NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

שטעלט דעם WIC טשעק דאָ

רעכטן פון אָנטיילנעמערס

אָנטיילנעמערס האָבן א רעכט צו

- יושרדיק און דרך–ארצדיק באַהאַנדלונג
- נוצן שפּײַזקראָמען אָדער אָפּטײַקן אין New York State WIC
- בעטן אן אריבערפיר צו אן אנדער WIC אַגענטור
- זײַן זײַן אינפאָרמירט ווען און פאר וואָס WIC פּראָגראַם זאכן ווען יפהערן
- פריוועטקייט
- צוטריט צו אַלע באַדינונגען וואָס געפינען זיך דורך WIC, ארײַנרעכענענדיק אן אייגענעם עסנוואַרג פּעקל

פארוואס איז WIC נייטיק ?

WIC גיט געזונט, עסן, און א סך מער מער.

געזינטער עסענווארג

דערנערונג און געזינט בילדונג

שטיצן זייגן

פראָגראַם אָפּשיקן

אינהאַלט

ניצן דעם וועגווייזער 3
קויפן טשעקליסט 4
מילך 8
קעז 9
יאָגורט 10
טאָפו 11
סוי טרינקען 11
אייער 12
באָבעס, פיז, לענטילס 13
סטאשקעשמיר 14
פיש קאָנסערוון 15
100% זאַפט 15
גרינסן און פרוכט 18
תבואה 23
גאַנץ קערל - ברויט 27
גאַנץ קערל - טאָרטיאַז 29
גאַנץ קערל - ברוין רייס 31
גאַנץ קערל – מאַקאַראָנען 31
זייגן 32
וויקלקינד עסנוואַרג 33
קויפען Q&A (פראגעס און ענטפערס). 35
וואָס צו ברענגען צו אייער WIC באשטימונג 36

ניצן דעם וועגווײַזער

דער ציל פון דעם וועגווײַזער איז צו מאַכן גרינגער דאָס קויפן קויפן פֿאַר WIC עסען.

NYS WIC לייגט פאָר אַ גרויס פאַרשיידנקײַט פון נעריקע עסנס. ווען איר ווען איר גייט אײַנקויפן, נוצט די קאָלירטע קוויטלעך צו קויפן לויט עסן קאַטעגאָריעס. קלייבט אויס עסנעס וואָס געפעלן אײַער משפחה לויט וואָס עס געשריבן אויף אײַער WIC טשעקן און וואָס איז דאָ אין דער קראָם.

איר וועט זען די בילדעליך דורכויס דאָס קאַרטל.
זיי וועלן אײַך וויַזן ווי אַזוי צו דערקענען WIC עסנעס זיי וועלן אײַך וויַזן ווי אַזוי צו דערקענען WIC עסנעס.

דערקענט אײַער WIC עסנעס

זוכט אויס דעם ‘מען מעגט קויפן’ קלעפּצעטל מען מעגט קויפן זאכן אין דעם פלאַץ מיט WIC טשעקן.	
דער ‘מען טאָר נישט קויפן’ אָפּטייל מען טאָר נישט קויפן זאכן אין דעם אָפּטייל מיט WIC טשעקן.	 קען נישט קויפן:
‘וואָסער עס איז’ עטלעכע WIC עסנעס קען מען געפינען נאָר דורך די נעמען פון די פירמעס. אויב איר זעט דאָס פענדעלע, מעגט איר קויפן וואָס איר ווילט אין דעם אָפּטייל.	
WIC זוכט אויס דאָס שטערנדל צו געפינען הילפנדיקע עצות אויף נוצן WIC.	

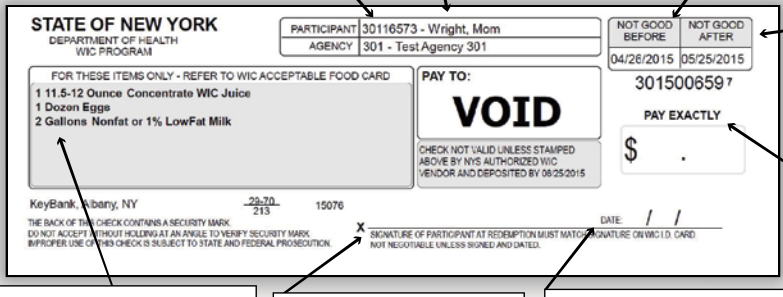
איינקויפן קאָנטראָלירקע

1 איידער איר קויפט איין מאכט זיכער אז איר האָט:

- ☐ איער **WIC ID** קארטל
- ☐ איער **WIC** וועגווייזער
- ☐ איער WIC טשעקן (נישט אונטערגעשריבן) מיט גילטיקע דאטעס

חוצץ

נעמט מיט נאָר די טשעקן וואָס מענ קען נוצן אין דעם וויזיט



דער WIC ID נומער

נעמען פון מענטשן אָדער משפחות פאר וועמען די עסענעס האָבן בדעה

"Not Good Before" מיינט דאָס פריסטע מען מעג נוצן דעם טשעק.

"Not Good After" מיינט דעם לעצטן טאָג מען מעג נוצן דעם טשעק.

"Pay Exactly" מיינט אז דער פארקויפער מוז איפשרייבן וויפל איר האָט אויסגעגעבן.

די עסענעס אָנטיילנעמערס מוזן קויפן מיטן טשעק. נוצט NYS WIC פאסיקע עסנעס קארטע

שורה אויף וועלכן דער אָנטיילנעמער אָדער פארטרעטער שרייבט דאטע מיט בלוי אָדער שווארצן טינט; נוצנדיק דעם זעלבן פאָרמאט ווי די דאטעס אין *Not Good Before/Not Good After* קעסטעלעך, נאָך דעם פארקויפער'ס איפשרייבן אינעם Pay Exactly קעסטל.

שורה אויף וועלכן דער אָנטיילנעמער אָדער פארטרעטער שרייבט דאטע מיט בלוי אָדער שווארצן טינט; נאָך דעם ווי מען האָט אויפגעשריבן דעם ריכטיקן סומע געלט אינעם Pay Exactly קעסטל.

