



MWONGOZO WA MANUNUZI WA WASHINGTON

INAANZA KUTUMIKA MEI 2025



VIDOKEZO VYA UNUNUZI

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

VYAKULA VINAVYORUHUSIWA NA WIC

Chakula cha Mtoto Mchanga	
Nafaka za Mtoto Mchanga	7
Chakula cha Mtoto Mchanga – Matunda na Mbogamboga	7
Chakula cha Mtoto Mchanga – Nyama	8
Maharage – Ya Kopo	9
Maharage/Njegere/Dengu – Ya Kukaushwa	10
Nafaka za Kifungua kinywa – Za Moto na Za Baridi	11
Jibini	12
Mayai	13
Samaki – Wa Kopo na Waliofungashwa	14
Matunda, Mbogamboga na Mitishamba	
Mpya	15
Iliyogandishwa	16
Matunda ya Kopo	17
Mbogamboga za Kopo	18
Juisi	
Iliyochanganywa au Mchanganyiko (64 oz)	19-20
Tunda Moja (64 oz)	21
Juisi ya Mbogamboga (64 oz)	22
Maziwa – Maziwa ya Ng'ombe	23-25
Maziwa – Maziwa ya Mbuzi	26
Maziwa – Mtindi	27
Siagi ya Karanga	28
Kinywaji Kilichotokana na Soya	29
Tofu	30
Machaguo ya Nafaka Halisi	
Mchele wa Kahawia	31
Mlo wa Shayiri	32
Totila Laini	33
Pasta ya Ngano Halisi	34
Mkate wa Ngano Halisi	35
Baga ya Nyama ya Nguruwe na Soseji Katika Mkate wa Ngano Halisi	36

PANGA MAPEMA KABLA YA UNUNUZI

Kagua ili kuona vyakula vinavyopatikana katika WIC Benefits zako. Kuna njia mbili za kufanya hivi:

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

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

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



AU

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



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

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

Pata Duka:

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

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

- Mifuko hugharimiwa tu na duka ikiwa unatumia Kadi yako ya WIC kununua vitu. **Vinginevyo**
- Utapaswa kulipa mwenyewe ada ya mifuko yako ya kuweka bidhaa za vyakula na matumizi ya nyumbani, ikiwa itatumika.
- AU
- Njoo na mifuko yako inayotumika zaidi ya mara moja

TUMIA ZANA ZAKO ZA WIC WAKATI UNAPOFANYA UNUNUZI

Mwongozo wa Ununuzi wa WIC

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

Programu ya WICShopper

Thibitisha kama kipengee kinaruhusiwa na WIC:

- Changanua msimbo uliopo kwenye kifungashio cha bidhaa kwa kutumia simu yako mahiri au ingiza tarakimu 12 za UPC.
- Programu itakuonyesha kama kipengee ni **WIC Allowed (Kipengee Kinachoruhusiwa na WIC)** au **Not a WIC Item (Kisichoruhusiwa na WIC)**.
- Ikiwa programu itaonyesha **No Eligible Benefits (Hakuna Manufaa Unayostahiki)**, basi huenda huna manufaa ya kutosha au manufaa sahihi ya kukufanya upate kitu hicho.



Muhimu! Programu haiwezi kutambua matunda na mbogamboga mpya kabisa hata kama zimewekewa msimbo. Vitu hivyo vitachanganuliwa kama "Not a WIC Item (Si Kipengee cha WIC)" japokuwa bidhaa nyingi mpya zinaruhusiwa na WIC. Tazama ukurusa wa 16 katika mwongozo ili kuona yale unayotakiwa kuyafahamu.



MAMBO UNAYOTAKIWA KUYAFAHAMU WAKATI UNUNUZI

Nunua vyakula vya WIC ambavyo unataka pekee:

- Si lazima ununue vyakula vyako vyote vya WIC kwa wakati mmoja.
- Unaweza kufanya ununuzi mara kwa mara kama inavyohitajika katika siku yako ya kwanza na ya mwisho ya kutumia.
- Si lazima upate WIC benefits zozote ambazo hutaki.

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

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

Jaribu kutumia manufaa kabla ya Siku ya Mwisho ya Matumizi:

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

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

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

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

KUELEWA VIPIMO VYA VIFUNGASHIO VYA CHAKULA

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

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

VIFUNGASHIO VYA KAWAIDA VYA CHAKULA NA VIFUPISHO

Vifungashio vya Vyakula vya Majimaji	Ounces (oz)	Liter (L) or Milliliter (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L
1 Gallon	128 oz	3.78 L
Vifungashio vya Vyakula Vigumu	Ounces (oz)	Grams (g)
Half (1/2) Pound	8 oz	226 g
1 Pound (lb)	16 oz	453 g
2 Pounds (lbs)	32 oz	907 g

WAKATI WA KUFANYA MALIPO DUKANI

Tenganisha vyakula vya WIC mbali na vitu vingine unavyonunua:

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

Telezesha Kadi yako ya WIC na weka Nenosiri:

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

RISITI ZA WIC

8 oz 1.75 CTR	Nafaka iliyosindikwa Maharage, makavu au ya kopo
39.5 OZ 0 CTR	Nafaka - za moto / baridi Siagi ya karanga / maharage
30 OZ	Samaki - wa kopo
** Mwisho wa Mwanzo wa Manufaa Yaliyopo **	
***** * Kukomboa/Kununua Manufaa ya eWIC * *****	
0.25 CTR KOPO 1 LA MAHARAGWE MEEKUNDU YENYE UMBO LA FIGO YA S&W	Maharage, makavu au ya kopo 1.39
17 OZ KIPANDE 1 CHA TUNA WA BAHARINI KIPANDE 1 CHA NAT	Samaki - aliywewka kwenvye kopo 2.99 1.99
** Mwisho wa Kukomboa/Kununua Manufaa ** *****	
+++ Manufaa eWIC Yaliyosalia +++	
8 oz 1.5 CTR 39.5 OZ 0 CTR 13 OZ	Nafaka iliyosindikwa Maharage, makavu au ya kopo Nafaka - za moto / baridi Siagi ya karanga / maharage Samaki - wa kopo
Manufaa Yatakwisha Muda Wake mnamo tarehe 2/25/2025 USIKU	

Sehemu hii inaorodhesha vyakula vilivypo kwa ajili yako kabla ya kufanya ununuzi. Baadhi ya vyakula vimeorodhesha kwa ounces, baadhi vinaitwa vyombo na matunda na mbogamboga viko katika kipimo cha dola.

Sehemu hii inaorodhesha vyakula ambavyo umenunua pekee.

