

South Carolina

Wanawake, Watoto Wachanga & Watoto

MWONGOZO WA CHAKULA



OKTOBA 1, 2026 - SEPTEMBER 30, 2027

KARIBU!

Mpango wa WIC wa South Carolina hutoa mwongozo huu ili kukusaidia kununua vyakula vyako vya WIC. Ndani ya mwongozo huu utapata maelezo kuhusu:

- Maelekezo kuhusu eWIC
- Elimu ya mtandaoni ya WIC
- Vyakula vilivyoidhinishwa na WIC



YALIYOMO

Karibu!.....2

Yaliyomo3

Mwongozo wa eWIC.....4

Jinsi ya kutumia Kadi Yako ya eWIC..... 5

Jinsi ya Kuangalia Salio la Chakula chako 6

Wichealth.org Online WIC Education7

Kuhusu Mafunzo ya Mtandaoni ya WIC..... 8

Kuanza 8

Vyakula vya Mtoto Mchanga.....10

Matunda na Mboga za Watoto Wachanga..... 11

Nyama ya Mtoto Mchanga..... 12

Maziwa ya Kopo (Formula) 12

Nafaka ya Watoto Wachanga 12

Protini13

Samaki Waliopakiwa kwenye Makopo14

Siagi ya Karanga14

Mayai..... 15

Maharage, Mbaazi, Dengu 15

Bidhaa za Maziwa.....16

Maziwa.....17

Maziwa yanayotokana na Mimea17

Tofu.....18

Cheese.....18

Mtindi19

Nafaka za Kiamsha kinywa.....20

Nafaka Zinazoliwa Zikiwa Moto21

Nafaka Kavu22

Nafaka Nzima.....27

Bidhaa za Mkate zenye Ngano Isiyokobolewa....28

Tortillas29

Tambi zaa Ngano ambayo Haijasindikwa30

Nafaka Nzima30

100% Juisi.....31

Juisi32

Matunda na Mboga.....35

Je, Ni Yapi Yanapatikana Kwa Sasa?36

Vidokezo Muhimu.....36

Tumeidhinisha37

Hatujaidhinisha37

Ulaghai na Unyanyasaji WIC.....38



*Huenda kila duka lisiwe na vyakula
vyote vilivyoidhinishwa na WIC.*

MWONGOZO WA eWIC



JINSI YA KUTUMIA KADI YAKO YA eWIC

Wezesha kadi ya eWIC na uweke PIN yako.

- Piga simu kwa nambari iliyo nyuma ya kadi yako ya eWIC ili kuiwezesha.
- Weka nambari yako ya kadi yenye tarakimu 16, msimbo wa eneo uliko (zip) na tarehe ya kuzaliwa ya mmiliki mkuu wa kadi.
- Chagua Nambari yako ya Utambulisho (PIN) yenye tarakimu 4).
- Baada ya kuweka PIN yako, kadi yako itakuwa tayari kutumika.

Kufanya ununuzi ukitumia Kadi yako ya eWIC.

- Kagua mafao ya chakula ya WIC ambayo yalipakiwa kwenye kadi yako na utafute ishara ya SC WIC Inakubalika Hapa kabla ya ununuzi.
- Chagua vyakula vyako vya WIC kwa kutumia salio la mafao ya kaya yako na mwongozo huu wa chakula.
- Kuponi na kadi za uaminifu za wateja zinaweza kutumika kupunguza gharama ya vyakula vya WIC.
- Telezesha kadi yako ya eWIC kwanza kabla ya kutumia njia nyingine za malipo na uweke PIN yako yenye tarakimu nne.
- Baada ya muamala huo kukamilika, kagua risiti yako

kwa kuwa itaorodhesha vyakula vya WIC ulivyonunua, vyakula vilivyosalia na tarehe ya mwisho ya matumizi ya mafao yako.

Kadi ya eWIC Imepotea, Imeibiwa au Kuharibiwa.

- Wape watu unaowaamini pekee kadi na PIN yako ili kuhakikisha kuwa kadi na PIN yako iko salama.
- Piga simu kwa ofisi yako ya WIC kuripoti kadi yako iliyopotea, kuibiwa au kuharibika na upate kadi nyingine ya WIC.
- Mafao yako ya chakula cha WIC yatahamishiwa kwenye kadi mpya.

Vidokezo vya Kukumbuka:

- Mafao ya WIC ya kaya yako yatawekwa kwenye kadi moja ya eWIC katika ofisi yako ya WIC.
- Mafao ya mwezi mmoja, miwili au mitatu yatawekwa kwenye kadi yako ya eWIC.
- Thibitisha manufaa yako ya WIC kila wakati kwa kuangalia kwenye orodha yako ya ununuzi au programu ya WIC kuwa vyakula vinavyofaa viliwekwa kwenye kadi yako. Wasiliana na ofisi yako ya WIC ikiwa una maswali yoyote.
- Usikubali kupewa ahadi ya ununuzi wa chakula hicho baadaye kwa bei ya sasa kwa chakula ambacho hakipo dukani.



Fanya ununuzi kwa busara!

Unaweza kutumia kuponi za vyakula kupunguza gharama ya bidhaa za chakula cha WIC.

Kuna kikomo cha bidhaa ambazo unaweza kununua katika kila muamala wa eWIC. **Maduka madogo yanaweza kukubali bidhaa 32 zilizoidhinishwa na WIC huku maduka makubwa (ya ushirika) yanaweza kukubali hadi bidhaa 50.** Ikiwa unanunua bidhaa zaidi ya vikomo vya bidhaa vilivyoorodheshwa, basi muamala wako sharti ugawanywe katika ununuzi tofauti au muamala wako utakataliwa.