איינקויפן קאנטראלירקע

2 בשעת קויפן:

- ☐ קוקט איבער די עסענעס געשריבן אויפן WIC טשעק.
- ☐ ניצט דעם וועגווייזער צו העלפן אויסקלויבן עסענעס באשטעטיקט דורך WIC.
- ☐ דיין WIC טשעק וועט זאָגן איר ווי פילע (1 קאַנטיינער)

איער WIC טשעק וועט זאָגן וויפל (1 קארטאָן) און ווי גרויס (64 אונצן) פון יעדער זאך איר מעגט קויפן.

איינקויפן קאָנטראָלירקע

3 איידער איר באצאָלט:

- ☐ זאמלט איין **אלע עסענעס** געשריבן אויף איער טשעק.
- ☐ געפינט א קאסיר וואָס איז נישט עקספרעס, נאָר געלט, אָדער זעלבסט טשעקאוט

4 ביי דעם קאסיר:

- ☐ לייגט די WIC זאכן אויפן קאָנטער אין גרופעס לויט די טשעקן.
- ☐ לייגט ארויף דעם נישט אונטערגעשריבענעם טשעק אויף דער געהעריקע גרופע זאכן.
- ☐ דערציילט דער קאַסירער איר וועט זיין ניצן אייער WIC שעקס.
- ☐ איר זאָלט **קיינמאָל** נישט אונטערשרייבן איערע WIC טשעקן פאר דער צייט.
- ☐ ווען דער קאסיר האָט אויסגעשריבן דעם גאנצן קאָסט אינעם **PAY EXACTLY קעסטל, פארשרייבט די דאטע מיט בלוי אָדער שווארצן טינט, און שרייבט**.

איינקויפן קאָנטראָלירקע

עצות

טוט:

- עס איז בעסער צו שרײַבן די דאטע MM/DD/YYYY (משל; 4/28/15, 04/28/2015)
- מען מעג אויך שרײַבן די דאטע אין אנדערע וועגן וואָס זענען פאָפולער אין די פאראייניקטע שטאטן. (ביישפּיל: 4/28/15, 04/28/15).
- אויב אַ באַטייליקטער אָדער פּראַקסי מאכט אַ גרייַז דייטינג די טשעק, דער באַטייליקטער / פּראָקסי זאָל לייגן אַ שורה דורך די טאָג, ערשט, און שרייַבן די ריכטיק דאַטע אויבן די גרייַז.

טוט נישט:

- מע טאָר נישט שרײַבן די דאטע מיט ווערטער (משל: אפריל 28, 2015).
- מען טאָר נישט ניצן קיין שטעמפל.

עצות

שרײַבט נישט אונטער דעם טשעק ביז דער קאסיר שרײַבט אויף דעם טאָטאל.

מילך

גוט מקור קאַלסיום, פּראָטעין, וויטאַמין D

עצות

קאָנטראָלירט אײַער טיפּ מילך

דער WIC טשעק זאָגט וואָסער פעטס איר מוזט קויפן. קויפט וואָס איז פאַרשריבן אויפן טשעק. (למשל: נישט פעט, 1%, גאַנץ, אָן לאַקטאָז, כשר, ציגעלע מילך).

מע מעגט קויפן

יוועלכער עס איז סאַרט'

מילך פון א קי מילך

קויפט דעם גרעסטן וואָס איז פאַרשריבן אויפן WIC טשעק (גאַלאָנען, 96 אונצן, האַלב–גאַלאָנען, קוואָרט)

אויסגעדאַמפט מילך

12 אָנצן

טרוקענע מילך

נאָר 25.6 אונצן קאַנטיינער

אויסגעדאַמפטע ציגעלע מילך

נאָר 12 אונצן

מען טאָר נישט קויפן:

- אַראָמאַטישן, אָרגאַניק, אָדער פאַרזיסטן קאָנדענסירטע מילך
- פוטערמילך אָדער מילך מיט צוגעגעבענע קאַלציום
- מיט ווייניק פעט (2%) מילך

קעז

גוטער קוואל פון פראָטעינ און קאלציום

- פאסטורייזט פראָצעסירט american, monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone, אָדער געמישן פון די קעזן
- קויפט אין שטיקן אָדער רעפטלעך
- די סומע מוז זיין די זעלבע נומער אונצן וואָס עס שטייט פארשריבן אויפן טשעק (מעג זיין 1 אָדער נאך פעקעלעך)
- כשר קעז אויב געדרוקט אויף אייער WIC טשעק , אָדער אויב די קראָם האט נישט קיין אנדערע קעזן.

קענען נישט קויפן:

- פון אויסלאנד קעז
- געשניטן פאר קראקערס
- אראָמאטיקע אָדער אָרגאניקע קעזן
- קעז עסנוואַרג, פראָדוקטן אָדער שמירן
- צעריסענע, צעריבענע, קובירטע, שטריקלטע, אָדער שטעכעלעך קעז
- אינדיווידועלע איינגעוויקלטע רעפטלעך

יאָגורט

גוטער קוואל פון פראטעין און קאלציום

מע מעגט קויפן

'וועלכער עס איז סאָרט'

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

- פונקט 32 אונצן אין איינעם אָדער עטלעכער קאָנטיינערס צוזאמען.
- **קיין סאָרט:** וואָסער עס איז פירמע plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **כשר יאָגורט אויב** געדרוקט אויף אייער WIC טשעק אָדער אויב די קראָם האָט נישט קיין אנדערע.

מען טאָר נישט קויפן:

- באטאמפטע (ווי וואניל, פרוכט)
- אנדערע אינגרעדיענטן אריינצומישן (גראנאָלא, צוקערקעס, א'דג)
- געפרוירענע יאָגורט
- טרינקעוודיקע אָדער קוועטשעוודיקע יאָגורט

טאָפו

גוטער קוואל פון פראָטעין און קאלציום

מע מעגט קויפן

14–16 אונצן פעקעלעך

Azumaya:
Japanese Style – Firm, Extra Firm

House:
אָדער Premium Organic – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm

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

Nature's Promise:
– Organic Firm

Wegmans:
Organic – Firm

Vitasoy:
אָדער San Sui Korean Sprouted Organic – Soft, Firm, Extra Firm

סוי געטראנקען

גוטער קוואל פון קאלציום, פראָטעין, וויטאמין D

מע מעגט קויפן

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy – Original and Vanilla

דערלויבטע גרייסן:

- 32 אונצן קארטאָן

8th Continent:

Soymilk – Original and Vanilla

דערלויבטע גרייסן:

- 32 אונצן קארטאָן
- 64 אונצן אײַנגעפרוירענעם קארטאָן

Silk:

Soymilk – Original

דערלויבטע גרייסן:

- 32 אונצן אײַנגעפרוירענעם קארטאָן
- 64 אונצן אײַנגעפרוירענעם קארטאָן
- 128 אונצן אײַנגעפרוירענעם עטלעך–פעקעלעך

Westsoy:

Organic Plus Soymilk – Plain

דערלויבטע גרייסן:

- 32 אונצן אָדער 64 אונצן קארטאָן

Plus Soymilk – Vanilla

דערלויבטע גרייסן:

- 32 אָדער 64 אונצן קארטאָן

אייער

גוטער קוואל פון פראָטעין

מע מעגט קויפן

'וועלכער עס איז סאָרט'

מעדיום אָדער גרויסע: ווײַסע אָדער ברוינע אייער

מען טאָר נישט קויפן:

- דזאמבאָ און עקסטרע גרויסע אייער
- זייער טײַערע ספעציעלע אייער (אַרײַנעמענדיק אָרגאניק, ווייניקער קאָלעסטעראָל, שטײַגן–פרײַע / פרײַע ריינדז, אָמעגא–3)

פראָטעין

גוטער קוואל

פאר פראָטעין, אײַזן, און פיברע

טרוקן

- וואָסער עס איז פירמע: 1 פונט זעקל פון דערוואקסענע באָבעס, ארבעס, אָדער לינדזן

קאָנסערוון

- וואָסער עס איז פירמע: 15–16 אונצן דערוואקסענע באָבעס, ארבעס, לינדזן קאָנסערוון

עצות

צו מינימיזירן דעם מאָס סאלץ, שווענגט אָפּ די באָבעס, ארבעס, און לינדזן.

מען טאָר נישט קויפן:

- געבאקטע באָבעס, חזר און באָבעס
- באָבעס קאָנסערוון מיט צוגעגעבענע צוקער, פעטס, פלייש, אָדער בוימל
- גרינע פאסאָליעס, גרינע ארבעס, וואקס בינז און קנאקן בינז טאָר מע נישט קויפן מיט א WIC טשעק אויף וואס איז געשריבן "באָבעס, ארבעס, און לינדזן." איר מעגט ניצן אײַער גרינסן און פרוכטן טשעק צו קויפן אזעלכע עסנעס.

סטאשקעשמיר

גוטער קוואל פון פראָטעין

מע מעגט קויפן

וועלכער עס איז סאַרט

16–18 אונצן סלוי

וואָסער עס איז פירמע: כראָמטשעדיק, 'טשאנקי,' שמירעוודיק, נאטורעל, און ווייניקער פעטס מעגט מען אלע קויפן.

מען טאר נישט קויפן:

- סטאשקע–שמירעכץ
- אָרגאניק סטאשקעשמיר
- פרישע צעמאָלטע סטאשקעשמיר
- סטאשקעשמיר מיט איינגעמאכטס, מארשמעלאָן, שאָקאָלאד, אָדער האָניק
- סטאשקעשמיר מיט צוגעלייגטע וויטאמינס און מינעראלן, אָדער אנדערע צוגעגעבענע אינגרעדיענטן (אָמעגא 3, DHA, EPA, פאלמעבוימל, א'דג)

פיש קאָנסערוון

גוטער קוואל פאר פראָטעין און איזן

מע מעגט קויפן

וועלכער עס איז סאַרט

פיש קאָנסערוון מעגן ווערן געפאקט אין וואסער אָדער בוימל און אפשר האָבן ביינער און הויט.

סארדינען
3.75 אונץ

ראָזעווע לאַקס
5, 6,7.5 אונצן קאנען

ליכט טונפיש
5 און 6 אונצן קאנען

מען טאָר נישט קויפן:

- אַלבאַקאָרע טונפיש
- בלועבאַקק לאַקס
- רויטער לאַקס
- באטאמפטע לאַקס
- מיט צוגעלייגטע אינגרעדיענטן
- פיש וואָס מען האָט געכאפט מיט א ליניע

עצות

צו עסן ווייניקער פעטס, קלייבט אויס פיש געפאקט אין וואסער.

100% זאַפט

גוטע קוואלן אויף ויטאַמין C

זאפט פאר קינדער קומט אין די גרייסן:

- 64 אונצן פלאסטיקע פלעשער
- 16 אונצן קארטאָנען (פארפרוירענער עקסטראקט)

פאר פרויען קומען זיי אין די גרייסן:

- 11.5 אונץ קארטאָנען (פאָליצע – סטאבילע עקסטראקטן)
- 11.5-12 אונץ קארטאָנען (פארפרוירענע עקסטראקטס)

איי̈ערע WIC טשעקס זאָגן ווי גרויס איר דארף קויפן.

באקוקט יעדן זאפט קאטעגאָריע צו זען די פירמעס און אראָמאטן איר מעגט קויפן.

אלע קראָם פירמעס נעמען אריי̈ן די נעמען פון די קראָמען און די פירמעס פון 100% זאפט מיט כאָטש 120% 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**

מען טאָר נישט קויפן:

- אָרגאַניק זאַפט
- עפעס וואָס איז נישט 100% זאַפט

100% זאַפט

גוטע קוואלן פון וויטאַמין C

64 oz. פלאַסטישע פלעשער סיטרוס

וואָסער עס איז פירמע:

- 100% מאַראַנצן זאַפט
- 100% גרייפפרוכט זאַפט
- 100% אַנאַנאַס זאַפט

64 oz. פלאַסטישע פלעשער

עפּל: וואָסער עס איז פירמע וי אויך די ווייטערדיקע פירמעס:

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

זאַפט געמישן: וואָסער עס איז פירמע ווי אויך די ווייטערדיקע פירמעס און אַראָמאַטן:

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

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

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

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

מען טאָר נישט קויפן:

- ווייַנטראָבן זאַפט (אכוץ אין געמישן)
- פאַרפרוירענע קאַרטאָנעס

100% זאַפט
גוטע קוואלן פון וויטאמין C

11.5 oz. פאָליצע–סטאבילע עקסטראקטן

מע מעגט קויפן

WELCH'S

יעדן אראָמאט

11.5 אַז. - 12 אַז. פארפרוירענע עקסטראקטן

עפל

יעדער קראָם פירמע און די ווייטערדיקע פירמעס:

• Langers • Old Orchard • Seneca

גרייפפרוכט, מאראנצן, אנאנאס – יעדער פירמע

ווייַנטרויבן

לילא און ווייַסע: יעדער פירמע און אויך די ווייַטערדיקע:

• Langers • Old Orchard • Welch's

זאַפט געמישן – יעדער קראָם פירמע

:DOLE
יעדער
אראָמאט
מיט א געלן
דעקל

:LANGERS
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

:OLD ORCHARD
אלע אראָמאטן מיט א
טונקל גרינעמ דעקל

:WELCH'S
אלע אראָמאטן מיט א
געלן דעקל

16 oz. פארפרוירענע עקסטראקטן

מע מעגט קויפן

עפל **גרייפפרוכטן, מאראנצן אַנאַנאַס** **געמישטע זאפטן**

גוטע קוואלן פון ויטאמינס

גרינסן און פרוכט

מע מעגט קויפן

'זועלכער עס איז סאַרט'

פרישע גרינסן & פרוכט

- אלע פארשיידענקייטן פון פרישע גרינסן און פרוכט
- גאנץ אָדער געשניטן
- געמישטע גרינסן און סאלאט אין זאקן
- טשעקס ספעציפירן צי בלויז פריש אדער פריש/קאלט/ קאנען
- מען מעג קויפן אָרגאניק
- עטלעכע טשעקס פאר קליינע קינדער ספעציפירן 1–4 ציילונגען פון באנאנעס. 1 'קאונט' איז 1 באנאן. 3 'קאונטס' = 3 באנאנעס.

מען טאָר נישט קויפן:

- זאכן פון די סאַלאַט באַר
- טאצן, פרוכט קוישן, דעקאָראטיווע גרינסן
- געטריקינע פרוכט און גרינסן
- ניסן, סטאסקעס,געמישטע פרוכט / ניסן
- הערבס, בשמים, סאַלאַט סאָוס

עצות

באצאָלט דעם אונטערשייד צווישן טשעקס און פרייזן.

ווייסט איר אז מען קען באצאָלן דעם אונטערשייד ווען אייערע פרוכט און גרינסן קאָסטן מער ווי איר האָט פונעם טשעק?

גרינסן און פרוכט

גוטע קוואלן פון וויטאמינס

עצות

ווי אזוי קען מען קריגן מער עסענעס?

וועגט זיי!

לייג די זאך אויף דעם וואָג.
קיילעכיק אַרויף די וואָג **אַרויף צו** דעם נאענסטן פונט אָדער האַלב פונט.
שאצטאָפּ דעם פרייז לויט דער טאבעלע:

עשירפ ראפ עלעבאט וטקודאָרפ							
פרייז פער פאָונד (לב)	1 לב	1/2 1 לב	2 לבס.	1/2 2 לבס.	3 לבס.	1/2 3 לבס.	4 לבס.
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	5.98	7.47	8.72	9.96

למשל: פיר בארנעס וועגן 1.6 (לבס.). די אָפּצאָל איז 1.59 $ פער פונט.

קיילעכיק אַרויף אַרויף צו 2 לבס. געפינען די 2 לבס. אויף שפּיץ רודערן. אויף די לינקס גרין זייל, שפור אַראָפּ צו 1.59 $ (וואָס איז די פרייז פער לב אין דעם ביישפּיל).

די שאצונג פאר דער זאך איז: איז : 3.18 $

גרינסן

גוטע קוואלן פאר ויטאמינס

מע מעגט קויפן

'וועלכער עס איז סאָרט'

פארפרוירענע גרינסן

- יעדער סאָרט
- פארשידינע קאַנטיינער / פּעקל טיפּ
- אלע גרייסן
- גרינסן מוזן זײַן דער ערשטער אינגרעדיענט
- אלע גרינסן און געמישטע
- מען מעג קויפן פארפרוירענע באָבעס, ארבעס, און לינדזן
- מיט אָדער אָן זאַלץ

עצות

האָט איר געוווסט?

פאַרפרוירן גרינסן און פרוכט האָבן אַ לענגערע פּאָליצע לעבן און זענען פונקט ווי נערעוודיק ווי פרישע גרינסן און פרוכט.

מען טאר נישט קויפן:

- קעז סאָוס; קיין אנדערע סאָוס
- ברויטן
- צוגעגעבענע צוקער, פעטס אָדער בוימל

מע מעגט קויפן

'וועלכער עס איז סאָרט'

פארפרוירענע

- פארשידינע סאָרט
- פארשידינע קאַנטיינער / פּעקל טיפּ
- אלע גרייסן
- פרוכט מוז זײַן דער ערשטער אינגרעדיענט
- אלע פרוכטן אונ געמישטע פרוכטן

מען טאָר נישט קויפן:

- אנדערע אינגרעדיענטן אכוץ פרוכט
- צוגעגעבן צוקער
- קיין סירעפ (פאַפשוי סירעפ, הויך פרוקטאָסע פאַפשוי סירעפ, מאָלטאָוס, דעקסטראָסע, סוקראָוס, האָניק, נעצבוים סירעפ, אין אזוי)

גרינסן

גוטע קוואלן פון ויטאמינס

מע מעגט קויפן

'וועלכער עס איז סאַרט'

גרינסן קאָנסערוון

- פארשידינע סאָרט
- קען זײַן נאָרמאל אָדער ווייניקער סאָדיום / זאַלץ
- אלע גרינסן
- אלע גרייסן
- פארשידינע קאַנטיינער / פעקל

- גרינסן מוזן זײַן די ערשטע אינגרעדיענטס
- פאָמידאָרן–קאָנסערוון (פּאַפּ, פּיוריי, גאַנץ, צעשמעטערט, געקאָכט, סאָס, סאלסא)

עצות

צו עסן ווייניקער זאלץ, שווענגט אָפּ אלע קאָנסערוון

מען טאָר נישט קויפן:

- זויער אָדער קרעאַמעד גרינסן (כולל פּאַפּשוי)
- בייקט בינז, כאַזער און בינז
- סאָופּס
- קעטשופּ, רעלישעס, הזיתים
- פּראָדוקטן מיט צוגעלייגט פאַץ, אָילס, שוגערז, מיץ, סעראַפּס, קאַנדאַמאַנץ
- מאַטורע לעגיומז אַזאַ ווי שוואַרץ בינז, גאַרבאַנזאָ בינז און ניר בינז, מײַ ניט זיין פערטשאַסט מיט אַ וויק גרינס און פרוכט טשעק; איר מײַ נוצן דיין WIC טשעק אַז זאגט "בינז, פּיז, לענטילס" צו קויפן די טייפּס פון עסנוואַרג.

גרינסן

גוטע קוואלן פאר וויטאמינס

מע מעגט קויפן

'וועלכער עס איז סאַרט'

פרוכט קאָנסערוון

- קיין סאָרט פאַקט אין וואַסער אָדער זאַפט
- פאַרשיידנקייַט פון פרוכט, פרוכט געמיש
- פארשידינע נומער / קאַנטיינער / פעקל טיפ (חוץ איין-געדינט פאַוטשאַז)
- פרוכט מוזן זיין די ערשטער ינגרידיאַנט
- אַפּפלעסאַוסע- "קיין צוקער צוגעגעבן" אָדער "ונסוועעטענעד" ווערייאַטיז בלויז

מען טאָר נישט קויפן:

- זשורעכלינעס סאָוס, פיראָג פילונג
- קיין סירעפ (שווער, ליכט, "געוויינטלעך ליכט", עקסטרע ליכט, אאז"ו ו)
- צוגעגעבן שוגערז
- צוגעגעבן שוגערז, פאַץ אָדער אָילס
- סינגלע-געדינט פאַוטשאַז

תבואות

גוטע קוואלן פון אייַזן, ויטאמינס, און אנדערע נוטריאנצן

מע מעגט קויפן

כל טוווע זענען 'גאַנץ קערל' סייַדן אנגעצייכנט מיט דער סימבאָל: *

☑ **פורטשאַסע -12אונס באָקסעס אָדער גרעסערע**

מענ טאָר נישט קויפן:

- אָרגאַניק טוווע
- באָקסעס מיט איין-געדינט פּאַקיץ

עצות

צו פאַרגרעסערן פיברע ינטייק, קלייַבן גאַנץ קערל טוווע.

קאלטע תבואות נאַציאָנאַל סאָרט

General Mills:

Cheerios (רעגולער בלויז)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

Kellogg's:

Corn Flakes* (רעגולער בלויז)

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

Kemach:

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes*

תבואות

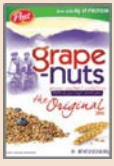
גותע קוואלן פאר אייזן ב וויטאַמינס, און אנדערע נו טריענץ

מאַלץ-אָ-מיל:

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

:Post



Grape Nuts (רעגולער בלויז)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

:Ralston

Corn Flakes*

:Sunbelt

Simple Granola

:Taanug

Corn Flakes*

Toasted Oats

עצות

די סך וועגן צו קויפן 36 אָונסעס פון קאַשע מישן & ריכטן

□□ אַז. = 12 אַז. + 12 אַז. + 12 אַז.

□□ אַז. = □2 אַז. + 12 אַז.

□□ אַז. = □1 אַז. + □1 אַז.

□□ אַז. = □□1 אַז + □□2 אַז.

מע מעגט קויפן

כל טוווע זענען 'גאַנץ קערל' סייַדן אנגעצייכנט מיט דער סימבאָל: *

קעלט קאַשע קראָם סאָרט

קיין קראָם סאָרט קענען זייַן פערטשאַסט פאַר די ווייַטערדיק מינים פון טוווע:

Corn Flakes* - קלאָר

מולטיגראַין פלאַקע מיט **אָוט קלאַסטערז** * (מיט אָדער אָן אַלמאַנדז)

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

Oat O's - קלאָר. אויך באקאנט: Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares - קלאָר. אויך באקאנט: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat - קלאָר אָדער פראסטעד

Wheat Flakes - פליין

'קיין קראָם סאָרט' כולל קראָם נעמען און די בראַנדז פון קעלט קאַשע:

תבואות

גוטע קוואלן פאר אייזן, ב וויטאַמינס, און אנדערע נו טריענץ

מע מעגט קויפן

הייס

טווע

Cream of Wheat Whole Grain
(2 1/2 מינוט)

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

גאַנץ קערל - ברויטן

גוט מקור OF פיברע

וטיורב

וצנא 16

עצות

1 פונט (1 לב) איז דער זעלביקער ווי 16 אונסעס (16 .oz)

ברויט סיזעס זענען יוזשאַלי אנגעצייכנט אין די דנאָ פראָנט ברויט פעקל.

GOLD MEDAL Since 1912 Bakery

- 100% Wheat Bread with Flax

FULL CIRCLE

- Flax & Grain Bread

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 Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread

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

MONK'S BREAD

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

STERN'S

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

PAS Yisroel

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

גאַנץ קערל - ברויט

גוט מקור OF פיברע און ב וויטאַמינס

מע מעגט קויפן

ברויט

16 אונס פאַקקאַגעס

כל פון די בראַנדז פאָרשלאָגן **100% גאַנץ ווייץ**
ברויט וואס איז ניו יארק סטעיט WIC באוויליקט!

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 אָדער
אין קראָם פריש

Super BREAD

Windmill Farms
מוז זיין:
שטיין-געמאלענע
המוציא אדער
מזונות

ZOMICK'S
מוז זיין:
Hamotzie,
Mezonos,
or Rolls

גאַנץ קערל - ליבע

גוט מקור OF פיברע און ב וויטאַמינס

מע מעגט קויפן

סאליטראָט

וצנא 16

- 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 •

גאַנץ קערל - ליבע

גוט מקור OF פיברע און ב וויטאַמינס

מע מעגט קויפן

סאליטראָט

סעגאַקקאַפּ סנוא 16

- 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 (פּאָליצע סטאַביל & מילכיק)
- Whole Wheat Flour Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- Whole Wheat Tortillas
- Whole Wheat Tortillas
- Corn Tortillas

גאַנץ קערל - ברוין רייַז

גוט מקור OF פיברע און ב וויטאַמינס

ברוין רייַז

14-16 אונס אָדער
32-28 אונס פאַקקאַגעס

- פליין ברוין רייַז אין באָקסעס אָדער באַגס
- מייַ זייַן רעגע, שנעל, אָדער רעגולער קוקינג

מען טאָר נישט קויפן:

- צוגעגעבן ינגרידיאַנץ אַזאַ ווי פאַץ, אָילס, זאַלץ, אָדער שוגערז

גאַנץ קערל - מאַקאַראָנען

גוט מקור פון פיברע און ב וויטאַמינס

גאַנץ ווייץ מאַקאַראָנען

16 אונס פעקל בלויז

- גאַנץ ווייץ מאַקאַראָנען אין קיין נוסח אָדער פאָרעם
- מאַדע פון גאַנץ ווייץ אָדער גאַנץ ווייץ דוראַם מעל
- אָרגאַניק איז ערלויבט

מען טאָר נישט קויפן:

- צוגעגעבן ינגרידיאַנץ אַזאַ ווי פאַץ, אָילס, זאַלץ, אָדער שוגערז

זײַגן ברעאַסטפּעעדינג WIC קען העלפן

עצות

דאַסיידינג צו ברעאַסטפּעעד איז וויכטיק. ברעאַסטפּעעדינג איז די נאַטירלעך וועג פֿאַר אַ מוטער צו קאָרמען איר בעיבי. ברעאַסטפּעעדינג איז מער ווי עסן; עס איז אַ יקערדיק טייל פון קוילעלדיק גוט געזונט. ברעאַסטפּעעדינג קאַנעקץ אַ מוטער און איר קינד מיט אַ אַנברייקאַבאַל באָנד וואָס וועט לעצטע אַ לעבן. עס קרייץ אַ שייכות אַז גיט שוץ, דערנערונג, און טרייסט. דיAmerican Academy of Pediatrics רעקאָמענדז ויסשליסיק ברעאַסטפּעעדינג פֿאַר דער ערשטער 6 חדשים פון לעבן און געצויגן ברעאַסטפּעעדינג דורך 12 חדשים, און ווייַטער פון. ברוסט מילך און קאַמפּלאַמענטשי FOODS בנימצא דורך WIC וועט העלפן אַ בעיבי פאָרזעצן צו וואַקסן אין אַ שטאַרק און געזונט קינד.

WIC גיט שטיצן דורך:

- קאַונסלינג און בילדונג דורך ברעאַסטפּעעדינג עקספּערץ ביי WIC לאקאלע אגענטורן
- ייַנקוקנ זיך קאַונסלינג דורך נשים וואס האָבן ברעאַסטפּעעדינג דערפאַרונג און קענען צושטעלן ברעאַסטפּעעדינג שטיצן צו אנדערע מוטערס
- אַ ענכאַנסט עסנוואַרג פּעקל פֿאַר אַ גאַנץ יאָר, דיזיינד צו שטיצן אַ ברעאַסטפּעעדינג מוטער 'ס מילך צושטעלן
- אַ געוואקסן עסנוואַרג פּעקל פֿאַר אַ ברעאַסטפּעד בייבי בייַ 6 חדשים פון עלטער ווען ס / ער הייבט צו עסן קאַמפּלאַמענטשי עסנוואַרג
- אַ פאַרשיידנקייַט פון ברוסט פּאָמפּע פֿאַר מוטערס וואס דאַרפֿן צו אויסדריקן זייער ברעאַסטמילק
- אַ ברעאַסטפּעעדינג פרייַנדלעך סוויווע בייַ וויק ווו ברעאַסטפּעעדינג מוטערס וויסן זיי זענען געשטיצט

באַזוכן: **www.breastfeedingpartners.org**

גוטער קוואל פו·נ אײַזן עסנוואַרג

גוט מקור פרעסן, צינק און וויטאַמינס

מע מעגט קויפן

וויקלקינד פאָרמולע

דיין WIC טשעק רשימות די סאָרט, נומער, און פאָרעם (פודער, קאַנסאַנטרייט, אָדער גרייט צו נוצן) אַז איר מוזן קויפן.

עצות

צוגרייטן פאָרמולע (פודער & קאָנסענטראַטע)

- איידער איר קאָכן צאַפּן וואַסער צו מאַכן פאָרמולע, לאָזן די קאַלט וואַסער לויפן פון די קראַן פֿאַר לפחות 1 מינוט.
- קאָכן צאַפּן / באַטאַלד וואַסער פֿאַר 2 מינוט און לאָזן עס קיל איידער מיקסינג עס מיט פאָרמולע.
- קיינמאָל ראַטעווען און רעהעאַט אַן אַלט פלאַש אַז דיין בעיבי האט נישט ענדיקן.

מע מעגט קויפן

ייפעלע קאַשע

8 & 16 אונס קאַנטיינער

Gerber Cereal for Baby

געלאסט ווערייאַטיז:

- האָבערגריץ
- גאַנץ ווייץ
- רייַז
- מולטיגראַין

מען טאָר נישט קויפן:

אָרגאַניק, עקסטרע ינגרידיאַנץ אַזאַ ווי דהאַ, פרוכט, פאָרמולע, אָדער צוגעלייגט פּראָטעין

וויקלקינד עסנוואַרג

גוט מקור OF פרעסן, צינק און וויטאַמינס

פלייש 2.5 אונס קאַנטיינערז

BEECH-NUT or GERBER

פארשידינע פלייש פלייש יויך אָדער יויך

עצות

געבן עסן צו דיין בייבי

- מאַכן זיכער דיין בעיבי איז געזעסן אַרויף בשעת עסן. הויך טשערז, זענען בעסטער.
- קיינמאָל לאָזן דיין בייבי אַליין בשעת עסן.
- שטיל רעדן צו און מוטיקן דיין בעיבי בשעת עסן. מאַכן אויג קאָנטאַקט.