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

Hii inaonyesha siku ya mwisho ambayo unaawenza kununua vyakula vya WIC vilivybaki katika mwezi huu. Manufaa yako ya WIC **yanayofuata** yatakuwa tayari kwa matumizi saa 12:01 asubuhi, siku inayofuata.

Hifadhi nakala za risiti zako.

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

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

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

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

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

- | | |
|----------------------|---------------------|
| • Kioevu | • Asidofilasi |
| • Imekaushwa | • Yasiyo na laktose |
| • Poda | • Siagi ya maziwa |
| • Ilivukizwa/ya kipo | • Kefiri |

Maziwa ya mbuzi – Mafuta Kidogo

- Kioevu

Kinywaji kilichotokana na soya

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

Orodha ya Manunuzi ya Kliniki ya WIC:

Mwezi wa Manufaa	Nambari Andamizi	Idadi	Kipimo	Maelezo
2/26/2025 hadi 3/25/2025	998833	\$11.00	\$\$\$	Mbogamboga na Matunda - Vocha ya Thamani ya Fedha Taslimu
	998833	16	Ounce	Mkate wa Ngano Halisi au Nafaka Halisi
	998833	2	DAZENI	Mayai - yote katika WIC
	998833	2	CTNR	Siagi ya Karanga/Maharage Yote katika WIC
	998833	6	Gallon	Maziwa au Soya(1% & Isiyo na mafuta) Vyote ni vya WIC – Ng'ombe, Mbuzi, Soya

Hifadhi Risiti:

WIC EBT Benefit Balance Receipt
Date: 3/4/2025 Time: 05:27PM
11.00 \$\$\$ Fruit & Veg - WIC
16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC
2 DOZ Eggs Dozen - WIC
2 CTR PB/Beans - WIC
6. GAL Milk - 1% Nonfat Soy
These Benefits expire at MIDNIGHT on 3/25/2025
***** End of benefit balance receipt *****

PALE AMBAPO VYAKULA HAVIGHARIMIWI NA WIC KAMA ILIVYOTARAJIWA

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

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

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

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

KUMBUKA:

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



Key Enter UPC



NAFAKA ZA MTOTO MCHANGA

NUNUA

Lazima Kiwe

8 oz au 16 oz

Imekaushwa

Chapa hizi:

Beech-Nut

Earth's Best

Gerber



Aina hizi:

Barley

Multigrain

Shayiri

Whole grain

Iliyozaishwa kwa njia ya asili

Isiyozaishwa kwa njia ya asili

Natural



USINUNUE

Kilichoongezwa:

Ladha, matunda au fomyula

Prebioti, probioti, au asidi ya docosahexaenoic (DHA)

Makopo, chupa kubwa au mifuko

Nafaka za mchele

Cha mlo mmoja au paketi moja moja

CHAKULA CHA MTOTO MCHANGA - MATUNDA NA MBOGAMBOGA

NUNUA

Lazima Kiwe

Hatua ya 1 au 2

Matunda tu na mbogamboga pekee

Ukubwa:

Chupa za kioo/vyombo vya plastiki vya 4 oz

Vyombo vya plastiki vya 2 oz katika vifungashio viwili (jumla 4 oz)

Vyombo vya plastiki vya 4 oz katika vifungashio viwili (jumla 8 oz)

makasha ya vifungashio vingi

Chapa hizi:

Beech-Nut

Earth's Best Organic

Gerber

Happy Baby Organic

O ya Iliyozaishwa kwa njia ya asili

Tippy Toes

Wild Harvest Organic

USINUNUE

Kilichoongezwa:

Nafaka/mbegu - granola, shayiri, mchele au nudo

Vikolezo k.m. mdalasini

Nyama

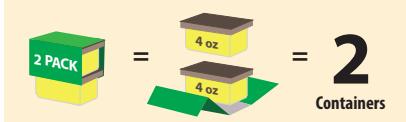
Ladha au sukari

Vifuko vya mbegu vitokanavyo na mimea

Hatua ya 3

KIDOKEZO CHA UNUNUZI

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



Unaweza Kuchagua
Mchanganyiko wowote wa matunda na mbogamboga, zilizolimwa kwa njia za asili, au zisizo za asili



CHAKULA CHA MTOTO MCHANGA – NYAMA



WATOTO WACHANGA WANONYONYA KIKAMILIFU PEKEE

NUNUA

Lazima Kiwe

Nyama moja pekee

Hatua ya 1 au 2

Chupa za kioo za 2.5 oz

Chapa hizi :

Beech-Nut

Gerber

O ya Iliyozaishwa kwa njia ya asili

Tippy Toes

Wild Harvest

Unaweza Kuchagua

Iliyozaishwa kwa njia ya asili

Isiyozaishwa kwa njia ya asili

With broth or gravy

USINUNUE

Kilichoongezwa:

Ladha, sukari au vikolezo

Nafaka, mbegu au nudo

Matunda au mbogamboga

Mishikaki ya nyama

Milo mikuu ya siku

Hatua ya 3

NUNUA

Lazima Kiwe

Makopo yenyе 15 oz hadi 16 oz

Maharage matupu au maharage matupu yaliyokaangwa tena yenyе mafuta kidogo

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Sodiamu ya chini au iliyopunguzwa

Kopo moja moja au paketi 4

Yaliyozaishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili



USINUNUE

Kilichoongezwa:

Ladha au nyama

Asali, shira, molasi, sukari au viongeza utamu vingine

Maharage yaliyo okwa

Saladi ya maharage

Majani machanga ya mmea wa maharage

Maharage yenyе pilipili

Maharage ya kijani au njano

Maharage mchanganyiko

Supu ya maharage

Njegere

Vifuko vya mbegu vitokanavyo na mimea

FOMYULA

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



Tafuta alama hii katika mwongozo wote. Alama inaonyesha vyakula WIC vilivyoongezwa kwa wale ambao wananyonya sana. Kama ananyonya kikamilifu, pia utapata samaki na mtoto wako mchanga atapata nyama za chakula cha watoto wachanga.

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



UNUNUZI WA MAHARAGE AU SIAGI YA KARANGA

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

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



AU



16 oz
AU



makopo ya oz 15 hadi 16

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

Kopo moja la maharage = CTR .25

Makopo mawili ya maharage = CTR .50

Makopo matatu ya maharage = CTR .75

Makopo manne ya maharage = CTR 1.0



NUNUA
Lazima Kiwe Mfuko wa 16 oz
Unaweza Kuchagua Chapa yoyote Chapa yoyote Yaliyozaishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili


USINUNUE
Yenye ladha au vikolezo vilivyoongezwa
Makasha
Barley
Mchanganyiko wa maharage na mchele
Kwa wingi (inayouzwa kwa uzito)
Mbegu za chia
Mbegu za kahawa
Maharage yaliyokaushwa na kukaangwa tena
Faro
Iliyogandishwa
Maharage ya kijani
Ya kurithi
Kwuinoa
Majani au mimea michanga
Supu au mchanganyiko wa supu

UNUNUZI WA MAHARAGE AU SIAGI YA KARANGA
Ukichagua maharage ya kukaushwa, chombo 1 (CTR) = mfuko wa 16 oz wa maharage yaliyokaushwa. Tazama ukurasa wa 9 kwa maelezo zaidi.

