa matumizi saa 06:01 usiku, siku inayofuata.

Hifadhi nakala za risiti zako.

Ikiwa una maswali, risiti zinaweza kuwasaidia wafanyakazi kutambua kile kilichotokea.

Piga picha risiti na uzihifadhi katika simu yako au hifadhi risiti katika Kitambulisho cha WIC na folda ya Kadi.

Muhimu! Risiti za salio la Kadi ya WIC lililochapishwa dukani **hazionyeshi aina zote za vipengee vinavyoruhusiwa.** Kwa mfano, ikiwa risiti ya salio inaonyesha "Maziwa - 1% Bila mafuta na Soya," inamaanisha unaweza kupata yafuatayo:

- Maziwa ya WIC yenye mafuta (1%) na bila mafuta (0%, yaliyoondolewa malai, bila mafuta) au machaguo ya vinywaji vya soya yaliyoorodheshwa katika Mwongozo Huu wa Manunuzi wa WIC. Hii inajumuisha:

Maziwa ya ng'ombe – yasiyo/yaliyo na mafuta (0%) na yenye mafuta kidogo (1%)

- Kioevu
- Ilivukizwa/ya kipo
- Isiyo na laktose
- Kefiri
- Kavu/poda
- Asidofilasi
- Siagi ya maziwa

Maziwa ya mbuzi – Mafuta Kidogo

- Kioevu

Kinywaji kilichotokana na soya

Chini kuna mfano wa kile kinachoonekana kwenye orodha ya manunuzi ya WIC kutoka katika kliniki ikilinganishwa na kile kinachoonekana kwenye risiti ya salio la Kadi ya WIC katika duka.

Orodha ya Manunuzi ya Kliniki ya WIC

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023 thru 5/25/2023	998833	\$11.00	\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
	998833	2	Dozen	Eggs – all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallon	Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC – Cow,Goat,Soy

Risiti ya Duka:

WIC EBT Benefit Balance Receipt

Date: 5/4/2023 Time: 05:27PM

11.00 \$\$\$ Fruit & Veg - WIC
 16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC
 2 DOZ Eggs Dozen - WIC
 2 CTR PB/Beans - WIC
 6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy

These Benefits expire
 at MIDNIGHT on 5/25/2023
 *** End of benefit balance receipt ***

PALE AMBAPO VYAKULA HAVIGHARIMIWI NA WIC KAMA ILIVYOTARAJIWA

Ikiwa una maswali kuhusu kwanini kipengee cha chakula hakigharimiwi na manufaa ya WIC:

- Piga picha ya kipengee hicho au weka nakala ya risiti zote kama ulinunua.
- Pitia "Nunua" na "Usinunue" kwenye Mwongozo wa Manunuzi ili kuona sababu inayoweza kukifanya kisiruhusiwe na WIC.
- Ikiwa ni matunda na mbogamboga mpya hazigharimiwi, ijulishe WIC. Maduka yanapaswa kuteua msimbo wa WIC kwa kila kipengee hata kama kinao msimbo juu yake. Pasipo uwepo wa msimbo wa WIC kadi yako haiwezi kutambua kipengee hicho wakati wa kulipa.
- Wasiliana na kliniki yako ya WIC au wasilisha ombi kwenye ofisi ya WIC ya jimbo kwa:
 - » Kutumia "I couldn't buy this (Sikuweza kununua hiki)" kwenye programu ya WICShopper.
 - » Tutumie barua pepe katika wawicfoods@doh.wa.gov. Tutahitaji kufahamu haya yafuatayo:
 - » Jina la duka na mahali.
 - » Siku ulipojaribu kununua kipengee hicho.
 - » Namba ya kadi ya WIC.
 - » Maelezo ya kipengee—Risiti, au picha zinazoonekana vizuri, au maelezo mengi kadiri iwezekanavyo. Ikiwa maelezo yatatolewa badala ya risiti au picha, tunatafuta haya yafuatayo:
 - ▶ aina ya chakula (maziwa, nafaka, n.k.)
 - ▶ Jina/aina ya chapa
 - ▶ ukubwa wa kifungashia
 - ▶ tarakimu 12 za UPC (namba za msimbo)

Kwa Mfano: Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats, ukubwa wa 32 oz, UPC 039978021540

Kulingana na duka, kuna uwezekano pia wa kupata kipengee hicho kwenye mtandao na kututumia kiungo.

KUMBUKA:

Kila mara WIC inasasisha vyakula unavyoweza kununua kwa kutumia manufaa yako. Wakati wote changanua bidhaa ili kuhakikisha kwamba imeidhinishwa na WIC. Hakikisha unachanganua msimbo kwenye bidhaa na si msimbo wa rafu. Hili litahakikisha kuwa programu inatoa maelezo sahihi.



Key Enter UPC



NAFAKA ZA MTOTO MCHANGA

NUNUA
Lazima Kiwe
8 oz au 16 oz
Imekaushwa
Chapa hizi:
Beech-Nut
Earth's Best
Gerber
Aina hizi:
Barley
Multigrain
Oatmeal
Whole grain
Organic
Non-organic
Natural



USINUNUE
Kilichoongezwa:
Ladha, matunda au fomyula
Prebioti, probioti, au DHA
Makopo, chupa kubwa au mifuko
Nafaka za mchele
Cha mlo mmoja au paketi moja moja

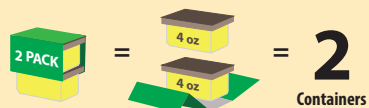
CHAKULA CHA MTOTO MCHANGA - MATUNDA NA MBOGAMBOGA

NUNUA
Lazima Kiwe
Hatua ya 1 au 2
Matunda tu na mbogamboga pekee
Ukubwa:
Chupa za kioo/vyombo vya plastiki vya 4 oz
Vyombo vya plastiki vya 2 oz katika vifungashio viwili (jumla 4 oz)
Vyombo vya plastiki vya 4 oz katika vifungashio viwili (jumla 8 oz)
makasha ya vifungashio vingi
Chapa hizi:
Beech-Nut
Earth's Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organic
Tippy Toes
Wild Harvest Organic
Unaweza Kuchagua
Mchanganyiko wowote wa matunda na mbogamboga, zilizolimwa kwa njia za asili, au zisizo za asili

USINUNUE
Kilichoongezwa:
Nafaka/mbegu - granola, shayiri, mchele au nudo
Vikolezo k.m. mdalasini
Nyama
Ladha au sukari
Vifuko vya mbegu vitokanavyo na mimea
Hatua ya 3

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Wakati wa kununua matunda na mbogamboga za mtoto mchanga, paketi 2 zinahesabiwa kama vyombo 2.