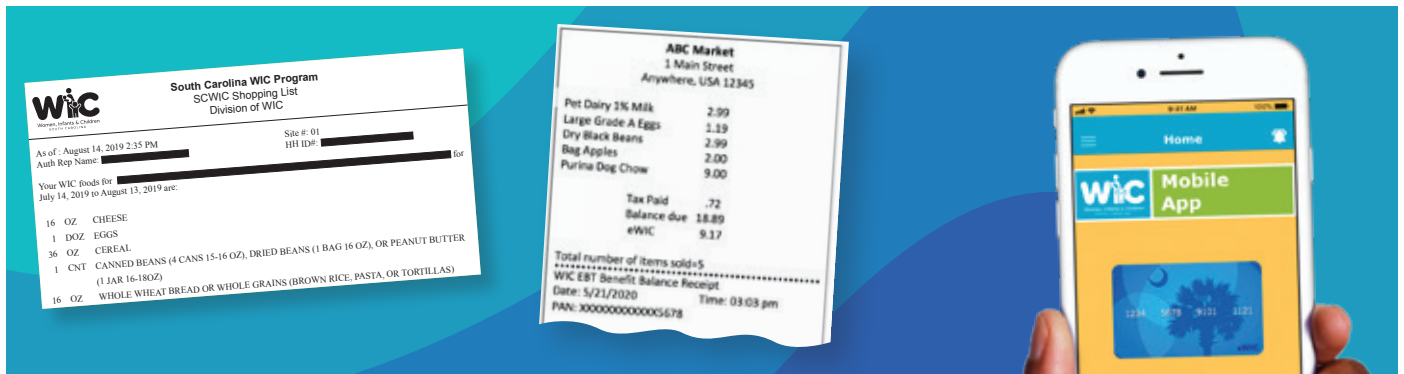
Ikiwa una maswali kuhusu kifurushi chako cha chakula cha WIC au ikiwa unahitaji kufanya mabadiliko kwenye vyakula au maziwa ya kopo (formula) ya WIC, pigia simu **ofisi ya WIC ya eneo uliopo.**

Ikiwa una matatizo au maswali kuhusu utumiaji wa kadi ya eWIC, pigia simu kwa **Huduma kwa Wateja kwa 1-855-279-0679.**

JINSI YA KUANGALIA SALIO LA CHAKULA CHAKO

- Unaponunua vyakula vyako vya WIC, angalia salio lako kila wakati ili kuona **lini, nini na kiasi gani** vyakula vinapatikana kwa ajili ya kununuliwa.
- Kutakuwa na tarehe ya kuanza na tarehe ya mwisho ya kununua vyakula kila mwezi. Ni muhimu kufuatilia **tarehe ya mwisho** kwani mafao yoyote ambayo hayajatumika kufikia tarehe hii **hayata** hamishwa hadi kipindi cha mafao kijacho.

Njia za kuangalia Salio lako la Chakula la WIC:



1. Orodha ya Ununuzi

Orodha ya ununuzi hutolewa wakati wa kila ziara ya kliniki lakini inaweza pia kuombwa wakati wowote kutoka kwa ofisi yako ya WIC.

- ➔ **Haisasishwi kiotomatiki baada ya kila ununuzi**
- ➔ **Piga simu kwa nambari iliyonyuma ya kadi yako ili kujua salio lako la chakula lililosasishwa.**

2. Risiti ya WIC

Unapotumia kadi yako ya eWIC kwenye duka la vyakula, risiti ya rejista yako ya pesa itaorodhesha vyakula vya WIC ulivyonunua, vyakula vilivyosalia na tarehe ya mwisho wa matumizi ya mafao yako.

- ➔ **Hifadhi risiti yako kwa ajili ya ununuzi wa baadaye.**

3. Programu ya simu ya eWIC

Pakua programu ya simu ya WIC ya South Carolina na usajili akaunti yako.

Tumia **kipengele cha kichanganuzi cha UPC** katika programu ya simu kuchanganua msimbo wa upau wa vyakula ili kuangalia ikiwa vime:

- ➔ **Idhinishwa na WIC**
- ➔ **Idhinishwa na WIC, lakini haviko kwenye salio lako la sasa la chakula**
- ➔ **Havijaidhinishwa na WIC**

***WICHEALTH.
ORG ONLINE WIC
EDUCATION***





**Changanua msimbo
huu wa QR ili kutembelea
wichealth.org**



Kumbuka:

Unaweza kuchagua njia
unayopendelea ya kupata
mafunzo ya WIC:

Mtandaoni kupitia wichealth.org

Kikao cha ana kwa ana na
mtaalamu wa lishe wa WIC

Darasa la kikundi linalotolewa
na mtaalamu wa lishe wa WIC

**Wajulishe wafanyakazi wako
wa WIC kile unachopendelea
unaporatibu miadi yako
inayofuata.**

KUHUSU MAFUNZO YA MTANDAONI YA WIC

WIC inatoa elimu ya mtandaoni
ya lishe na unyonyeshaji kwenye
wichealth.org. Kwenye tovuti hii
unaweza:

- Kukamilisha mafunzo katika lugha unayopendelea: Kiingereza au Kihispania.
- Kukamilisha mafunzo ya mtandaoni wakati wowote na mahali popote kwani unaweza kuyafikia kupitia kompyuta au simu mahiri ukiwa nyumbani.
- Pata vidokezo kuhusu mada zinazohusiana na vyakula vinavyofaa, mazoezi ya mwili na unyonyeshaji ili kukusaidia wewe na familia yako kujifunza tabia bora zaidi.

Muulize mshauri wako wa WIC ikiwa unaweza kukamilisha mafunzo ya mtandaoni ya WIC kwenye wichealth.org. Ikiwa unaweza, utapewa maagizo ya jinsi ya kuweka mipangilio ya akaunti yako.

Mara tu unapomaliza somo la mtandaoni, cheti chako cha kuthibitisha kuwa umekamilisha kitatumwa kwa njia ya kielektroniki kwenye ofisi yako ya WIC ili uweze kupata uidhinishaji kwa miadi yako na mafao yako ya WIC kuwekwa kwenye kadi yako ya eWIC.