NUNUA
Unaweza Kuchagua Kifungashio chochote hadi 36 oz
Chapa yoyote
Makasha au mifuko
Tayari kwa kuliwa (nafaka za baridi)
Za papo hapo au za kawaida (nafaka za moto)
Isiyo na gluteni
Iliyozaishwa kwa njia ya asili
Mifano mbalimbali ya nafaka za baridi:
Nafaka za mahindi
Nafaka za Pumba
Mchele Mkavu
Vipande vya nafaka vya umbo la mraba
Vipande vya mchele vya umbo la mraba
Vipande vya shayiri vya umbo la mraba
Vipande vya ngano vya umbo la mraba (vilivygandishwa na visivygandishwa)
Shayiri iliyobanikwa/ya mviringo (mbegu za aina nyangi na mbegu aina moja)
Fungi la shayiri za asali zenyenjugu
Mifano mbalimbali ya nafaka za moto:
Mchele wa malai
Ngano ya malai
Shayiri iliyoyeyuka
Mlo wa shayiri (Paketi inayotumika moja isiyoongezwa ladha)
Nafaka zilizothibitishwa na WIC zenyenjugezo mahususi vya lishe.
Tunahakikisha:
<ul style="list-style-type: none"> Nafaka zetu zina kiasi kidogo cha sukari. Nafaka zetu zina madini chuma. Asilimia 75% ya nafaka zetu zilizothibitishwa ni za nafaka halisi.

Michanganyiko mingine ya 36 oz:
9 + 9 + 9 + 9 = 36 oz
9 + 9 + 18 = 36 oz
10.6 + 13.4 + 12 = 36 oz
12 + 12 + 12 = 36 oz
12 + 24 = 36 oz
15.5 + 20.5 = 36 oz
18 oz + 18 oz = 36 oz

NUNUA

Lazima Kiwe

Imetengenezwa kutokana na maziwa ya ng'ombe yaliipashwa joto

Imetengenezwa nchini Marekani

Ukubwa:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lb)

Aina hizi:

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

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

Mozarella

Mansta

Provolone

Uswisi

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Aina hizi:

Jibini ya pande au mche

Jibini ya vipande vipande au ya kuparuza

Nyuzi au fito za jibini

Yene kutimiza au lsiyotimiza kanuni za Kiyahudi.

USINUNUE

Yenye iliyoongezwa ladha, mitishamba, mbegu, vikolezo au mbogamboga

Fito au paketi za kutumia kwa mlo mmoja

Jibini iliyotengenezwa kutokana na maziwa mabichi

Kotija

Iliyokatwa kwa kubanguliwa

Jibini ya malai

Jibini ya deli

Yenye umbo la mchemraba au slesi

Mozarela mpya

Jibini ya kondoo au mbuzi

Iliyoingizwa kutoka nje

Yasiyo na laktose

Iliyoalishwa kwa njia ya asili

Pamesani

Pepper Jack

Yaliyochakatwa kwa upashaji joto wa Kimarekani

Queso fresco

Rikota

Hayakupashwa joto

Jibini ya msimi



NUNUA

Lazima Kiwe

Katoni yenye idadi 12 (dazeni 1)

Mayai yenye magamba yatokanayo na kuku



Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

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

Mayai meupe au kahawia

Wasiofungwa kwenye mabanda

Yaliyoalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

Omega 3

USINUNUE

Mengi

asidi ya docosahexaenoic (DHA)

Yaliyokaushwa au kugeuzwa kuwa poda

Mayai ya bata

Bidhaa mbadala kwa mayai

Yenye rutuba

Wanaotangatanga kwa uhuru au wanaofugwa kwa kupatiwa malisho

Mayai magumu yaliyochemshwa

Mayai rojorojo

Kiasi kidogo au lehemu iliyopunguzwa

Yaliyopashwa joto

Mafuta dabwadabwa yaliyopunguzwa



NUNUA

Unaweza Kuchagua

Makopo ya jodari/samoni: hadi 20 oz
 Vifungashio vya jodari/samoni: 2.5-5 oz
 Makopo ya sadini: 3.75 na 4.25 oz
 Muundo wa Jodari: Kipande kinene, Kipande kikubwa
 Rangi ya Jodari: Nyeupe, ang'avu
 Chapa yoyote
 Iliyoongezwa ladha
 Jodari wa albakore
 Isiyo na mifupa
 Kopo, mifuko ya foili au vifungashio
 Kiwango cha chini cha sodiamu
 Ambayo haikuongezwa chumvi
 Isiyo na ngozi
 SkipJack
 Iliyokamatwa kwa kuwindwa
 Pezi wa kijani

**KIDOKEZU CHA UNUNUZI**

chagua kwa uangalifu ukubwa wa kopo **na** vifungashio vinavyofikia kiasi chako cha manufaa kamili ili kunufaika zaidi na manufaa yako ya kila mwezi.

USINUNUE

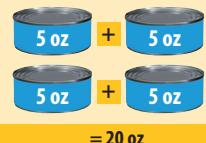
Yenye vyakula vilivyoongezwa
 Sadini wa Brisling
 Iliyokaushwa
 Sarara
 Mpya
 Iliyogandishwa
 Kioo
 Samaki wa jamii ya bangala wa Jack
 Iliyozaishwa kwa njia ya asili
 Samoni mwekundu
 Iliyokaushwa kwa moshi
 Paketi za vitafunwa
 Jodari wa tongoli

VIDOKEZO VYA UNUNUZI

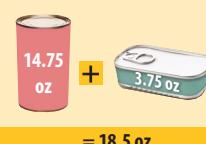
Tembelea Department of Health (DOH, Idara ya Afya) *Mwongozo wa Samaki Wenyewe Afya* kwenye doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide ili uweze kufanya machaguo bora unaponuna samaki.

Unaweza kuchagua mchanganyiko wa vipande vya jodari mwepesi, samoni wa waridi au sadini hadi kiasi cha ounces (oz) zilizoorodheshwa katika WIC Benefits zako.