CHAKULA CHA MTOTO MCHANGA

CHAKULA CHA MTOTO MCHANGA – NYAMA



WATOTO WACHANGA WANAONYONYA KIKAMILIFU PEKEE

NUNUA

Lazima Kiwe

Nyama moja pekee

Hatua ya 1 au 2

Chupa za kioo za 2.5 oz

Chapa hizi :

Beech-Nut

Gerber

O Organic

Tippy Toes

Wild Harvest

Unaweza Kuchagua

Organic

Non-organic

With broth or gravy

USINUNUE

Kilichoongezwa:

Ladha, sukari au vikolezo

Nafaka, mbegu au nudo

Matunda au mbogamboga

Mishikaki ya nyama

Milo mikuu ya siku

Hatua ya 3

FOMYULA

Nunua tu chapa, aina, ukubwa wa chombo na kiasi cha fomyula kilichoorodheshwa katika Manufaa yako ya WIC. Kwa maelezo zaidi kuhusu Fomyula Zilizoidhinishwa na WIC, tembelea www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula, au piga simu 1-800-841-1410.



Tafuta alama hii katika mwongozo wote. Alama

inaonyesha vyakula vya WIC vilivyoongezwa kwa wale ambao wananyonya sana. Kama ananyonya kikamilifu, pia utapata samaki na mtoto wako mchanga atapata nyama za chakula cha watoto wachanga.

Kunyonyesha kunawapatia akina mama na watoto wachanga manufaa ya afya ya muda mrefu maishani.





NUNUA

Lazima Kiwe

Makopo yenye 15 oz hadi 16 oz
 Maharage matupu au maharage matupu yaliyokaangwa tena yenye mafuta kidogo

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote
 Sodiama ya chini au iliyopunguzwa
 Kopo moja moja au paketi 4
 Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili



USINUNUE

Kilichoongezwa:
 Ladha au nyama
 Asali, shira, molasi, sukari au viongeza utamu vingine
 Maharage yaliyo okwa
 Saladi ya maharage
 Majani machanga ya mmea wa maharage
 Maharage yenye pilipili
 Maharage ya kijani au njano
 Maharage mchanganyiko
 Supu ya maharage
 Njegere
 Vifuko vya mbegu vitokanavyo na mimea

MANUNUZI YA MAHARAGE AU SIAGI YA KARANGA

Unaweza kuchagua maharage ya kopo, maharage yaliyokaushwa au siagi ya karanga kwa kutumia manufaa yako ya WIC.

Chagua ukubwa sahihi! 1 CTR ya siagi ya karanga/maharage yaliyokaushwa au ya kopo =



16 oz

AU



16 oz

AU



makopo ya oz 15 hadi 16

Kununua Maharage ya Kopo Ikiwa utachagua kununua maharage ya kopo, chombo 1 (CTR) kwenye orodha ya manunuzi = makopo 4 ya maharage. Lazima ununue makopo yote manne ya maharage ili kuhakikisha unapata manufaa yako yote ya WIC.

- Kopo moja** la maharage = Chombo.25
- Makopo mawili** ya maharage = Chombo.50
- Makopo matatu** ya maharage = Chombo.75
- Makopo manne** ya maharage = Chombo.1.0



NUNUA

Lazima lwe

Mfuko wa 16 oz

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Chapa yoyote

Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili



USINUNUE

Yenye ladha au vikolezo vilivyoongezwa

Makasha

Shayiri

Mchanganyiko wa maharage na mchele

Kwa wingi (yanayouzwa kwa uzito)

Mbegu za chia

Mbegu za kahawa

Maharage yaliyokaushwa na kukaangwa tena

Faro

Yaliyogandishwa

Maharage ya kijani

Ya kurithi

Kwuinoa

Majani au mimea michanga

Supu au mchanganyiko wa supu

MANUNUZI YA MAHARAGE AU SIAGI YA KARANGA

Ukichagua maharage ya kukaushwa, chombo 1 (CTR) = mfuko wa 16 oz wa maharage yaliyokaushwa.

Tazama ukurasa wa 9 kwa maelezo zaidi.

NUNUA

Lazima Ziwe

9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24, au 36 oz

Ni chapa na aina hizi pekee:

Weight (W, Uzani) = mbegu za nafaka halisi

Essential Everyday

Corn Flakes
Crispy Rice
Crunchy Corn Squares
Crunchy Oat Square
Crunchy Rice Squares
Crunchy Wheat Squares (W)
Oats More w/ Honey
Tasteos (W)

Food Club

Corn Flakes
Corn Squares
Crispy Rice
Frosted Shredded Wheat, Bite Size, or Strawberry (zote ni W)
Honey & Oats with Almonds
Honey & Oats with Oat Clusters
Rice Squares
Toasted Oats (W)
Twin Grain Crisps
Wheat Squares (W)

General Mills

Cheerios: Plain (W), Multigrain (W)
Chex (zote ni W): Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, au Wheat
Kix: Berry Berry, Honey (W), au (Plain) (W)
Whole Grain Total (W)

Great Value

Corn Squares
Rice Squares

Kelloggs

All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (W)
Corn Flakes
Crispix
Frosted Little Bites au Mini Wheats Original (W)
Frosted Mini Wheats BS Blueberry, au Strawberry
Rice Krispies (Plain)
Special K Protein Original (W) au Honey Almond
Ancient Grain (W)

Kroger

Bran Flakes (W)
Corn Flakes
Crispy Rice

Honey Crisp Medley w/ Almonds

Oat Squares (W)

Rice Bitz

Toasted Oats (W)

Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners (W)

Market Pantry

Toasted Rice

Post

Grape Nuts Flakes (W) au Original (W)
Great Grains Banana Nut Crunch (W)
Honey Bunches of Oats Almonds (W) au Honey
Roasted (W)

Quaker

Oatmeal Squares Brown Sugar, Cinnamon, Golden
Maple, au Honey Nut (all W)

Signature Select

Corn Flakes
Corn Pockets
Crispy Rice
Oats More w/ Almonds au Honey
Rice Pockets
Toasted Oats (W)

USINUNUE

Mifuko au Silinda

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Tazama “Vidokezo vya Kununua Nafaka za Kifunguakinywa za WIC” ili zikusaidie kupata nafaka na vifungashio vya ukubwa tofauti ambavyo vinaifaa familia yako. Tazama ukurasa wa 12 kuona baadhi ya mifano.

