NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

WIC'İ BURAYA YERLEŞTİRİN

KATILIMCI HAKLARI

WIC katılımcıları aşağıdaki haklara sahiptir

- saygılı ve dürüst yaklaşım
- New York State WIC kabul etme yetkisi olan herhangi bir bakkal/ marketi veya eczaneyi kullanma
- Başka bir WIC yerel ajansına naklimi isteme
- önceden WIC Program ayrıcalıklarının ne zaman ve neden biteceği bilgisinin verilmesi
- gizlilik
- düzenlenmiş bir gıda paketi dahil olmak üzere WIC tarafından sunulan tüm hizmetlere erişim

WIC NEDEN ÖNEMLİ?

WIC sağlıklı gıda ve bundan daha fazlasını sağlar.

Sağlıklı Gıdalar

Beslenme ve Sağlık Eğitimi

Emzirme Desteği

Program Yönlendirmeleri

İÇİNDEKİLER

Bu Kılavuzun Kullanılması....3
Alışveriş Onay Listesi....4
Süt....8
Peynir....9
Yoğurt....10
Tofu....11
Soya İçecekleri....11
Yumurtalar....12
Fasulye, Bezelye, Mercimek....13
Fıstık Ezmesi....14
Konserve Balık....14
%100 Meyve Suyu....15
Sebzeler ve Meyveler....18
Tahıllar....23
Tam Tahıllı – Ekmekler....27
Tam Tahıllı – Tortilla....29
Tam Tahıllı – Esmer Pirinç....31
Tam Tahıllı – Makarna....31
Emzirme....32
Bebek Mamaları....33
Alışveriş İle İlgili Sorular ve Cevaplar....35
WIC Randevusuna Neler Getirmeli....36

BU KILAVUZUN KULLANILMASI

Bu kılavuzun amacı WIC gıdaları alışverişlerinin daha kolay hale getirilmesidir.

NYS WIC geniş çeşitlilikte sağlıklı gıda sunmaktadır. Alışveriş yaparken, gıda kategorisine göre alışveriş yapmak için renkli sekmeleri kullanın. WIC çeklerinizde listelenenlere ve alışveriş ettiğiniz yerde nelerin mevcut olduğuna bağlı olarak ailenizin sevdiği gıdaları seçin.

Bu yemek kartının altında aşağıdaki simgeleri göreceksiniz. WIC gıdalarını öğrenmenizde ve tanımanızda size yardımcı olacaktır.

WIC GIDALARINI ÖĞRENME

"ALINABİLİR" ETİKETİNE BAKIN Bu alandaki öğeleri WIC çeklerinizle satın alabilirsiniz.	
"ALINAMAZ" BÖLÜMÜ Bu alandaki öğeler WIC çeklerinizle satın alınamaz.	 **ALINAMAZ:**
"BÜTÜN MARKALAR" Bazı WIC gıdaları yalnızca markalara göre bulunur. Bu bayrağı gördüğünüzde, bu kategorideki **TÜM** markaları seçebilirsiniz.	
WIC İPUÇLARI Yardımcı WIC alışveriş ipuçlarını öğrenmek için bu yıldızı arayın.	

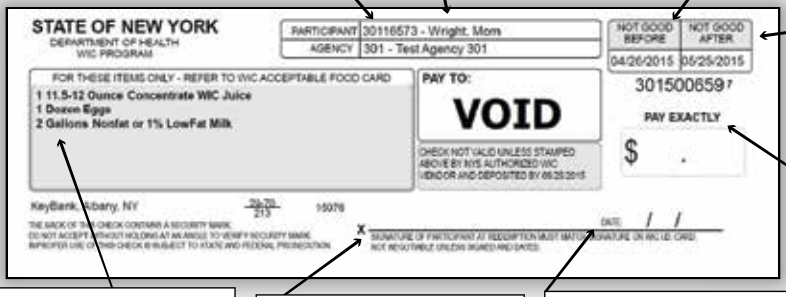
ALIŞVERİŞ ONAY LİSTESİ

1 ALIŞVERİŞTEN ÖNCE, ŞUNLARIN OLDUĞUNDAN EMİN OLUN:

- ☐ **WIC Kimlik** Kartı
- ☐ Bu **WIC Gıdaları Kılavuzu**
- ☐ Üzerinde geçerli tarihler bulunan **İMZALANMAMIŞ WIC çekleriniz**

İPUCU

YALNIZCA BU ZİYARET SIRASINDA KULLANILABİLECEK ÇEKLERİ ALIN



WIC Kimlik Numarası

Gıdanın verileceği kişi veya ailenin adı.

'İlk Geçerlilik Tarihi' ("Not Good Before"), çekin kullanılabileceği en erken tarihtir.

'Son Geçerlilik Tarihi' ("Not Good After"), çekin kullanılabileceği en son tarihtir.

'Tam Olarak Ödenecek Miktar' ("Pay Exactly") Kutusu, bayinin çek üzerindeki ürünlerin toplam satın alma fiyatını gireceği yerdir.

Katılımcının bu çekle satın alması gereken ürünler. Gıdaların doğruluğunu teyit etmek için NYS WIC Kapsamında Kabul Edilen Gıdalar Kartını kullanın.