KUANZA

1. Tembelea wichealth.org
2. Bofya “Jiunge” ili kufungua akaunti yako.
3. **Weka Maelezo Yako**
{Weka Shirika, Jimbo, Kliniki na Kitambulisho chako cha WIC.
4. **Weka Mipangilio ya Akaunti Yako**
Chagua jina lako la mtumiaji, nenosiri, na maswali ya usalama. Hifadhi maelezo yako kwa marejeleo ya baadaye.
Kumbuka: Kuweka na kuthibitisha anwani yako ya barua pepe ni hiari lakini inapendekezwa ili uweze kuweka upya nenosiri lako ikihitajika.
5. Tuambie Kuhusu Familia Yako
Kamilisha wasifu wako kwa hali ya matumizi iliyobinafsishwa zaidi.
6. Gundua wichealth.org
Tembelea tovuti na upate vidokezo na mapisi mazuri ambayo wewe na familia yako mtafurahia!

VYAKULA VILIVYOIDHINISHWA





***VYAKULA VYA
MTOTO MCHANGA***

MATUNDA NA MBOGA ZA WATOTO WACHANGA

★ **Kwa Watoto Wachanga wa Miei 6 au Zaidi**

Tunaruhusiwa: Mikebe ya aushi (oz) 3.5 au aushi (oz) 4:

- Aina yoyote ya kiungo kimoja cha matunda au mboga za watoto
- Mchanganyiko wowote wa matunda na mboga
- Iliyozalishwa kiasili, kifurushi cha kusaidia mgeni kununua matunda au mboga na aina mbalimbali za pakiti.

Haturuhusu:

- Vyakula vya watoto wachanga vilivyowekwa sukari, chumvi, wanga au sodiamu
- kilichoongezwa DHA
- chajio

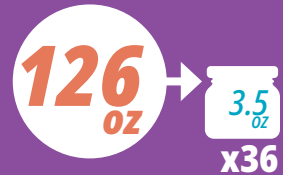
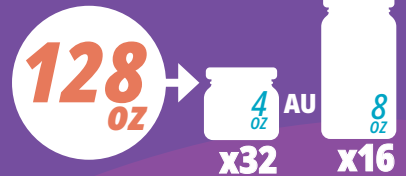
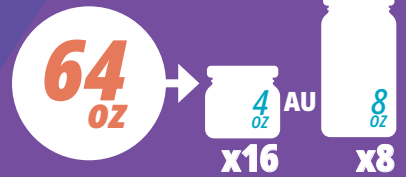


Chapa:

- Beech-Nut
- Beech-Nut Naturals
- Beech-Nut Organics
- Faraja
- Earth's Best
- Gerber
- Gerber Natural for Baby
- Gerber Organic for Baby
- Good & Gather
- Greenwise Organic
- Happy Baby Organics
- Natures Promise Organic
- Hapo Zamani Shambani
- Plum Organics
- Simple Truth Organic
- Tippy Toes
- Mazao ya Kikaboni kutoka Porini



Unaweza kununua matunda na mboga za watoto wachanga na aina yoyote ya vifurushi. Hapa kuna mifano ya jinsi ya kununua:



Mikebe ya 3.5 oz inapatikana. NUFAIKA ZAIDI kutokana na mafao yako ya chakula.



NYAMA YA MTOTO MCHANGA

★ **Watoto wanaotumia maziwa ya mama pekee wenye umri wa miezi 6 na zaidi**

Tunaruhusiwa: Chupa za glasi ya oz 2.5:

- Aina yoyote ya nyama ya watoto wachanga au kuku na mchuzi ulioongezwa au sosi
- Ya Asili

Haturuhusu:

- Mchanganyiko wa nyama ya watoto wachanga au yenye sukari iliyoongezwa au chumvi.

Chapa:

- Beech-Nut
- Gerber
- Tippy Toes
- Earth's Best

NAFAKA YA WATOTO WACHANGA

★ **Watoto wachanga wenye umri wa miezi 6 na zaidi**

Tunaruhusu: Mikebe ya oz 8 au oz 16 kama ilivyobainishwa kwenye salio la chakula chako:

- Ya Asili
- Ya Nafaka Nyingi
- Unga wa shayiri
- Mchele
- Uji wa Watoto

Haturuhusu: Nafaka za watoto wachanga zilizoongezwa viambato (yaani matunda, maziwa ya kopo, mtindi, DHA)



Chapa:

- Gerber
- Earth's Best



MAZIWA YA KOPO (FORMULA)

Sharti ununue chapa, aina, ukubwa na idadi ya makopo kwenye salio la chakula la kadi ya eWIC.



PROTINI



Njia za Kuchanganya Samaki

Ongeza mafao yako kwa kununua ukubwa wa kontena unaofikia jumla ya kiasi kilichobainishwa kwenye salio lako la chakula. Kutegemea na aushi zilizochaguliwa, oz 36 kamili. haiwezi kutumika.



SAMAKI WALIOPAKIWA KWENYE MAKOPO

Tunaruhusiwa: Chapa yoyote inayofikia mkebe na/au kipimo cha aushi 20

- Tuna mwenye kiwango kidogo cha mafuta
- Mackerel (North Atlantic au Chub Pacific tu)
- Salmoni wa rangi waridi
- Dagaa

Haturuhusu: Vifurushi vinavyoweza kutumika tena, albacore (tuna mweupe), salmoni wa asili, ya rangi nyekundu au michuzi/ladha iliyoongezwa.