NAFAKA ZA KIFUNGUAKINYWA - MOTO

NUNUA

Lazima Ziwe

9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 20.5, 21, 21.5, 21.7, 22, 24, au 36 oz

Ni chapa na aina hizi pekee:

W = mbegu za nafaka halisi

Mlo wa shayiri

Paketi 12 za Essential Everyday Oatmeal Instant Original (**W**)

Paketi 12 za Food Club Oatmeal Instant Original (**W**)

Paketi 12 za Great Value Instant Oatmeal Regular (**W**)

Paketi 12 za IGA Oatmeal Instant Original (**W**)

Paketi 12 za Kroger Oatmeal Instant Original (**W**)

Paketi 12 za Signature Select Oatmeal Instant Original (**W**)

Mchele

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

Ngano

Cream of Wheat (Papo hapo au dakika 2½)

Cream of Wheat Whole Grain (Papo hapo au dakika 2½) (**W**)

Malt O Meal Original



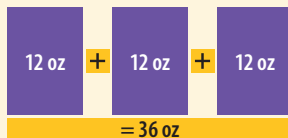
USINUNUE

Mifuko

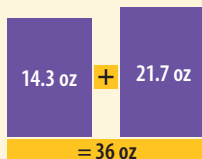
Silinda

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

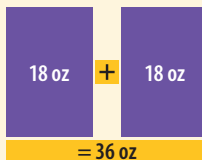
Tazama kijitabu katika programu ya WICShopper au mtandaoni yenye kichwa, "Vigezo vya Kununua Nafaka za Kifunguakinywa za WIC". Kinaweza kukusaidia kupata nafaka na ukubwa wa vifungashio ambavyo vinafaa zaidi kwa familia yako.



AU



AU



Michanganyiko mingine ya 36 oz:

9 + 9 + 9 + 9	15 + 21
11 + 11 + 14	15.5 + 20.5
11 + 9 + 16	16 + 20
11.8 + 9 + 15.2	24 + 12
12.7 + 9 + 14.3	36
14 + 22	
14.5 + 21.5	



NUNUA

Lazima lwe

Imetengenezwa kutokana na maziwa ya ng'ombe yalipashwa joto

Imetengenezwa nchini Marekani

Ukubwa:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lb)

Aina hizi:

Cheda (kiasi, wastani, kali, kali zaidi, njano au nyeupe)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Mozarella

Mansta

Provolone

Uswisi

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Aina hizi:

Jibini ya pande au mche

Jibini ya vipande vipande au ya kuparua

Nyuzi au fito za jibini

Yenye kutimiza au lsiyotimiza kanuni za Kiyahudi.

USINUNUE

Yenye iliyoongezwa ladha, mitishamba, mbegu, vikolezo au mbogamboga

Fito au paketi za kutumia kwa mlo mmoja

Jibini iliyotengenezwa kutokana na maziwa mabichi

Kotija

Iliyokatwa kwa kubanguliwa

Jibini ya malai

Jibini ya deli

Yenye umbo la mchemraba au slesi

Mozarella mpya

Jibini ya kondoo au mbuzi

Iliyoingizwa kutoka nje

Isiyo na laktose

Iliyozalishwa kwa asilia

Pamesani

Pepper Jack

Yaliyochakatwa kwa upashaji joto wa

Kimarekani

Queso fresco

Rikota

Hayakupashwa joto

Jibini ya msimu





NUNUA

Lazima lwe

Katoni yenye idadi 12 (dazeni 1)

Mayai yenye magamba yatokanayo na kuku



Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Ukubwa wowote: ndogo, kiasi, kubwa, kubwa zaidi au kubwa sana

Mayai meupe au kahawia

Wasiofungwa kwenye mabanda

Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

Omega 3

USINUNUE

Mengi

DHA

Yaliyokaushwa au kugeuzwa kuwa poda

Mayai ya bata

Bidhaa mbadala kwa mayai

Yenye rutuba

Wanaotangatanga kwa uhuru au wanaofugwa kwa kupatiwa malisho

Mayai magumu yaliyochemshwa

Mayai rojorojo

Kiasi kidogo au lehemu iliyopunguzwa

Yaliyopashwa joto

Mafuta dabwadabwa yaliyopunguzwa



NUNUA

Lazima Wawe

Wa kopo:

Jodari kwenye maji
5 oz, 6 oz

Samoni wa waridi
5 oz, 6 oz, 7.5 oz, na 14.75 oz*

Sadini kwenye maji
3.75 oz au 4.25 oz

Vifugnashio:

Aina zote za samaki hapo juu
zinaruhusiwa zikiwa katika ukubwa wa
2.5 oz au 5 oz

Unaweza Kuchagua

Muundo wa Jodari: Kipande kinene,
Kipande kikubwa,

Rangi ya Jodari: Nyeupe, ang'avu

Chapa yoyote

Iliyoongezwa ladha

Jodari wa albakore

Isiyo na mifupa

Kopo, mifuko ya foili au vifungashio

Kiwango cha chini cha sodiamu

Ambayo haikuongezwa chumvi

Isiyo na ngozi

SkipJack

Iliyokamatwa kwa kuwindwa

Pezi wa kijani



***Kumbuka:** Ikiwa utachagua samoni ya 14.75 oz utapata manufaa ya 1 oz ambayo hutoweza kuyatumia.

USINUNUE

Yenye vyakula vilivyooongezwa

Sadini wa Brisling

Iliyokaushwa

Sarara

Mpya

Iliyogandishwa

Kioo

Samaki wa jamii ya bangala wa Jack

Iliyozalishwa kwa asilia

Samoni mwekundu

Iliyokaushwa kwa moshi

Paketi za vitafunwa

Jodari wa tongoli

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Tembelea Department of Health (DOH, Idara ya Afya) *Mwongozo wa Samaki Wenye Afya* kwenye doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide ili uweze kufanya machaguo bora anaponunua samaki.

Unaweza kuchagua mchanganyiko wa vipande vya jodari mwepesi, samoni wa waridi au sadini hadi kiasi cha aushi (oz) zilizoorodheshwa katika Manufaa yako ya WIC.

Mifano:

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & + & \\
 \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & & \\
 \hline
 & & & & & & = 30 \text{ oz}
 \end{array}$$

..... AU

$$\begin{array}{ccc}
 \text{14.75} & + & \begin{array}{c} \text{3.75 oz} \\ \text{3.75 oz} \\ \text{3.75 oz} \\ \text{3.75 oz} \end{array} \\
 \text{oz} & & \\
 \hline
 & & = 29.75 \text{ oz}
 \end{array}$$

NUNUA

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote au aina

Kipande au Kamili

Matunda na mbogamboga mpya kwenye mifuko, makombe ya chaza, vikope, mabakuri au mabeseni ya plastiki

Matunda na mbogamboga mpya kwenye trei za sponji zilizofunikwa kwa plastiki

Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Unaweza kununua mchanganyiko wa matunda na mbogamboga zilizokaushwa, mpya **na** zilizogandishwa. Kumbuka, ikiwa utachagua vyakula zaidi ya vile vilivyoorodheshwa kwenye Manufaa yako ya WIC, unaweza kulipia ziada au kuchagua kutovinunua.