קאָשער בעיבי עסנוואַרג פלייש:

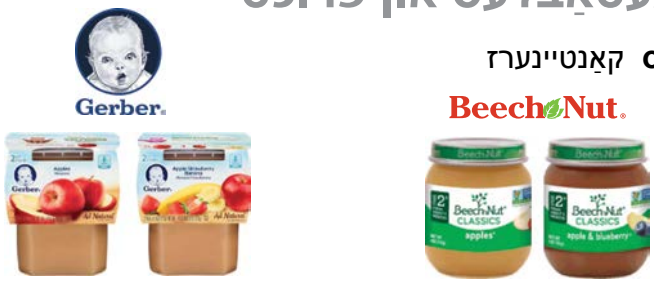
אויב געדרוקט אויף דיין וויק טשעק (אָדער אויב די קראָם טוט נישט פירן Beech-Nut אָדער Gerber)

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

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

וועגעטאַבלעס און פרוכט

4 אונס קאַנטיינערז



BEECH-NUT אָדער GERBER:

קיין איין פרוכט אָדער גרינס

קיין קאָמבינאַציע פון פאַרשידענע וועדזשטאַבאַלז און פרוכט

צוויי-פאַקס פון בעיבי עסנוואַרג קאַונץ ווי צוויי קאַנטיינערז.

מען טאָר נישט קויפן:

אָרגאַניק, פאַוטשאַז, מיקסטשערז כולל ניט-פרוכט אָדער נאַן-גרינס

ינגרידיאַנץ אַזאַ ווי פלייש, יאָגורט, רייז, לאָקשן

איינקויפן פראגעס & ענטפערס

קיו וואָס אויב איך טאָן ניט וועלן אַלע די עסנוואַרג אויף אַ טשעק?

•• אויב איר טאָן ניט דערוואַרטן צו נוצן אַלע פון די עסנוואַרג, ביטע פרעגן אַ וויק נוטרישאַניסט צו טוישן דיין עסנוואַרג פעקל.

קיו קענען איך נוצן קופּאָנז מיט WIC טשעקס אין די שפּייַזקראָם קראָם אָדער אַפּטייק?

•• יאָ! איר מיַי אויך נוצן אַ קראָם ס סייווינגז קאָרט מיט דיין WIC טשעקס.

קיו אויב די קראָם איז אויס פון אַ נומער, קענען איך באַקומען אַ רעגן טשעק?

•• ניין! סטאָרעס מיַי ניט געבן איר אַ רעגן טשעק פאַר WIC עסנוואַרג. אויב אַ קראָם טוט נישט האָבן אַלע די WIC עסנוואַרג ליסטעד אויף אייער טשעק, פרעגן די קראָם פאַרוואַלטער אויב די עסנוואַרג זענען אין לאַגער. איר מיַי האָבן צו גיין צו אַן אַנדער קראָם אויב אַלע עסנוואַרג זענען ניט בנימצא.

קיו אויב מיין טשעקס ויסגיין קענען זיי זיין ריפּלייסט?

•• ניין! מאכט זיכער איר נוצן דיין WIC טשעקס ין די גילטיק דאַטעס ערלויבט. נאָך זיי ויסגיין, זיי קענען ניט זיַין שיַיערך-אַרויס.

קיו וואָס אויב איך בין געבעטן צו צייכן די WIC טשעק איידער די מאַסע איז גאַנץ?

•• דו זאָלסט נישט! טשעקס זאָל ניט זיין געחתמעט / דייטיד ביז דער קאַסירער שרייבט די גאַנץ קויפן פריַז אין דער "באַצאָלן פונקט" קעסטל.

שאַפינג טשעקליסט

איידער איר קראָם מאַכן זיכער איר האָבן:

☐ דיין WIC שיַין קאָרט
☐ דאס WIC Foods Guide
☐ דיין אַנסיינד WIC טשעקס מיט גילטיק דאַטעס

בשעת שאַפינג:

☐ גיב אכטונג צו וואָס איז ליסטעד אויף די טשעק.
☐ נוצן דעם וויק עסנוואַרג גייד צו העלפן איר קלייַבן וויק באוויליקט עסנוואַרג ליסטעד אויף אייער טשעק.
☐ דיין WIC טשעק וועט דערציילן איר די גרייס און ווי פילע פון יעדער פּראָדוקט איר קענען באַקומען.

איידער טשעקקאָוט

☐ צי איר האָבן **אַלע די עסנוואַרג** ליסטעד אויף יעדער טשעק אַז איר אויסן צו נוצן? אַנדערש, די WIC קראָם קענען נישט פּראָצעס דיין וויק טשעק.

אין די רעגיסטרירן:

☐ דו זאָלסט נישט נוצן זיך-ויסשריַבן, אויסדריקן, אָדער געלט בלויז ליינז.
☐ שטעלן אייער WIC זאכן אויף די ויסשריַבן טאָמבאַנק גרופּט צוזאַמען דורך טשעק.
☐ אָרט דעם וואָס ריכטן זיך **אַנסיינד WIC** טשעק אויף שפּיץ פון יעדער גרופּע פון די זאכן.
☐ דערציילט דער קאַסירער איר וועט זיין ניצן אייער WIC טשעקס.
☐ דער קאַסירער וועט שריַבן די גאַנץ קאָסטן פון דיין עסנוואַרג אין די **באַצאָלן פונקט** קעסטל פון די טשעק. דער קאַסירער וועט פאָרן די טשעק צוריק צו איר צו צייכן און דאַטע.

וואָס צו ברענגען צו אײַער WIC אַפּוינטמאַנט

- פּרוף פון אידענטיטעט פֿאַר יעדער מענטש אַפּלייינג.
- פּרוף פון וו איר וווינט. די דערווײַז מוזן ווײַזן אייער פאַקטיש גאַס אַדרעס, נישט אַ פּאָסטן אָפּיס קאַסטן.
- דערווײַז פון האַכנאָסע פֿאַר יעדער הויזגעזינד מיטגליד וואס אַרבעט. דאָקומענטאַטיאָן מוזן זײַן פֿאַר די לעצטע 30 טעג.
- פּרוף פון דיין אָנטייל אין Medicaid, SNAP/Food Stamps or Temporary Assistance to Needy Families (TANF), אויב ניצן די מגילה.
- יממוניזאַטיאָן רעקאָרדס פֿאַר קינדער.
- באַשטעטיקונג פון שוואַנגערשאַפט - אַ דערקלערונג פון דיין געזונט זאָרגן שפּײַזער מיט דיין בעיבי 'ס רעכט טאָג.
- קיין וויק מעדיציניש Forms געגעבן צו איר דורך דיין געזונט זאָרגן שפּײַזער.

