# NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

**טיפ**

**האט איר געוואוסט?**

פארקויפער ווערן נישט פארלאנגט צו האבן אין סטאק אלע WIC אנגענומענע עסנווארג. פאר נאך אנווייזונגען אדער אויב איר האט פראגעס פארבינדט זיך מיט אייער לאקאלע אגענטור.

## אנטיילנעמערס רעכטן

### WIC אנטיילנעמערס האָבן א רעכט צו

- ארנטלעך און רעספעקטפולע באהאנדלונג
- נוצן סיי וועלכע גראסערי אדער אָפטייק אין ניו יארק סטעיט וואס איז אויטאריזירט צו אנעמען WIC
- פאדערן צו ווערן אריבערגעפירט צו אן אנדערע WIC אגענטור
- ווערן פאראויס אינפארמירט ווען און פארוואס WIC פראגראם בענעפיטן וועלן זיך ענדיגען
- געהיימקייט
- צוטריט צו אלע סערוויסעס וואס ווערן צוגעשטעלט דורך WIC, אריינגערעכנט א צוגעפאסטע עסנווארג פעקעדזש.

# פארוואס איז WIC וויכטיג?

WIC שטעלט צו געזונטע עסנווארג און נאך אסאך מער.

געזונטע עסנווארג

ערנערונג און געזונטהייט אויפקלערונג

שטיצע פאר זייגן

פראגראם רעפערלס

## אינהאלט


ניצן דעם וועגווייזער ..... 3
שאפינג טשעקליסט ..... 4
מילך ..... 8
קעז ..... 9
יאגורט ..... 10
טופו ..... 11
סוי געטראנקען ..... 11
אייער ..... 12
באנדלעך, פיעס, לינזן ..... 13
פינאט פוטער ..... 14
פיש קאנסערוון ..... 14
100% דשוס ..... 15
גרינסן און פרוכט ..... 18
סעריעלס ..... 23
האל גרעין – ברויטן ..... 27
האל גרעין – טארטילאס ..... 29
האל גרעין – ברוינע רייז ..... 31
האל גרעין – פאסטא ..... 31
זייגן ..... 32
אינפאנט עסנוואַרג ..... 33
שאפינג פראגעס און ענטפערס ..... 35
וואָס צו ברענגען צו אייער WIC אַפּוינטמענט ..... 36

# ניצן דעם וועגווייזער

די ציל פון דעם וועגווייזער איז צו מאכן גרינגער דאס איינקויפן WIC עסנווארג.

ניו יארק סטעיט WIC שטעלט צו א גרויסע אויסווייל פון נארהאפטיגע עסנווארג. בשעת איר קויפט איין, נוצט די קאלירטע טעבס צו קויפן לויט עסן קאטעגאריע. קלייבט אויס עסנווארג וואס אייער משפחה האט ליב לויט וואס איז אנגעצייכנט אויף אייער WIC טשעקס און וואס איז עוועילעבל וואו איר קויפט איין.

איר וועט זען די בילדער דא אונטן דורכאויס דעם עסנווארג וועגווייזער. זיי וועלן אייך ווייזן ווי אזוי צו דערקענען אייער WIC עסנווארג.

## באקענט זיך מיט אייער WIC עסנווארג.

| | |
|---|---|
| **קוקט פאר דעם "מעג קויפן" לעיבל**<br>עס איז ערלויבט צו קויפן זאכן אין די אפטיילונג מיט אייער WIC טשעקס. | מעג קויפן |
| **דער "קען נישט קויפן" אָפטיילונג**<br>עס איז נישט ערלויבט צו קויפן זאכן אין די אפטיילונג מיט אייער WIC טשעקס. | קען נישט קויפן: |
| **"סיי וועלכע פירמע"**<br>טייל WIC עסנווארג קען זענען עוועילעבל נאר מיט די פירמעס. ווען איר זעט דעם פענדל, קענט איר קלויבן **סיי וועלכע** פירמע איר ווילט אין די קאטעגאריע. | סיי וועלכע פירמע |
| **WIC טיפס**<br>זוכט פאר די שטערן צו לערנען בייהילפיגע WIC טיפס. | טיפ |

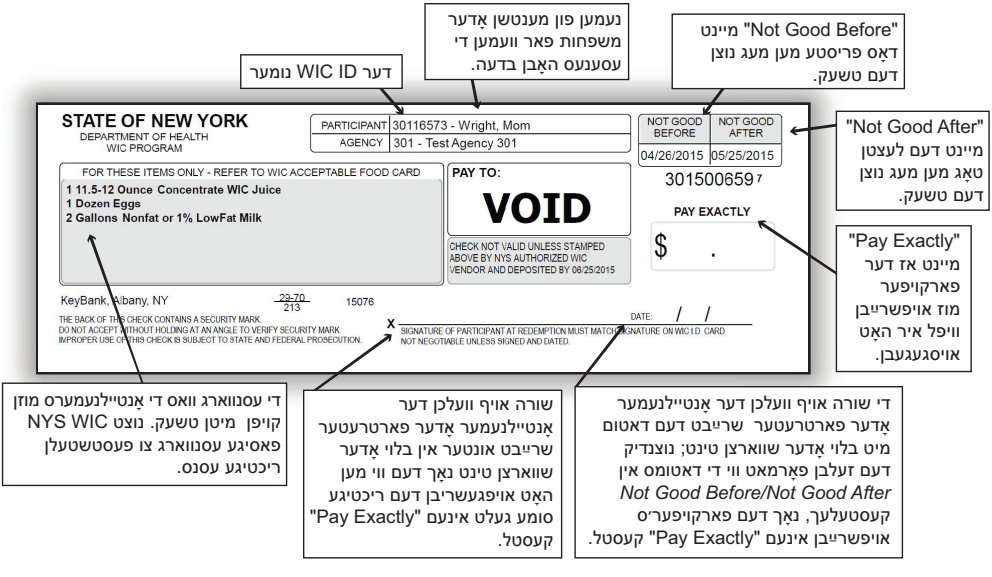
# שאפינג טשעקליסט

## 1 איידער איר קויפט איין, מאכט זיכער אז איר האט:

- ☐ אייער **WIC ID** קארטל
- ☐ דעם **WIC** עסנווארג וועגווייזער
- ☐ אייער **נישט** אונטערגעשריבענע **WIC** טשעקס מיט **גילטיקע דאטומס**

**טיפ**

נעמט מיט נאר די טשעקס וואס קען גענוצט ווערן ביים די וויזיט



# שאפינג טשעקליסט

## 2 בשעת'ן איינקויפן:

- ☐ קוקט גיט אויף וואס איז געשריבן אויף אייער WIC טשעק.
- ☐ ניצט דעם וועגווייזער צו זיך העלפן אויסקלויבן עסנווארג באשטעטיגט דורך WIC.
- ☐ אייער WIC טשעק וועט אייך זאָגן וויפיל **(1 קאנטענער)** און די גרויסקייט **(64 אונסעס)** פון יעדער פּראדוקט איר קענט קויפן.