USINUNUE

Yaliyoongezwa:

Chovya, pakwa masala, mafuta mgando, mafuta au mchuzi

Ladha, chakula, mitishamba, njugu au vikolezo

Matunda au mbogamboga zilizokaushwa

Maua mengi yanayoliwa

Vikapu vya matunda

Trei za kalamu au kombe zilizodumbukizwa au ambazo hazikudumbukizwa

Vitu vya kipande cha saladi

Muwa

Mitishamba au vikolezo kama vile:

Mshubiri, anise, majani ya ndizi, mrehani, majani ya beyi, kisibiti, chevili, kitunguu jani, silantro, dili, fenugreek, majani ya limau, majani ya ndimu, majorama, nanaa, oregano, kitimiri, rosemary, sage, savoru, taragoni, thaimu, mbegu za vanila au majani ya ngano

Vitu vya urembo au kupamba kama vile:

Pilipili kali za kukaushwa, kitunguu saumu kwenye uzi, vibuyu, maboga yaliyochongwa au kupakwa rangi



NUNUA

Unaweza Kuchagua

Ukuwa wowote wa mfuko, kasha, au kifungashio cha kifukiza mvuke

Chapa yoyote

Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

Maharage yaliyogandishwa ni SAWA (kama vile: njegere zenye kimea cheusi, edamame, gabanzo na maharage ya lima)

USINUNUE

Yaliyoongezwa:

Mafuta mgando, mafuta, chumvi, viungo, vikolezo, sukari au sosi

Nyama, nudo, njugu, pasta, mchele au nafaka

Yaliyopondwa pondwa au kugeuzwa mkate

Iliyofanywa kuwa malai

Vitu vya deli

Matunda, mbogamboga au vipande vya matunda vilivyokaushwa

Chipsi

Hash browns

Viazi vilivyopondwa, Viazi vya O'Brien, Tater Tots®

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Unaweza kununua mchanganyiko wa matunda na mbogamboga zilizokaushwa, mpya **na** zilizogandishwa. Kumbuka, ikiwa utachagua vyakula zaidi ya vile vilivyoorodheshwa kwenye Manufaa yako ya WIC, unaweza kulipia ziada au kuchagua kutovinunua.



NUNUA

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote au aina

Ukubwa wowote wa kopo, chombo cha kioo au plastiki

Sozi ya tufaha: inaweza kuwa na mdalasini

Kiungo cha kwanza kilichoorodheshwa ni tunda

Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

USINUNUE

Yaliyoongezwa:

Sukari, mafuta mgando, mafuta au chumvi

Matunda ya kopo ni shira "nzito" au "nyepesi," juisi yenye utamu kidogo au nekta iliyoongezwa utamu

Mikunjo ya matunda

Mchanganyiko wa makokwa ya matunda

Jemu, jeli, shira ya matunda au vipande vya matunda vilivyowekwa katika makopo na kuhifadhiwa nyumbani

Kijazio cha pai

Vifuko vya mbegu vitokanavyo na mimea

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Unaweza kununua mchanganyiko wa matunda na mbogamboga zilizokaushwa, mpya na zilizogandishwa. Kumbuka, ikiwa utachagua vyakula zaidi ya vile vilivyoorodheshwa kwenye Manufaa yako ya WIC, unaweza kulipia ziada au kuchagua kutovinunua.



NUNUA

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote au aina

Ukubwa wowote wa kopo, chombo cha kioo au plastiki

Nyanya za kopo: zilizopondwa pondwa, kukatwa katwa, kukatwa vipande vidogo vidogo, kufanywa rojo, sosi, kuchemshwa au lahamu

Mchanganyiko wa mbogamboga za kopo zenye maharage

Kiungo cha kwanza kilichoorodheshwa kinapatikana

Viazi Vitamu

Zinaweza kujumuisha vikolezi

Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

USINUNUE

Yaliyoongezwa:

Sukari, mafuta mgando, mafuta au chumvi

Yenye malai au sosi

Zilizokaushwa nyumbani na kuhifadhiwa nyumbani

Kechapu

Mzeituni

Mbogamboga zilizohifadhiwa katika achali

Mbogamboga zilizoongezwa:

nyama, nudo, mchele, njugu, pasta na nafaka

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Unaweza kununua mchanganyiko wa matunda na mbogamboga zilizokaushwa, mpya **na** zilizogandishwa. Kumbuka, ikiwa utachagua vyakula zaidi ya vile vilivyoorodheshwa kwenye Manufaa yako ya WIC, unaweza kulipia ziada au kuchagua kutovinunua.





NUNUA

Lazima Ziwe

Makopo au chupa za plastiki za 46 oz

Ambazo hazikupozwa pekee

Chapa na aina hizi pekee:

Nyanya

Campbell's

Food Club

Haggen

Kroger

That's Smart!

Mbogamboga

Campbell's V8 Essential Antioxidants

Campbell's V8 Hint of Black Pepper

Campbell's V8 Hint of Lime

Campbell's V8 Low Sodium

Campbell's V8 Original

Campbell's V8 Spicy Hot

Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium

Food Club

Haggen

Kroger

USINUNUE

Katoni au chupa za kioo

Sida

Kokteli

Kunywa juisi

Iliyozalishwa kwa asilia

Panchi

Zilizopozwa

Ambazo hazikuchujwa





NUNUA

Lazima Iwe

Iliyoganda ya oz 11.5 au 12

Chapa na aina hizi pekee:

Tufaha

Essential Everyday

Food Club

Freedom's Choice

Great Value

IGA

Kroger

Langers

Old Orchard

Signature Select

Tree Top

WinCo

Zabibu au Zabibu Nyeupe

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Old Orchard

Welch's

Balungi

Chapa yoyote yenye asilimia 100 ya balungi

Chungwa

Chapa yoyote yenye asilimia 100 ya chungwa

Matunda Mchanganyiko

Dole

Orange Peach Mango

Pineapple Orange

Pineapple Orange Banana

Old Orchard

Apple Cherry

Apple Cranberry

Apple Kiwi Strawberry

Apple Passion Mango

Apple Raspberry

Apple Strawberry Banana

NUNUA

Berry Blend

Blueberry Pomegranate

Cherry Pomegranate

Cranberry Blend

Cranberry Pomegranate

Cranberry Raspberry

Pineapple Orange

Pineapple Orange Banana

Welch's

White Grape Peach

White Grape Raspberry

Nanasi

Dole

Old Orchard



USINUNUE

Sida

Kokteli

Kunywa juisi

Limau

Maji ya limau

Ndimu

Maji ya limau yaliyoongezwa sukari

Iliyozalishwa kwa asilia

Panchi Ambayo si Juisi kwa Asilimia 100

Zilizopozwa

Ambazo hazikuchujwa

NUNUA

Lazima Iwe

- Chupa za plastiki za 64 oz
- Ambazo hazikupozwa pekee
- Chapa na aina hizi pekee

Essential Everyday

- Berry
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Grape Blend
- 100% Juice Punch

Food Club

- Cranberry Raspberry

Great Value

- Cranberry Blend
- Cranberry Grape
- Cranberry Pomegranate
- White Grape Peach

Haggen

- Cranberry
- Cranberry Raspberry

Juicy Juice

- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Cranberry Apple
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Passion Dragonfruit
- Peach Apple
- Strawberry Banana
- Strawberry Watermelon
- Tropical

Kroger

- Cranberry
- White Grape Peach

NUNUA

Langers

- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange Pineapple
- Orange Peach Mango
- Cranberry Grape Plus
- Cranberry Plus
- Cranberry Raspberry Plus