עצות

ווי טאָן איך באַקומען מיין קינד צו עסן מער וועדזשטאַבאַלז און פּרוכט?

1. **מאַכן עס שפּאַס:**
פאָרשלאָגן עפּעס פאַרביק עסנוואַרג, אָדער צולייגן עסנוואַרג אין פּאַטערנז אויף דעם טעלער.

2. **באַקומען זיי ינוואָלווד:**
שאָפּ מיט דיין קינד און האָבן זיי קלייַבן אַ ניַי פּרוכט אָדער וועדזשי. קאָכן צוזאַמען און לאָזן זיי העלפן מיט צוגרייטונג.

3. **צושטעלן גרינג צוטריט:**
דורכשניט זיך עטלעכע פּרוכט און בלעטער וועדזשיז, און האַלטן עס אין אַ באַדעקט שיסל אין די פרידגע. דיין קינד קענען לייכט כאַפּן אַ געזונט סנאַקק ווען הונגער סטרייקס.

USDA נאָנדיסקרימינאַטיאָן דערקלערונג

אין לויט מיט פעדערול יידל רעכט געזעץ און יו דעפּאַרטמענט פון אַגריקולטורע (USDA) יידל רעכט רעגיאַליישאַנז און פּאָלאַסיז, די וסדאַ, זײַן יידזשאַנסיז, אָפּיסעס, און עמפּלויז, און אינסטיטוציעס פאַרטיסאַפּייטינג אין אָדער אַדמיניסטערינג וסדאַ מגילה זענען פּראָוכיבאַטאַד פון דיסקרימאַנייטינג באַזירט אויף ראַסע, קאָלירן, לאַנדיש אָנהייב, געשלעכט, דיסאַביליטי, עלטער, אָדער רעפּריסאַל אָדער ריטאַליישאַן פאַר פריערדיק יידל רעכט טעטיקייט אין קיין פּראָגראַם אָדער טעטיקייט באַגלייט אָדער פונדעד דורך.USDA

מענטשן מיט דיסאַבילאַטיז, וואָס דאַרפן אַנדער ברירה מיטל פון קאָמוניקאַציע פאַר פּראָגראַם אינפאָרמאַציע (למשל בראַיללע, גרויס דרוק, אַודיאָטאַפּע, אַמעריקאַנער צייכן שפּראַך, אאז"וו), זאָל קאָנטאַקט די אַגענסי (שטאַט אָדער היגע) וווּ זיי געווענדט פאַר נוץ. מענטשן וואָס זענען טויב, שווער פון געהער אָדער האָבן רעדע דיסאַביליאַטיז מיי קאָנטאַקט USDA דורך די פעדערול רילי דינסט ביי (800) 877-8339. דערצו, פּראָגראַם אינפאָרמאַציע מיי זײַן געמאַכט בנימצא אין שפּראַכן אַנדערן ווי ענגליש.

צו טעקע אַ פּראָגראַם קלאָג פון דיסקרימינאַציע, פאַרענדיקן די USDA פּראָגראַם דיסקרימינאַציע קאָמפּלאַינט בריוו, (AD-3027) געפונען אָנליין ביי: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, און אין קיין USDA אָפיס, אָדער שרייבן אַ בריוו גערעדט צו וסדאַ און צושטעלן אין די בריוו אַלע פון די אינפאָרמאַציע געבעטן אין די פאָרעם צו בעטן אַ קאָפּיע פון דעם קלאָג פאָרעם, רוף (866) 632-9992. פאָרלייגן אייער געענדיקט פאָרעם אָדער בריוו צו USDA דורך:

(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.

דעם ינסטיטושאַן איז אַ גלייַך געלעגנהייט שפּייַזער.

פאַר אַנדערע טענות קאָנטאַקט:

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

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

(3) בליצפּאָסט NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

פאַרטיסאַפּאַנץ וואָס מאַכן פאַלש אָדער מיסלידינג סטייטמאַנץ אָדער וויטכאָולד אינפאָרמאַציע אויף ציל צו באַקומען וויק נוץ, וואָס אָנטייל נעמען אין מער ווי איין WIC פּראָגראַם, וואָס פאַרקויפן אָדער געבן אַוועק WIC עסנוואַרג אָדער פאָרמולע, אָדער וואָס פאַרקויפן אָדער געבן אַוועק WIC טשעקס מיי האָבן צו באַצאָלן די שטאַט צוריק פאַר די Benefits באַקומען ימפּראָפּערלי און מיי זײַן ליגאַלי פּראָסיקיוטיד דורך די New York State אָדער פעדערול באַאמטע.

וואָס קענען איר טאָן אויב איר כאָשעד שווינדל?

רוף די טאָלל פרייא האָטלינע

1-877-282-6657

אָדער בליצפּוסט

foodfraud@health.ny.gov

איר מיי מעלדונג דיין קאָנסערנז אַנאַנאַמאַסלי.

שטעלט אײַער WIC טשעק דאָ

באַטייליקטער ריספּאַנסאַבילאַטיז פּאַרטיסיפּאַנץ מוזן:

- צושטעלן וויק שטעקן מיט אמת און פינטלעך אינפאָרמאַציע פאַר דיטערמאַנינג עלידזשאַביליטי, צו די בעסטער פון זייער וויסן
- שטימען צו לאָזן WIC פּראָגראַם שטעקן צו קאָנטראָלירן אַז די אינפאָרמאַציע צוגעשטעלט איז ריכטיק דורך קאָנטאַקטינג עמפּלויערס אָדער אנדערע קוואלן
- געבן צו וויסן די WIC אָפיס אויב קיין אינפאָרמאַציע צוגעשטעלט צו WIC ענדערונגען
- בלויז אָנטייל נעמען אין איינער WIC פּראָגראַם
- ניט פאַרקויפן אָדער געבן אַוועק וויק עסנוואַרג, פאָרמולע אָדער וויק טשעקס

דערציילן אַ פרײַנד אָדער קרוב וועגן WIC!

פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע וועגן WIC:

רוף
1-800-522-5006

בליצפוסט
nyswic@health.ny.gov

באַזוכן אונדז אויף די וועב בײַ
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org

אָדער קאָנטאַקט דיין היגע WIC אָפיס.

NEW YORK STATE | WIC Program