SIAGI YA KARANGA

Tunaruhusiwa: Mkebe wowote wa oz 16 au oz 18

- Kamili
- Kawaida
- Sodiamu ya Kiwango cha chini
- Kiwango cha mafuta kilichopunguzwa
- Yenye krimu, yenye kupasuka, yenye vipande, na yenye vipande vingi zaidi
- Ya Asili

Haturuhusu:

Siagi ya karanga au iliyo na madini ya omega-3, jeli, asali





MAYAI

Tunaruhusiwa: Bidhaa yoyote dazeni 1

- Kati, kubwa, au kubwa zaidi
- Mayai Meupe au ya Kahawia

Haturuhusu:

- Mayai ya kioevu
- Pakiti 6 au ukubwa mwingine wowote
- Isiyowekwa kwenye nasi yenye kizuizi na Inayotembea bila kizuizi
- Inayolishwa kwa nafaka au mboga
- Ya Asili

MAHARAGE, MBAAZI, DENGU

Imekaushwa:

Tunaruhusiwa: Mkebe wa pauni 1

- Maharagwe Meusi
- Mbaazi yenye doa jeusi
- Maharagwe ya Garbanzo
- Maharagwe ya lima
- Maharage ya Great northern

Haturuhusu: Maharagwe ya snap, maharagwe ya njano, maharage ya wax, mbaazi tamu, za asili ambazo zimepakwa kwa boksi au kugandishwa

Yaliyowekwa kwenye Kopo:

Tunaruhusiwa: Kopo la oz 15-16

- Chapa yoyote
- Isiyo ongezwa ladha
- Sodiamu ya kawaida au ya chini
- Aina moja

Haturuhusu: Mbaazi za kijani, maharage ya kijani, wax au maharagwe ya snap, supu, maharagwe yaliyowekwa pilipili, maharagwe yaliyokaushwa, maharagwe ya kukaanga, maharagwe ya kuoka; ya asili; yaliyoongezwa nyama, mafuta yaliyoganda, mafuta ya majimaji au viungo vya kuongeza ladha



Kwa kila mfuko wa aushi 16 unaweza kupata makopo 4 ya maharagwe

1 mfuko



BIDHAA ZA MAZIWA

MAZIWA

Tunaruhusiwa: Chapa yoyote ya maziwa ya ng'ombe, yaliyohifadhiwa baada ya kuchemshwa au yaliyohifadhiwa baada ya kuchemshwa kwa muda mrefu kwenye mkebe ya galoni, nusu galoni au lita.

- Asilimia 1 ya kiwango cha chini cha mafuta (mafuta kidogo)
- Yaisiyo na mafuta (yaisiyo na mafuta, yaliyoondolewa mafuta)

Yafuatayo **yanaruhusiwa** ikiwa yamejumuishwa kwenye salio lako la chakula:

- Maziwa ambayo hayajasindikwa
- Asilimia 2 ya Mafuta ya maziwa yaliyopunguzwa
- Maziwa yaisiyo na laktosi (nusu galoni)
- Unga mkavu wa maziwa
- Maziwa yenye joto la juu sana (UHT)

Haturuhusu: Maziwa ya almond, maziwa yaliyojaa mafuta, maziwa ya mbuzi, maziwa ya asili, maziwa ambayo maji yake yameondolewa na kuongezwa sukari, maziwa yaliyoyeyushwa na kuondolewa maji kwa asilimia kubwa, tindi au maziwa ya acidophilus



Inapatikana
kwa nusu
galoni

MAZIWA YANAYOTOKANA NA MIMEA

Tunaruhusu: Kontena ya nusu au robo galoni

Haturuhusu: Ladha zingine, za asili.



Chapa:

- 8th Continental Original
- Bettergoods Maziwa ya Soya ya Mimea
- Silk Soy Milk Original
- Silk Maziwa ya Soya Yaisiyo na Sukari



TOFU

Tunaruhusu: oz 14 - kifurushi cha oz 16, seti ya kalsiamu, kikaboni.

Chapa:

- Azumaya
- Franklin Farms
- Franklin Farms Organic
- Greenwise
- Good & Gather Organic
- House Foods
- Nasoya
- O Organics
- Simple Truth Organic
- Vitasoy
- Woodstock Organic

CHEESE

Tunaruhusu: Makopo ya chapa yoyote ya oz 16 au oz 16

Mraba, ya vipande vidogo, vipande vipande, kamba, kama vijiti, krambo, kyubu, au lulu.

Ladha:

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Mchanganyiko wowote wa jibini hizi

Haturuhusu: Chakula cha jibini, bidhaa ya jibini, kuenea kwa jibini, jibini kutoka kwa idara ya deli ya duka, jibini maalum, vipande vya cracker, organic.



HATURUHUSU:

MTINDI

Tunaruhusu: Hadi aushi 64 (jumla ya kiasi cha aushi 32 au aushi 64 kama ilivyobainishwa kwenye salio lako la chakula)

Mitindo:

- Yasiyo na mafuta
- Kiwango cha chini cha mafuta
- Mafuta yote
- Kiwango kidogo cha Mafuta
- KiUgiriki
- Uswisi pekee

Ladha:

- Kamili
- Vanilla
- Vanilla ya Kifaransa
- Matunda

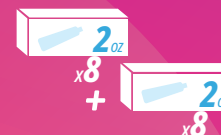
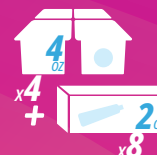
Haturuhusu: Asali na viambato sawa, mitindi unayoweza kunywa; mchanganyiko kama vile granola, peremende, vinyunyuzio, karanga, n.k.

Chapa:

- | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| • Activia | • Food Lion | • Our Family |
| • Activia ProActive | • Good & Gather | • SE Grocers |
| • Best Choice | • Great Value | • Stonyfield Organic |
| • Best | • Harris Teeter | • Two Good |
| • Brown Cow | • Kroger | • Wallaby Organic |
| • Chobani | • LALA | • Yoplait |
| • Dannon | • Lowes Foods | • Yoplait Kid |
| • Dannon Light & Fit | • Mountain High | • Yoplait Go-Gurt Protein |
| • Danonino | • Natures Promise Organic | • Yoplait Go-Gurt Simply |
| • Essential Everyday | • Oikos | |
| • Food Club | • Oikos Triple Zero | |



Changanya na ulinganishe ili kupata kunufaika zaidi na jumla ya aushi 32 zako.