Ocean Spray

- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Cranberry Watermelon
- Cranberry Elderberry

Old Orchard

- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Black Cherry Cranberry
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Cranberry Pomegranate
- Immune Health Citrus
- Immune Health Superfruit
- Immune Health Tropical Fruit
- Kiwi Strawberry
- Mango Tangerine
- Orange Tangerine
- Peach Mango
- Red Raspberry
- Strawberry Watermelon
- Wild Cherry

NUNUA

Signature Select

- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry

Tree Top

- Apple Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange Buy

Welch's (Bold)

- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



USINUNUE

- Katoni au chupa za kioo
- Sida
- Kokteli
- Iliyogandishwa
- Kunywa Juisi
- Limau
- Maji ya limau
- Ndimu
- Maji ya limau yaliyoongezwa sukari
- Iliyozalishwa kwa asilia
- Panchi Ambayo si Juisi kwa Asilimia 100
- Zilizopozwa
- Ambazo hazikuchujwa

JUISI – WATOTO PEKEE – TUNDA – MCHANGANYIKO AU YALIYOCHANGANYWA (64 OZ)

NUNUA

Lazima Iwe

- Chupa za plastiki za 64 oz
- Ambazo hazikupozwa pekee
- Chapa na aina hizi pekee

Tufaha

- Best Yet
- Essential Everyday
- Food Club
- Freedom's Choice

Great Value

Haggen

IGA

Juicy Juice

Kroger

Langers

Market Pantry

Mott's

Ocean Spray

Old Orchard

Signature Select

Tree Top

WinCo

Zabibu, Zabibu Nyekundu au Zabibu Nyeupe

Essential Everyday

Food Club

Freedom's Choice

Great Value

Haggen

IGA

Juicy Juice

Kroger

Langers

Market Pantry

Ocean Spray

Old Orchard

Signature Select

That's Smart!

Welch's

Winco

NUNUA

Nanasi

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Kroger

Langers

Libby's

Old Orchard

Signature Select

Juisi ya Chungwa

Lazima Iwe

Juisi ya chungwa kwa asilimia 100

Rafu ya chaa/Isiyopozwa

Chapa yoyote

Baadhi ya mifano:

Essential Everyday

Food Club

Golden Crown

Juicy Juice

Langers

Old Orchard

Signature Select

Tropicana



USINUNUE

Tazama ukurasa wa 21

WATOTO PEKEE JUISI YA MBOGAMBOGA (64 OZ)

JUISI

NUNUA

Lazima lwe

- Chupa za plastiki za 64 oz
- Ambazo hazikupozwa pekee
- Chapa na aina hizi pekee

Campbell's

- Tomato Juice
- Low Sodium Tomato Juice

Campbell's V8

- Original 100% Vegetable Juice Low Sodium
- 100% Vegetable Juice Spicy Hot
- 100% Vegetable Juice

Food Club

- Tomato Juice
- Vegetable Juice
- Spicy Vegetable Juice

Signature Select

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- Vegetable Juice
- Tomato Juice

WinCo

- Low Sodium 100% Vegetable Juice
- 100% Vegetable Juice



JUISI - WATOTO PEKEE - JUISI YA MBOGAMBOGA (64OZ)



KIOEVU

NUNUA

Lazima lwe

Aina pekee ya mafuta ya maziwa (yasiyo na mafuta: 0%, mafuta kidogo: 1%, mafuta yaliyopunguzwa: 2%, halisi) yaliyoorodheshwa kwenye manufaa yako ya WIC

Vyombo vyenye ukubwa wa galoni, nusu galoni au kwati

Vyombo vya plastiki au karatasi

Maziwa ya ng'ombe

Mchanganyiko unaolingana

Yaliyopashwa joto

Zilizopozwa

Yasiyoongezwa ladha



NUNUA

Unaweza Kuchagua

Mchanganyiko wowote wa galoni, nusu galoni na kwati kwa hadi jumla ya kiasi cha maziwa kilichoorodheshwa katika manufaa yako ya WIC

Asidofilasi

Chapa yoyote

Siagi ya maziwa

Yaliyoongezwa kalisi

Kefiri

Yenye kutimiza kanuni za Kiyahudi

Laktobasilasi

Yasiyo na laktose

Probioti

Maziwa yaliyoondolewa malai yaliyoongezwa vitu vya kuyafanya yawe mazito (Malai Yasiyo na Mafuta, Mafuta ya Kiwango cha Juu)

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Baadhi ya maziwa hayarusiwi kwa sababu huwa katika aina au ukubwa wa chombo usio sahihi. Kwa mfano, fairlife® na a2 Milk® hayana ukubwa sahihi (59oz). Pia, maziwa yaliyo katika chombo cha kioo hayarusiwi (tazama ukurasa wa 26).

Kwa galoni moja, unaweza kuunganisha nusu galoni mbili au kwati nne.



1.0 GAL = galoni 1
au 128 oz



0.5 GAL = nusu galoni 1
au 64 oz



0.25 GAL = kwati 1
au 32 oz



YALIYOVUKISHWA

NUNUA
Lazima Yawe
Aina pekee ya mafuta ya maziwa (yasiyo na mafuta: 0%, mafuta kidogo: 1%, mafuta yaliyopunguzwa: 2%, kamilifu) yaliyoorodheshwa kwenye manufaa yako ya WIC
Kopo la 12 oz
Maziwa ya ng'ombe
Mchanganyiko unaolingana
Yaliyopashwa joto
Yasiyoongezwa ladha

NUNUA
Unaweza Kuchagua
Chapa yoyote
Yaliyoongezwa kalisi
Yenye kutimiza kanuni za Kiyahudi

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Bidhaa nyingi hazisemi "Maziwa Halisi" kwenye lebo inapokuwa bidhaa ya maziwa halisi. Nunua makopo 5 kwa kila galoni ya maziwa ili kupokea manufaa yako kamilifu ya WIC.



Makopo 5 ya maziwa yaliyovukishwa
= galoni 1



YAMEKAUSHWA

NUNUA

Lazima Yawe

Aina pekee ya mafuta ya maziwa (yasiyo na mafuta: 0%, mafuta kidogo: 1%, mafuta yaliyopunguzwa: 2%, halisi) yaliyoorodheshwa kwenye manufaa yako ya WIC

Huchanganywa kwa kwati 1 ya maziwa au zaidi

Maziwa ya ng'ombe

Mchanganyiko unaolingana

Yaliyopashwa joto

Yasiyoongezwa ladha

Unaweza Kuchagua

Makasha, silinda, mifuko ya plastiki au vifungashio

Chapa yoyote

Yaliyoongezwa kalisi

Yenye kutimiza kanuni za Kiyahudi



VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Kiasi kilichowekwa kwenye manufaa yako ya WIC ni sawa na kiasi cha maziwa ya unga baada ya kuyachanganya na maji. Tazama jedwali hapo chini kwa usaidizi wa kubadilisha maziwa ya unga kuwa kwati.

