NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

METE CHÈK WIC OU LA A

DWA PATISIPAN YO

Patisipan WIC yo gen dwa pou

- tretman san paspouki epi avèk respè
- itilize nenpòt boutik manje angwo oswa famasi nan New York State ki gen otorizasyon pou aksepte WIC
- mande yon transfè nan yon lòt ajans WIC
- fè yo konnen davans kilè ak pou kisa avantaj Pwogram WIC pral fini benefits will end
- konfidansyalite
- yo gen aksè nan tout sèvis yo bay nan WIC, ansanm ak koli manje ajiste

POU KISA WIC ENPÒTAN?

WIC bay manje ki bon pou sante ak anpil lòt avantaj.

Manje ki Bon pou Sante

Edikasyon sou Nitrisyon ak Edikasyon sou Sante

Sipò pou Bay Tibebe Tete

Referans nan Pwogram

SA KI NAN LIV LA

Fason pou Itilize Gid Sa a 3
Lis Tout Sa ou Bezwen Lè W ap Achte Manje 4
Lèt 8
Fwomaj 9
Yogout 10
Tofi 11
Bwason Abaz Soja 11
Ze 12
Pwa, Ti Pwa, Lantiy 13
Manba 14
Pwason nan Bwat Konsèv 14
100% Ji 15
Legim ak Fwi 18
Sereyal 23
Pen Grenn Konplè 27
Tòtiya Grenn Konplè 29
Grenn Konplè – Diri Jòn 31
Pat Alimantè Grenn Konplè 31
Alètman 32
Manje Tibebe 33
Kesyon ak Repons sou Acha 35
Dokiman pou Pote nan Randevou WIC ou 36

FASON POU ITILIZE GID SA A

Objektif gid sa a se pou ede fè li pi fasil pou ou ache pou manje WIC ou.

NYS WIC bay anpil kalite manje ki fòtifyan. Pandan w ap achte manje, itilize onglè koulè yo pou achte dapre kategori. Chwazi manje fanmi ou renmen dapre sa ki nan lis la chèk WIC ou yo, epitou dapre sa ki disponib kote w ap achte a.

W ap wè ikòn yo anba la a toupatou nan kat manje sa a. Y ap sèvi kòm gid pou konnen ak idantifye manje WIC ou.

CHÈCHE KONNE MANJE WIC OU

CHÈCHE ETIKÈT "OU KAPAB ACHTE KONSÈY" SA A Nou aksepte atik ki nan zòn sa a pou achte avèk chèk WIC ou.	
SEKSYON "OU PA KAPAB ACHTE" Nou pa aksepte aktik ki nan zòn sa a pou achte avèk chèk WIC ou yo.	 **OU PA KAPAB ACHTE:**
"NENPÒTNON KOMÈSYAL YON " Kèk manje WIC disponib selon non komèsyal yo sèlman. Lè ou drapo sa a, ou kapab achte **NENPÒT** non komèsyal ki nan kategori sa a.	
TI KONSÈY SOU WIC Chèche etwal sa a pou konnen kèk ti konsèy pou achte avèk WIC.	

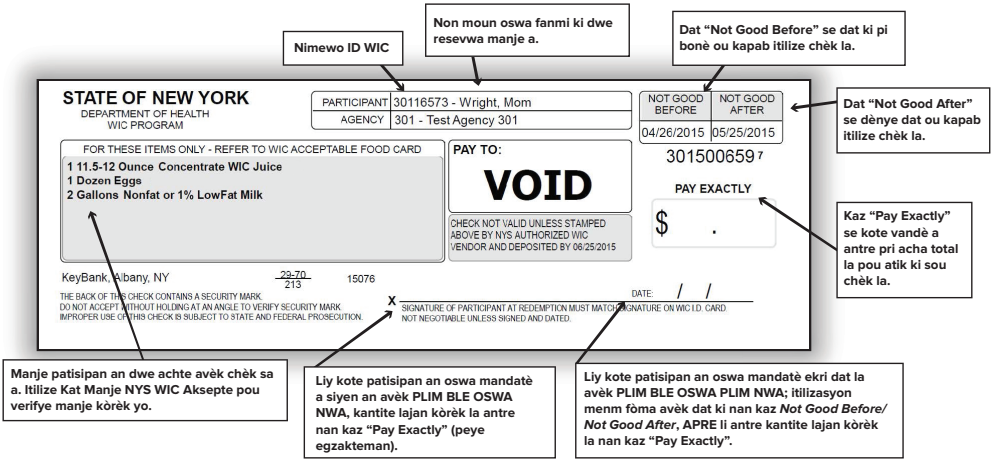
LIS TOUT SA POU ACHTE

1 ANVAN OU ACHTE, ASIRE OU GEN:

- ☐ Kat **ID WIC** Ou
- ☐ **Gid Manje WIC sa a**
- ☐ **Chèk WIC ou yo ki PA SIYEN epi** ki gen **dat valab sou yo**

YON TI KONSÈY

PRAN SÈLMAN CHÈK OU KAPAB ITILIZE PANDAN VIZIT SA A



LIS TOUT SA POU ACHTE

2 PANDAN W AP ACHTE:

- ☐ Gade sa ki nan lis chèk WIC ou avèk anpil atansyon.
- ☐ Itilize gid acha sa a pou ede ou chwazi manje WIC apwouve.
- ☐ Chèk WIC ou ap di ou kantite **(1 resipyan)** ak gwosè **(64 ons)** chak pwodui kapab genyen.