Kutegemea na aushi zilizochaguliwa, oz 36 kamili. haiwezi kutumika.

NAFAKA ZA KIAMSHA KINYWA



NAFAKA ZINAZOLIWA ZIKIWA MOTO

Tunaruhusiwa: Hadi oz 36 ya chapa asili ya grit zinazopikwa haraka za duka lolote na uji asili unaopikwa haraka pamoja na chapa mahususi zinazoonekana hapa chini.



Isiyo na gluteni

* Nafaka zenye * ambazo "hazijakobolewa" kama kiungo cha kwanza



Njia za Kunufaika zaidi na oz 36 za Nafaka

Aunsi Zinazoruhusiwa:

Hadi 36 oz. Unaweza kuchanganya aunsi zisizidi jumla ya kiasi cha aunsi kwenye kadi ya eWIC. Kutegemea na aunsi zilizochaguliwa, oz 36 kamili. haiwezi kutumika.

9
oz

x4

12
oz

x3

18
oz

x2

19
oz

16
oz

24
oz

12
oz

36
oz

NAFAKA KAVU

* Nafaka zenye * ambazo "hazihakobolewa" kama kiungo cha kwanza

GENERAL MILLS

Cheerios ya Nafaka nyingi Isiyo na Gluteni *

Cheerios Asili Isiyo na Gluteni *

Cheerios Veggie Blends
Blueberry Banana *

Cheerios yenye Mboga yenye
Mchangayiko wa ladha ya
Stoberi ya Tufaha *

Maple Cinnamon Cheerios
Hearty Nut Medley *

Kix ya Asilia *

Kix ya Asali *

Cheksi Iliyotengenezwa na
Nafaka Isiyo kuwa na Gluteni *

Cheksi Iliyotengenezwa na
Mchele isiyo kuwa na Gluteni *

Cheksi Iliyotengenezwa na Beri
za Bluu Isiyokuwa na Gluteni *

Cheksi Iliyotengenezwa na
Ngano *

Sesame Street 123 Nambari za
Beri *

Sesame Street C ni ya Mdalasini *

Jumla ya Vipande vidogo vya
Nafaka ambayo Haijasindikwa *

Ngano *

Vikundi vya Asali vya Fiber One *

Motts Very Berry *

Motts Apple Cinnamon *



CHAPISHA

Bran Flakes *

Great Grains Banana Nut
Crunch *

Great Grains Crunchy Pecan *

Great Grains Raisins, Dates &
Pecans *Great Grains Cranberry Almond
Crunch *Great Grains Red Berry Almond
Crunch *

Grape-Nuts *

Grape-Nuts Flakes *

Honey Bunches of Oats Honey
Roasted *Honey Bunches of Oats with
Almonds *Honey Bunches of Oats with
Vanilla Bunches *Honey Bunches of Oats, with
Maple & Pecans *Honey Bunches of Oats, with
Cinnamon Bunches *Honey Bunches of Oats with
Strawberries *

Raisin Bran *



KELLOGG'S

Kellogg's Frosted Mini Wheats
ya Asili *

Kellogg's Frosted Mini Wheats
ya Asili *

Vitafuno vidogo vya Asili vya
Kellogg's Frosted Mini Wheats *

Kellogg's Frosted Mini Wheats
Golden Honey *

Kellogg's Frosted Mini Wheats
Pumpkin Pie Spice *

Kellogg's Frosted Mini Wheats
Little Bites Chocolate *

Kellogg's Frosted Mini Wheats
Blueberry Muffin *

Kellogg's Frosted Mini Wheats
Strawberry *

Kellogg's Frosted Mini Wheats
Cinnamon Roll *

Kellogg's Original Special K

Kellogg's Special K Protein
Multigrain *

Kellogg's Special K Cinnamon
and Pecan *

Kellogg's All-Bran Complete
Wheat Flakes *

Kellogg's Corn Flakes

Kellogg's Raisin Bran *



KASHI

Kashi Organic Honey Toasted *

Kashi Organic Warm Cinnamon *

Kashi Organic Blueberry Clusters *

Kashi Organic Cocoa Clusters *



GRAIN BERRY

Grain Berry Original Toasted Oats *

Grain Berry Cinnamon Toasted Oats *

Grain Berry Multi-Bran Flakes *

Grain Berry Cinnamon Frosted
Shredded Wheat *



MALT-O-MEAL

Malt-O-Meal Raisin Bran *

Malt-O-Meal Strawberry
Cream Mini Spooners *

Malt-O-Meal Frosted
Mini Spooners *



QUAKER

Life Multigrain Original *

Life Multigrain Vanilla *

Life Multigrain Strawberry *

Quaker Oatmeal Squares
Brown Sugar *Quaker Oatmeal Squares
Cinnamon *Quaker Oatmeal Squares
Honey Nut *

CHAPA YOYOTE

Chapa Yoyote ya Corn Flakes

Chapa ya Ngano Yoyote
Iliyogandishwa au
Haijagandishwa *

Chapa Yoyote Ya Tasteo *

Chapa Yoyote Ya Toasted Oat *

Chapa Yoyote Ya Oats & More
with Almonds or Honey Cluster

Chapa Yoyote Ya Bran Flakes *

Chapa yoyote ya Oat Squares *





NAFAKA NZIMA

BIDHAA ZA MKATE ZENYE NGANO ISIIYOKOBOLEWA

Tunaruhusiwa: Hadi ukubwa wa kifurushi cha aundi 24 cha mkate, maandazi, English muffins na bagels

Hairuhusiwi: Rolls



Chapa:

- Thomas
- Pepperidge Farm
- Sara Lee
- Nature's Own
- Wonder Bread
- Maisha yenye Afya
- Lewis
- Arnold

• /mikate ya Ngano ambayo Haijasindikwa kwa asilimia 100% kutoka:

- Essential Everyday
- Food Lion
- IGA
- Kroger
- Harris Teeter
- Our Family
- Grissom's Mill
- Home Pride
- Lowes Foods
- Shoppers Value
- Market Pantry
- Uteuzi Maalum

TORTILLAS

★ **Mahindi na ngano ambayo haijasindikwa**

Tunaruhusu: Hadi ukubwa wa kifurushi cha aushi 24

Haturuhusu: Tortila nyeupe au za unga, ya asili.