Kurudisha maziwa ya Ng'ombe ya Unga Katika Hali ya Kimiminika

Mafuta ya Maziwa	Ukubwa Ulioandikwa Kwenye Chombo	Maji Yakiongezwa Hutengeneza
Yasiyo na Mafuta	9.6 oz	Kwati 3
Yasiyo na Mafuta	9.64 oz	Kwati 3
Yasiyo na Mafuta	25.6 oz	Kwati 8
Yasiyo na Mafuta	32 oz	Kwati 10
Yasiyo na Mafuta	64 oz	Kwati 20
Halisi	12.6 oz	Kwati 3
Halisi	28.1 oz	Kwati 7
Halisi	56.3 oz	Kwati 13

USINUNUE KWA AINA ZOTE ZA MAZIWA YA NG'OMBE

Yaliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo

Lozi, nazi, katani, mchele au vinywaji vya nafaka nyingine au njugu

Maziwa ya unga ya mbuzi

Maziwa ya chokoleti

Maziwa yaliyojaziwa

Chupa za kioo

Nusu kwa nusu

Kinywaji kitokanacho na maziwa chenye kiasi kidogo cha wanga

Mchanganyiko usiulingana

Omega 3

Yaliyozalishwa kwa asilia

Maziwa ya wanyama wengine, kama vile mbuzi au kondoo

Painti, nusu painti au kipimo kidogo zaidi

Maziwa mabichi

Ya mlo mmoja au paketi moja moja

Maziwa yaliyoongezwa utamu na kugandishwa

Vyombo vya UHT

Maziwa ambayo hayakupashwa joto

Malai mazito ya kupikia

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Tazama ukurasa wa 27 kwa jili ya maelezo kuhusu maziwa ya mbuzi na ukurasa wa 30 kwa maelezo ya kinywaji kitokanacho na soya.



NUNUA

Lazima Yawe

- Chapa ya Meyenberg pekee
- Aina ya maziwa yenye mafuta iliyoorodheshwa kwenye manufaa yako ya WIC pekee (mafuta kidogo au halisi)
- Mchanganyiko unaolingana
- Yaliyopashwa joto
- Zilizopozwa
- Yasiyoongezwa ladha



manufaa ya maziwa halisi



manufaa ya maziwa yenye mafuta kidogo/yasiyo na mafuta

Maziwa ya mbuzi ya **unga** pekee pale ambapo maziwa yenye mafuta yameorodheshwa katika manufaa yako ya WIC



manufaa ya maziwa halisi



manufaa ya maziwa halisi

Kurudisha Maziwa ya Unga ya Mbuzi Katika Hali ya Kimiminika

Ukubwa wa Chombo	Maji Yakiongezwa Hutengeneza
Kopo 1	Kwati 3 za maziwa
Makopo 2	Kwati 6 za maziwa
Makopo 3	Kwati 9 za maziwa
Makopo 4	Kwati 12 za maziwa
Kifungashio cha 12 oz	Kwati 3 za maziwa
Kasha lenye vifungashio 12 vya 4 oz kwa kila kimoja	Kwati 4 za maziwa

NUNUA

Maziwa ya mbuzi **Yaliyovukishwa** pekee pale ambapo maziwa halisi yenye mafuta yameorodheshwa katika manufaa yako ya WIC



manufaa ya maziwa halisi

Makopo 5 za maziwa yaliyovukishwa = galoni 1

USINUNUE

Chapa za maziwa mengine ya mbuzi

MAZIWA – MAZIWA YA MBUZI

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Washiriki wengi wana manufaa ya mazia yenye mafuta kidogo/yasiyo na mafuta. Katika hali hii, unaweza tu kupata maziwa ya kimiminika na mara zote hupatikana katika maduka.

Kwati 2 = nusu galoni 1

Nusu galoni 2 = galoni 1

Kwati 4 = galoni 1

NUNUA

Lazima Uwe

Aina pekee ya mafuta ya maziwa (yasiyo na mafuta: 0%, mafuta kidogo: 1%, halisi) yaliyoorodheshwa kwenye manufaa yako ya WIC

Kwati 1 (auni 32)

Vyombo vya plastiki

Maziwa ya ng'ombe

Mchanganyiko unaolingana

Yaliyopashwa joto

Chini ya gramu 40 za sukari kwa kila 8 oz

Chapa hizi pekee

Activia

Best Yet

Brown Cow

Chobani

Dannon

Darigold

Essential Everyday

Food Club

Fred Meyer

Great Value

Green Valley creamery

Kroger

LaLa

Lucerne

Market Pantry

Mountain High

Nancy's

Oikos

Open Nature

Tillamook

WinCo

Yami

Yoplait

Zoi

NUNUA

Unaweza Kuchagua

Yasiyoongezwa chochote au yaliyoongezwa ladha ya matunda (ikiwa tu ni chini ya gramu 40 za sukari kwa kila 8 oz kwa mlo na bila utamu bandia) (Tazama Sehemu ya Usinunue.)

Stevia ni sawa

Kigiriki (hazalishwi kiasilia)



USINUNUE

Viongeza utamu bandia: aspatame, sakrani, sakralose (Splenda™)

2% za mtindi wa maziwa ya ng'ombe

Yaliyoongezwa:

Ladha, nafaka, granola au njugu

Peremende, asali, vikolezo au protini iliyoongezwa

Kastadi au viongeza uzito

Unaonyweka au kufyonzwa

Mtindi uliogandishwa

Mwepesi

Uliozalishwa kwa asilia

Maziwa mabichi

Ya mlo mmoja au paketi nyingi

Fuko la mtindi



NUNUA

Lazima Uwe

chupa ya 16 oz

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Laini au ya malai

Kipande kikubwa au kipande kikubwa zaidi

Rahisi kusagika au rahisi zaidi kusagika

Kiwango cha chini cha sodiamu

Siagi ya karanga asilia

Ya kukoroga au isiyo ya kukoroga

Ya kawaida au iliyozalishwa kwa asilia

Iliyoongezwa chumvi au isiyoongezwa chumvi



USINUNUE

Kwa wingi (inayouzwa kwa uzito)

Iliyosagwa ikiwa mpya au uisage mwenyewe

Utawanyaji wa siagi ya karanga yenye kiwango kidogo cha kabohaidreti

Yenye athari ndogo ya sukari kwenye damu

Njugu nyingine au siagi za mbegu (k.m. lozi, korosho, ufuta)

Omega 3

Katika hali ya unga

Njugu zenye asali zilizo kwa

Itumikayo kwa mlo mmoja

Utawanyaji

Tyubu za "Kuminya"

Valensia

Iliyoongezwa:

Ladha, vyakula au vikolezo

Mafuta ya kitani au alizeti

Chokoleti

Asali

Jeli

Mashimalo

MANUNUZI YA MAHARAGE AU SIAGI YA KARANGA

Unaweza kuchagua maharage ya kopo, maharage yaliyokaushwa au siagi ya karanga kwa kutumia manufaa yako ya WIC.