'Tam Olarak Ödenecek Miktar' ("Pay Exactly") kutusuna doğru dolar miktarı girildikten SONRA katılımcı veya vekilinin MAVİ VEYA SİYAH MÜREKKEPLİ KALEMLE imzalayacağı satır.

'Tam Olarak Ödenecek Miktar' ("Pay Exactly") kutusuna doğru dolar miktarı girildikten SONRA katılımcı veya vekilinin o günkü tarihi İlk Geçerlilik Tarihi (Not Good Before)/Son Geçerlilik Tarihi (Not Good After) kutularındaki tarih biçimleriyle aynı biçimde ve MAVİ VEYA SİYAH MÜREKKEPLİ KALEMLE yazacağı satır.

ALIŞVERİŞ ONAY LİSTESİ

2 ALIŞVERİŞ ESNASINDA:

- ☐ WIC çekiniz üzerinde nelerin listelendiğine dikkat edin.
- ☐ Bu alışveriş kılavuzunu WIC onaylı gıdaları seçerken yardımcı olması için kullanın.
- ☐ Her bir üründen kaç adet **(1 kap)** ve ne miktarda **(64 ons)** alabileceğiniz WIC çekinizde belirtilecektir.

ALIŞVERİŞ ONAY LİSTESİ

3 KASAYA GİTMEDEN ÖNCE:

- ☐ Her bir çekte yazan **bütün gıdaları** alın.
- ☐ Ekspres, yalnızca nakit veya otomatik ödeme olmayan bir kasa bulun.

4 KAYIT SIRASINDA:

- ☐ WIC ürünlerinizi kasa tezgahına, çeklere göre gruplanmış olarak yerleştirin.
- ☐ Her bir ürün grubu üstüne, eşleşen **imzalanmamış** WIC çekini yerleştirin.
- ☐ WIC çeklerinizi kullanacağınızı kasiyere söyleyin.
- ☐ WIC çeklerinizi **asla** önceden imzalamayın.
- ☐ Kasiyer toplam maliyeti **PAY EXACTLY** kutusuna **yazdıktan sonra, MAVİ VEYA SİYAH MÜREKKEPLİ KALEMLE çeki imzalayıp tarih atın**.

ALIŞVERİŞ ONAY LİSTESİ

İPUCU

ŞUNLARI YAPIN:

- Çeklerdeki tarihlerin AA/GG/YYYY şeklinde olması tercih edilmektedir (Örnek: 04/28/2015).
- Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygın diğer tarih biçimleri de kullanılabilir (Örnekler: 4/28/15, 04/28/15).
- Bir katılımcı veya vekili çeke tarih atarken hata yaparsa, katılımcı/vekil yanlış tarihin üzerini çizmeli, paraf atmalı ve doğru tarihi hatalı tarihin üst kısmına yazmalıdır.

ŞUNLARI YAPMAYIN:

- Ayların yazıyla yazılması uygun değildir (Örnek: 28 Nisan 2015).
- Çeke "tarih atmak" için tarih mührü kullanılamaz.

İPUCU

KASİYER TOPLAM ALIŞVERİŞ MİKTARINIZI ÇEKİN ÜZERİNE YAZMADAN. **ÖNCE** WIC ÇEKLERİNİZİ **İMZALAYIP TARİH ATMAYIN.**

SÜT

KALSİYUM, PROTEİN, D VİTAMİNİ İÇİN İYİ BİR KAYNAK

İPUCU

SÜT TÜRÜNÜ KONTROL EDİN

WIC çekinizde satın almanız gereken yağ içeriği listelenmiştir. WIC çekinizde yazan süt türünü alın. (Örneğin: yağsız, %1, tam, laktozsuz, koşer, keçi sütü)

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

İNEK SÜTÜ

WIC çekinde listelenen mevcut en büyük kutuyu ya da boyu alın (galon, 96 ons, yarım galon veya çeyrek)

BUHARLAŞTIRILMIŞ/ KUTU SÜT

yalnızca 12 oz. kutu

KURU/SÜT TOZU

yalnızca 25.6 oz. kutu

SUYU ALINMIŞ/ KUTU KEÇİ SÜTÜ

yalnızca 12 oz. kutu

ALINAMAZ:

- Aromalı, organik veya tatlandırılmış yoğunlaştırılmış süt
- Kalsiyum eklenmiş yayık ayranı veya süt
- Yağı azaltılmış süt (%2)

PEYNİR

PROTEİN VE KALSİYUM İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

- Pastörize işlenmiş american, monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone veya bu peynirlerin herhangi bir karışımı
- Kalıp halinde veya dilimlenmiş halde satın alın
- Toplamda, çekin üzerinde belirtilen ons miktarı kadar olmalıdır (1 veya daha fazla paket olabilir)
- **KOŞER PEYNİRİ** WIC çekinizde basılı ise VEYA mağaza diğer peynir çeşitlerini getirmiyorsa

ALINAMAZ:

- İthal peynir
- Kraker
- Esanslı veya organik peynir
- Peynirli gıdalar, ürünler veya ezmesi
- Doğranmış, rendelenmiş, küp küp doğranmış, çizgi veya çubuk peynir
- Tek tek sarılmış dilim

YOĞURT

PROTEİN VE KALSİYUM İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

WIC çekinizde, satın almanız gereken yağ içeriği listelenmiştir.