Mfano: manufaa ya kila mwezi ya 20 oz



AU



NUNUA

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote au aina
 Kipande au Kamili
 Matunda na mbogamboga mpya kwenye mifuko, makombe ya chaza, vikope, mabakuri au mabeseni ya plastiki
 Matunda na mbogamboga mpya kwenye trei za sponji zilizofunikwa kwa plastiki
 Trei na kombe za matunda na mbogambonga ambazo hazikudumbukizwa kwenye rojo
 Mitishamba mipyä iliyokatwa kwenye mizizi au yenye mizizi thabitii
 Kitunguu swaumu na tangawizi mpya
 Yaliyozaishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

USINUNUE

Kilichoongezwa:
 Chovya, pakwa masala, mafuta mgando, mafuta au mchuzi
 Viongeza ladha, chakula, njugu au vikolezo
 Matunda au mbogamboga zilizokaushwa
 Maua mengi yanayoliwa
 Vikapu vya matunda
 Trei au kombe za karamu zilizodumbukizwa kwenye rojo
 Vitu vya kipande cha saladi
 Muwa
 Mitishamba au vikolezo vilivyoakauka kama vile mbegu za vanila, mdalasini, anise au zaatari
 Mitishamba ya kwenye chungu kama vile mrehani wa kwenye chungu, rosemary ya kwenye chungu au mnanaa wa kwenye chungu
 Vitu vya urembo au kupamba kama vile: Pilipili kali za kukaushwa, kitunguu saumu kwenye uzi, vibuyu, maboga yaliyochongwa au kupakwa rangi



NUNUA	USINUNUE
<p>Unaweza Kuchagua</p> <p>Ukuwa wowote wa mfuko, kasha, au kifungashio cha kifukiza mvuke</p> <p>Chapa yoyote</p> <p>Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili</p> <p>Maharage yaliyogandishwa ni SAWA (kama vile: njegere zenyé kímea cheusi, edamame, gabanzo na maharage ya lima)</p>	<p>Kilichoongezwa:</p> <p>Mafuta mgando, mafuta, chumvi, viungo, vikolezo, sukari au sosi</p> <p>Nyama, nudo, njugu, pasta, mchele au nafaka</p> <p>Yaliyopondwa pondwa au kugeuzwa mkate</p> <p>Iliyofanywa kuwa malai</p> <p>Vitu vya deli</p> <p>Matunda, mbogamboga au vipande vya matunda vilivyo kaushwa</p> <p>Chipsi</p> <p>Hash browns</p> <p>Viazi vilivyopondwa, Viazi vilivyokatwa vipande na kukaangwa pamoja na pilipili hoho na kitunguu, Tater Tots®</p>

KIDOEKOZA CHA UNUNUZI
<p>Unaweza kununua mchanganyiko wa matunda na mbogamboga zilizokaushwa, mpya na zilizogandishwa. Kumbuka, ikiwa utachagua vyakula zaidi ya vile vilivyo orodheshwa kwenye WIC Benefits zako, unaweza kulipia ziada au kuchagua kutovinunua.</p>



NUNUA	USINUNUE
<p>Unaweza Kuchagua</p> <p>Chapa yoyote au aina</p> <p>Ukubwa wowote wa kopo, chombo cha kioo au plastiki</p> <p>Sozi ya tufaha: inaweza kuwa na mdalasini Kiungo cha kwanza kilichooodheshwa ni tunda</p> <p>Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili</p>	<p>Kilichoongezwa:</p> <p>Sukari, mafuta mgando, mafuta au chumvi</p> <p>Matunda ya kopo katika shira nzito au juisi yenye lebo ya "light (kiwango kidogo)" / "lite (kiwango kidogo)" iliyoongezwa ladha kidogo au nektá iliyoongezwa ladha</p> <p>Mikunjo ya matunda</p> <p>Mchanganyiko wa makokwa ya matunda Jemu, jeli, shira ya matunda au vipande vya matunda vilivyo wekwa katika makopo na kuhifadhiwa nyumbani</p> <p>Kijazio cha pai</p> <p>Vifuko vya mbegu vitokanavyo na mimea</p>

KIDOEKOZA CHA UNUNUZI
<p>Unaweza kununua mchanganyiko wa matunda na mbogamboga zilizokaushwa, mpya na zilizogandishwa. Kumbuka, ikiwa utachagua vyakula zaidi ya vile vilivyo orodheshwa kwenye WIC Benefits zako, unaweza kulipia ziada au kuchagua kutovinunua.</p>



NUNUA

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote au aina

Ukubwa wowote wa kopo, chombo cha kioo au plastiki

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

Mchanganyiko wa mbogamboga za kopo zenye maharage

Kiungo cha kwanza kilichooodheshwa kinapatikana

Viasi Vitamu

Zinaweza kujumuisha vikolezi

Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

USINUNUE

Kilichoongezwa:

Sukari, mafuta mgando, au mafuta

Yenye malai au sosi

Zilizokaushwa nyumbani na kuhifadhiwa nyumbani

Kechapu

Mzeituni

Mbogamboga zilizohifadhiwa katika achali

Mbogamboga zilizoongezwa:
nyama, nudo, mchele, njugu, pasta na nafaka

KIDOKEZO CHA UNUNUZI

Unaweza kununua mchanganyiko wa matunda na mbogamboga zilizokaushwa, mpya **na** zilizogandishwa. Kumbuka, ikiwa utachagua vyakula zaidi ya vile vilivyooodheshwa kwenye WIC Benefits zako, unaweza kuliaziada au kuchagua kutovinunua.



NUNUA

Lazima Kiwe

Chupa za plastiki za 64 oz

Ambazo hazikupozwa pekee

Chapa na aina hizi pekee:

Essential Everyday

Berry

Cherry

Cranberry

Cranberry Raspberry

Grape Blend

100% Juice Punch

Food Club

Cranberry Raspberry

Great Value

Cranberry Blend

Cranberry Grape

Cranberry Pomegranate

White Grape Peach

Haggen

Cranberry

Cranberry Raspberry

Juicy Juice

Apple Raspberry

Berry

Cherry

Cranberry Apple

Fruit Punch

Kiwi Strawberry

Mango

Orange Tangerine

Passion Dragonfruit

Peach Apple

Strawberry Banana

Strawberry Watermelon

Tropical

Kroger

Cranberry

White Grape Peach

NUNUA

Langers

Apple Berry Cherry

Apple Cranberry

Apple Grape

Apple Kiwi Strawberry

Apple Orange Pineapple

Orange Peach Mango

Cranberry Grape Plus

Cranberry Plus

Cranberry Raspberry Plus

Ocean Spray

Cranberry Blackberry

Cranberry Cherry

Cranberry Concord Grape

Cranberry Mango

Cranberry Pineapple

Cranberry Pomegranate

Cranberry Raspberry

Cranberry Watermelon

Cranberry Elderberry

Old Orchard

Acai Pomegranate

Apple Cranberry

Berry Blend

Black Cherry Cranberry

Blueberry Pomegranate

Cherry Pomegranate

Cranberry Pomegranate

Immune Health Citrus

Immune Health Superfruit

Immune Health Tropical Fruit

Kiwi Strawberry

Mango Tangerine

Orange Tangerine

Peach Mango

Red Raspberry

Strawberry Watermelon

Wild Cherry

JUISI TUNDA – MCHANGANYIKO AU
YALIYOCHEANGANYWA (64 OZ)