Chagua ukubwa sahihi! CTR 1 ya siagi ya karanga/maharage yaliyokaushwa au ya kopo =



16 oz

AU



16 oz

AU



makopo ya oz 15 hadi 16

Kununua Siagi ya Karanga Ikiwa utachagua siagi ya karanga, chombo 1 kilicho rodheshwa kwenye manufaa ya WIC = chupa ya 16 oz ya siagi ya karanga.



KINYWAJI KILICHOTOKANA NA SOYA

NUNUA

Lazima Kiwe Chapa na Aina Hizi Pekee

Chapa	Ukubwa	Aina	Kilichopozwa au Kisichopozwa
8th Continent	nusu galoni au galoni	Original au Vanilla	Zilizopozwa 
Pacific Ultra	32 oz (kwati)	Original	Ambazo hazikupozwa pekee 
Silk	32 oz (kwati), nusu galoni au paketi mbili (2 half-gallon)	Original	Kilichopozwa AU Kisichopozwa pekee 
West Soy Organic Plus	32 oz (kwati)	Plain au Vanilla	Ambazo hazikupozwa pekee 

USINUNUE

Vinywaji vingine ambavyo havitokani na maziwa kama vile maziwa ya lozi, nazi, katani au mchele

Mchanganyiko au malai

8th Continent Complete

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate

Silk Organic Original/Vanilla

WestSoy

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

2 qts = nusu galoni 1

4 qts = galoni 1

Nusu galoni 2 = galoni 1



NUNUA

Lazima Viwe

Vyombo vya 8 oz au 16 oz pekee

Kilichoongezwa kalisi

Zilizopozwa

Ni chapa na aina hizi pekee:

Azumaya

(Extra Firm, Firm, Silken)

Franklin Farms

(Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft)

House Foods

(Extra Firm, Medium, Firm, Organic Super Firm Cubed)

Nasoya Organic

(Silken, Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted

Super Firm

O Organic

(Silken, Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

Unaweza Kuchagua

Yenye umbo la mchemraba, halisi au slesi

Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili



USINUNUE

Iliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo

Iliyookwa

Tofu ya kitindamlo

Iliyokaangwa

Isiyopozwa



MACHAGUO YA NAFKA HALISI

Unaweza Kuchagua

- Mchele wa kahawia
- Mlo wa shayiri
- Totila Laini
- Pasta ya Ngano Halisi
- Mkate wa Ngano Halisi
- Baga ya Nyama ya Nguruwe na Soseji Katika Mkate wa Ngano Halisi

Hapa chini, utaona ukubwa wa vifungashio vya vyakula vinavyokubalika kwa kila kifungashio cha manufaa. Ukurasa wa 33 hadi 35 utaeleza kile kinachokubalika kwa kila chaguo la nafaka halisi.

Ili kuhakikisha kwamba unatumia manufaa yako yote ya nafaka halisi, tazama chaguo za nafaka halisi hapa chini.

MANUFAA YA KILA MWEZI YA 16 OZ

CHAGUA MOJA PEKEE

14 oz

Mchele wa kahawia, papo hapo

16 oz

Mchele wa kahawia

Mlo wa shayiri

Totila Laini

Pasta ya Ngano Halisi

Mkate wa Ngano Halisi

Maandazi ya Ngano Halisi Yenye Nyama ya Nguruwe

Mkate wa Ngano Halisi Wenye Soseji

MANUFAA YA KILA MWEZI YA 32 OZ AU ZAIDI

CHAGUA

32 oz

Mchele wa kahawia, papo hapo

Mchele wa kahawia

Mlo wa shayiri

AU

CHAGUA MCHANGANYIKO WA

14 oz

Mchele wa kahawia, papo hapo

16 oz

Mchele wa kahawia

Mlo wa shayiri

Totila Laini

Pasta ya Ngano Halisi

Mkate wa Ngano Halisi

Maandazi ya Ngano Halisi Yenye Nyama ya Nguruwe

Mkate wa Ngano Halisi Wenye Soseji

18 oz*

Mlo wa shayiri

* mlo wa shayiri ya 18 oz unaweza tu kuchanganywa na 14 oz za mchele wa kahawia wa papo hapo ili kuwa sawa na 32 oz:

14 oz + 18 oz = 32 oz





MCHELE WA KAHAWIA

NUNUA

Lazima lwe

16 oz za mchele wa kahawia

Au

14 oz za mchele wa kahawia wa papo hapo pekee

Au

Ikiwa manufaa yaliyotolewa ni zaidi ya 16 oz, unaweza pia kuchagua ukubwa wa 32

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Mifuko au makasha

Isiyo na gluteni

Ya papo hapo au ya kawaida

Iliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

Aina: Nafaka ndefu zaidi, ndefu, ndefu kiasi au fupi



USINUNUE

Iliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo

Basmati

Nyeusi

Kwa wingi (inayouzwa kwa uzito)

Chemsha katika Mfuko

Mbegu za chia

Faroa

Punje punje

Ukubwa wa kifungashio cha mlo mmoja

Jasmine

Mahogany

Mchele uliochanganywa

Kwuinoa

Nyekundu

Majani au mimea michanga

Nyeupe

Ya mwitu

MLO WA SHAYIRI

NUNUA

Lazima lwe

Ukubwa wa 16 oz pekee

Au

Ikiwa manufaa yaliyotolewa ni zaidi ya 16 oz, unaweza pia kuchagua ukubwa wa 18 oz au 32 oz.

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Mifuko, makasha au silinda za kadibodi

Isiyo na gluteni

Ya papo hapo au ya haraka

Iliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

Iliyokatwa kwa mtindo wa zamani, wa kawaida au chuma



USINUNUE

Iliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo

Makasha yenye vifungashio vinavyojitegemea

Kwa wingi (inayouzwa kwa uzito)

Granola

Punje punje

Ukubwa wa kifungashio cha mlo mmoja

Silinda metali

Kwuinoa

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Aunsi (oz) zilizo kwenye kifungashio zitapunguzwa kwenye jumla ya manufaa yako. Ili kuhakikisha kwamba unapata machaguo ya manufaa yako yote ya nafaka halisi, tafadhali tazama jedwali la nafaka halisi kwenye ukurasa wa 32.

Kumbuka: Ikiwa utakuwa na manufaa ya 16 oz kwa kila mwezi na ukachagua mchele wa kahawia wa papo hapo wa 14 oz, utakuwa na manufaa ya 2 oz ambayo hutaweza kuyatumia.