LIS TOUT SA POU ACHTE

3 ANVAN OU PEYE SA OU ACHTE A:

- ☐ Rasanble **tout manje** ki endike sou chak chèk.
- ☐ Jwenn yon liy pou peye sa ou achte a ki pa yon liy eksprès, ki pa aksepte lajan kach sèlman, oswa ki pa yon liy kote ou kapab peye poukont ou.

4 NAN KÈS LA:

- ☐ Mete atik WIC ou yo sou kontwa kote pou peye a ki gwoupe ansanm selon chèk la.
- ☐ Mete chèk WIC **ekivalan** ki pa siyen an anlè chak gwoup atik sa yo.
- ☐ Fè kesye a konnen ou pral itilize chèk WIC ou yo.
- ☐ **Pa janm** siyen chèk WIC ou yo davans.
- ☐ Apre kesye a ekri pri total la nan kaz **PAY EXACTLY**, **siyen epi date chèk la avèk PLIM BLE OSWA PLIM NWA.**

LIS TOUT SA POU ACHTE

YON TI KONSÈY

SA POU FÈ:

- Li pi bon pou chèk yo gen dat nan fòma MWA/JOU/ANE (egzanp: 04/28/2015).
- Pa gen pwoblèm nonplis pou itilize lòt fòma dat ki komen nan Etazini (egzanp: 4/28/15, 04/28/15).
- Si yon patisipan oswa yon mandatè fè yon erè pandan l ap mete dat nan chèk la, patisipan an/mandatè a ta dwe mete yon liy nan dat, inisyal li, epitou li ta dwe ekri dat ki kòrèk la anlè erè a.

SA POU PA FÈ:

- Li pa bon pou itilize mo pou ekri mwa a (egzanp: 28 Avril 2015).
- Ou pa ka itilize yon so dat pou “date” chèk la.

YON TI KONSÈY

PA SIYEN EPI PA DATE CHÈK WIC OU YO JOUK **APRE** KESYE A EKRI TOTAL OU SOU CHÈK LA.

LÈT

BON SOUS KALSYÒM, PWOTEYIN, VITAMIN D

TCHEKE KALITE LÈT OU

Chèk WIC ou endike kantite grès ou dwe achte. Achte kalite lèt ki ekri sou chèk WIC ou. (Pa egzanp, san grès, 1%, konplè, san laktoz, kachè, lèt kabrit)

LÈT BÈF

Achte pi gwo bwat ki disponib lan oswa gwosè ki endike sou chèk WIC la (galon, 96 ons, mwatye galon, oswa ka)

LÈT EVAPORE/LÈT NAN BWAT KONSÈV

bwat 12 ons sèlman

LÈT SÈK/LÈT ANPOUD

bwat 25.6 ons sèlman

LÈT KABRIT EVAPORE/ NAN BWAT KONSÈV

bwat 12 ons sèlman

OU PA KAPAB ACHTE:

- Lè ki gen savè, lèt òganik, oswa lèt kondanse sikre
- Babè oswa lèt ki gen kalsyòm ajoute
- Lèt ki gen grès redui (2%)

FWOMAJ

BON SOUS PWOTEYIN AK KALSYÒM

- Fwomaj american ki pasterize ak trete, monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone, oswa melanj nenpòt nan fwomaj sa yo
- Acha an blòk oswa tranch
- Ou dwe ajoute kantite ons yo sou chèk (se kapab 1 oswa plis koli manje)
- **FWOMAJ KOSHER** si li ekri sou chèk WIC ou OSWA si boutik la pa gen okenn lòt kalite fwomaj

OU PA KAPAB ACHTE:

- Fwomaj enpòte
- Moso krakè
- Fwomaj ki gen savè oswa fwomaj òganik
- Manje, pwodui abaz fwomaj oswa fwomaj pou pase nan pen
- Ti moso fwomaj, fwomaj rape, kib fwomaj, ba fwomaj, oswa baton fwomaj
- Tranch fwomaj ki vlope apa

PWODUI ABAZ LÈT/SOJA

YOGOUT

BON SOUS PWOTEYIN AK KALSYÒM

Chèk WIC ou endike kantite grès ou dwe achte.

- Egzakteman 32 bwat 32 ons OSWA nenpòt melanj gwosè ki ajoute sou egzakteman 32 ons.
- **Nenpòt non komèsyal:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **YOGOUT KOSHER** si li ekri sou chèk WIC ou OSWA si boutik la pa gen okenn lòt kalite atik kachè ki disponib

OU PA KAPAB ACHTE:

- Ki gen savè (tankou vaniy, fwi)
- Melanj engredyan (granola, bonbon, elatriye)
- Yogout konjle
- Yogout ou ka bwè/ ou ka prese

TOFI

BON SOUS PWOTEYIN AK KALSYÒM

OU KAPAB ACHETE

ANBALAJ 14-16 ONS

Azumaya:

Japanese Style – Firm, Extra Firm

House:

Premium oswa Organic – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm

Nasoya:

Organic – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm

Nature's Promise:

Organic – Firm

Wegmans:

Organic – Firm

Vitasoy:

San Sui oswa Korean Sprouted Organic – Soft, Firm, Extra Firm

BWASON ABAZ SOJA

BON SOUS PWOTEYIN, KALSYÒM AK VITAMIN D

OU KAPAB ACHETE

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy – Original and Vanilla

Gwosè nou aksepte:

- Katon 32 ons

8th Continent:

Soymilk – Original and Vanilla

Gwosè nou aksepte:

- Katon 32 ons
- Katon 64 ons ki nan frijidè

Silk:

Soymilk – Original

Gwosè nou aksepte:

- Katon 32 ons ki nan frijidè
- Katon 64 ons ki nan frijidè
- Anbalaj gwoupe 128 ons ki nan frijidè

Westsoy:

Organic Plus Soymilk – Plain

Gwosè nou aksepte:

- Katon 32 ons oswa 64 ons

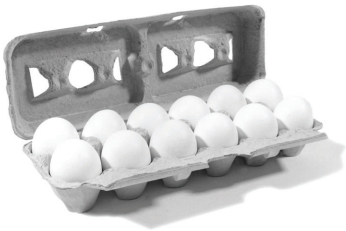
Plus Soymilk – Vanilla

Gwosè nou aksepte:

- Katon 32 ons oswa 64 ons

ZE

BON SOUS PWOTEYIN



MWAYEN OSWA GWO: Ze blan oswa jòn

OU PA KAPAB ACHTE:

- Gwo ze jeyan oswa ekstra-laj
- Ze Jeyan oswa ze ekstra-laj; ze espesyal ki koute chè (tankou ze òganik, oswa ze ki gen kolestewòl redui, ze poul ki pa nan kalòj/ze poul lage, omega-3)

PWA, TI PWA, LANTIY

BON SOUS PWOTEYIN, FÈ AK FIB

SÈK

• Nenpòt non komèsyal: sache yon 1 liv pwa, ti pwa oswa lantiy ki rèk

NAN BWAT KONSÈV

• Nenpòt non komèsyal: Bwat 15-16 liv pwa, ti pwa oswa lantiy ki rèk

Pou diminye konsomasyon sèl, rense legim, ti pwa ak lantiy ki nan bwat konsèv yo

OU PA KAPAB ACHTE:

• Pwa ki kwit nan fou, vyann kochon ak pwa

• Pwa nan bwat konsèv ki gen sik anplis, grès, vyann oswa lwil

• Ou pa ka achte pwa vèt, ti pwa vèt, pwa manjtou, pwa jòn, ak ariko jòn avèk yon chèk WIC ki endike “Pwa, Ti Pwa, Lantiy”; ou ka itilize chèk Legim ak Fwi WIC ou pou achte kalite manje sa yo.

MANBA
BON SOUS PWOTEYIN

OU KAPAB ACHTE

NENPÒT NON KOMÈSYAL

BOKAL 16-18 ONS

Nenpòt non komèsyal: nou aksepte varyete ki kraze vit nan bouch, ki lis epi ki gen yon ti kantite grès.

OU PA KAPAB ACHTE:

- Tatinad pistach
- Manba òganik
- Manba ki fèk moulen oswa ki bat
- Manba ki melanje avèk jele, gimov, chokola ak siwo myèl
- Manba ki gen vitamin ak mineral ajoute, oswa lòt engredyan ajoute (Omega 3, DHA &EPA, Lwil Palmye, elatriye.)

PWASON NAN BWAT KONSÈV
BON SOUS PWOTEYIN AK FÈ

OU KAPAB ACHTE

NENPÒT NON KOMÈSYAL

Pwason nan bwat konsèv ka anbale nan lwil, epi li ka gen zo ak po.

PWASON TON PAL
ti bwat 5 ak 6 ons

SOMON WOZ
ti bwat 5, 6, 7.5 ons

SADIN
bwat 3.75 ons

OU PA KAPAB ACHTE:

- Ton blan
- Somon wouj
- Somon wouj
- Pwason yo kenbe avèk liy
- Somon ki gen savè
- Avèk engredyan ajoute

YON TI KONSÈY

Pou diminye konsomasyon grès ou, chwazi pwason ki konsève avèk dlo.

100% JI

BON SOUS VITAMIN C

Ji pou timoun yo soti nan gwosè sa yo:

- Boutèy plastik 64 ons
- Bwat ki gen 16 ons (konsantre konjle)

Ji pou fanm yo soti nan gwosè sa yo:

- Bwat ki gen 11.5 ons (konsantre ki estab sou etajè)
- Bwat ki gen 11.5 – 12 ons (konsantre konjle)

Chèk WIC ou endike gwosè ji ou ta dwe achte.

Gade chak kategori ji pou wè ki non komèsyal ak savè ou gen pèmisyon pou achte.

NENPÒT MAK KI NAN BOUTIK gen ladan non boutik yo AK mak 100% ji sa yo ki gen 120% oswa plis Vitamin C:

☑ America's Choice	☑ Essential Everyday	☑ Hytop	☑ Richfood
☑ Best Yet	☑ Flavorite	☑ Krasdale	☑ Shurfine
☑ Clear Value	☑ Food Club	☑ Nature's Own	☑ Super A
☑ Crisp	☑ Great Value	☑ Parade	☑ Tipton Grove
☑ Delsea Farm	☑ Harvest Classic	☑ Red & White	☑ White Rose

OU PA KAPAB ACHTE:

- Ji òganik
- Nenpòt sa ki pa 100% ji

100% JI

BON SOUS VITAMIN C

64 ONS BOUTÈ PLASTIK AGRIM

NENPÒT NON KOMÈSYAL:

- 100% Ji Zoranj
- 100% Ji Chadèk
- 100% Ji Anana

64 ONS BOUTÈY PLASTIK

Pòm: NENPÒT NON KOMÈSYAL BOUTIK la ak non komèsyal sa yo:

- **Apple & Eve**
- **Juicy Juice**
- **Langers**
- **Lucky Leaf**
- **Mott's**
- **Musselman's**
- **Old Orchard**
- **Seneca**
- **Sesame Street**

Melanj Ji: NENPÒT NON KOMÈSYAL BOUTIK la ak mak komèsyal ak savè sa yo:

- **Juicy Juice:**
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Strawberry Banana
- Tropical

- **Langers:**
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Grape
- Apple Orange Pineapple
- Disney Apple Cranberry Grape

- **Old Orchard:**
- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Peach Mango
- Wild Cherry

- **Sesame Street:**
- Cookie Monster's Berry
- Elmo's Punch

OU PA KAPAB ACHTE:

- Ji rezen (sof nan melanj ji)
- Katon ki nan frijidè

100% JI

BON SOUS VITAMIN C

11.5 ONS KONSANTRE KI ESTAB SOU ETAJÈ

OU KAPAB ACHTE

WELCH'S

Nenpòt Savè

11.5 ONS – 12 ONS JELE KONJLE

PÒM

NENPÒT NON KOMÈSYAL BOUTIK la ak non komèsyal sa yo:

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

CHADÈK, ZORANJ, ANANA – NENPÒT NON KOMÈSYAL

REZEN

Vyolèt ak Blan: NENPÒT NON KOMÈSYAL BOUTIK la ak non komèsyal sa yo:

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

MELANJ JI – NENPÒT NON KOMÈSYAL BOUTIK LA

DOLE:
Nenpòt savè

LANGERS:
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:
Tout savè ki gen bouchon vèt fonse

WELCH'S:
Tout savè ki gen bouchon jòn

16 ONS JELE KONJLE

OU KAPAB ACHTE

NENPÒT NON KOMÈSYAL

PÒM

CHADÈK, ZORANJ, ANANA

MELANJ JI

LEGIM AK FWI

BON SOUS VITAMIN

LEGIM AK FWI FRE

- Nenpòt varyete legim ak fwi fre
- Ka konplè oswa koupe
- Melanj salad ki nan sache, legim ki nan sache
- Chèk yo ap endike 'fre sèlman' Oswa 'fre/konjle/nan bwat konsèv'
- Nou aksepte legim òganik
- Kèk chèk pou tibebe ap endike "1-4 kont" fig. Yon "kont" egal a yon fig. Egzanp: 3 kont fig = 3 fig

OU PA KAPAB ACHTE:

- Atik ki nan ba salad
- Plato resepsyon, panye fwi, legim ak fwi dekorasyon,
- Fwi ak legim sèk
- Nwa, ansanm ak pistach, melanj fwi/nwa
- Zèb awomatik, epis, sòs salad

PEYE DIFERANS LAN SOU CHÈK LEGIM AK FWI WIC

ÈSKE OU KONNEN? Ou ka peye diferans lan lè pri legim yo ak fwi yo PI PLIS pase valè lajan ki ekri sou chèk WIC la.

LEGIM AK FWI

BON SOUS VITAMIN

YON TI KONSÈY

KIJAN POU JWENN PLIS MANJE?...

MEZIRE PWA YO!

METE atik la sou balans.

AWONDI the pwa a**pou rive nan** liv oswa mwatye liv ki pi pre a.

ESTIME pri atik la dapre tablo ki anba la a.

TABLO POU PWODUI FRE

(GADE PAJ KOUVÈTI DÈYÈ POU JWENN TABLO A OKONPLÈ

Pri pou chak Liv (lb.)	1 liv	1½ liv	2 liv	2½ liv	3 liv	3½ liv	4 liv
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

EGZANP: Kat (4) fwi pwa peze 1.6 liv (lb) Pri a se $1.59 pou chak liv.

AWONDI pou rive nan 2 liv. Jwenn 2 liv nan ranje anlè a. Sou kolòn vèt goch la, kòmanse nan $1.59 dola (ki se pri pou chak liv nan egzanp sa a).

TOTAL ESTIME POU ATIK SA A SE: **$3.18**

LEGIM AK FWI

BON SOUS VITAMIN

OU KAPAB ACHTE

NENPÒT NON KOMÈSYAL

LEGIM KONJLE

- Nenpòt non komèsyal
- Nenpòt kalite bwat/anbalaj
- Nenpòt gwosè
- Legim nan dwe se premye engredyan an
- Nenpòt varyete legim, melanj legim
- Nou aksepte pwa konjle, ti pwa ak lantiy
- Avèk oswa san sèl

YON TI KONSÈY

Èske ou konnen?

Legim ak fwi konjle yo rete pi lontan sou etajè epi yo fòtifyan menm jan ak legim ak fwi fre yo.

OU PA KAPAB ACHTE:

- sòs fwomaj; Nenpòt Lòt di ki kalite sòs
- Pane
- Sik ajoute, grès oswa lwil

LEGIM AK FWI

OU KAPAB ACHTE

NENPÒT NON KOMÈSYAL

FWI KONJLE

- Nenpòt non komèsyal
- Nenpòt kalite bwat/anbalaj
- Nenpòt gwosè
- Fwi a dwe se premye engredyan an
- Nenpòt varyete fwi, melanj fwi

OU PA KAPAB ACHTE:

- Engredyan **ki** pa fwi
- Sik ajoute
- Nenpòt siw o (siwo mayi, ki gen anpil friktoz, maltoz, dekstwoz, sakawoz, siwo myèl, siwo erab, elatriye)

LEGIM AK FWI

BON SOUS VITAMIN

LEGIM NAN BWAT KONSÈV

- Nenpòt non komèsyal
- Li ka regilye oswa li ka gen yon ti kantite sodyòm/sèl
- Nenpòt varyete legim, melanj legim
- Nenpòt gwosè
- Nenpòt kalite bwat/anbalaj
- Legim nan dwe se premye engredyan an
- Tomat nan bwat konsèv (pat alimantè, pire, konplè, rache, nan ragou, tranche, sòs, salsa)

YON TI KONSÈY

Pou diminye konsomasyon sèl, rense legim ki nan bwat konsèv yo.

OU PA KAPAB ACHTE:

- Legim sou fòm pikliz oswa krèm (ansanm ak mayi)
- Pwa ki kwit nan fou, vyann kochon ak pwa
- Soup
- Sòs tomat, kondiman, oliv
- Pwodui ki gen grès anplis, lwil, sik, vyann, siwo, kondiman
- Ou pa ka achte legim ki gen matirite tankou pwa nwa, pwa chich ak pwa wouj, avèk yon chèk Legim ak Fwi WIC; ou ka itilize chèk WIC ou ki di “Pwa, Ti Pwa, Lantiy” pou achte kalite manje sa yo.

LEGIM AK FWI

BON SOUS VITAMIN

FWI NAN BWAT KONSÈV

- Nenpòt mak ki konsève nan dlo oswa ji
- Nenpòt varyete fwi, melanj fwi
- Nenpòt kalite gwosè/bwat/anbalaj (sof ti sak pou yon sèl sèvis)
- Fwi a dwe se premye engredyan an
- Konfiti pòm—" varyete ki "san sik ajoute" oswa ki "pa sikre" sèlman

OU PA KAPAB ACHTE:

- Sòs kànbèj, sòs tat
- Nenpòt siwo (lou, lejè, "Lejè nòmalman", ekstra lejè, elatriye)
- Sik ajoute
- Sèl ajoute, grès, lwil
- Ti sak pou yon sèl sèvis

SEREYAL

BON SOUS FÈ, VITAMIN B, AK LÒT ELEMAN NITRITIF

OU KAPAB ACHTE

Tout sereyal yo se sereyal 'grenn konplè' sof si yo make avèk senbòl: *

☑ **Achte bwat 12 ons oswa pi gwo bwat**

OU PA KAPAB ACHTE:

- Sereyal òganik
- Bwat ki gen sache yon sèl sèvis

YON TI KONSÈY

Pou ogmante konsomasyon fib ou, chwazi sereyal grenn konplè.

SEREYAL FRÈT NON KOMÈSYAL NASYONAL

General Mills:

Cheerios (regilye sèlman)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

Kellogg's:

Corn Flakes*

Frosted Mini-Wheat's Original (Little Bites, Bite Size)

Kemach:

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes*

SEREYAL

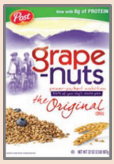
BON SOUS FÈ, VITAMIN B, AK LÒT ELEMAN NITRITIF

Malt-O-Meal:

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:



Grape Nuts (regilye sèlman)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

Ralston:

Corn Flakes*

Sunbelt:

Simple Granola

Taanug:

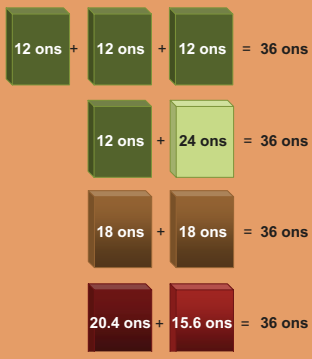
Corn Flakes*

Toasted Oats

Anpil Fason pou Achte 36 Ons Sereyal

YON TI KONSÈY

MIX & MATCH



SEREYAL

BON SOUS FÈ, VITAMIN B, AK LÒT ELEMAN NITRITIF

OU KAPAB ACHTE

Tout sereyal yo se sereyal ‘grenn konplè’ sof si yo make avèk senbòl: *

SEREYAL FRÈT NON KOMÈSYAL BOUTIK LA

Ou kapab achte nenpòt non komèsyal boutik la pou kalite sereyal sa yo:

Corn Flakes* – Òdinè

Multigrain Flakes avèk **Oat Clusters*** (Avèk oswa san zanmann)

Ki rele tou: Honey Crunchin’ Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

Oat O’s – Òdinè. Ki rele tou: Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O’s

Oat Squares – Plain. Yo te rele tou: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat – Òdinè oswa Konjle

Wheat Flakes – Òdinè

‘Nenpòt mak ki nan boutik’ gen ladan non boutik la AK non komèsyal sereyal frèt sa yo:

America's Choice, Best Value Market, Clear Value, Essential Everyday, Food Basics, Food Club, Foodtown, Great Value, Hy-Top, Kiggins, Krasdale, Nature's Crunch, Parade, Red & White, Shur Fine, Valu Time, White Rose

SEREYAL

BON SOUS FÈ, VITAMIN B, AK LÒT ELEMAN NITRITIF

OU KAPAB ACHTE

SEREYAL
CHO

Cream of Wheat Whole Grain
(2 ½ minit)

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

GRENN KONPLÈ – PEN

BON SOUS FIB AK VITAMIN B

PEN

ANBALAJ 16 ONS

YON TI KONSÈY

1 LIV (1 LB) SE MENM AK 16 ONS (16 ONS)

Anjeneral, gwosè pen yo make anba devan anbalaj pen an.

FULL CIRCLE

- Flax & Grain Bread

- Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat
- Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat

MONKS' BREAD

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

PAS Yisroel

- 100% Whole Wheat
- 100% Multigrain Bread (All Natural)

GOLD MEDAL Since 1912 Bakery

- 100% Wheat Bread with Flax

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernicke
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread

STERN'S

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

GRENN KONPLÈ – PEN

BON SOUS FIB AK VITAMIN B

OU KAPAB ACHTE

PEN

ANBALAJ 16 ONS

Tout non komèsyal sa yo ofri **100% pen Ble Konplè** NYS WIC apwouve!

America's Choice

Best Yet

Bimbo

Central Market

Food Lion

Gourmet

Hannaford

Hauswald's

Holsum

Pas Yisroel

Penn Street

Quality Value pics

Roman Meal

Rubschlager Whole Grain Bread

Sara Lee

Schwebel's

ShopRite

Stop&Shop
No salt added oswa Fre nan boutik la

Super Bread

Windmill Farms
Li dwe se: Stone Ground Hamotzie oswa Mezonos

Zomick's
Li dwe se: Hamotzie, Mezonos, or Rolls

GRENN KONPLÈ – TÒTIYA

BON SOUS FIB AK VITAMIN B

OU KAPAB ACHTE

TÒTIYA

ANBALAJ 16 ONS

- White Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas

- White Corn Tortillas

- Corn Tortillas

- Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas

- Soft White Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- 100% Whole Wheat Tortillas

- White Corn Tortillas

- White Corn Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Fajita Flour
- 100% Whole Wheat Soft Taco Flour

GRENN KONPLÈ – TÒTIYA

BON SOUS FIB AK VITAMIN B

OU KAPAB ACHTE

TÒTIYA

ANBALAJ 16 ONS

MexAmerica	• 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
Mission	• 100% Whole Wheat Flour Tortillas
Nature's Promise	• Corn All Natural Tortillas
Ortega	• Whole Wheat Tortillas
Siempre Auténtico	• Whole Wheat Flour Tortillas
Stop&Shop	• White Corn Tortillas (Estab sou Etajè ak Pwodui Abaz Lèt) • Whole Wheat Flour Tortillas
Tío Santi	• 100% Whole Wheat Flour Tortillas
Tops	• Whole Wheat Tortillas
Wegmans	• Whole Wheat Tortillas
Yossi's Pita	• Corn Tortillas

GRENN KONPLÈ – DIRI JÒN,

BON SOUS FIB AK VITAMIN B

DIRI JÒN

ANBALAJ 14-16 ONS OSWA 28-32 ONS

- Diri jòn òdinè nan bwat oswa sache
- Ka pare imedyatman, vit oswa ou ka kwit li yon jan regilye

OU PA KAPAB ACHTE:

- Te ajoute engredyan tankou grès, lwil , sèl, oswa sik

GRENN KONPLÈ – PAT ALIMANTÈ

BON SOUS FIB AK VITAMIN B

PAT ALIMANTÈ KONPLÈ

ANBALAJ 16 ONS SÈLMAN

- Pat alimantè ble konplè, nan nenpòt estil oswa fòm
- Ki fèt avèk farin ble konplè oswa farin ble di konplè
- Nou aksepte sa ki òganik lan

OU PA KAPAB ACHTE:

- Te ajoute engredyan tankou grès, lwil , sèl, oswa sik

ALÈTMAN WIC KAPAB EDE OU

YON TI KONSÈY

Li enpòtan pou deside bay tibebe ou tete. Alètman se fason natirèl pou yon manman bay tibebe li manje. Alètman pi plis pase manje; li se yon pati enpòtan bon sante jeneral. Alètman konekte yon manman avèk pitit li avèk yon koneksyon ki p ap sispann epi k ap dire avi. Li kreye yon relasyon ki bay pwoteksyon, nitrisyon, ak konfò. Akademi Pedyatri Ameriken (American Academy of Pediatrics) rekòmande pou manman bay tibebe yo tete sèlman pandan premye 6 mwa lavi tibebe a, epi pou manman yo kontinye bay tibebe yo tete jiska 12 mwa ak apre. Lèt tete ak manje konplemantè ki disponib avèk WIC ap ede yon tibebe kontinye grandi pou li vin yon timoun ki solid ak an sante.

WIC bay sipò avèk:

- konsèy ak edikasyon avèk espè alètman yo nan ajans lokal WIC yo
- konsèy fanm ki nan menm sitiyasyon resevwa nan men fanm ki gen eksperyans nan bay tibebe tete epi ki kapab bay sipò nan alètman pou lòt manman yo
- yon koli manje amelyore pou tout yon ane, ki la pou sipòte kantite lèt yon manman k ap bay tibebe li tete
- yon anbalaj manje ki ogmante pou yon tibebe 6 mwa ki nan tete lè li kòmanse manje sa ki konplemantè
- yon varyete ponp tete pou manman ki bezwen ekstrè lèt tete yo
- yon anviwònman ki bon pou alètman nan WIC kote manman k ap bay tibebe yo tete konnen yo jwenn sipò

Ale sou sitwèb: **www.breastfeedingpartners.org**.

MANJE TIBEBE

BON SOUS FÈ, ZENK, AK VITAMIN

OU KAPAB ACHTE

LÈT ANPOUD TIBEBE

Chèk WIC ou endike lis non komèsyal gwosè (poud, konsantre oswa pare pou itilize) ou dwe achte.

YON TI KONSÈY

FASON POU PREPARE LÈT ANPOUD (Poud ak Konsantre)

- Anvan ou bouyi dlo tiyo a pou fè lèt anpoud la, kite dlo frèt la koule nan wobinè a pandan omwen 1 minit.
- Bouyi dlo tiyo a/dlo nan boutèy la pandan 2 minit epi kite li frèt anvan ou melanje li avèk lèt anpoud la.
- PA JANM konsève ak rechofe yon ansyen bibwon tibebe ou pa t fin bwè.

OU KAPAB ACHTE

SEREYAL TIBEBE

BWAT 8 AK 16 ONS

Gerber Cereal for Baby

Varyete Nou Aksepte:

- Avwàn
- Diri
- Ble Konplè
- Milti Grenn

OU PA KAPAB ACHTE:

Òganik, ekstra engredyan tankou DHA, fwi, lèt an poud, oswa pwoteyin anplis

MANJE TIBEBE

BON SOUS FÈ, ZENK, AK VITAMIN

VYANN BWAT 2.5 ONS

BEECH-NUT oswa GERBER:
Nenpòt vyann ki gen bouyon oswa sòs

YON TI KONSÈY

FASON BAY TIBEBE OU MANJE

- Asire tibebe ou chita pandan l ap manje. Chèz wo yo pi bon.
- Pa janm kite tibebe ou poukont li pandan l ap manje.
- Pale kalm avèk tibebe ou epi ankouraje li pandan l ap manje. Fè kontak je-nan-je.

VYANN MANJE TIBEBE KACHÈ:

Si li ekri sou chèk WIC ou (oswa si boutik la pa vann Beech-Nut oswa Gerber)

TUV TAAM: Beef Puree & Broth, Chicken Puree & Broth

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

LEGIM AK FWI

BWAT 4 ONS

BEECH-NUT OSWA GERBER:

Nenpòt fwi oswa legim senp
Nenpòt melanj diferan legim ak fwi

De (2) sache kont manje bebe tankou de (2) bwat.

OU PA KAPAB ACHTE:

Ti sak, Melanj ki gen engredyan ki pa gen ni fwi ni legim engredyan tankou vyann, yogout, diri, nouy

KESYON AK REPONS SOU ACHA

K. Kisa pou mwen fè si mwen pa vle tout manje ki sou yon chèk?

R. Si ou pa espere itilize tout manje yo, tanpri mande yon nitrisyonis WIC pou chanje koli manje ou.

K. Èske mwen kapab itilize koupon avèk chèk WIC nan boutik manje oswa nan famasi?

R. Wi! Ou ka itilize yon kat epay boutik la tou avèk chèk WIC ou yo.

K. Si boutik la pa gen yon atik, èske mwen kapab jwenn yon chèk pou yon lòt reprezantasyon?

R. Non! Boutik yo ka pa ba ou yon chèk pou yon lòt reprezantasyon pou manje WIC yo. Si yon boutik pa gen tout manje WIC ki endike sou chèk ou, mande manadjè boutik la si manje yo nan estòk. Ou ka gen pou ale nan yon lòt boutik si tout manje yo pa disponib.

K. Si chèk mwen yo ekspire, èske yo kapab ranplase yo?

R. Non! Asire ou itilize chèk WIC ou yo nan dat valab ou gen pèmisyon pou fè sa. Apre chèk yo ekspire, ou pa kapab itilize yo ankò.

K. Kisa pou mwen fè si yo mande mwen pou siyen yon chèk WIC anvan tranzaksyon an fèt?

R. Pa siyen li! Ou pa ta dwe siyen/date chèk yo jouk lè kesye a ekri pri total sa ou achte a nan kaz “Pay Exactly” (peye egzakteman).

LIS TOUT SA POU ACHTE

Anvan ou achte asire ou gen:

- ☐ Kat ID WIC ou
- ☐ WIC Foods Guide sa a
- ☐ Chèk WIC ou KI PA SIYEN epi ki gen dat valab

Pandan w ap Achte:

- ☐ Gade avèk anpil atansyon nan sa ki endike sou chèk la.
- ☐ Itilize Gid Manje WIC pou ede ou chwazi manje WIC apwouve ki endike sou chèk ou.
- ☐ Chèk WIC ou ap fè ou konnen gwosè ak kantite nan chak pwodui ou kapab achte.

Anvan Ou Peye sa ou Achte a:

- ☐ Èske ou gen **tout manje** ki endike sou chak chèk ou gen entansyon itilize? Sinon, boutik patnè WIC pa kapab travay sou chèk WIC ou.

Nan Kès la:

- ☐ Pa itilize liy pou peye poukont ou, liy eksprès oswa li kote kesye aksepte lajan kach sèlman.
- ☐ Mete atik WIC ou yo sou kontwa kote pou peye a ki gwoupe ansanm selon chèk la.
- ☐ Mete chèk WIC **ekivalan** ki PA SIYEN an anlè chak gwoup atik sa yo.
- ☐ Fè kesye a konnen ou pral itilize chèk WIC ou yo.
- ☐ Kesye a ap ekri pri total manje ou nan kaz **PAY EXACTLY** chèk la. Kesye a ap remèt ou chèk la pou siyen ak date li.

Dokiman pou Pote nan Randevou WIC Ou

- Prèv idantite pou chak moun ki aplike.
- Prèv kote w ap viv. Prèv la dwe montre vrè nimewo kay ou, pa yon bwat postal.
- Prèv revni pou chak moun lakay ou k ap travay. Dokiman an dwe se pou dènye 30 jou yo.
- Prèv patisipasyon ou nan Medicaid, SNAP/Food Stamps oswa Temporary Assistance to Needy Families (TANF), si w ap itilize pwogram sa yo.
- Dosye vaksinasyon pou timoun.
- Konfimasyon gwosès – yon deklarasyon pwofesyonèl swen sante ou ki gen dat ki prevwa pou akouche tibebe ou.
- Nenpòt fòm medikal WIC pwofesyonèl swen sante ou te ba ou.

YON TI KONSÈY

Kijan pou mwen fè tibebe mwen manje plis legim ak fwi?

1. **Fè li amizan:**
   Ofri li fwi koulè, oswa ranje manje yo an modèl nan asyèt la.
2. **Fè li patisipe:**
   Achte avèk pitit ou epi mande li pou chwazi yon nouvo fwi oswa legim. Kwit manje ansanm avèk pitit ou epi kite li ede ou nan preparasyon an.
3. **Bay aksè ki fasil:**
   Koupe kè fwi ak legim, epi kite li nan yon bòl kouvri nan frijidè a. Pitit ou kapab fasil pran yon kolasyon ki bon pou sante li lè li grangou.

Deklarasyon USDA Kont Pratik Diskriminasyon

Dapre lwa federal sou dwa sivil ak règ ak règleman Depatman Agrikilti Etazini (U.S. Department of Agriculture, USDA), USDA, Ajans li yo, biwo li yo, ak anplwaye li yo, ak enstitisyon ki patisipe nan pwogram USDA oswa ki alatèt pwogram yo gen entèdiksyon pou fè diskriminasyon akòz ras, koulè, peyi kote ou soti, sèks, andikap, laj, oswa vanjans pou aktivite dwa sivil nan nenpòt pwogram oswa aktivite USDA fè oswa finanse.

Moun andikape ki bezwen lòt mwayen kominikasyon pou enfòmasyon sou pwogram nan (pa egzanp, lèt Bray, gwo lèt, kasèt-odyo, Langaj Siy Ameriken, elatriye), ta dwe kontakte Ajans (Leta oswa lokal) kote yo te aplike pou avantaj yo. Moun ki soud, ki mal pou tande oswa ki gen andikap pou pale ka kontakte USDA nan Sèvis Relè Federal (Federal Relay Service) nan nimewo (800) 877-8339. Answit, nou ka mete enfòmasyon sou pwogram nan disponib nan lang ki pa Anglè.

Pou depoze yon plent kont pwogram nan pou diskriminasyon, ranpli Fòm Plent Pwogram USDA pou Diskriminasyon (AD-3027), ki sou sitwèb: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, epi nan nenpòt biwo USDA, oswa ekri yon lèt ki adrese sou non USDA epi bay nan lèt la tout enfòmasyon yo mande ou nan fòm nan. Pou mande yon kopi fòm plent lan, rele nimewo (866) 632-9992. Soumèt fòm ou ranpli a oswa lèt la ba USDA nan:

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

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

(3) email: program.intake@usda.gov.

Enstitisyon sa a se yon enstitisyon ki bay opòtinite egalego pou tout moun.

Pou lòt plent yo kontakte:

(1) pa lapòs: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204; oswa

(2) nan telefòn: Liy Dirèk Growing up Healthy nan nimewo 1-800-522-5006; oswa

(3) nan imèl: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

Patisipan ki fè fo deklarasyon oswa ki fè deklarasyon pou twonpe moun oswa ki kache enfòmasyon yo avèk objektif pou yo resevwa avantaj WIC, ki patisipe nan plis pase yon pwogram WIC, ki vann oswa fè kado manje oswa lèt anpoud WIC, oswa ki vann oswa ki fè kado chèk WIC ka gen remèt Leta lajan pou avantaj yo resevwa yon fason ki pa kòrèk, epi ofisyèl New York State oswa ofisyèl federal ka pouswiv yo nan lajistis.

KISA OU KAPAB FÈ SI OU SISPÈK FWOD?

Rele Liy Dirèk Gratis

1-877-282-6657

oswa imèl

foodfraud@health.ny.gov

Ou ka rapòte enkyetid ou san ou pa di non ou.

METE CHÈK WIC OU LA A

RESPONSABLITE PATISIPAN YO

Patisipan yo dwe:

- bay ekip WIC enfòmasyon ki vrè ak egzat pou detèmine si yo kalifye, dapre tout sa yo konnen
- dakò pou kite ekip pwogram WIC tcheke si enfòmasyon yo bay yo kòrèk lè ekip la kontakte patwon yo oswa lòt sous
- fè biwo WIC konnen si nenpòt enfòmasyon yo bay WIC chanje
- patisipe nan yon pwogram WIC sèlman
- pa vann oswa pa fè kado manje WIC, lèt anpoud WIC oswa chèk WIC

Bay yon zanmi oswa manm fanmi enfòmasyon sou WIC!

Pou jwenn plis enfòmasyon sou WIC:

Rele nimewo
1-800-522-5006

Imèl
nyswic@health.ny.gov

Ale sou sitwèb nou nan
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org

oswa kontakte biwo lokal WIC.

NEW YORK STATE | WIC Program