NUNUA

Signature Select

Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry Raspberry

Tree Top

Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Orange Passionfruit
Pineapple Orange Buy

Welch's (Bold)

White Grape Cherry
White Grape Peach
Orange Pineapple Apple



USINUNUE

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

NUNUA

Lazima Kiwe

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

Tufaha

Best Yet
Essential Everyday

Food Club
Freedom's Choice

Great Value

Haggen

IGA

Juicy Juice

Kroger

Langers

Market Pantry

Mott's

Ocean Spray

Old Orchard

Signature Select

Tree Top

WinCo

Zabibu, Zabibu Nyekundu au Zabibu Nyewepe

Essential Everyday

Food Club

Freedom's Choice

Great Value

Haggen

IGA

Juicy Juice

Kroger

Langers

Market Pantry

Ocean Spray

Old Orchard

Signature Select

That's Smart!

Welch's

Winco

NUNUA

Nanasi

Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Langers
Libby's
Old Orchard
Signature Select

Juisi ya Chungwa

Lazima Kiwe
Juisi ya chungwa kwa 100%
Rafu ya chaa/Isiyopozwa
Chapa yoyote

Baadhi ya mifano:

Essential Everyday
Food Club
Golden Crown
Juicy Juice
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tropicana



USINUNUE

Tazama ukurasa wa 20

JUSSI YA MBOGAMBOGA (64 OZ)



NUNUA

Lazima Kiwe

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

Campbell's

Tomato Juice
Low Sodium Tomato Juice

Campbell's V8

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

Food Club

Tomato Juice
Vegetable Juice
Spicy Vegetable Juice

Signature Select

Low Sodium 100% Vegetable Juice
Vegetable Juice
Tomato Juice

WinCo

Low Sodium 100% Vegetable Juice
100% Vegetable Juice



KIOEVU

NUNUA

Lazima Kiwe

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

Vyombo vyenye ukubwa wa gallon, 96 oz, half-gallon, au quart

Vyombo vya plastiki au karatasi

Maziwa ya ng'ombe

Yaliyopashwa joto

Zilizopozwa

Yasiyoongezwa ladha

Maziwa ya ng'ombe yaliyothibitishwa na WIC yenye kigezo mahususi cha lishe.**Tunahakikisha kuwa maziwa yetu ya ng'ombe yanajumuisha:**

- angalau 150 mcg ya Vitaminini A kwa kikombe kimaja
- angalau 2.5 mcg ya Vitaminini D kwa kikombe kimaja



NUNUA

Unaweza Kuchagua

Mchanganyiko wowote wa gallons, half-gallons, na quarts kwa hadi ya jumla ya kiasi cha maziwa kilichoordheshwa katika WIC Benefits zako

Asidofilasi

Chapa yoyote

Siagi ya maziwa

Yaliyoongezwa kalisi

Kefiri

Yenyé kutimiza kanuni za Kiyahudi

Laktobasilasi

Yasiyo na laktose

Probioti

Iliyozaishwa kwa njia ya asili

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

KIDOKEZU CHA UNUNUZI

Baadhi ya maziwa hayaruhusiwi kwa sababu huwa katika aina au ukubwa wa chombo usio sahihi. Kwa mfano, baadhi ya fairlife® na a2 Milk® hazina ukubwa sahihi Pia, maziwa yaliyo katika vyombo vya kioo hayaruhusiwi.

Kwa gallon moja, unaweza kuunganisha half-gallons mbili au quarts nne.



1.0 GAL = gallon 1
au 128 oz



0.5 GAL = half gallon 1
au 64 oz



0.25 GAL = 1 quart
au 32 oz



YALIYOVUKISHWA

NUNUA

Lazima Kiwe

Aina pekee ya mafuta ya maziwa (yasiyo na mafuta: 0%, mafuta kidogo: 1%, mafuta yaliyopunguzwa: 2%, kamilifu) yaliyoorodheshwa kwenye WIC Benefits zako

Kopo la 12 oz

Maziwa ya ng'ombe

Yaliyopashwa joto

Yasiyoongezwa ladha

***Kumbuka:** Tazama ukurasa wa 23 kwa vigezo vya lishe ya maziwa ya ng'ombe.

NUNUA

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Yaliyooongezwa kalisi

Yenye kutimiza kanuni za Kiyahudi

VIDOKEZO VYA UNUNUZI

Bidhaa nyingi hazisemi "Whole Milk (Maziwa yenye krimu)" kwenye lebo inapokuwa bidhaa ya maziwa halisi. Nunua makopo 5 kwa kila gallon ya maziwa ili kupokea manufaa yako kamilifu ya WIC.



Makopo 5 ya maziwa yaliyovukishwa = gallon 1

YAMEKAUSHWA

NUNUA

Lazima Kiwe

Aina pekee ya mafuta ya maziwa (yasiyo na mafuta: 0%, mafuta kidogo: 1%, mafuta yaliyopunguzwa: 2%, kamilifu) yaliyoorodheshwa kwenye WIC Benefits zako

Huchanganywa kwa 1 quart ya maziwa au zaidi

Maziwa ya ng'ombe

Mchanganyiko unaolingana

Yaliyopashwa joto

Yasiyoongezwa ladha

Unaweza Kuchagua

Makasha, silinda, mifuko ya plastiki au vifungashio

Chapa yoyote

Yaliyooongezwa kalisi

Yenye kutimiza kanuni za Kiyahudi

***Kumbuka:** Tazama ukurasa wa 23 kwa vigezo vya lishe ya maziwa ya ng'ombe.



KIDOKEZO CHA UNUNUZI

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

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

Mafuta ya Maziwa	Ukubwa Uliaondikwa Kwenye Chombo	Maji Yakiongezwa Hutengeneza
------------------	----------------------------------	------------------------------