Chapa:

- **Mission**
 - Ngano ambayo Haijasindikwa kwa asilimia 100%.
 - Fajita ndogo
 - Taco laini
 - Mahindi ya Njano
 - Nyembamba zaidi
- **La Banderita**
 - Ngano ambayo Haijasindikwa
 - Fajita
 - Taco laini
 - Tortilla ya mahindi
 - Nafaka (kubwa)
- **ya Celia**
 - Ngano ambayo Haijasindikwa
 - Mahindi (nyeupe na njano)
- **Ngano ambayo Haijasindikwa ya Mi Casa**
- **Ngano ambayo Haijasindikwa ya**

Ortega

- **La Burrita Tortillas ya Mahindi**
- **Don Pancho**
 - Ngano ambayo Haijasindikwa
 - Nafaka Nyeupe
- **Chi-Chi**
 - Ngano ambayo Haijasindikwa
 - Fajita Style)
 - White Corn Taco Style
- **/Tortila za ngano ambaya haijasindikwa kutoka:**
 - Essential Everyday
 - Food Lion
 - Food Club
 - Great Value
 - Hy-Top
 - IGA
 - Kroger
 - Lowes Foods
 - Our Family
 - Tio Santi
 - Shoppers Value

TAMBI ZAA NGANO AMBAYO HAIJASINDIKWA

Tunaruhusiwa: Hadi ukubwa wa kifurushi cha aushi 24 za tambi zenye 100% ya nafaka isiyokobolewa

Haturuhusu: asili, yenye ladha.



Chapa:

- **Barilla**

- Whole Grain

- **Hodgson Mill**

- Ngano ambayo Haijasindikwa

- **Ronzoni**

- Healthy Harvest

- **/Tambi ya ngano ambayo haijasindikwa kutoka:**

- Kroger

- Lowes
- HT Trader
- ShurFine au Piggly Wiggly
- Great Value
- Essential Everyday

- Our Family
- Food Lion
- Food Club

NAFAKA NZIMA

Inaruhusiwa: chapa yoyote, hadi ukubwa aushi 24

- Kupikwa kwa njia ya kawaida
- Haraka
- Upesi
- Chemsha-katika-mfuko
- Mchele wa
- Hudhurungi
- Mchele mwitu
- Mchele Mwekundu
- Quinoa
- Shayiri
- Bulgur



Haturuhusu: Mchele mweupe, asili.



100% JUISI

JUISI

Tunaruhusu: Aunsi 64 za kontena za plastiki za juisi asili 100% (isiyo na sukari ya kuongezwa)

- Mchanganyiko wa matunda moja na/au mboga au juisi (yaani machungwa, tufaha, nanasi, nyanya, tufaha, cran-zabibu, embe la tufaha)
- Juisi ya mboga inaweza kuwa ya kawaida au ya chini ya sodiamu
- Imewekwa lebo ya angalau ina asilimia 80 ya Vitamini C
- Imechemshwa kwa hali joto kubwa
- Kalsiamu iliyoimarishwa
- Kutoka kwa kuzingatia

Haturuhusu: Vinywaji vya “matunda,” juisi ya “mtoto mchanga” au “mtoto,” juisi ya “iliyoundwa kwa mchanyiko wa juisi nyingi,” chupa za glasi, juisi ya asili, sukari iliyoongezwa, vinywaji vya wanaspoti (k.m. Gatorade, Powerade).

Chapa:



- Apple
- Naturally Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Cherries na Berries
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Mango Strawberry
- Cranberry Juice
- Sesame Street (Apple, Berry, Punch & White Grape)



- Nyanya
- Nyanya yenye kiwango cha chini cha sodiamu



Juisi zote sharti ziwe na asilimia 100 ya juisi (bila sukari iliyoongezwa), iwe na angalau asilimia 80 ya Vitamini C (miligramu 72), na inaweza kuwa zimeongezwa kalsiamu.





- Apple
- Zabibu Nyeukundu
- Zabibu Nyeupe
- Zabibu
- Nanasi
- Ruby Red Grapefruit
- Mboga
- Nyanya
- Apple Orange
- Pineapple
- Pineapple Orange
- Low Sodium Vegetable
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Berry Cherry
- Apple Kiwi Strawberry
- Orange
- Apple Peach Mango
- Cranberry Plus



- Nanasi



- Juisi zote za asilimia 100



- Apple
- Zabibu Nyeupe
- Apple Mango
- Fruit Punch
- Pineapple Passion Fruit
- Strawberry Kiwi
- Strawberry Peach



- Mchanganyiko wote wa Cranberry kwa asilimia 100%.



- Apple, Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry
- Cherry
- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Elderberry
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry Pomegranate
- Cranberry
- Raspberry
- Cranberry Watermelon



- Ladha zote za Juisi za 100% zenye vifuniko vya kijani



- Apple
- Zabibu Nyeupe
- Nanasi
- Zabibu
- Orange
- Tunda la Zabibu



- Apple



- Apple
- Apple Grape



- Mboga Asilia
- Low Sodium Vegetable
- Yenye Pilipili



- Zabibu
- Zabibu Nyeundu
- Zabibu Nyeupe
- Tropical Trio
- Super Berry
- Black Cherry
- 100% Concord Zabibu yenye Fiber
- 100% Concord Zabibu yenye Calcium
- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



- Apple

CHAPA YOYOTE

- Tunda la Zabibu
- Pink Grapefruit
- Orange

**Chapa Zinazoruhusiwa
Dukani za Juusi za Apple,
Grape, Tomato, Vegetable, or
White Grape Juice:**

- Best Choice
- Best
- Essential Everyday
- Food Lion
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Harris Teeter
- HyTop
- IGA
- Kroger
- Market Pantry
- Our Family
- SE Grocers
- Southern Home
- Tipton Grove

MATUNDA NA MBOGA

The background features a gradient of blue shades with large, flowing, wavy lines. Overlaid on this are several thick, curved strokes in various colors: cyan, purple, lime green, orange, and yellow. These strokes are arranged in a way that suggests movement and energy, with some lines curving upwards and others downwards.