TOTILA LAINI

NUNUA

Lazima lwe

16 oz pekee

Chapa hizi pekee:

Celia's

Essential Everyday

Don Pancho

Great Value

Guerrero

Kroger

La Banderita

La Burrita

Market Pantry

MiCasa

Mission

Ortega

Signature Select

Unaweza Kuchagua

Totila laini za mahindi au masa ya mahindi

Totila Laini za Ngano Halisi

Kiwango cha chini cha sodiamu

Zilizozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili



USINUNUE

Iliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo

Ngano Halisi kwa 96%

Chipsi, bakuli za saladi ya tako, magamba ya tako, tostada au totila nyingine ngumu

Kiwango kidogo cha kabohaidreti au kiwango sawia cha kabohaidreti

Totila za nafaka mchanganyiko kama vile mahindi na ngano kwa pamoja

Mahindi mekundu

Totila zilizopunguzwa mafuta au zisizo na mafuta

Majani au mimea michanga

Iliyotengenezwa na duka

Totila zenye neno "light" au "lite"

kwenye lebo

Vifugnashio

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Aunsi (oz) zilizo kwenye kifungashio zitapunguzwa kwenye jumla ya manufaa yako. Ili kuhakikisha kwamba unapata machaguo ya manufaa yako yote ya nafaka halisi, tafadhali tazama jedwali la nafaka halisi kwenye ukurasa wa 32.



PASTA YA NGANO HALISI

NUNUA

Lazima lwe

16 oz pekee

Chapa hizi pekee:

Barilla

Bella Terra

DeLallo Organic

Delverde Organic

Essential Everyday

Food Club

Full Circle Organic

Garofalo

Gia Russa

Good and Gather

Great Value

Hodgson Mill

Kroger

Natural Directions Organic

O Organic

Racconto

Ronzoni Healthy Harvest

Signature Select

Simple Truth Organic

Simply Balanced Organic

WinCo

Unaweza Kuchagua

Mifuko au makasha

Aina yoyote

Zilizozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

Ngano halisi au ngano halisi ya doramu



NUNUA

Hapa pana baadhi ya mifano ya aina:

Nywele za malaika

Pene

Upinde

Rigate

Nudo za mayai

Rotini

Kiwiko

Kaka

Fettuccine

Spageti

Fusili

Mikunjo

Lasagna

Vermicelli

Lingwini

Ziti

Makaroni

USINUNUE

Zilizoongezwa ladha, vyakula au viungo

Ngano Halisi kwa 51% au ngao halisi

Ngano yenye punje ngumu

Kwa wingi (inayouzwa kwa uzito)

Mpya

Isiyo na gluteni

Nafaka Mchanganyiko

Rangi nyingi

Hazikuchemshwa, hazikukamuliwa maji

Zilizopozwa

Pasta mchele

Semolina

Majani au mimea michanga

Mbogamboga

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Aunsi (oz) zilizo kwenye kifungashio zitapunguzwa kwenye jumla ya manufaa yako. Ili kuhakikisha kwamba unapata machaguo ya manufaa yako yote ya nafaka halisi, tafadhali tazama jedwali la nafaka halisi kwenye ukurasa wa 32.



MKATE WA NGANO HALISI

NUNUA

Lazima Uwe

Ukubwa wa 16 oz pekee

Ngano halisi kwa 100% kwenye lebo

Au

Ngano halisi, ikiwa kiambato cha kwanza kwenye orodha ya kiambato ni nafaka "kamili."

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Boflo na uliokatwa vipande

Kiwango cha chini cha sodiamu

Zilizozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

Isiyo na sukari

Hapa pana baadhi ya mifano:

Best Yet

Bimbo

Franz

Fred Meyer

Kroger

Oroweat

Sara Lee

Sterns



USINUNUE

Iliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo

Msanii au kidomo wa chakula (mkate uliookwa kwa awamu ndogo ndogo)

Mikate ambayo haikufungashwa kwenye plastiki

Mikate yenye neno "light" au "lite" kwenye lebo

Bego

Ngano iliyobanguliwa

Mafini za Kiingereza

Nyuzi za ziada

Kifaransa

Kinyunya kilichogandishwa au kupozwa

Isiyo na gluteni

Nafaka mbalimbali

Kinyunya kichachu

Majani au mimea michanga

Iliyotengenezwa na duka

Mchanganyiko wa mkate usiopikwa

Mkate ambao si wa sles

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Hapa pana sampuli ya jinsi ambavyo orodha ya viambato itakavyofanana kwa mkate wa nafaka halisi. Kiambato cha kwanza ni nafaka "kamili."

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL



INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE), CONTAINS WHEAT AND SOY.

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Aunsi (oz) zilizo kwenye kifungashio zitapunguzwa kwenye jumla ya manufaa yako. Ili kuhakikisha kwamba unapata machaguo ya manufaa yako yote ya nafaka halisi, tafadhali tazama jedwali la nafaka halisi kwenye ukurasa wa 32.



BAGA YA NYAMA YA NGURUWE NA SOSEJI KATIKA MKATE WA NGANO HALISI

NUNUA

Lazima lwe

Ukubwa wa 16 oz pekee

Ngano halisi kwa 100% kwenye lebo

Au

Nafaka halisi, ikiwa kiambato cha kwanza kwenye orodha ya kiambato ni nafaka "kamili."

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Zilizozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

Iliyonyunyuziwa mbegu

Hapa pana baadhi ya mifano:

Franz

Great Value

Open Nature

Oroweat

Signature Select

Simple Truth Orgnaic

WinCo

USINUNUE

Yenye ladha au vikolezo vilivyoongezwa

Maandazi yaliyotengenezwa na msanii au kidomo wa chakula (yaliyookwa kwa awamu ndogo ndogo)

Maandazi ambayo hayakufungashwa kwenye plastiki

Maandazi yenye neno "light" au "lite" kwenye lebo

Bego

Mafini za Kiingereza

Nyuzi za ziada

Misokoto au mandazi ya mlo mkuu wa siku, Kifaransa au hogi

Kinyunya kilichogandishwa au kupozwa

Isiyo na gluteni

Nafaka mbalimbali

Kinyunya kichachu

Majani au mimea michanga

Iliyotengenezwa na duka

VIDOKEZO VYA MANUNUZI

Tazama ukurasa wa 37 kuona sampuli ya jinsi ambavyo orodha ya viambato itakavyofanana kwa mandazi ya nafaka halisi.

Aunsi (oz) zilizo kwenye kifungashio zitapunguzwa kwenye jumla ya manufaa yako. Ili kuhakikisha kwamba unapata machaguo ya manufaa yako yote ya nafaka halisi, tafadhali tazama jedwali la nafaka halisi kwenye ukurasa wa 32.





MPANGO WA WIC
WA WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH

1-800-841-1410
www.doh.wa.gov/WICfoods

Taasisi ni yenye kutoa fursa sawa kwa wote.
WIC ya Washington haibagui.



DOH 960-278 Agosti 2023 Swahili

Ili kuomba hati hii katika muundo mwingine, piga simu kwa 1-800-841-1410.
Kwa watu walio na ulemavu au matatizo ya kusikia, tafadhali piga simu kwa 711
(Washington Relay) au tuma barua pepe WIC@doh.wa.gov.