Yasiyo na Mafuta 9.6 oz 3 Quarts

Yasiyo na Mafuta 9.64 oz 3 Quarts

Yasiyo na Mafuta 25.6 oz 8 Quarts

Yasiyo na Mafuta 32 oz 10 Quarts

Yasiyo na Mafuta 64 oz 20 Quarts

Halisi 12.6 oz 3 Quarts

Halisi 28.1 oz 7 Quarts

Halisi 56.3 oz 13 Quarts

USINUNUE KWA AINA ZOTE ZA MAZIWA YA NG'OMBE

Yaliyooongezwa ladha, vyakula au vikolezo

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

Maziwa ya unga ya mbuzi

Maziwa ya chokoleti

Maziwa yaliyojaziwa

Chupa za kioo

Nusu kwa nusu

Kinywaji kitokanacho na maziwa chenyeh kiasi kidogo cha wanga

Mchanganyiko usioliingana

Omega 3

Maziwa ya wanyama wengine, kama vile mbuzi au kondoo

Painti, nusu painti au kipimo kidogo zaidi

Maziwa mabichi

Cha mlo mmoja au paketi moja moja

Maziwa yaliyooongezwa utamu na kugandishwa

Vyombo vya UHT

Maziwa ambayo hayakupashwa joto

Malai mazito ya kupikia

KIDOKEZO CHA UNUNUZI

Tazama ukurasa wa 26 kwa jili ya maelezo kuhusu maziwa ya mbuzi na ukurasa wa 29 kwa maelezo ya kinywaji kitokanacho na soya.



NUNUA

Lazima Kiwe Chapa na Aina Hizi Pekee

Chapa ya bidhaa za maziwa ya mbuzi

- 12 oz Evaporated Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 12 oz Powdered Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Low Fat (1% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



Grace Harbor Farms

- 32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)
- 32 oz (1 quart) Kefir, Whole (3.5% Milk Fat)
- 64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



Maziwa ya mbuzi yaliyothebitishwa na WIC huwa na mahususi vya lishe.

Tunahakikisha kuwa maziwa yetu ya mbuzi

- angalau 150 mcg ya Vitaminini A kwa kikombe kimoja
- angalau 2.5 mcg ya Vitaminini D kwa kikombe kimoja

Kurudisha Maziwa ya Unga ya Mbuzi
Katika Hali ya Kimiminika

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

USINUNUE

Chapa za maziwa mengine ya mbuzi



NUNUA

Lazima Kiwe

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

- 1 quart (32 ounces)
- Vyombo vya plastiki
- Maziwa ya ng'ombe
- Mchanganyiko unaolingana
- Yaliyopashwa joto
- Chini ya 40 grams za sukari kwa kila 8 oz

Chapa hizi pekee

- Activia
- Best Yet
- Brown Cow
- Chobani
- Dannon
- Darigold
- Essential Everyday
- Food Club
- Fred Meyer
- Great Value
- Green Valley creamery
- Kroger
- LaLa
- Lucerne
- Market Pantry
- Mountain High
- Nancy's
- Oikos
- Open Nature
- Tillamook
- WinCo
- Yami
- Yoplait
- Zoi

NUNUA

Unaweza Kuchagua

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

- Stevia ni sawa
- Kigiriki (hazalishwi kiasilia)



USINUNUE

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

2% za mtindi wa maziwa ya ng'ombe

Kilichoongezwa:

- Ladha, nafaka, granola au njugu
- Peremende, asali, vikolezo au protini iliyoongezwa
- Kastadi au viongeza uzito
- Unaonyweka au kufyonzwa
- Mtindi uliogandishwa
- Mwepesi
- Iliyozaalishwa kwa njia ya asili
- Maziwa mabichi
- Ya mlo mmoja au paketi nyingi
- Fuko la mtindi



NUNUA

Lazima Kiwe

chupa za 15 hadi 18 oz

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote

Laini au ya malai

Kipande kikubwa au kipande kikubwa zaidi

Rahisi kusagika au rahisi zaidi kusagika

Kiwango cha chini cha sodiamu

Siagi ya karanga asilia

Ya kukoroga au isiyo ya kukoroga

Ya kawaida au iliyozalishwa kwa njia ya asili

Iliyoongezwa chumvi au isiyoongezwa chumvi



USINUNUE

Kwa wingi (inayouzwa kwa uzito)

Iliyosagwa ikiwa mpya au uisage mwenyewe

Utawanyaji wa siagi ya karanga yenye kiwango kidogo cha kabohaidreti

Yenye athari ndogo ya sukari kwenye damu

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

Omega 3

Katika hali ya unga

Njugu zenye asali zilizookwa

Itumikayo kwa mlo mmoja

Utawanyaji

Tyubi za "Kuminya"

Valencia

Kilichoongezwa:

Ladha, vyakula au vikolezo

Mafuta ya kitani au alizeti

Chokoleti

Asali

Jeli

Mashimalo

UNUNUZI WA MAHARAGE AU SIAGI YA KARANGA

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

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



AU



16 oz

AU



makopo ya oz 15 hadi 16

Kununua Siagi ya Karanga Ikiwa utachagua siagi ya karanga, chombo 1 kilichooodrheshwa kwenye manufaa ya WIC = chupa ya siagi ya karanga ya 15-18 oz Kununua chupa ya 18 oz kutakuwezesha kupata kiwango cha juu cha manufaa yako.

NUNUA

Lazima Kiwe Chapa na Aina Hizi Pekee

Chapa

Ukubwa

Aina

Kilichopozwa au Kisichopozwa

8th Continent

half gallon

Original

Zilizopozwa



Pacific Ultra

32 oz (quart)

Original

Ambazo hazikupozwa pekee



Silk

32 oz (quart), half gallon, au bidhaa zinazouzwa zikiwa mbili (2 half-gallon)

Original

Kilichopozwa AU Kisichopozwa pekee



Bettergoods

half gallon

Original

Zilizopozwa



USINUNUE

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

Mchanganyiko au malai

8th Continent Complete

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate

Silk Organic Original/Vanilla

WestSoy, West life

KIDOKEZO CHA UNUNUZI

2 qts = half gallon 1

4 qts = gallon 1

Half gallons 2 = galloni 1

**NUNUA****Lazima Kiwe**

Vyombo vya 8 oz au 16 oz pekee

Unaweza Kuchagua

Yenye umbo la mchemraba, halisi au slesi
Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya
asili

Ziada/thabiti kabisa

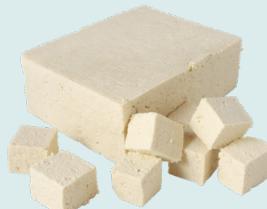
Thabiti

Thabiti kiasi

Laini

Nyororo

Tofu zilizothibitishwa na WIC huwa na
vigezo mahususi vya lishe. Tunahakikisha
tofu zetu zinajumuisha 100 mg za kalsi kwa
kila 100 grams za tofu.

**USINUNUE**

Iliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo

Iliyookwa

Tofu ya kitindamlo

Iliyokaangwa

Isiyopozwa

Unaweza Kuchagua

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

MPYA! Kufikia Januari 2025, Washington WIC
imeongeza machaguo ya ukubwa kwa aina nyingi za
nafaka. Kutumia manufaa yako yote ya nafaka halisi
kunaweza kuhitaji mipango fulani ya ziada.

Ili kuhakikisha kwamba unatumia manufaa yako
yote ya nafaka halisi, tazama kijitabu, "[Vidokezo vya
Kutumia Manufaa Yako ya Nafaka Halisi](#)."

MANUFAA YA KILA MWEZI YA 24 OZ**Chagua mbili**

Vifungashio vya 12 oz

Chagua moja pekee

Kifungashio cha 14 oz

Kifungashio cha 16 oz

Kifungashio cha 18 oz

Kifungashio cha 24 oz

MANUFAA YA KILA MWEZI YA 48 OZ**Chagua mchanganyiko wa**

Vifungashio vya 12 oz

Vifungashio vya 14 oz

Vifungashio vya 16 oz

Vifungashio vya 24 oz

Kifungashio cha 32 oz

Chagua moja pekee

Kifungashio cha 42 oz

KIDOKEZO CHA UNUNUZI

Kulingana na kiasi cha manufaa yako ya
kila mwezi, kununua ukubwa fulani wa
kifungashio kunaweza kukufanya usitumie
manufaa fulani.

Kwa mfano, ikiwa una manufaa ya 24 oz
ya kila mwezi, ukinunua kifungashio cha 18
oz kitakufanya usitumie manufaa ya 6 oz ya
nafaka halisi. Ikiwa una manufaa ya 48 oz
ya kila mwezi, ukinunua kifungashio cha 42
oz kitakufanya usitumie manufaa ya 6 oz ya
nafaka halisi.

MIFANO YA VIFUNGASHIO VYA KAWAIDA**12 oz**

Maandazi ya Ngano Halisi Yenye
Nyama ya Nguruwe

14 oz

Mchele wa Kahawia, Papo Hapo
Maandazi ya Ngano Halisi Yenye
Nyama ya Nguruwe

16 oz

Mchele wa Kahawia
Shayiri
Totila Laini
Pasta ya Ngano Halisi
Mkate wa Ngano Halisi
Maandazi ya Ngano Halisi Yenye
Nyama ya Nguruwe
Mkate wa Ngano Halisi Wenye Soseji

18 oz

Shayiri

24 oz

Shayiri
Mkate wa Ngano Halisi

32 oz

Mchele wa Kahawia
Shayiri

42 oz

Shayiri

Kumbuka: Orodha ya hapo juu ya ukubwa
wa vifungashio vya nafaka halisi haijumuishi
machaguo yote ambayo yamethibitishwa na WIC.





MCHELE WA KAHAWIA

NUNUA

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote
Mifuko au makasha
Isiyo na gluteni
Ya papo hapo au ya kawaida
Iliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili
Aina: Nafaka ndefu zaidi, ndefu, ndefu kiasi au fupi
Kifungashio chochote cha hadi 48 oz



USINUNUE

Iliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo
Basmati
Nyeusi
Kwa wingi (inayouzwa kwa uzito)
Chemsha katika Mfuko
Mbegu za chia
Faro
Punje punje
Ukubwa wa kifungashio cha mlo mmoja
Jasmine
Mahogany
Mchele uliochanganywa
Kwuinoa
Nyekundu
Majani au mimea michanga
Nyeupe
Ya mwitu

KIDOKEZO CHA UNUNUZI

Ounces (oz) zilizo kwenye kifungashio zitapunguzwa kwenye jumla ya manufaa yako. Ili kuhakikisha kwamba unatumia manufaa yako yote ya nafaka halisi, tafadhalii tazama ukurasa wa 31 wa mwongozo huu na kijitabu, ["Vidokezo vya Kutumia Manufaa Yako ya Nafaka Halisi."](#)

MLO WA SHAYIRI

NUNUA

Unaweza Kuchagua

Chapa yoyote
Mifuko, makasha au silinda za kadibodi
Isiyo na gluteni
Ya papo hapo au ya haraka
Iliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili
Iliyokatwa kwa mtindo wa zamani, wa kawaida au chuma
Kifungashio chochote cha hadi 48 oz



USINUNUE

Iliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo
Makasha yenye vifungashio vinavyojitegemea
Kwa wingi (inayouzwa kwa uzito)
Granola
Punje punje
Ukubwa wa kifungashio cha mlo mmoja
Silinda metali
Kwuinoa

TOTILA LAINI

NUNUA

Lazima Kiwe

Totila ya ngano halisi
AU
Totila tupu, nyeupe na laini, au totila za mahindi ya njano

Unaweza Kuchagua

Kifungashio chochote cha hadi 48 oz
Totila laini za mahindi au masa ya mahindi
Totila Laini za Ngano Halisi
Kiwango cha chini cha sodiamu
Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili

Totila zilizothibitishwa na WIC zenye vigezo mahususi vya lishe.

Tunahakikisha kuwa totila yetu inajumuisha:

- Totila zetu za ngano iliyoindikwa zimetengenezwa kutumia 100% whole wheat (ngano iliyoindikwa kwa 100%) ("Whole wheat flour (Unga wa ngano uliosindikwa)") ndio unga wa tu ulioorodheshwa kwenye orodha ya viambato.)
- Totila zetu za mahindi zimetengenezwa kwa unga wa masa uliosagwa (unga wa mahindi).



USINUNUE

Iliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo
Ngano Halisi kwa 96%
Chipsi, bakuli za saladi ya tako, magamba ya tako, tostada au totila nyingine ngumu
Kiwango kidogo cha kabohaidreti au kiwango sawia cha kabohaidreti
Totila za nafaka mchanganyiko kama vile mahindi na ngano kwa pamoja
Mahindi mekundu
Totila zilizopunguzwa mafuta au zisizo na mafuta
Majani au mimea michanga
Iliyotengeneza na duka
Totila zenye neno "light (kiwango kidogo)" au "lite (kiwango kidogo)" kwenye lebo
Vifugnashio

KIDOKEZO CHA UNUNUZI

Ounces (oz) zilizo kwenye kifungashio zitapunguzwa kwenye jumla ya manufaa yako. Ili kuhakikisha kwamba unatumia manufaa yako yote ya nafaka halisi, tafadhalii tazama ukurasa wa 31 wa mwongozo huu na kijitabu, ["Vidokezo vya Kutumia Manufaa Yako ya Nafaka Halisi."](#)



PASTA YA NGANO HALISI

NUNUA
Lazima Kiwe Imetengenezwa kutokana na ngano halisi au ngano ya duramu halisi
Unaweza Kuchagua Kifungashio chochote cha hadi 48 oz Mifuko au makasha Aina yoyote Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili
Pasta zilizothibitishwa na WIC zenyenye vigezo mahususi vya lishe.
Tunahakikisha kuwa pasta zetu:

- Zimetengenezwa kutokana na unga wa ngano halisi na/au unga wa durum halisi. ("Whole wheat flour (Unga wa ngano halisi)" na/au "whole durum wheat flour (unga wa ngano halisi wa durum)" ndio unga tu uliorodheshwa kwenye orodha ya viambato.)
- Haijaongezwa sukari, mafuta mgando, mafuta, vyakula, vikolezo vya aldhaa au chumvi



NUNUA
Hapa pana baadhi ya mifano ya aina: Nywele za malaika Pene Upinde Rigate Nudo za mayai Rotini Kiwiyo Kaka Fettuccine Spageti Fusili Mikunjo Lasagna Vermicelli Lingwini Ziti Makaroni

USINUNUE

Zilizoongezwa ladha, vyakula au viungo Ngano Halisi kwa 51% au ngao halisi Ngano yenye punje ngumu Kwa wingi (inayouzwa kwa uzito) Mpya Isiyo na gluteni Nafaka Mchanganyiko Rangi nyingi Hazikuchemshwa, hazikukamuliwa maji Zilizopozwa Pasta mchele Semolina Majani au mimea michanga Mbogamboga

KIDOKEZO CHA UNUNUZI

Ounces (oz) zilizo kwenye kifungashio zitapunguzwa kwenye jumla ya manufaa yako. Ili kuhakikisha kwamba unatumia manufaa yako yote ya nafaka halisi, tafadhali tazama ukurasa wa 31 wa mwongozo huu na kijitabu, ["Vidokezo vya Kutumia Manufaa Yako ya Nafaka Halisi."](#)

MKATE WA NGANO HALISI

NUNUA
Lazima Kiwe Ngano halisi au nafaka halisi
Unaweza Kuchagua Chapa yoyote Kifungashio chochote cha hadi 48 oz Kiwango cha chini cha sodiamu Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili Isiyo na sukari

Mikate iliyothibitishwa na WIC yenye vigezo mahususi vya lishe.

Tunahakikisha kuwa mikate yetu:

- Imeandikwa "100% whole wheat (unga wa ngano iliyoindikwa kwa 100%) na/au"
- Inajumuisha angalau 50% ya uzito wa nafaka halisi

Mifano ya nafaka halisi ni pamoja na: unga wa ngano halisi, unga wa shayiri halisi, lishe ya mahindi halisi, mtama halisi.



KIDOKEZO CHA UNUNUZI

Ounces (oz) zilizo kwenye kifungashio zitapunguzwa kwenye jumla ya manufaa yako. Ili kuhakikisha kwamba unatumia manufaa yako yote ya nafaka halisi, tafadhali tazama ukurasa wa 31 wa mwongozo huu na kijitabu, ["Vidokezo vya Kutumia Manufaa Yako ya Nafaka Halisi."](#)

USINUNUE
Iliyoongezwa ladha, vyakula au vikolezo
Msanii au kidomo wa chakula (mkate uliookwa kwa awamu ndogo ndogo)
Mikate ambayo haikufungashwa kwenye plastiki
Mikate yenye neno "light (kiwango kidogo)" au "lite (kiwango kidogo)" kwenye lebo
Bego
Ngano iliyobanguliwa
Mafini za Kiingereza
Nyazi za ziada
Kifaransa
Kinyunya kilichogandishwa au kupozwa
Isiyo na gluteni
Kinyunya kichachu
Majani au mimea michanga
Iliotengenezwa na duka
Mchanganyiko wa mkate usiopikwa
Mkate ambaao si wa slesi

KIDOKEZO CHA UNUNUZI

Hapa kuna mfano wa namna orodha ya kiambato inavyoweza kuwa kwa mkate wa nafaka halisi uliothibitishwa. Kiambato cha nafaka ya kwanza ni nafaka "whole (iliyoindikwa)".

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



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



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

NUNUA
Lazima Kiwe Ngano halisi au nafaka halisi
Unaweza Kuchagua Chapa yoyote Kifungashio chochote cha hadi 48 oz Yaliyozalishwa kwa njia ya asili au isiyo ya asili Ilionyunyuza mbegu
Mandazi yaliyothibitishwa na WIC yenye vigezo mahususi vya lishe.
Tunahakikisha baga zetu za nyama ya nguruwe na soseji zetu katika ya mikate: <ul style="list-style-type: none"> Imeandikwa "100% whole wheat (ngano iliyosindikwa kwa 100%) na/au" Inajumuisha angalau 50% ya uzito wa nafaka halisi
Mifano ya nafaka halisi ni pamoja na: unga wa ngano halisi, unga wa shayiri halisi, lishe ya mahindi halisi, mtama halisi.

USINUNUE
Yenye ladha au vikolezo vilivyoongezwa
Maandazi yaliyotengenezwa na msanii au kidomo wa chakula (yaliyookwa kwa awamu ndogo ndogo)
Maandazi ambayo hayakufungashwa kwenye plastiki
Maandazi yenye neno "light (kiwango kidogo)" au "lite (kiwango kidogo)" kwenye lebo
Bego
Mafini za Kiingereza
Nyuzi za ziada
Misokoto au mandazi ya mlo mkuu wa siku, Kifaransa au hogi
Kinyunya kilichogandishwa au kupozwa
Isiyo na gluteni
Kinyunya kichachu
Majani au mimea michanga
Iliyotengenezwa na duka

VIDOKEZO VYA UNUNUZI

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

Ounces (oz) zilizo kwenye kifungashio zitapunguzwa kwenye jumla ya manufaa yako. Ili kuhakikisha kwamba unatumia manufaa yako yote ya nafaka halisi, tafadhalii tazama ukurasa wa 33 wa mwongozo huu na kijitabu, "[Vidokezo vya Kutumia Manufaa Yako ya Nafaka Halisi.](#)"



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH WIC PROGRAM

1-800-841-1410

www.doh.wa.gov/WICfoods

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



DOH 960-278 May 2025 Swahili

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