# שאפינג טשעקליסט

## 3 איידער איר באצאלט:

- ☐ נעמט צוזאם **אלע עסענווארג** וואס איז אנגעצייכנט אויף יעדער טשעק.
- ☐ טרעפט א קאשיר וואס איז נישט עקספרעס, נאר קעש, אָדער סעלף-טשעקאוט.

## 4 ביי דעם קאשיר:

- ☐ לייגט די WIC פראדוקטן אויפן קאנטער אין גרופעס לויט די טשעקס.
- ☐ לייגט ארויף דעם צוגעפאסענע **נישט אונטערגעשריבענע** WIC טשעק אויף יעדע גרופע פון זאכן.
- ☐ לאזט וויסן דעם קאשיר אז איר גייט ניצן WIC טשעקס.
- ☐ **איר זאלט קיינמאל** נישט אונטערשרייבן אייערע WIC טשעקס פאר דער צייט.
- ☐ ווען דער קאשיר האט אויסגעשריבן דעם טאטאל קאסט אינעם **PAY EXACTLY** קעסטל, **שרייבט אינטער און דאטירט דער טשעק מיט בלוי אָדער שווארצן טינט.**

# שאפינג טשעקליסט

## טיפ

**טוט:**

- עס איז בעסער אז די טשעקס ווערן דאטירט MM/DD/YYYY (צ.ב.ש.: 04/28/2015)
- מען קען אויך שרייבן די דאטום אין אנדערע פארמאט וואס זענען אנגעומען אין די פאראייניגטע שטאטן. (צ.ב.ש.: 4/28/15, 04/28/15).
- אויב א טיילנעמער אדער א פראקסי מאכט א טעות מיט דער טשעק דאטום, זאל דער אנטיילנעמער/פראקסי זאל לייגן א ליניע איבער דעם דאטום, אינישעלס, און שרייבט די ריכטיגע דאטום העכער דעם טעות.

**טוט נישט:**

- עס איז נישט גוטע צו שרייבן די מאנאט מיט ווערטער (צ.ב.ש.: April 28, 2015).
- א דאטום שטעמפל טאר נישט ווערן געניצט צו "דאטירן" דעם טשעק.

## טיפ

**נישט אונטערשרייבן און דאטירן**
אייער WIC טשעק ביז **נאך** דער קאשיר שרייבט אייער טאטאל אויף דעם טשעק.

# מילך

## גיטע קוואל פון קאלציום, פראטין און וויטימען D

**טיפ**

**טשעק אייער מילך טיפ**

דער WIC טשעק רעכנט אויס די פעטנס אינהאלט וואס איר מוזט קויפן. קויפט די מילך סארט וואס איז געדרוקט אויף אייער WIC טשעק. (צ.ב.ש.: nonfat, 1%, whole, lactose free, kosher, goat's milk)

מעג קויפן

סיי וועלכע פירמע

**קוה'ס מילך**

קויפט די גרעסטע קאנטיינער עוועילעבל אָדער די גרויסקייט אנגעצייכנט אויף די WIC טשעק (גאלאנען, 96 אונסעס, האלב גאלאנען, אָדער קווארטס)

**געפארעה'טע/**
**קאנסעווירטע מילך**
נאר 12 אונס קאנטיינער

**טרוקן/פאודער מילך**
נאר 25.6 אונס
קאנטיינער

**געפארעה'טע/**
**קאנסעווירטע ציג מילך**
נאר Meyenberg פירמע
נאר 12 אונס קאנטיינער

**קען נישט קויפן:**

- פלעווארד, ארגאניק, אָדער געזיסטע קאָנדענסירטע מילך
- פוטערמילך אדער מילך מיט צוגעלייגטע קאלציום
- פארמינערטע פעטס (2%) מילך

# קעז

## גוטע קוואל פון פראטעין און קאלציום

- Pasteurized processed American, Monterey Jack, Mozzarella, Cheddar, Colby, Swiss, Muenster, Provolone אדער געמישן פון סיי וועלכע פון די קעזן
- קויפט אין בלאקס אדער רעפטלעך
- די מאס מוז זיין די זעלבע נומער אונסעס געצייכנט אויפן טשעק (מעג זיין 1 אדער מער פעקעלעך)
- **כשר'ע קעז** אויב אנגעצייכנט אויף דיין WIC טשעק אָדער אויב די געשעפט האט נישט קיין אנדערע סארט קעז

**קען נישט קויפן:**

- אימפארטירטע קעז
- געשניטן פאר קרעקערס
- פלעיווארד אדער ארגאניקע קעז
- קעז עסנווארג, פראדוקטן אָדער שמירן
- שרעדעד, צעריבענע, קובירטע, שטריקלטע, אָדער שטעכעלעך קעז
- אינדיווידועלע איינגעוויקלטע רעפטלעך

# יאָגורט

## גוטער קוואל פון פראָטעין און קאלציום

מעג קויפן

סיי וועלכע פירמע

**אייער WIC טשעק רעכענט אויס די פעט אינהאלט וואס איר מיזט איינקויפן.**

- פונקטליך 32 אונס קאנטיינער אדער עטליכע קאנטיינערס וואס צוזאמען קומט אויס פונקט 32 אונסעס.
- **סיי וועלכע פירמע:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **כשרע יאָגורט** אויב געדרוקט אויף דיין WIC טשעק אָדער אויב די געשעפט האט נישט נישט-כשר'ע פראדוקטן עוועילעבל

**קען נישט קויפן:**

- פלעיווארד (אזוי ווי וואנילע, פרוכט)
- אריינגעמישטע אינגרעדיענטס (גראנאָלא, צוקערלעך, א'דג)
- געפרוירענע יאָגורט
- געטראנק/סקוויזעבל יאגורט

# טאפו

גוטער קוואל פון פראטעין און קאלציום

מעג קויפן

## 16-14 אונס פעקעלעך

**Azumaya:**
Firm, Extra Firm

**House:**
אדער Premium Organic – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm

**Nasoya:**
Organic – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm

**Nature's Promise:**
Organic – Firm

**San Sui:**
Soft, Firm, Extra Firm

**Wegmans:**
Organic – Firm

# סוי געטראנקען

גוטער קוואל פון קאלציום, פראָטעין, וויטאמין D

מעג קויפן

**Pacific Natural Foods:**

**Ultra Soy – Original און Vanilla**

ערלויבטע גרויסקייטן:

- 32 אונס קארטאן

**8th Continent:**

**Soymilk – Original און Vanilla**

ערלויבטע גרויסקייטן:

- 64 אונס רעפרידשירעטעד קארטאן

**Silk:**

**Soymilk – Original**

ערלויבטע גרויסקייטן:

- 32 אונס רעפרידשירעטעד קארטאן
- 64 אונס רעפרידשירעטעד קארטאן
- 128 אונצן רעפרידשירעטעד מאלטי-פעק

**Westsoy:**

**Organic Plus Soymilk – Plain**

ערלויבטע גרויסקייטן:

- 32 אונס אדער 64 אונס קארטאן

**Plus Soymilk – Vanilla**

ערלויבטע גרויסקייטן:

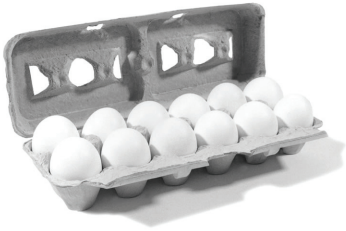
- 32 אונס אדער 64 אונצן קארטאן

# אייער

גוטער קוואל פון פראטעין

מעג קויפן

סיי וועלכע פירמע



**מעדיום אדער גרויסע:** ווייסע אדער ברוינע אייער

**קען נישט קויפן:**

- דשאמבא און עקסטרע-לארדש אייער
- הויך-קאסט ספעציעלע אייער (אריינגערעכנט ארגאניק, פארמינערטע קאלעסטעראל, שטייגן–פרייע/פרייע רעינדזש, אָמעגא-3)

# באנדלעך, פיעס, לינזן

גוטער קוואל פאר פראָטעין, אייזן, און פייבער

## טרוקן

- סיי וועלכע פירמע: 1 פונט זעקל פון רייפע בונדלעך, פיעס, אָדער לינדזן

## קאָנסערוון

- סיי וועלכע פירמע: 15–16 אונס קאנסערוון רייפע באנדלעך, פיעס, לינזן

**טיפ**

**צו פארמינירן זאלץ אריינעמונג, שווענקט אפ די קאנזירווירטע באנדלעך, פיעס און לינזן**

**קען נישט קויפן:**

- געבאקענע באנדלעך, חזיר און באנדליך
- קאנסערווירטע באנדליך מיט צוגעלייגטע צוקער, פעטס, פלייש, אָדער אויל
- גרינע בונדלעך, גרינע-פיעס, סנעפ-ביענס, יעלאו-ביענס, און וואקס ביענס קען מען נישט קויפן מיט א WIC טשעק וואס שטייט אויף דעם "Beans, Peas, Lentils" איר מעגט ניצן אייער WIC גרינסן און פרוכטן טשעק צו קויפן אזעלכע עסנווארג.

# פינאט פוטער

גוטער קוואל פון פראָטעין

מעג קויפן

סיי וועלכע פירמע

**18-16 אונס פישקע**

**סיי וועלכע פירמע:** קראנטשי, טשאנקי, קרימי, סמאוד, נאטורעל, און רידוצירטע פעטס קען מען קויפן.

**קען נישט קויפן:**

- פינאט ספרעיד
- אָרגאניק פינאט פוטער
- פרישע צעמאָלנע אדער ויפד פינאט פוטער
- פינאט פוטער אויסגעמישט מי דשעלי, מארשמעלא, טשאקאלאד אדער האניג
- פינאט פוטער מיט צוגעלייגטע וויטאמינען און מיניראלן, אדער אנדער צוגעלייגטע אינגרעדיאנטס (Omega 3, DHA און EPA, Palm Oil א"דג)

# פיש קאנסערוון

גוטע קוואל פון פראטעין און אייזן

מעג קויפן

סיי וועלכע פירמע

פיש קאנסערוון מעג ווערן געפאקט אין וואסער אדער אויל, און מעג האבן ביינער און הויט.

**לייכטע טונא**
5 און 6 אונס קענס

**פינקע סעלמאן**
5, 6, 7.5 אונס קענס

**סארדינען**
3.75 אונס

**קען נישט קויפן:**

- אַלבאקאר טונא
- בלויבעק סעלמאן
- רויטע סעלמאן
- פלעיווארד סעלמאן
- מיט צוגעלייגטע אינגרעדיענטן

**טיפ**

פאר ווייניגער פעטס איינעמען, קלייבט אויס פיש געפאקט אין וואסער.

# 100% דשוס

גוטע קוואלן פון ויטאמין C

**דשוס פאר קינדער קומט אין די גרויסקייטן:**

- 64 אונס פלאסטיקע פלעשער
- 16 אונס קארטאנען (פארפרוירענער קאנצענטרעיט)

**דשוס פאר פרויען קומט אין די גרויסקייטן:**

- 11.5 אונס קארטאנען (פאליצע–סטאבילע קאנצענטרעיט)
- 12-11.5 אונס קארטאנען (פארפרוירענע עקסטראקטס)

**אייערע WIC טשעקס רעכנט אויס די גרויסקייט איר דארף קויפן.**

*באקוקט יעדן דשוס קאטעגאריע צו זען וועלכע פירמעס און פלעיווארס איר מעגט קויפן.*

סיי וועלכע געשעפט פירמע אריינגערעכנט געשעפט נעמען און די פירמעס פון **100% דזשוס מיט 120% אדער מער וויטאמין 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 |

**קען נישט קויפן:**

- ארגאניק דשוס
- אלעס וואָס איז נישט 100% דשוס

# 100% דשוס

גוטע קוואלן פון וויטאמין C

## 64 אונס פלאסטישע פלעשער ציטרוס

סיי וועלכע פירמע פון:

- 100% מאראנצן דשוס
- 100% גרייפפרוכט דשוס
- 100% פיינאפעל דשוס

## 64 אונס פלאסטיק פלעשער

**עפל:** סיי וועלכע געשעפט פירמע ווי אויך די פאלגנדע פירמעס:

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

**דשוס געמישן:** סיי וועלכע פירמע ווי אויך די פאלגנדע פירמעס און פלעיווערס:

- **Juicy Juice:**
  - Apple Raspberry
  - Berry
  - Cherry
  - 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

**קען נישט קויפן:**

- גרעיפ דשוס (אויסער אין דשוס געמישן)
- רעפרידזשירעיטעד קארטאנס

# 100% דשוס

גוטע קוואלן פון ויטאמין C

## 11.5 אונס פאליצע–סטאבילע קאנצענטרעיטס

מעג קויפן

**WELCH'S**

סיי וועלכע פלעיווערס

## 11.5 אונס – 12 אונס פארפרוירענע קאנצענטרעיטס

**עפל**

יעדער געשעפט פירמע און די פאלגנדע פירמעס:

• Langers • Old Orchard • Seneca

**גרעיפפרוכט, מאראנצן, פיינעפל –** סיי וועלכע פירמע

**גרעיפ**

**פערפעל און ווייסע:** סיי וועלכע געשעפט פירמע און די פאלגנדע פירמעס:

• Langers • Old Orchard • Welch's

דשוס געמישן – **סיי וועלכע געשעפט פירמע און די פאלגנדע פירמעס:**

**:DOLE**
סיי וועלכע
פלעיוואר

**:LANGERS**
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

**:OLD ORCHARD**
אלע פלעיווארס מיט
טונקל גרין דעקל

**:WELCH'S**
אלע פלעיווארס
מיט א געלן דעקל

## 16 אונס קאנצענטרעיטס פארפרוירן

מעג קויפן

סיי וועלכע פירמע

**עפל**

**גריעפפרוכטן, מאראנצן, פיינעפל**

**געמישטע דשוסעס**

דשוס

# גרינסן און פרוכט

גוטער קוואל פון וויטאמינען, מינעראלן און פייבער

מעג קויפן

סי׳ וועלכע פירמע

## פרישע גרינסן און פרוכט

- אלע סארטן פרישע גרינצייג און פרוכט
- מעג זיין גאנץ אדער אויפגעשניטן
- סאלאטן געמישן אין זעקלעך, גרינצייג אין זעקלעך
- טשעקס וועלן ספעציפירן "נאר פרישע" אדער "פריש/פארפרוירן/ קאנסערוון"
- ארגאנישע גרינצייג און פרוכט זענען ערלויבט
- טייל טשעקס פאר קליינע קינדער וועלן ספעציפירן "1–4 קאונטס" פון באנאנעס. 1 "קאונט" איז 1 באנאנע. צום ביישפיל: 3 "קאונטס" פון באנאנעס = 3 באנאנעס.

**קען נישט קויפן:**

- פראדוקן פון די סאלאט באר
- פארטי טאצן, פרוכט בעסקעטס, דעקאראטיווע גרינסן און פרוכט
- געטרוקנטע פרוכט און גרינסן
- ניסן, אריינגערעכנט פינאטס, פרוכט/ ניס געמישן
- הערבס, ספייסעס, סאלאט דרעסינג

**טיפ**

**באצאלט דער אונטערשייד אויף WIC גרינסן און פרוכט טשעקס.**

**האָט איר געוויסט? איר קענט צאלן דעם אונטערשייד ווען די קאסט פון אייערע פרוכט און גרינסן איז מער ווי די דאלער סומע געדרוקט אויפן WIC טשעק.**

# גרינצייג און פרוכט

גוטער קוואל פון וויטאמינען, מינעראלן און פייבער

**טיפ**

**ווי אזוי צו באקומען מער עסענווארג? ...**

**וועגט זיי אפ!**

**לייג** די פראדוקט אויף דעם וואגשאל.
**רונדערט** די וואג **ביז צום** נענסטן פונט אדער האלב פונט.
**שאצט אפ** דעם פרייז פונעם פראדוקט לויט דער פאלגנדע טשארט.

## טאבעלע פאר פרישע

| פרייז פער פאונד (lb.) | 1 lb. | 1½ lbs. | 2 lbs. | 2½ lbs. | 3 lbs. | 3½ 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 |

**צום ביישפיל:** פיר בארן וועגן 1.6 פונט (.lbs). די פרייז איז $1.59 פאר א פונט.

**רונדערט** ארויף צו 2 פונט. געפינט די 2 פונט אויפן העכסטע רייע. אויף גרינע שורה צום לינקס, גיי אראפ צו $1.59 (וואָס איז דער פרייז פאר א פונט אין דעם ביישפיל).

די שאצונג פאר דער פראדוקט איז: **$3.18**

# גרינצייג און פרוכט

גוטער קוואל פון וויטאמינען, מינעראלן און פייבער

מעג קויפן

סיי וועלכע פירמע

## פארפרוירענע גרינצייג

- סיי וועלכע פירמע
- סיי וועלכע קאנטענער/סארט פעקל
- אלע סייזעס
- גרינצייג מוז זיין דער ערשטער אינגרעדיענט

- סיי וועלכע סארט גרינסן, גרינצייג געמישן
- פארפרוירענע באנדלעך,פיעס און לינזן זענען ערלויבט
- מיט אדער אן זאלץ

**טיפ**

**האָט איר געוואוסט?**

פאַרפרוירן גרינסן און פרוכט האבן א לענגערע פאליצע לעבן און זענען פונקט אזוי נארהעפטיג ווי פרישע גרינסן און פרוכט.

**קען נישט קויפן:**

- קעז סאוס; סיי וועלכע סארט סאוס
- איבערגעצויגן
- צוגעלייגטע צוקערס, פעטס אָדער אוילן

מעג קויפן

סיי וועלכע פירמע

## פארפרוירענע פרוכט

- סיי וועלכע פירמע
- סיי וועלכע קאנטענער /סארט פעקל
- סיי וועלכע מאסן
- פרוכט מוז זיין דער ערשטער אינגרעדיענט
- סיי וועלכע סארט פרוכטן, געמישטע פרוכטן

**קען נישט קויפן:**

- אינגרידיענטס **אנדערע** ווי פרוכט
- צוגעלייגטע צוקער
- סיי וועלכע סיראפ (קארן סיראפ, הויך פרוקטוס קארן סיראפ, מאלטוס, דעקסטרוס, סוקרוס, האניג, מעיפל סיראפ, אד'ג)

# גרינצייג און פרוכט

גוטער קוואל פון וויטאמינען, מינעראלן און פייבער

## גרינסן קאנסערוון

- סיי וועלכע פירמע
- קען זיין געווענליכע אדער נידריגע סאדיום/זאלץ
- סיי וועלכע סארט גרינסן, גרינסן געמישן
- סיי וועלכע סייזעס
- סיי וועלכע קאַנטיינער /סארט פעקל

- גרינסן מוז זיין די ערשטע אינגרעדיענט
- קאנסערווירטע טאמאטעס (פעיסט, פיורי, גאנץ, קראשט, געקאכט, דייסד, סאוס, סאלסא)

**טיפ**

צו פארמינירען אריינעמען זאלץ, שווענקט אפ קאנסערווירטע גרינצייג.

**קען נישט קויפן:**

- פיקעלט אדער קרעימד גרינצייג (אריינגערעכנט קארן)
- געבאקענע בונדלעך, חזיר און בונדלעך
- זופ
- קעטשופ, רעלישעס, איילבירטן
- פראדוקטן מיט צוגעלייגט פעט, אוילן, צוקערס, פליישן, סיראפ, קאנדימענטס
- רייפע באנדלעך אזוי ווי שווארצע באנדלעך, ארבעס און קידני באנדלעך, קען נישט ווערן געקויפט מיט WIC גרינצייג און פרוכט טשעק; איר קענט נוצן אייער WIC טשעק וואס זאגט "בינז, פיעס,לענטילס" צו קויפן די סארט עסנווארג.

# גרינצייג און פרוכט

גוטער קוואל פון וויטאמינען, מינעראלן און פייבער

## קאנסערווירטע פרוכט

- סיי וועלכע פירמע געפאקט אין וואסער אדער דשוס
- סיי וועלכע סארט פרוכט, פרוכט געמישן
- סיי וועלכע גרויסקייט/ קאנטענער/סארט פעקל (אויסער איינצלינע-סערווינג פעקלעך)
- פרוכט מוז זיין די ערשטער אינגרידיענט
- עפלסאוס- נאר "קיין צוקער צוגעלייגט" אדער "נישט פארזיסט" סארטן

**קען נישט קויפן:**

- קרענבערי סאוס, פיי פילונג
- סיי וועלכע סיראפ (שווער, לייכט, "נאטירלעך לייכט", עקסטרע לייכט, אד'ג)
- צוגעגעבן צוקערס
- צוגעגעבן צוקערס, פעט, אויל
- איינצלינע-סערווינג פעקלעך

# סעריעלס

גוטע קוואלן פון אייזן, B וויטאמינס, און אנדערע נו טריענטס

**מעג קויפן**

אלע סעריעלס זענען "האול גרעין" סיידן עס איז אנגעצייכנט מיט די סימבאל: *

☑ **קויפט 12-אונס פושקעס אדער גרעסער**

**קען נישט קויפן:**

- אָרגאניק סעריעל
- פושקעס מיט איינצלינע-סערווינג פעקלעך

**טיפ**

**צו הייבן פייבער אריינעמונג, קלייבט האל גרעין סעריעל.**

## קאלטע **סעריעלס** נאציאנאלע פירמעס

**General Mills:**

Cheerios (נאר רעגולער)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

**Kellogg's:**

Corn *Flakes (נאר רעגולער)

Frosted Mini-Wheat's Original (Little Bites)

**Kemach:**

Corn *Flakes

Toasted Oats

Wheat Flakes

# סעריעלס

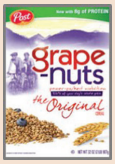
גוטע קוואלן פאר אייזן, B וויטאמינס, און אנדערע נוטריענטס

**:Malt-O-Meal**

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

**:Post**




Grape Nuts (נאר רעגולער)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

**:Ralston**

Corn *Flakes

**:Sunbelt**

Simple Granola

**:Taanug**

Corn *Flakes

Toasted Oats

**טיפ**

די פיל
וועגן ווי אזוי צו
קויפן
36
אונסעס פון
סעריעל
מיקס און מעטש

36 אז. = 12 אז. + 12 אז. + 12 אז.

36 אז. = 24 אז. + 12 אז.

36 אז. = 18 אז. + 18 אז.

36 אז. = 15.6 אז. + 20.4 אז.

# סעריעלס

גוטע קוואלן פון אייזן, B וויטאַמינס, און אנדערע נוטריענטס

**מעג קויפן**

אלע סעריעלס זענען 'האל גרעין' סיידן אנגעצייכנט מיט דער סימבאָל: *

## קעלטע סעריעל געשעפט פירמעס

### סיי וועלכע געשעפט פירמע קען ווערן געקויפט פאר די פאלנגנדע סארט סעריעלס:

**Corn Flakes*** – פלעין

**Multigrain Flakes** מיט **Oat Clusters***
(מיט אדער אן מאנדלען)

**אויך באקאנט אלץ:** Honey Crunchin' Oats,
Honey & Oats, Honey Oat Clusters,
Honey Oats & Flakes , Krispy Honey-Oats,
Oats & More, Oats & Honey

**Oat O's** – פלעין. אויך באקאנט אלץ:
Oats & O's, Tasteeos, Toasted Oats

**Oat Squares** – פלעין. אויך באקאנט אלץ:
Crunchy Oat, Crisp Oat Squares
Oat Crisps, Squares

**Shredded Wheat** – פלעין אדער פראסטעד

**Wheat Flakes** – פלעין

### 'סיי וועלכע געשעפט פירמע' רעכנט אריין געשעפט נעמען און די פירמעס פון קעלט סעריעל:

America's Choice, Best Value Market, Clear Value, Essential Everyday, Food Basics, Food Club Since 1945, Foodtown, Great Value, Hy-Top Premium Quality, Kiggins, Krasdale, Nature's Crunch, Parade, Red & White Premium Quality, Shur Fine, Valu Time, White Rose Quality Value

# סעריעלס

גוטע קוואל פון אייזן, B וויטאמינס, און אנדערע נו טריענטס

מעג קויפן

## הייסע
## סעריעלס

Cream of Wheat Whole Grain
(2 ½ מינוט)

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

# האל גרעין – ברויטן

גוט קוואל פון פייבער און B וויטאמינס

מעג קויפן

## ברויט

**16 אונס פעקלעך**

**טיפ**

**1 פונט (1 LB.) דאס איז דער זעלבע ווי די 16 אונסעס (16 OZ.)**

ברויט סייזעס זענען געווענליך אנגעצייכנט אין די הונטן פארנט פונעם ברויט פעקל.

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 Bakery Since 1912

- 100% Wheat Bread with Flax

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Fla
- 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

# האל גרעין – ברויטן

גוטע קוואל פון פייבער און B וויטאמינס

מעג קויפן

## ברויטן

**16 אונס פעקלעך**

אלע די פירמעס שטעלן צו **100% האל וויט**
ברויט וואס איז ניו יארק סטעיט WIC באשטעטיגט!

- 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
  קיין צוגעלייגטע זאלץ
  אדער פרישע אין
  געשעפט
- Super Bread
- Windmill Farms
  מוז זיין:
  Stone Ground
  ,Hamotzie
  אדער Mezonos
- Zomick's
  מוז זיין:
  ,Hamotzie
  ,Mezonos
  אדער ראלס

# האל גרעין – טארטילאס

גוטע קוואל פון פייבער און B וויטאמינס

מעג קויפן

## טאָרטילאס

**16 אונס פעקלעך**

- 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

# האל גרעין – טארטילאס

גוטע קוואל פון פייבער און B וויטאמינס

מעג קויפן

## טארטילאס

**16 אונס פעקלעך**

- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- Corn All Natural Tortillas
- Whole Wheat Tortillas
- Whole Wheat Flour Tortillas
- White Corn Tortillas (פאָליצע סטאביל און מילכיק)
- Whole Wheat Flour Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- Whole Wheat Tortillas
- Whole Wheat Tortillas

# האל גרעין – ברוינע רייז

גוטע קוואל פון פייבער און B וויטאמינס

מעג קויפן

סיי וועלכע פירמע

## ברוינע רייז

**16-14 אונס אָדער**
**32-28 אונס פעקלעך**

- פלעין ברוינע רייז אין פושקעס אָדער זעקלעך
- קען זיין אינסטאנט, שנעל, אָדער רעגולער קאוקינג

**קען נישט קויפן:**
- צוגעלייגטע אינגרידיענטס אזוי ווי פעטס, אוילס, זאלץ, אָדער צוקערס

# האל גרעין – פאסטע

גוטע קוואל פון פייבער און B וויטאמינס

מעג קויפן

סיי וועלכע פירמע

## האל וויט פאסטע

**נאר 16 אונס פעקל**

- האל וויט פאסטע אין סיי וועלכע סטייל אָדער פארעם
- געמאכט פון האל וויט אדער האל וויט דוראַם מעל
- אָרגאַניק איז ערלויבט

**קען נישט קויפן:**
- צוגעלייגטע אינגרידיענטס אזוי ווי פעטס, אוילס, זאלץ, אָדער צוקערס

## טיפ

באשליסן צו זייגן איז וויכטיג. זייגן באשיצט אייך און אייער בעיבי פון קראנקהייט, און שאפט א ספעציעלע בונד וואס האלט אן א גאנץ לעבן. אייער בעיבי דארף בלויז האבן מאמע מילך פאר די ערשטע 6 מאנאטן פון לעבן. אנגעהויבן פון 6 מאנאטן, הייבט אייער קינד אן עסן סאליד עסנווארג און זייגט ווייטער פאר אזוי לאנג ווי איר ביידע ווילט.

**WIC שטעלט צו:**

- זייגן מומחים אין יעדע WIC לאקאלע אגענטור
- פריינט ראטגעבער וואס שטעלן צו מאמע- צו-מאמע שטיצע
- א גרעסערע עסנווארג פעקעדזש בענעפיט פאר זייגנדע מאמעס
- א גרעסערע עסנווארג פעקעדזש פאר זייגעדיגע בעיביס, אנגעהויבן פון 6 מאנאטן אלט
- ברוסט פאמפס פאר מאמעס וואס דארפן עס
- א קאמיוניטי פון זייגן שטיצע

באַזוכט: **www.breastfeedingpartners.org**.

# אינפאנט עסנוואַרג

גוטע קוואל פון אייזן, זינק און וויטאמינס

מעג קויפן

## אינפאנט פאָרמולע

דיין WIC טשעק רעכנט אויס די פירמעס, גרויסקייט, און פאָרעם (פאודער, קאנצענטראט, אָדער גרייט צו נוצן) וואס איר מוזט קויפן.

**טיפ**

**צוגרייטן פאָרמולע (פּואדער & קאנצענטראט)**

- פאלגט נאך די אנווייזונגען אויף די פארמולא קאנטענער פאר מישן
- לייגט אוועק אנגעגרייטע פארמולע און פאדערשטע חלק פון די פרידש (די קעלטסטע פלאץ)
- קיינמאל נישט אוועקלייגן און ווידער אנווארעמן אן אלטע פלאַש וואס אייער בעיבי האט נישט גענדיקט

מעג קויפן

## אינפאנט סעריעל

**8 און 16 אונס** קאַנטענער

**Gerber Cereal for Baby**

**ערלויבטע סארטן:**

- Oatmeal
- רייז
- האל וויט
- מולטיגרעין

**קען נישט קויפן:**

אָרגאַניק, עקסטרע אינגרידיענטס אזוי ווי DHA, פרוכט, פאָרמולע, אָדער צוגעלייגטע פראטעין

# אינפאַנט עסנוואַרג

2 גוטע קוואַל פון אייזן, זינק און וויטאַמינס

## פלייש 2.5 אונס קאַנטענערס

**BEECH-NUT אָדער GERBER:**

סיי וועלכע פלייש זאַפט אָדער זופ

### טיפ

**פיטערן אייער בעיבי**

- מאַכט זיכער אַז אייער בעיבי איז זיצינדיג בשעתן עסן. הייַ טשערס, זענען די בעסטע.
- קיינמאָל נישט לאָזן אייער בעיבי אליין בשעת עסן.
- רעדט שטיל און מוטיקט אייער בעיבי בשעת עסן. מאַכט אויג קאָנטאַקט.

**כשר'ע בעיבי עסנוואַרג פליישן:**

<u>אויב געדרוקט אויף דיין WIC טשעק (אָדער אויב די געשעפט טוט נישט טראַגן Beech-Nut אָדער Gerber)</u>

**FIRST CHOICE:** Turkey with Gravy ,Chicken with Gravy

## גרינצייג און פרוכט

**4 אונס** קאַנטענערס

**BEECH-NUT אָדער GERBER:**

סיי וועלכע איינצלינע פרוכט אדער גרינצייג

סיי וועלכע קאָמבינאַציע פון פאַרשידענע גרינצייג און פרוכט

**צוויי-פעקלעך פון בעיבי עסנוואַרג ווערט געַרעכנט ווי צוויי קאַנטענערז.**

**קען נישט קויפן:**

אָרגאַניק, פעקלעך, געמישן אריינגערעכנט נישט-פרוכט אָדער נישט-גרינצייג אינגרידיענטס אזוי ווי פלייש, יאָגורט, רייז, לאקשן

# שאפינג פראגעס און ענטפערס

**פראגע:** **וואָס אויב איך וויל נישט אלע עסנוואַרג אויף אַ טשעק?**

**ענטפער:** אויב איר ערוואַרטערט נישט צו נוצן אלע עסנוואַרג אויף די טשעק, ביטע בעט אייער WIC נוטרישאניסט צו טוישן דיין עסנוואַרג פעקעדש.

**פראגע:** **קענען איך נוצן קיופאנס מיט WIC טשעקס אין די גראסערי אדער אַפּטייק?**

**ענטפער:** יאָ! איר קענט אויך נוצן א געשעפט'ס סייווינגס קאַרטל מיט אייער WIC טשעקס.

**פראגע:** **אויב די געשעפט איז אויסגעלאפן פון א פראדוקט, קענען איך באַקומען אַ רעין טשעק?**

**ענטפער:** ניין! געשעפטן מעגן אייך נישט געבן א רעין טשעק פאר WIC עסנוואַרג. אויב אַ געשעפט האט נישט אלע די WIC עסנוואַרג אויסגערעכנט אויף אייער טשעק, פרעגט די געשעפט מענעדשער אויב די עסנוואַרג איז אין סטאק. מעגליך אז איר וועט דארפן גיין צו גיין צו אן אנדערע געשעפט אויב אלע עסנוואַרג זענען נישט עוועילעבל.

**פראגע:** **אויב מיין טשעקס ליפט אפ קענען זיי ווערן איבערגעטוישט?**

**ענטפער:** ניין! מאכט זיכער צו נוצן אייער WIC טשעקס ביז די ערלויבטע גילטיגע דאטעס. נאך זיי ליפן אפ, קענען זיי נישט ווערן ווידער ארויסגעגעבן.

**פראגע:** **וואָס אויב איך ווער געבעטן צו אונטערשרייבן די WIC טשעק איידער די קויפן איז געענדיגט?**

**ענטפער:** דו זאלסט נישט! טשעקס זאלן נישט ווערן אונטערגעשריבן/דאטירט ביז דער קאשיר שרייבט די טאטאל קויפן פרייז אין דער "Pay Exactly" קעסטל.

# איינקויפן טשעקליסט

**איידער איר קויפט איין מאַכט זיכער איר האט:**

☐ אייער WIC ID קאַרטל
☐ דעם WIC ענסווארג וועגווייזער
☐ אייער נישט אונטערגעשריבנע WIC טשעקס מיט גילטיגע דאַטעס

**בשעתן איינקויפן:**

☐ קוקט גוט צו זעהן וואס איז אויסגערעכנט אויף די טשעק.
☐ ניצט דעם WIC ענסווארג וועגווייזער צו זיך העלפן קלייבן אייער WIC באשטימטע עסנוואַרג אויסגעגרעכנט אויף אייער טשעק.
☐ דיין WIC טשעק וועט אייך זאגן די גרויסקייט און וויפיל פון יעדער פראָדוקט איר קענט באַקומען.

**בעפאר טשעקאוט:**

☐ נעמט צוזאם **אלע עסנס** וואס שטייען אויף יעדן טשעק.

**ביים רעגיסטער:**

☐ איר זאלסט נישט נוצן די סעלף-טשעקאוט, עקספרעס, אָדער נאר קעש לינעס.
☐ לייגט די WIC פראדוקטן אויפן טשעקאוט קאונטער אין גרופעס לויט די טשעקס.
☐ לייגט ארויף דעם צוגעפאסענע **נישט אונטערגעשריבענעם** WIC טשעק אויף יעדע גרופע פון זאכן.
☐ לאזט וויסן דעם קאשיר אז איר גייט ניצן WIC טשעקס.

☐ דער קאשירער וועט שרייבן די טאטאל קאסט פון אייער עסנוואַרג אין די **PAY EXACTLY** קעסטל פון די טשעק. דער קאשירער וועט אריבער פירן צו אייך די טשעק צו אונטערשרייבן און דאטירן.

## וואָס צו ברענגען צו אייער WIC אַפּוינטמענט

- באווייז אויף אידענטיטעט פאר יעדער מענטש וואס שרייבט זיך איין.
- באווייז אויף ווי איר וואוינט. באווייז מוז ווייזן אייער פאקטיש גאס אדרעס, נישט א פאסט אפיס קעסטל.
- באווייז פון אינקאם פאר יעדער הויזגעזינד מיטגלידער וואס אַרבעט. דאקומענטן מוזן זיין פון די לעצטע 30 טעג.
- באווייז פון אנטייל נעמען אין Medicaid, SNAP/Food Stamps אדער Temporary Assistance to Needy Families (TANF), אויב איר ניצט די פראגרעמס.
- אימיוניזאציע רעקארדס פאר קינדער.
- באַשטעטיקונג פון שוואַנגערשאפט – א דערקלערונג פון אייער העלט פראוויידער מיט אייער בעיבי'ס due דאטום.
- סיי וועלכע WIC מעדיצינישע פארמס געגעבן צו אייך דורך אייער העלט קעיר פראוויידער.

### טיפ

**ווי אזוי מאך איך אז מיין קינד זאל עסן מער גרינצייג און פרוכט?**

1. **מאַכט עס געשמאק:**
שלאג פאר פילפארביגע עסנווארג, אָדער שטעלט אויס עסנוואַרג אין מוסטערן אויף דעם טעלער.

2. **באטייליגט זיי:**
קויפט איין מיט אייער קינד און לאז זיי קלייבן א נייע פרוכט אָדער גרינצייג. קאָכט צוזאמען און לאָזט זיי העלפן מיט צוגרייטן.

3. **שטעלט צו גרינגע צוטריט:**
שנייד אויף עטלעכע פרוכט און גרינצייג, און האלט עס אין א באדעקט שיסל אין די פרידש. אייער קינד קען גרינגערהייט כאפן אַ געזונטע אנבייס ווען זיי ווערן הונגעריג.

# USDA נאָנדיסקרימינאַציע דערקלערונג

לויטן פעדערל ציווילע רעכטן געזעץ און US דעפּאַרטמענט פון אַגריקולטורע (USDA) ציוויל רעכטן רעגיולאַציעס און פאַלאַסיס, די USDA, אירע אגענטאַרס, אָפּיסעס, און אַרבייטערס, און אינסטאַטוציעס וואָס נעמען טייל און אדער אדמינעבטירן USDA פּראָגראַמען זענען פאַרבאָטן צו דיסקרימענירן באַזירט אויף ראַסע, קאָליר, נאַציאָנאַלע אָפּשטאַם, געשלעכט, דיסעביליטי, עלטער, אדער נקמה פאַר פריערדיקע ציווילע רכטן אַקטוויטן און סיי וועלכע פּראָגראַם אדער אַקטיוויטן געפירט דורך אדער געשטיצט דורך USDA.

מענטשן מיט דיסאַבילעטיס, וואָס פאָדערן אַנדער מיטלן פון קאָמיוניקאַציע פאַר פּראָגראַם אינפאָרמאַציע (למשל ברעיללי, גרויס דרוק, אוديאָטעפּ, אַמעריקאַנער צייכן שפּראַך, אד'ג), זאָלן קאָנטאַקטן די אַגענטער (שטאַט אָדער לאָקאַלע) ווו זיי האָבן עפּלייד פאַר בענעפיטן. מענטשן וואָס זענען טויב, שווער צו הערן אדער האָבן רעדע דיסאַבילעטיס קענען קאָנטאַקטן USDA דורך די פעדערל רילעי סערוויס ביי 877-8339 (800). אַזוי אויך, פּראָגראַם אינפאָרמאַציע קען ווערן געמאַכט עוועלעבל אין אַנדערע נישט ענגלישע שפּראַכן.

צו איינגעבן אַ קלאָגע פון דיסקרימינאַציע, פילט אויס די USDA פּראָגראַם דיסקרימינאַציע קאָמפּלאַינט פאָרעם, (AD-3027) געפונען אָנליין ביי: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, און אין יעדע USDA אָפיס, אָדער שרייבט אַ בריוו אדרעסירט צו USDA און שטעל צו אין די בריוו אַלע פון די אינפאָרמאַציע געפאָדערט אין די פאָרעם. צו בעטן אַ קאָפּיע פון דעם קלאָגע פאָרעם, רופט 632-9992 (866). געבט איין אייער געענדיקט פאָרעם אדער בריוו צו USDA דורך:

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

(2) פאַקס: 690-7442 (202); אדער

(3) אימייל: program.intake@usda.gov.

**די אינסטיטוציע איז אַן אייניגע געלעגנהייט פּראָווייַדער.**

**פאַר אַנדערע טענות קאָנטאַקט:**

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

(2) טעלעפאָן: די Growing up Healthy Hotline ביי 1-800-522-5006; אָדער

(3) אימייל: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

טיילנעמער וואָס מאַכן פאַלש אדער פאַרפירנדע באַשטעטונגען אָדער האַלטן צוריק אינפאָרמאַציע מיטן ציל צו באַקומען WIC בענעפיטן, וואָס טיילנעמען אין מער ווי איין WIC פּראָגראַם, וואָס פאַרקויפן אדער געבן אַוועק WIC עסנוואַרג אדער פאַרמולע, אָדער וואָס פאַרקויפן אדער געבן אַוועק WIC טשעקס קענען מעגליך דאַרפן צוריק באַצאָלן די שטאַט פאַר די בענעפיטן באַקומען נישט ריכטיג און קענען לעגאַל ווערן געשטראָפט דורך די New York State אדער פעדעראַלע באַאַמטע.

**וואָס קענט איר טאָן אויב איר זענט פאַרדאַכט שווינדלערײַ?**

רופט די טאָל פריי האָטליין

**1-877-282-6657**

אָדער אימייל

**foodfraud@health.ny.gov**

איר קענט מעלדן אייער זאָרגן נאָמען-לאָז.

## שטעלט אייער WIC טשעק דא

**אנ טיילנעמער פאראנטווארטליכקייטן:**

**אנ טיילנעמער מוזן:**

- צושטעלן WIC שטאב מיט ריכטיגע און פינקטלעכע אינפארמאציע צו באשטעטיגען בארעכטיגונג, צו די בעסטער פון זייער וויסן
- צושטימען צו לאזן WIC פראגראם שטאב פארשן אויב די אינפארמאציע צוגעשטעלט איז ריכטיג דורך קאנטאקטן עמפלויערס אדער אנדערע קוואלן
- לאזן וויסן די WIC אפיס אויב סיי וועלכע אינפארמאציע צוגעשטעלט צו WIC טוישט זיך
- נאר אנטייל נעמען אין איין WIC פראגראם
- נישט פאַרקויפן אדער אוועק געבען WIC עסנווארג, פארמולע אדער WIC טשעקס

# דערציילט פאר א פריינד אדער קרוב וועגן WIC!

***אן עלעקטראנישע ווערסיע פון דעם וועגווייזער איז אוועילעבל אין 21 שפראכן און קען ווערן דאונלאודעד פון***
*www.health.ny.gov/wic*

**פאַר מער אינפארמאציע וועגן WIC:**

רופט
**1-800-522-5006**

בליצפוסט
**nyswic@health.ny.gov**

באַזוכן אונז אויף די וועב ביי
**www.health.ny.gov/wic**
**www.breastfeedingpartners.org**

אָדער קאנטאקט אייער לאקאלע WIC אפיס.

NEW YORK STATE | WIC Program