- Tam 32 oz. kaplar VEYA toplamı 32 ons olan her türlü kap ebadı kombinasyonu.
- **Herhangi bir marka:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **KOŞER YOĞURT** WIC çekinizde basılı ise VEYA mağazada koşer öğeleri bulunmuyorsa

ALINAMAZ:

- Aromalı (vanilya, meyve gibi)
- İçeriği karışımlı (granola, şeker, vs)
- Dondurulmuş yoğurt
- İçilebilir/süzülebilir yoğurt

TOFU

PROTEİN VE KALSİYUM İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

14-16 ONS PAKET

Azumaya:

Japanese Style – Firm, Extra Firm

Ev:

Premium veya 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 veya Korean Sprouted Organic – Soft, Firm, Extra Firm

MANDIRA/SOYA

SOYA İÇECEĞİ

PROTEİN, KALSİYUM, D VİTAMİNİ İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy – Original and Vanilla

İzin verilen boyutlar:

- 32 ons karton

8th Continent:

Soymilk – Original and Vanilla

İzin verilen boyutlar:

- 32 ons karton
- 64 ons soğutulmuş karton

Silk:

Soymilk – Original

İzin verilen boyutlar:

- 32 ons soğutulmuş karton
- 64 ons soğutulmuş karton
- 128 ons soğutulmuş çoklu-paket

Westsoy:

Organic Plus Soymilk – Plain

İzin verilen boyutlar:

- 32 ons veya 64 ons karton

Plus Soymilk – Vanilla

İzin verilen boyutlar:

- 32 ons veya 64 ons karton

YUMURTALAR

PROTEİN İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

ORTA VEYA BÜYÜK: Beyaz veya kahverengi yumurta

ALINAMAZ:

- Jumbo ve ekstra büyük yumurtalar
- Yüksek fiyatlı özel yumurtalar (organik, kolesterolü düşük, kafessiz/serbest dolaşan tavukların yumurtaları, omega-3 dahil)

FASULYELER, BEZELYELER, MERCİMEKLER

PROTEİN, DEMİR VE LİF İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

KURU

- Bütün markalar: 1 pound'luk poşette olgun fasulye, bezelye veya mercimek

KUTU

- Bütün markalar: 15-16 pound'luk poşette olgun fasulye, bezelye, mercimek

İPUCU

Tuz alımını azaltmak için konservede bulunan fasulyeleri, bezelyeleri ve mercimekleri durulayın

ALINAMAZ:

- Fırında fasulye, domuz etli fasulye
- Şeker, yağ, et eklenmiş konserve fasulyeler
- "Fasulye, Bezelte, Mercimek" yazan WIC çekleri ile yeşil fasulye, yeşil bezelye, taze fasulye, yeşil fasulye ve yer fasulyesi alınamaz; bu tür gıdaları almak için WIC Sebze ve Meyve çekinizi kullanabilirsiniz.

FISTIK EZMESİ

PROTEİN İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

16-18 ONS KAVANOZ

Bütün markalar: gevrek, katı, kremalı, yumuşak, doğal ve yağı azaltılmış çeşitlere izin verilmektedir.

ALINAMAZ:

- Fıstık ezmesi
- Organik fıstık ezmesi
- Taze doğranmış veya dövülmüş fıstık ezmesi
- Jöleli, marshmallow, çikolata veya ballı fıstık ezmesi
- Vitamin ve mineral veya diğer içerik eklenmiş fıstık ezmeleri (Omega 3, DHA &EPA, Palm yağı, vs.)

BALIK KONSERVESİ

PROTEİN VE DEMİR İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

Balık konservesi su veya yağ ile hazırlanabilir ve kemik ve deri içerebilir.

IŞIK TUNA
5 ve 6 ons kutu

PEMBE SOMON
5, 6, 7.5 ons kutu

SARDALYE
3.75 ons kutu

ALINAMAZ:

- Orkinoz balığı
- Blueback salmon
- Red Salmon
- Yakalanan balık
- Esanslı Somon
- İçerik eklenmiş

İPUCU

Yağ alımını azaltmak için, su içinde ambalajlanmış balıkları seçiniz.

%100 MEYVE SUYU

İYİ BİR C VİTAMİNİ KAYNAĞI

Çocuklar için meyve suları bu boylarda gelir:

- 64 ons (1,8 l) plastik şişeler
- 16 onsluk kaplar (dondurulmuş konsantreler)

Kadınlar için meyve suları bu boylarda gelir:

- 11,5 onsluk kaplar (uzun raf ömürlü konsantreler)
- 11,5 - 12 onsluk kaplar (dondurulmuş konsantreler)

WIC çeklerinizde satın almanız gereken meyve suyu boyutu listelenmiştir.

Hangi markaların ve aromaların alınabileceğini görmek için her bir meyve suyu kategorisine bakın.

BÜTÜN MARKET MARKALARI kapsamına mağaza ismini içerenler VE %100 meyve suyu olup %120 veya daha fazla Vitamin C içeren aşağıdaki markalar girmektedir:

☑ 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

ALINAMAZ:

- Organik meyve suyu
- %100 meyve suyu

%100 MEYVE SUYU

İYİ BİR C VİTAMİNİ KAYNAĞI

64 ONS PLASTİK ŞİŞE TURUNÇGİLLER

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

HERHANGİ BİR MARKA:

- %100 Portakal Suyu
- %100 Greyfurt Suyu
- %100 Ananas Suyu

64 ONS PLASTİK ŞİŞELER

Elma: HERHANGİ BİR MAĞAZA MARKASI ve aşağıdaki markalar:

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

Meyve Suyu Karışımları: HERHANGİ BİR MAĞAZA MARKASI ve aşağıdaki marka ve aromalar:

- **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

ALINAMAZ:

- Üzüm suyu (meyve suyu karışımları içinde bulunanlar hariç)
- Soğutulmuş kartonlar

%100 MEYVE SUYU

İYİ BİR C VİTAMİNİ KAYNAĞI

11,5 ONS — KONSANTRE UZUN RAF ÖMRÜNE SAHİP

ALINABİLİR

WELCH'S

Bütün Türleri

11,5 ONS – 12 OZ. — KONSANTRE DONDURULMUŞ

ELMA

HERHANGİ BİR MAĞAZA MARKASI ve aşağıdaki markalar:

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

GREYFURT, PORTAKAL, ANANAS – TÜM MARKALAR

ÜZÜM

Kara ve Beyaz: HERHANGİ BİR MAĞAZA MARKASI ve aşağıdaki markalar:

- Langers
- Old Orchard
- Welch

MEYVE SUYU KARIŞIMLARI – TÜM MAĞAZA MARKALARI

DOLE:
Bütün türleri

LANGERS:
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:
Koyu yeşil kapaklı bütün çeşitler

WELCH'S:
Sarı kapaklı bütün çeşitler

16 ONS — KONSANTRE DONDURULMUŞ

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

ELMA

GREYFURT, PORTAKAL, ANANAS

MEYVE SUYU KARIŞIMLARI:

SEBZELER VE MEYVELER

VİTAMİN İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

TAZE SEBZE VE MEYVE

- Farklı meyve ve sebzelerin her türlü kombinasyonu
- Bütün veya parça
- Poşetlenmiş salata karışımları, poşetlenmiş sebzeler
- Onay işareti "Yalnızca Taze" veya "Taze/Dondurulmuş/ Kutuda" ifadelerini belirtir
- Organik sebzeler alınabilir
- Çocuklar için bazı çeklerde "1-4 sayı" muz olarak belirtilir. Bir "sayı" bir muza eşittir. Örnek: 3 sayı muz = 3 muz.

ALINAMAZ:

- Salata barında bulunan ürünler
- Parti tepsileri, meyve sepetleri, dekoratif sebze ve meyveler
- Kurutulmuş ve sebze
- Yerfıstığı, meyve/çerez karışımları dahil kuru yemişler
- Otlar, baharatlar, salata sosları

İPUCU

WIC SEBZE VE MEYVE ÇEKLERİNDEKİ FARKI ÖDEYİN

BİLİYOR MUYDUNUZ? Sebze ve meyvelerinizin değeri WIC çekinde yazan dolar değerinden daha FAZLA ise farkı ödeyebilirsiniz.

SEBZELER VE MEYVELER

VİTAMİN İÇİN İYİ BİR KAYNAK

NASIL DAHA FAZLA GIDA ALIRIM?...

ONLARI TARTIN!

Öğeyi tartıya YERLEŞTİRİN.

Ağırlığı en yakın pound'a veya yarım pound'a kadar **YUVARLAYIN**.

Aşağıdaki karta göre öğenin fiyatını BELİRLEYİN.

TAZE ÜRETİM İÇİN TABLO (TAM TABLO İÇİN ARKA KAPAĞA BAKIN)							
Pound başına fiyat (lb.)	1 lb.	1 ½ lb.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.
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

ÖRNEK: Dört armut 1,6 pound (lbs.). Her pound fiyatı $1,59.

2 lbs'ye kadar YUVARLAYIN. Üst sırada 2 lbs'yi bulun. Soldaki yeşil sütunda, $1,59 gidin (Bu örnekte lb başına fiyat).

BU ÖĞE İÇİN TAHMİN EDİLEN TOPLAM: **$3,18**

SEBZELER VE MEYVELER

VİTAMİN İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

DONDURULMUŞ SEBZELER

- Bütün markalar
- Her türlü kap/ambalaj
- Bütün ebatlar
- Sebze ilk içerik olmalıdır
- Sebze, sebze karışımlarının tüm çeşitleri
- Dondurulmuş fasulye, bezelye ve mercimeğe izin verilmektedir
- Tuzlu veya tuzsuz

İPUCU

Biliyor muydunuz?

Dondurulmuş sebzelerin ve meyvelerin daha fazla raf ömrü vardır ve taze sebze ve meyveler gibi sağlıklıdır.

ALINAMAZ:

- Peynir sosu; her türlü diğer soslar
- Pane
- İlave şekerler, yağlar veya sıvı yağlar

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

DONDURULMUŞ MEYVELER

- Bütün markalar
- Her türlü kap/ambalaj
- Bütün ebatlar
- Meyve ilk içerik olmalıdır
- Meyve, meyve karışımlarının tüm çeşitleri

ALINAMAZ:

- Meyve **dışındaki** malzemeler
- İlave şeker
- Her türlü şurup (mısır şurubu, yüksek fruktozlu mısır şurubu, maltoz, dekstroz, sakkaroz, bal, akçaağaç şurubu vs.)

SEBZELER VE MEYVELER

VİTAMİN İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

KONSERVE SEBZELER

- Bütün markalar
- Normal veya düşük sodyumlu/ tuzlu olabilir
- Sebze, sebze karışımlarının tüm çeşitleri
- Bütün ebatlar
- Her türlü kap/ambalaj
- Sebze ilk içerik olmalıdır
- Konserve domatesler (salça, püre, tam, ezme, haşlanmış, doğranmış, sos, salsa)

İPUCU

Tuz alımını azaltmak için konserve sebzeleri durulayınız.

ALINAMAZ:

- Salamura veya kremalı sebzeler (mısır dahil)
- Fırında fasulye, domuz etli fasulye
- Çorbalar
- Ketçap, tatlı-ekşi soslar, zeytin
- İlave yağlar, sıvı yağlar, şekerler, etler, şuruplar- baharatlar içeren ürünler
- Börülce, nohut ve barbunya gibi kuru bakliyatlar WIC Sebze ve Meyve çeki ile alınamaz; bu tür gıdaları almak için “Fasulye, Bezelye, Mercimek” yazan WIC çekinizi kullanmalısınız.

SEBZELER VE MEYVELER

VİTAMİN İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

KONSERVE MEYVELER

- Su veya meyve suyuyla birlikte ambalajlanmış bütün markalar
- Meyve, meyve karışımının tüm çeşitleri
- Tüm ebat/kutu/paket türü (tek kullanımlık poşet dışındakiler)
- Meyve ilk içerik olmalıdır
- Elma püresi—Yalnızca "Şeker eklenmemiş" veya "Tatlandırıcısız" çeşitler

ALINAMAZ:

- Kızılcık sosu, pasta dolgusu
- Her türlü şuruplar (ağır, hafif, "Doğal olarak light", ekstra light, vs.)
- İlave şeker
- Tuz, yağ, sıvı yağ ilaveli
- Tek kullanımlık poşetler

KAHVALTILIK GEVREKLER

DEMİR, B VİTAMİNİ VE DİĞER BESİNLER İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

sembolüyle işaretlenmemiş olan bütün tahıllar "tam tahıldır" *

☑ **12 onsluk veya daha büyük kutuları satın alın**

ALINAMAZ:

- Organik kahvaltı gevreği
- Tek kullanımlık kutular

İPUCU

Lif alımını artırmak için tam tahılları seçin.

SOĞUK KAHVALTILIK GEVREK
ULUSAL MARKALAR

General Mills:

Cheerios (yalnızca normal)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

Kellogg's:

Corn Flakes* (yalnızca normal)

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

Kemach:

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes*

KAHVALTILIK GEVREKLER

DEMİR, B VİTAMİNİ VE DİĞER BESİNLER İÇİN İYİ BİR KAYNAK

Malt-O-Meal:

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:

Grape Nuts (düzenli bir tek)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

Ralston:

Corn Flakes*

Sunbelt:

Simple Granola

Taanug:

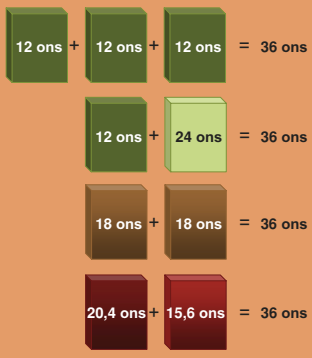
Corn Flakes*

Toasted Oats

İPUCU

36 Ons Kahvaltılık Gevrek Almanın Bir Çok Yolu

KARIŞTIR VE EŞLEŞTİR



KAHVALTILIK GEVREKLER

DEMİR, B VİTAMİNİ VE DİĞER BESİNLER İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR sembolüyle işaretlenmemiş olan bütün tahıllar "tam tahıldır" *

SOĞUK KAHVALTILIK GEVREK MAĞAZA MARKALARI

Aşağıdaki tahıl çeşitleri için bütün market markaları satın alınabilir

Corn Flakes* - Sade

Yulaf Tahılları* ile Çok Tahıllı Taneli (bademli veya bademsiz)

Diğer isimleri: Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

Oat O's - Plain. Diğer isimleri: Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares - Plain. Diğer isimleri: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat - Sade veya donmuş

Wheat Flakes - Sade

'Bütün market markaları' kapsamına mağaza isimlerini içerenler VE aşağıdaki soğuk tahıl markaları girmektedir:

America's Choice, Best 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

KAHVALTILIK GEVREKLER

DEMİR, B VİTAMİNİ VE DİĞER BESİNLER İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

SICAK TAHILLAR

Cream of Wheat Whole Grain
(2 ½ dakika)

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

TAM TAHILLI – EKMEKLER

LİF VE B VİTAMİNİ İÇİN İYİ BİR KAYNAK

EKMEKLER

16 ONS PAKET

İPUCU

1 POUND (1 LB.) 16 ONS (16 OZ.) İLE AYNIDIR

Ekmek ebatları genellikle ekmek paketinin arka önünde belirtilir.

- Flax & Grain Bread

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

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

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

- 100% Wheat Bread with Flax

- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- 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

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

TAM TAHILLI – EKMEKLER

LİF VE B VİTAMİNİ İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

EKMEKLER

16 ONS PAKET

Tüm bu markalar NYS WIC onaylı **%100 Tam Tahıllı** ekmek sunar.

America's Choice	Best Yet	Bimbo	Central Market
Food Lion	Gourmet	Hannaford	Hauswald's
Holsum	PAS Yisroel	Penn Street	pics
Roman Meal	Rubschlager Whole Grain Bread	Sara Lee	Schwebel's
ShopRite	Stop&Shop No salt added veya Mağazada taze	Super Bread	
		Windmill Farms	Şunlar olmalıdır: Stone Ground Hamotzie veya Mezonos
		Zomick's	Şunlar olmalıdır: Hamotzie, Mezonos, veya Rolls

TAM TAHILLI – TORTİLLALAR

LİF VE B VİTAMİNİ İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TORTİLLALAR

16 ONS PAKET

- 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

TAM TAHILLI – TORTİLLALAR

LİF VE B VİTAMİNİ İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TORTİLLALAR

16 ONS PAKET

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 (Raf Dayanıklı ve Mandıra) • Whole Wheat Flour Tortillas
Tío Santi	• 100% Whole Wheat Flour Tortillas
Tops	• Whole Wheat Tortillas
Wegmans	• Whole Wheat Tortillas
Yossi's Pita	• Corn Tortillas

TAM TAHILLI – ESMER PİRİNÇ

LİF VE B VİTAMİNİ İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

ESMER PİRİNÇ

14-16 ONS VEYA 28-32 ONS PAKET

- Kutuda veya pakette esmer pirinç
- Çabuk, hızlı veya normal şekilde hazırlanan olabilir

ALINAMAZ:

- Yağlar, sıvı yağlar veya tuz veya şeker gibi ilave malzemeler

TAM TAHILLI – MAKARNA

LİF VE B VİTAMİNİ İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

TÜM MARKALAR

TAM TAHILLI MAKARNA

YALNIZCA 16 ONSLUK PAKET

- Herhangi bir stilde şekilde tam tahıllı makarna
- Tam tahıllı veya tam tahıllı durum unundan yapılmıştır
- Organik için izin verilmektedir.

ALINAMAZ:

- Yağlar, sıvı yağlar veya tuz veya şeker gibi ilave malzemeler

EMZİRME WIC YARDIM EDEBİLİR

İPUCU

Emzirmeye karar vermek önemlidir. Emzirme annenin bebeğini beslemesi için doğal bir yoldur. Emzirme gıdadan daha fazlasıdır; genel sağlığın önemli bir kısmıdır. Emzirme anne ve çocuğu bir ömür boyu süren parçalanamaz bağ ile birleştirir . Koruma, beslenme ve rahatlık sağlayan bir ilişki oluşturur. The American Academy of Pediatrics ilk altı ay boyunca kişiye özel emzirmeyi 12 ay ve sonrası için devam eden emzirmeyi önermektedir. WIC ile alınabilen anne sütü ve tamamlayıcı besinler bebeğin güçlü ve sağlıklı bir çocuk olarak büyümeye devam etmesi için yardımcı olacaktır.

WIC aşağıdakiler yoluyla destek sunar:

- WIC yerel temsilcilerinde emzirme uzmanları tarafından danışma ve eğitim
- emzirme deneyimine sahip ve diğer annelere emzirme deneyimi sağlayabilecek diğer anneler tarafından eş danışma
- anne sütü emzirme sağlamayı desteklemek için tasarlanmış bir yıllık zenginleştirilmiş gıda paketi
- tamamlayıcı besinleri yemeye başladığında altı aylık süt emen bebek için arttırılmış gıda paketi
- anne sütünü sağması gereken anneler için çeşitli göğüs pompaları
- WIC'de emziren annelerin desteklendiklerini bildikleri emzirme dostu ortam

Ziyaret edin: **www.breastfeedingpartners.org**.

BEBEK MAMALARI

DEMİR, ÇİNKO VE VİTAMİNLER İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ALINABİLİR

BEBEK FORMÜLÜ

WIC çekinizde satın almanız gereken marka, ebat ve biçim (toz, konsantre veya kullanıma hazır) listelenmiştir.

İPUCU

FORMÜLÜ HAZIRLAMA (Toz ve Konsantre)

- Formülü hazırlamak için çeşme suyunu kaynatmadan önce, en az 1 dakika boyunca çeşmeden soğuk su gelmesini bekleyin.
- 2 dakika boyunca çeşme/şişe suyunu kaynatın ve formül ile karıştırmadan soğumaya bırakın.
- Bebeğinizin bitirmediği eski şişeyi ASLA saklamayın ve yeniden ısıtmayın.

ALINABİLİR

BEBEK TAHILI

8 VE 16 ONS KAP

Gerber Cereal for Baby

İzin Verilen Çeşitler:

- Yulaf ezmesi
- Pirinç
- Tam Tahıllı
- Çok Tahıllı

ALINAMAZ:

Organik DHA gibi ekstra ilaveler içerenler, meyveli, formüllü veya ilave proteinli olanlar

BEBEK MAMALARI

DEMİR, ÇİNKO VE VİTAMİNLER İÇİN İYİ BİR KAYNAK

ETLER **2,5 ONS** KAPLAR

BEECH-NUT veya GERBER:
Sulu veya salçalı tüm etler

İPUCU

BEBEĞİNİZİ BESLEME

- Yerken bebeğinizin oturduğundan emin olun. En iyisi yüksek sandalyelerdir.
- Yerken asla bebeğinizi yalnız bırakmayın.
- Yerken sakince konuşun ve bebeğinizi teşvik edin. Göz teması kurun.

KOŞER BEBEK MAMASI ETLER:

WIC çekinizde basılı ise (veya mağazada Beech-Nut veya Gerber bulunmuyorsa)

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

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

SEBZELER VE MEYVELER

4 ONSLUK KAPLAR

BEECH-NUT VEYA GERBER:

Herhangi bir tek meyve veya sebze
Farklı meyve ve sebze bileşimleri

İki paket bebek yiyeceği iki kap olarak sayılır.

ALINAMAZ:

Et, yoğurt, pirinç, noodles gibi meyve dışı ve sebze dışı içerikleri olanlar dahil organik, pouch'lar, karışımlar

ALIŞVERİŞ SORU VE CEVAP

S. Çek üzerindeki gıdalarımın tümünü istemiyorsam ne yapacağım?

C. Gıdaların tümünü kullanmayacağınızı düşünüyorsanız, gıda paketinizi değiştirmesi için lütfen WIC beslenme uzmanınıza danışın.

S. Manavda veya eczanede WIC çekleri ile kupon kullanabilir miyim?

C. Evet! Ayrıca WIC çeklerinizle mağaza kartı da kullanabilirsiniz.

S. Mağazada ürün yoksa, ilerleyen tarih için çek alabilir miyim?

C. Hayır! WIC gıdaları için mağazalar size ilerleyen tarih için çek vermeyebilir. Bir mağazada çekinizde listelenen tüm WIC gıdaları bulunmuyorsa, mağaza yöneticisine depoda olup olmadığını sorun. Tüm gıdalar mevcut değilse başka bir mağazaya gitmek zorunda kalabilirsiniz.

S. Çeklerimin son kullanma tarihi dolduysa değiştirilebilir mi?

C. Hayır! WIC çeklerinizi geçerli tarihler içinde kullandığınızdan emin olun. Süreleri dolduktan sonra, yeniden kullanılamaz.

S. İşlem tamamlanmadan önce WIC çekini imzalamam gerekirse ne yapmalıyım?

C. İmzalamayın! Çekler kasiyer “Tamamen Ödendi” kutusundaki toplam satın alma fiyatını yazana kadar imzalanmamalıdır/tarih atılmamalıdır.

ALIŞVERİŞ ONAY LİSTESİ

Alışveriş yapmadan şunların yanınızda olduğundan emin olun:

- ☐ WIC Kimlik kartı
- ☐ Bu WIC Foods Guide
- ☐ Geçerli tarihli İMZALANMAMIŞ WIC çekleri

Alışveriş esnasında:

- ☐ Çek üzerinde nelerin listelendiğine dikkat ediniz.
- ☐ Çekinizin üzerindeki WIC onaylı gıdaları seçmenize yardımcı olması için WIC Gıdalar Kartını kullanın.
- ☐ Her bir üründen kaç adet ve ne miktarda alabileceğiniz WIC çekinizde belirtilecektir.

Kasaya gitmeden önce:

- ☐ Her bir çekin üzerinde listelenen kullanmayı düşündüğünüz **tüm gıdaları** aldınız mı? Aksi halde, WIC mağazası WIC çekinizi işleyemeyebilir.

Kayıt sırasında:

- ☐ Otomatik ödeme, ekspres veya yalnızca nakit kasalarını kullanmayın.
- ☐ WIC ürünlerinizi kasa tezgahına, çeklere göre gruplanmış olarak yerleştirin.
- ☐ Her bir ürün grubu üstüne, eşleşen **İMZALANMAMIŞ WIC** çekini yerleştirin.
- ☐ WIC çeklerinizi kullanacağınızı kasiyere söyleyin.
- ☐ Kasiyer çekin **TÜMÜYLE ÖDENDİ** kutusuna toplam masrafı yazacaktır. Kasiyer imzalamanız ve tarih atmanız için çeki size verecektir.

WIC Randevusuna Neler Getirmeli

- Başvuran her kişinin kimlik belgesi.
- İkametgah belgesi. İkametgah belgesi geçerli sokak adresinizi göstermelidir, posta kutunuzu değil.
- Çalışan her bir aile mensubunun gelir belgesi. Belge son 30 güne ait olmalıdır.
- Bu programları kullanıyorsanız Medicaid, SNAP/Food Stamps veya Temporary Assistance to Needy Families (TANF) katılımı belgesi.
- Çocuklar için aşı karnesi.
- Hamilelik onayı – bebeğinizin doğrum tarihi ile sağlık bakım sağlayıcınızdan bir belge.
- Sağlık bakım sağlayıcınız tarafından size verilen tüm WIC medikal belgeler.

İPUCU

Çocuğumun nasıl daha fazla sebze ve meyve yemesini sağlarım?

1. **Eğlenceli hale getirin:** Renkli gıdalar sunun, veya tabakta şekillerle düzenleyin.
2. **Katılmalarını sağlayın.** Çocuğunuzla alışveriş yapın ve yeni meyve ve sebze seçmelerini sağlayın. Beraber pişirin ve hazırlarken yardım etmelerine izin verin.
3. **Kolay erişim sağlayın:** Biraz meyve ve sebze kesin ve buzdolabında kapaklı kapta saklayın. Çocuğunuz acıktığında kolaylıkla sağlıklı bir atıştırmalık bulacak.

USDA Ayrım Gözetmeme Bildirimi

Federal sivil haklar kanunu ve ABD Tarım Bakanlığı (U.S. Department of Agriculture, USDA) sivil hakları düzenlemeleri ve ilkeleri ile uyumlu olarak, USDA, Temsilcilikleri, ofisleri ve çalışanları ve USDA programlarına katılan veya yöneten enstitüler USDA tarafından yürütülen veya ödenek sağlanan herhangi bir program veya etkinlikte öncelikli sivil haklar etkinliği için ırk, renk, köken, ulusal köken, cinsiyet, engel, yaş veya kısas veya misilleme yapmaktan men edilir.

Program bilgisi için alternatif iletişim aracı gerektiren engelli kişiler (örneğin kabartma alfabe, büyük yazı, ses şeridi, Amerikan İşaret Dili, vs.), faydalanmak için başvurdukları Temsilci (Eyalet veya yerel) ile iletişime geçmelidir. Duymayan, ağır işiten veya konuşma engelleri olan kişiler USDA ile Federal Relay Service üzerinden (800) 877-8339 numaralı telefonu arayarak iletişim kurabilirler. Buna ek olarak, program bilgisi İngilizce dışında diğer dillerde de mevcut olabilir.

Programda ayrımcılık şikayeti ile ilgili dosya oluşturmak için, http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html adresinde çevrim içi olarak ve tüm USDA ofislerinde bulunan USDA Program Ayrımcılığı Şikayet Formunu, (AD-3027) doldurun veya formda istenen tüm bilgileri sağlayarak USDA adresine mektup yazın. Şikayet formunun bir kopyasını istemek için (866) 632-9992 numaralı telefonu arayın. Doldurduğunuz formu veya mektubu USDA'ya şu adresten gönderin:

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

(2) faks: (202) 690-7442 numaralı telefon; veya

(3) e-posta: program.intake@usda.gov.

Bu enstitü, eşit fırsatlar sunan bir kurumdur.

Diğer şikayetler için şu adresle iletişime geçin:

(1) posta: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204; veya

(2) telefon: Sağlıklı Büyüme Yardım Hattı 1-800-522-5006 numaralı telefondan; veya

(3) e-posta: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

WIC programından faydalanmak için bilerek yanlış veya yanıltıcı bilgi veren veya saklayan, birden fazla WIC programına üye olan, WIC gıdalarını veya formüllerini satan veya veren veya WIC çeklerini satan veya veren katılımcılar uygun şekilde elde edilmeyen faydaları Eyalet'e geri ödemek zorundadır ve New York eyaleti veya federal görevliler tarafından katılımcılar hakkında hukuki işlemler başlatılabilir.

DOLANDIRICILIKTAN ŞÜPHELENİRSENİZ NE YAPABİLİRSİNİZ?

Ücretsiz Yardım Hattını Arayın

1-877-282-6657

ya da e-posta gönderin:

foodfraud@health.ny.gov

Endişelerinizi isim vermeden de bildirebilirsiniz.

WIC'İ BURAYA YERLEŞTİRİN

KATILIMCI SORUMLULUKLARI

Katılımcıların şunları yapmaları gerekir:

- seçilebilirliği belirlemek için bildiklerini WIC çalışanına doğru ve uygun şekilde bildirmek
- WIC Program çalışanının işveren veya diğer kaynaklarla iletişime geçerek sağlanan bilginin doğru olup olmadığını kontrol etmesini kabul etmek
- WIC'e sağlanan bilgilerde değişiklik olması durumunda WIC ofisi bilgilendirmek
- yalnızca bir WIC Program katılmak
- WIC gıdalarını, formülünü veya çeklerini satmamak veya başkasına vermemek

WIC'i arkadaşınıza veya akrabanıza söyleyin!

WIC hakkında daha fazla bilgi için:

1-800-522-5006 numaralı telefonu arayın

E-posta
nyswic@health.ny.gov

Bizi
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org
adresinden ziyaret edin

veya yerel WIC ofisi ile iletişime geçin.

NEW YORK STATE | WIC Program