JE, NI YAPI YANAPATIKANA KWA SASA?

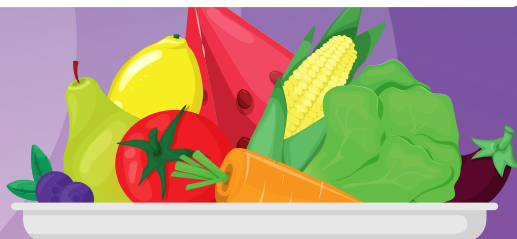
MSIMU WA KUCHIPUA <i>Machi, Apr, Mei</i>	MSIMU WA JOTO <i>Jun, Jul, Ago</i>	MSIMU WA VULI <i>Sept, Okt, Nov</i>	MSIMU WA BARIDI KALI <i>Des, Jan, Feb</i>
Tufaha	Cheri	Zabibu	Parachichi
mboga za majani	Maembe	Pilipili za Kibulgaria	Tunda la kiwi
Vitunguu	Ndizi	Koliflawia	Swiss Chard
Parachichi	Karoti	Tanipu	Mananasi
Kitunguu saumu	Kelerl	Mun'unye wa msimu wa baridi	Pears
Mbaazi	Biringanya	Viazi vitamu	mboga za majani
Asparagusa	Rasiberi	Kale	Kabichi
Brokoli	Nyanya		Rutabagas
	Zucchini		



Tembelea snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide ili kupata maelezo zaidi kuhusu mazao ya kimsimu.

Mfano:

Tufaha ni \$1.50 kwa pauni. Tufaha zako zina uzito wa pauni mbili kwenye mizani. Utatumia \$3.00
kununua tufaha kwa sababu
 $2 \times \$1.50 = \3.00 .



VIDOKEZO MUHIMU

Ikiwa unachagua mboga ambayo haijahifadhiwa bado au matunda kwa bei ya pauni, kamilisha hatua zifuatazo:

1. Chagua matunda na/au mboga yako.
2. Weka vitu kwenye ratili ya mboga.
3. Pima matunda na mboga zako ambazo hazijahifadhiwa na ukokotowe gharama.
4. Weka uzani huo hadi pauni iliyo karibu au nusu pauni.
5. Kadiria gharama ya bidhaa kulingana na uzito.
6. Ukifanya ununuzi unaozidi mafao yako ya thamani ya pesa taslimu, unaweza kulipa ada iliyosalia kwa njia nyingine ya malipo.
7. Ukifanya ununuzi usiofikia kiasi cha mafao za thamani ya pesa taslimu, hutarudishiwa salio lolote.

TUMEIDHINISHA

Matunda yasiyoongezwa sukari, mafuta yaliyoganda, mafuta ya majimaji au chumvi:

- tunda ambalo halijahifadhiwa
- tunda lililohifadhiwa kwenye jokovu
- matunda, juisi iliyopakiwa au maji yaliyopakiwa kwa chupa, glasi au mikebe ya plastiki
- matunda yaliyokatwa mapema, yaliyokatwa vipande vidogo vya mraba au yaliyokatwa kwa vipande vidogo
- pakiti zinazotumiwa na mtu mmoja
- matunda ya asili
- mifuko ya matunda

Mboga zisizo kuwa na sukari iliyoongezwa, mafuta yanayoganda, mafuta ya majimaji:

- mboga ambazo hazijahifadhiwa bado
- kunde zilizokomaa ambazo zimehifadhiwa kwa jokofu (maharage, mbaazi au dengi)
- mboga zilizogandishwa
- mboga zenye kiwango kidogo cha sodiamu
- mboga iliyokatwa mapema, iliyokatwa vipande vidogo vya mraba au iliyokatwa vipande vidogo sana
- mchuzi wa nyanya uliowekwa kwenye makopo au nyanya iliyowekwa kwenye makopo
- pakiti zinazotumiwa na mtu mmoja
- mboga katika makopo, glasi au mikebe ya plastiki
- mboga za asili
- mifuko ya mboga
- Mimea mibichi, kata kwenye mzizi au tumia ikiwa na mzizi mzima

HATUJAIDHINISHA

- mboga zenye mkate
- ketchup au viungo vingine
- matunda yaliyokaushwa
- mboga kavu
- kunde zilizokomaa au zilizokaushwa (maharage, mbaazi au dengi) **Zinazopatikana ukiwa na kadi ya eWIC (Kunde)—hairuhusiwi kununuliwa kwa vocha/manufaa ya thamani ya pesa taslimu.**
- juisi za matunda na/au mboga **Zinazopatikana wakati chaguo la juisi liko kwenye kadi ya eWIC—hairuhusiwi kwa vocha/manufaa ya thamani ya pesa taslimu**
- vikapu vya matunda
- vitafunio vinavyotengenezwa kutoka kwa matunda (fruit leathers and fruit roll-ups)
- bidhaa za matunda au mboga kwenye trei za sherehe
- Bidhaa za matunda au mboga kwenye eneo la kujipakulia saladi
- matunda au mboga mboga zilizochanganywa na sosi au vyakula vingine visivyokuwa matunda na mboga, matunda au mboga zilizooongezwa sukari ya mahindi, sukari ya mahindi yenye fruktozi nyingi, maltosi, dextrosi, sukrosi, asali na/au sukari ya maple
- matunda yaliyopakiwa kwenye makopo, glasi au mikebe ya plastiki na viungo unde vya kuongeza utamu
- mimea inayotumika kuongeza ladha
- matunda na mboga za watoto wachanga
- matunda na mboga zinazotumika kama mapambo
- mboga zilizohifadhiwa, mizeituni
- mchuzi
- salsa

ULAGHAI NA UNYANYASAJI WIC

Mpango wa WIC wa South Carolina umekusudiwa kwa familia zinazohitaji elimu ya lishe na msaada. Vyakula vya WIC na maziwa ya kopo vitatumika kwa mshiriki wa WIC pekee na haviwezi kuuzwa, kutolewa, kufanyiwa biashara au kutolewa kama msaada. Vyakula na maziwa ya kopo ya WIC ambayo hayajatumikiwa yanapaswa kurejeshwa kwenye kituo cha WIC kilichopo eneo hilo. Ulaghai na unyanyasaji huwanyima rasilimali watu amabao wanazihitaji zaidi.

Mifano ya ulaghai na matumizi mabaya ni pamoja na washiriki ambao:

- Wanauza, wanatoa, wanafanya biashara au watoa kama msaada mafao ya WIC.
- Wanauza, wanatoa, wanafanya biashara au watoa kama msaada maziwa ya kopo au vyakula vilivyonunuliwa kwa mafao ya WIC (ikiwa ni pamoja na kuuza, kutoa, kufanya biashara au kutoa kama msaada wa maziwa ya kopo na/au vyakula kupitia tovuti za mtandaoni kama vile Facebook, Craigslist, n.k.)
- Hawatoi maelezo ya ukweli kuhusu mapato, anwani ya sasa, ukubwa wa familia au ujauzito anapotuma maombi kwa WIC.
- Wanapata mafao ya WIC kimakusudi kutoka kwa zaidi ya tovuti moja ya WIC au jimbo lingine kwa wakati mmoja
- Wanatumia mafao ya WIC baada ya mabadiliko kwenye uangalizi.
- Kuuza, kutoa bure, kuchangia, au kushindwa kurudisha pampu za kunyonyeshea zilizokopwa.

Iwapo kuna visa vya ulaghai na/au unyanyasaji, wewe na familia yako yote mnaweza:

- Kuondolewa kutoka kwa mpango wa WIC.
- Kuhitajika kulipa thamani ya vyakula, maziwa ya mtoto ya kopo au pampu ya Kukama maziwa iliyotolewa kwako.
- Kushtakiwa chini ya sheria za jimbo na serikali kuu.

Mpango wa WIC wa South Carolina una sera ya kutoruhusu kabisa tabia ya dhuluma dhidi ya wafanyakazi, wachuuzi na wakulima wa WIC. Unaweza kuondolewa kwa muda kutoka kwa mpango wa WIC ikiwa unatusi, unanyanyasa, unatishia au unawadhuru kimwili wafanyakazi, wachuuzi au wakulima wa WIC.

Kwa mujibu wa sheria na sera za haki za kiraia za Idara ya Kilimo ya Marekani na Idara ya Kilimo ya Marekani (USDA), USDA, Mashirika yake, ofisi na wafanyakazi wake na taasisi zinazoshiriki au kusimamia programu za USDA haziruhusiwi kubagua kwa misingi ya rangi, rangi, asili ya taifa, dini, jinsia, ulemavu, umri, hali ya ndoa, usaidizi wa kifamilia/mzazi, mpango wa mapato au shughuli za awali za haki za kiraia, katika programu au shughuli yoyote inayoendeshwa au kufadhiliwa na USDA (sio misingi yote inatumika kwa programu zote). Makataa ya kuwasilisha marekebisho na malalamiko hutofautiana kulingana na mpango au tukio.

Watu wenye ulemavu wanaohitaji njia mbadala za mawasiliano ili kupata maelezo ya mpango (k.m., Brelli, chapa kubwa, kanda ya sauti, Lugha ya Ishara ya Marekani), wanapaswa kuwasiliana na shirika la jimbo au eneo linalowajibika linalosimamia mpango huo au Kituo cha TARGET cha USDA kwa (711) 720- 2600 (ya sauti na TTY) au wasiliana na USDA kupitia Huduma ya Mawasiliano ya Serikali kuu kwa (800) 877-8339. Maelezo ya mpango yanaweza kupatikana katika lugha nyingine isipokuwa Kiingereza.

Ili kuwasilisha malalamiko ya ubaguzi katika programu, kamilisha Fomu ya Malalamiko ya Ubaguzi wa Mpango wa USDA, AD-3027, inayopatikana mtandaoni chini ya Jinsi ya Kuwasilisha Malalamiko ya Ubaguzi katika Mpango na katika ofisi yoyote ya USDA au uandike barua kwa USDA na katika barua hiyo utoe maelezo yote yaliyooombwa katika fomu hiyo. Ili kuomba nakala ya fomu ya malalamiko, piga simu (866) 632-9992. Wasilisha fomu yako iliyojazwa au barua kwa USDA kupitia: (1) barua: Idara ya Kilimo ya Marekani Ofisi ya Katibu Msaidizi wa Haki za Kiraia 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410. faksi: (202) 690-7442; au (3) barua pepe: program.intake@usda.gov.

USDA ni asasi inayotoa toa fursa, ajira, na mikopo kwa usawa.

Vidokezo:

Vidokezo:

Vidokezo:

Ili kupanga miadi ya **WIC**, tafadhali piga simu:
1-855-472-3432

Ikiwa una maswali yoyote au una matatizo ya kutumia mafao, tafadhali piga simu ya Huduma kwa Wateja kwa:

Ikiwa una matatizo yoyote na rejista au hitilafu za mfumo unapotumia kadi yako ya eWIC kwenye maduka ya mboga, tafadhali piga simu yetu ya Nambari yet Maalum ya Wachuuzi:

Nambari maalum ya Simu ya Wachuuzi inatumika Jumatatu–Ijumaa kuanzia 8:30 asubuhi hadi 5:00 jioni (bila kujumuisha wikendi na likizo).





Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic