

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT CHAKULA CHA WIC na mwongozo wa ununuzi

Itatumika kuanzia Oktoba 2025 hadi Septemba 2027





JEDWALI LA YALIYOMO

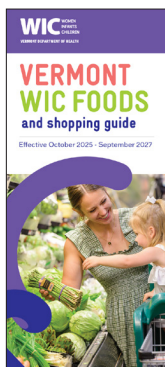
Kula vyema na WIC kumekuwa rahisi sasa.

Tumia mwongozo huu kununua kwa ujasiri—kila sehemu ya chakula, kila ziara, kila mwezi.

Tumia orodha yako ya Msaada wa Chakula cha Familia na mwongozo huu.

Angalia orodha yako ya Msaada wa Chakula cha Familia kutoka kwa miadi yako ili kuona ni nini hasa kimeidhinishwa kwako. Kisha tumia brosha hii wakati unafanya ununuzi ili kusaidia kupata ukubwa na aina za vifurushi kwenye orodha yako.

Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Powdered Beans/Peas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Instant Cereal	16 Ounce
	Instant Fruit & Veggies	64 Ounce
	Instant Meals	40 Ounce
	Whole Grain Options	80 Ounce
	Fruits and Vegetables	115 Cash Value Benefit
	Lowfat/Nonfat Yogurt	32 Ounce
	1% or Less Milk	13.25 Gallon
	Women's Juice 48 oz	3 Can / Bottle
Child's Juice 64 oz	4 Can / Bottle	
5/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Powdered Beans/Peas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Instant Cereal	16 Ounce
	Instant Fruit & Veggies	64 Ounce
	Instant Meals	40 Ounce
	Whole Grain Options	80 Ounce



Vyakula

- Jibini 2
- Mayai 3
- Tofu 4
- Nafaka 6
- Siagi ya Njugu Karanga na Maharagwe 11
- Samaki wa Kopo 14
- Vyakula vya Watoto Wachanga 15
- Nafaka Zisizokobolewa 20
- Matunda na Mboga 30
- Mtindi 32
- Maziwa 34
- Sharubati 38



Unahitaji msaada zaidi wakati wa ununuzi?

1. Tumia programu ya WICShopper
2. Uliza kwenye dawati la huduma kwa wateja la duka
3. Pigia simu ofisi yako ya WIC kutoka dukani



Usaidizi wa Ziada wa Ununuzi

- Kuangalia Salio Lako 40
- Kusoma Lebo za Rafu 42
- Pata Ukubwa Unaofaa 43
- Unafanyaje Wakati Kadi Yako 44
- Haifanyi Kazi Programu ya WICShopper 45

Jibini

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

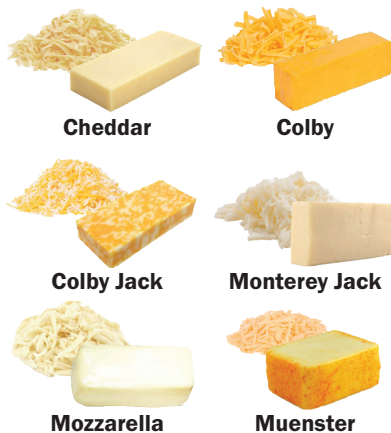
- Vipandani vya aushi 8 na aushi 16
- Vipande na zilizokatwakatwa
- Slesi za Kimarekani
- Kawaida
- Mafuta ya chini

✗ Usinunue

- Zilizonunuliwa nje ya nchi au za deli
- Slesi zilizofungwa binafsi
- Asili
- Zilizoongezwa ladha
- Nyuzi
- Kitaalamu au hifadhi maalum

Vipande

Aushi 8 na aushi 16



Slesi

Aushi 8 na aushi 16



Chapa zinazoruhusiwa



Mayai

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Dazeni kamili
- Wastani, kubwa, kubwa sana, jumbo
- Asiye kizimbani
- Asili
- Zinazolishwa mboga pekee
- Yaliyoboreshwa na ya kitaalamu (Omega-3)

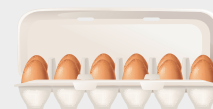
Dazeni, Ukubwa Wowote



Chapa Yoyote

🛒 Kidokezo cha ununuzi

Unaweza kubadilisha mayai kwa siagi ya karanga, maharagwe ya kopo au maharagwe yaliyokaushwa. Zungumza na ofisi ya WIC ya karibu nawe ili kufanya mabadiliko ya kifurushi cha chakula



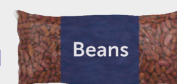
Dazeni 1 ya mayai



au



au



Chupa 1 ya siagi ya karanga (aushi 16-18)

Makopo 4 ya maharagwe (aushi 15-16 kila moja)

Maharagwe yaliyokaushwa, dengu, au mbaazi (pauni 1 au aushi 16)

Tofu

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 8, aushi 14 na aushi 16
- Asili zinaruhusiwa

🛒 Kidokezo cha ununuzi

Unaweza kupata tofu zaidi badala ya maziwa. Pigia simu ofisi ya WIC iliyo karibu nawe ili kujua zaidi.

Aushi 8, aushi 14 na aushi 16



- Azumaya**
- Ngumu
 - Ngumu Sana



- Franklin Farms Tofu**
- Laini
 - Ngumu kwa Wastani
 - Ngumu
 - Ngumu Sana



- Heiwa Tofu**
- House Foods**
- Ngumu kwa Wastani
 - Ngumu
 - Ngumu Sana
 - Ngumu Mno za Mchemraba



- Nasoya**
- Ngumu
 - Ngumu Sana
 - Ngumu Mno



- O Organics**
- Laini
 - Ngumu Sana
 - Ngumu Sana ya Mchemraba
 - Ngumu Mno ya Kuota

Tofu

Aushi 8, aushi 14 na aushi 16



- Vermont Soy**
- Ngumu



- Nature's Promise**
- Ngumu
 - Ngumu Sana



- Wildwood Organic**
- Ngumu
 - Ngumu Sana
 - Ngumu Mno



- Woodstock Organic**
- Ngumu

🛒 Kidokezo cha ununuzi

Changanya vifurushi vya tofu ili kujaza idadi ya jumla ya pauni (lbs) kwenye orodha ya Msaada wa Vyakula wa Familia yako.

Kwa mfano:

Pauni 1

16 oz

AU

8 oz

8 oz

Moja ya aushi 16

Mbili za aushi 8

Pauni 4



AU





Nne za aushi 16

Nne za aushi 14 +
Moja ya aushi 8

Nafaka Moto


✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Ukubwa tofauti  Nafaka isiyokobolewa  Isiyo na gluteni

Angalia kila chapa/bidhaa kwa ukubwa




Best Yet

-  Unga wa Shayiri wa Ladha Asilia - aushi 11.8




Cream of Rice

-  Isiyo na Gluteni - aushi 12 - aushi 14




Cream of Wheat

- Dakika 1 - aushi 28
- Dakika 2½ - aushi 12 - aushi 28
- Asilia ya Kutayarisha Mara Moja - aushi 12
-  Nafaka Isiyokobolewa - aushi 12 - aushi 18




Food Club

-  Unga wa Shayiri wa Asilia wa Kutayarisha Papo Hapo - aushi 11.8




Great Value

-  Unga wa Shayiri wa Asilia wa Kutayarisha Papo Hapo - aushi 11.8




Hannaford

-  Unga wa Shayiri wa Kawaida wa Kutayarisha Papo Hapo - aushi 11.8



IGA



-  Unga wa Shayiri wa Asilia wa Kutayarisha Papo Hapo - aushi 11.8

Nafaka Moto

Angalia kila chapa/bidhaa kwa ukubwa




Maypo

-  Unga wa Shayiri wenye ladha ya Maple - aushi 14
-  Unga wa Shayiri wa Mtindo wa Vermont - aushi 19




Quaker

-  Unga wa Shayiri wa Asilia wa Kutayarisha Papo Hapo - aushi 11.8 - aushi 23.7



Signature Select

-  Unga wa Shayiri wa Kutayarisha Papo Hapo - aushi 11.8

Kidokezo cha ununuzi

Changanya vifurushi vya nafaka za kupikwa na zisizo za kupikwa ili kujaza jumla ya aushi kwenye orodha ya Msaada wa Vyakula wa Familia yako. Hizi hapana njia tatu za kununua hadi aushi 36:

$$\begin{array}{ccccccc} \text{box} & + & \text{box} & + & \text{box} & = & \text{aushi 36} \\ \text{aushi 18} & & \text{aushi 9} & & \text{aushi 9} & & \end{array}$$

$$\begin{array}{ccccccc} \text{box} & + & \text{box} & + & \text{box} & = & \text{aushi 36} \\ \text{aushi 12} & & \text{aushi 12} & & \text{aushi 12} & & \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc} \text{box} & + & \text{box} & = & \text{aushi 35.8} \\ \text{aushi 24} & & \text{aushi 11.8} & & \end{array}$$

Nafaka Baridi

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 8.9 hadi aushi 36
- 🌾 Nafaka Isiyokobolewa
- 🌾 Isiyu na gluteni

General Mills



Bluey



Cheerios

- 🌾 GF Asilia
- 🌾 GF Nafaka Nyingi
- 🌾 GF Mboga
- 🌾 Mboga Inachanganya Tufaha na Stroberi
- 🌾 GF Mboga Inachanganya Bluberi na Ndizi
- 🌾 Mseto wa Njugu Nzuri



Chex

- 🌾 GF Bluberi
- 🌾 GF Mchele
- 🌾 GF Mdalasini
- 🌾 Ngano
- 🌾 GF Mahindi



Fiber One

- 🌾 Vifungu vya Asali



Kix

- 🌾 Kawaida

Grain Berry



Total

- 🌾 Asilia



Wheaties

- 🌾 Asilia
- 🌾 Mlozi wa Protini na Maple
- 🌾 Pekani ya Protini na Asali



Grain Berry

- 🌾 Vipande vya Kapi Mbalimbali

Kashi



Kashi

- 🌾 Zilizobanikwa kwa Asali
- 🌾 Vifungu vya Bluberi
- 🌾 Vifungu vya Kakao



Kellogg's



Complete Bran

- 🌾 Vipande vya Ngano



Corn Flakes

- Asilia

Kellogg's



Crispix

- Asilia



Frosted Mini Wheats

- 🌾 Asilia
- 🌾 Mafini ya Bluberi
- 🌾 Kiungo cha Boga
- 🌾 Vitafunio Vidogo
- 🌾 Stroberi ya Ukubwa Mdogo
- 🌾 Kakao



Raisin Bran

- 🌾 Asilia



Rice Krispies

- Asilia



Special K

- Asilia
- 🌾 Mdalasini na Pekani
- 🌾 Mdalasini wa Protini Kidogo



Post



Bran Flakes



Great Grains

- 🌾 Kokwa ya Ndizi ya Kutafuna
- 🌾 Kranberi ya Mlozi ya Kutafuna
- 🌾 Pekani ya Kutafuna
- 🌾 Zabibu kavu Tende Pekani
- 🌾 Redberi Mlozi Almond Crunch



Grape Nuts

- 🌾 Asili
- 🌾 Vipande



Honey Bunches of Oats

- 🌾 Zenye Mlozi
- 🌾 Zilizobanikwa kwa Asali
- 🌾 Vipande vya Vanila
- 🌾 Vipande vya Mdalasini



Raisin Bran

- Asilia

Quaker



Life

- 🌾 Asilia
- 🌾 Mighty- Beri Zilizochanganywa
- 🌾 Mighty- Vanila Sana



Oatmeal Squares

- 🌾 Sifa za Sukari Kahawia
- 🌾 Karanga ya Asali



Nafaka Baridi

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 8.9 hadi aushi 36
- Nafaka Isiyokobolewa
- Isiyu na gluteni

Ukubwa wowote kuanzia aushi 8.9 hadi aushi 36

Chapa za Duka



Best Yet

- Bran Flakes
- Ngano Iliyodalidishwa na Kukatakwatwa
- Shayiri Iliyobanikwa



Pils by Price Chopper

- Bran Flakes
- Ngano Iliyodalidishwa na Kukatakwatwa
- Shayiri Iliyobanikwa



Food Club

- Bran Flakes
- Ngano Iliyodalidishwa na Kukatakwatwa
- Miraba ya Unga wa Shayiri
- Shayiri Iliyobanikwa



Signature Select

- Bran Flakes
- Ngano Iliyodalidishwa na Kukatakwatwa
- Shayiri Iliyobanikwa



Great Value

- Bran Flakes
- Ngano Iliyodalidishwa na Kukatakwatwa
- Toasted O's



Hannaford

- Bran Flakes
- Ngano Iliyodalidishwa na Kukatakwatwa ya Ukubwa Mdogo
- Stroberi Iliyodalidishwa na Kukatakwatwa ya Ukubwa Mdogo
- Ngano Iliyodalidishwa na Kukatakwatwa
- Tasteeos
- Vipande vya Ngano



Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners

Siagi ya Karanga

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Chupa za aushi 16 hadi 18
- Laini / Krimu
- Nzito / Kutafuna
- Chupa za plastiki au glasi

✗ Usinunue

- Iliyopunguzwa mafuta
- Sodiamu ya chini
- Asilia
- Siagi za kitaalamu za karanga
- Siagi za kupaka za karanga
- Yenye ladha au viungo vilivyochanganywa

Chupa za aushi 16 hadi 18



Chapa Yoyote ya Duka



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

✗ Usinunue

- Simply Jif
- Jif Asilia
- Jif Iliyopunguzwa Mafuta

✗ Usinunue

- Peter Pan Asili
- Peter Pan Iliyopunguzwa Mafuta

✗ Usinunue

- Skippy Asili
- Skippy Iliyopunguzwa Mafuta

🛒 Kidokezo cha ununuzi

Siagi 1 ya Njugu Karanga / Maharagwe / Njegere kwenye orodha ya Msaada wa Vyakula wa Familia yako inaamanisha unaweza kununua:

A



Chupa moja wa aushi 16 hadi 18 ya siagi ya njugu karanga

— AU

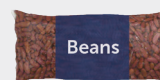
B



Mikebe minne ya aushi 15 hadi 16 ya maharagwe ya kopo

— AU

C



Kifurushi kimoja cha aushi 16 cha maharagwe kavu, dengu, kunde

Maharagwe ya Kopo

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Mikebe ya aushi 15 hadi 16
- Kawaida
- Sodiamu ya chini
- Asili zinaruhusiwa

✗ Usinunue

- Zilizoongezwa sukari, mafuta na oili
- Zilizoongezwa mboga, matunda au nyama
- Zilizoongezwa ladha, mitishamba au viungo
- Maharagwe yaliyokaangwa tena

Mikebe ya aushi 15 hadi 16



Chapa yoyote

- Aina yoyote ya maharagwe, dengi na njegere

Maharagwe Kavu, Dengi na Njegere

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 16
- Asili zinaruhusiwa

✗ Usinunue

- Zilizoongezwa sukari, mafuta au oili
- Zilizoongezwa ladha, mitishamba au viungo
- Mchanganyiko wa mchuzi

Vifurushi vya aushi 16



Chapa Yoyote

- Aina yoyote ya maharagwe, dengi na njegere

Siagi za Kokwa na Mbegu

⚠ MAKINI

Ikiwa wewe au mtu yeyote katika familia yako ya karibu ana mzio wa kokwa, zungumza na ofisi ya WIC iliyo karibu nawe ili kufanya mabadiliko ya kifurushi cha chakula ili kuruhusu siagi za kokwa na mbegu.

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Chupa za aushi 16 hadi 18
- Chupa za plastiki au glasi
- Laini/Krimu
- Alizeti/Korosho/Mlozi
- Nzito/inayong'ata

✗ Usinunue

- Kikaboni
- Zilizoongezwa ladha au kuchanganywa na viungo

Chupa za aushi 16 hadi 18



Barney Butter



Crazy Richard's



Justin's



MaraNatha Asili



Octonuts



Once Again



Open Nature

✗ Usinunue
Korosho ya krimu



SunButter



Woodstock



Samaki wa Kopo

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Ukubwa na aina zinazoonyeshwa
- Zilizofunganishwa kwenye maji au oili
- Dagua zinaweza kujumuisha mifupa na ngozi
- Chupa au vifuko

⊘ Usinunue

- Jodari ya albacore
- Jodari **nyeupe** ndogo

Ukubwa wa kopo aushi 2.5 hadi 20

Jodari Ndogo yenye Mafuta Kidogo



Chapa Yoyote

Sadini



Chapa Yoyote

Samoni



Chapa Yoyote

Matunda na Mboga za Watoto Wachanga

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Aina yoyote ya matunda au mboga
- Aina yoyote ya matunda yaliyochanganywa na mboga zilizochanganywa
- Asili zinaruhusiwa

⊘ Usinunue

- Zilizoongezwa sukari, chumvi, wanga au mchele
- Chajio
- Vifuko
- Vitindamlo



🛒 Kidokezo cha ununuzi

Chaguo la matunda na mboga:

Familia zilizo na watoto wachanga walio na umri wa zaidi ya miezi 6 zinaweza kubadilisha matunda na mboga za chupa za chakula cha watoto kwa matunda au mboga freshi, zilizogandishwa au za makopo za \$11 (nusu) au \$22 (zote).



Ikiwa chaguo hili tayari halijajumuishwa kwenye orodha ya Msaada wa Vyakula wa Familia yako na ungependa kufanya hivyo, wasiliana na ofisi ya karibu ya WIC.

Matunda na Mboga za Watoto Wachanga

Chupa binafsi na mikebe ya vifurushi vingi



Beech-Nut

- Moja ya aunsi 4
- Awamu ya 1, Awamu ya 2



Beech-Nut Naturals

- Moja ya aunsi 4
- Vifurushi mbalimbali
- Awamu ya 1, Awamu ya 2



Beech-Nut Organic

- Moja ya aunsi 4
- Awamu ya 1, Awamu ya 2



Earth's Best Organic

- Moja ya aunsi 4
- Awamu ya 2 pekee



Gerber

- Vifurushi 2 vya aunsi 2
- Vifurushi 2 vya aunsi 4
- Moja ya aunsi 4
- Vifurushi mbalimbali
- Awamu ya 1, Awamu ya 2



Gerber Organic

- Moja ya aunsi 4
- Awamu ya 1, Awamu ya 2



Happy Baby

- Moja ya aunsi 4
- Awamu ya 1, Awamu ya 2



O Organics

- Moja ya aunsi 4



Nature's Heart Organic

- Moja ya aunsi 4
- Awamu ya 1
- Matunda kwa awamu ya 2 pekee



Nature's Promise

- Moja ya aunsi 4
- Awamu ya 2



Parent's Choice

- Moja ya aunsi 4
- Vifurushi 2 vya aunsi 2
- Vifurushi 2 vya aunsi 4
- Awamu ya 1, Awamu ya 2



Tippy Toes

- Vifurushi 2 vya aunsi 4
- Moja ya aunsi 4
- Awamu ya 2

Matunda na Mboga za Watoto Wachanga

Kidokezo cha ununuzi

Kuna kikomo cha bidhaa 50 za WIC kwa ununuzi mmoja. Tenganisha bidhaa za WIC katika manunuzi tofauti ikiwa idadi ya bidhaa inazidi 50.

Msaada wa aunsi 128 = chupa 32

Changanya vyombo ili ujaze idadi ya aunsi (oz) kwenye orodha ya Msaada wa Vyakula wa Familia yako.

Chupa moja ya aunsi 4
= aunsi 4



= chupa 1



Vifurushi 2 kila moja aunsi 2
= aunsi 4



= chupa 1



Vifurushi 2 kila moja aunsi 4
= aunsi 8



= chupa 2



Nafaka za Watoto Wachanga

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 8 na aushi 16
- Nafaka moja na nyingi
- Asili zinaruhusiwa

⊘ Usinunue

- Zilizoongezwa matunda, maziwa ya unga ya watoto au mboga



Earth's Best Organic

- Nafaka nyingi za Nafaka Isiyokobolewa
- Unga wa Shayiri wa Nafaka Isiyokobolewa



Gerber

- Nafaka nyingi
- Unga wa Shayiri
- Unga wa Shayiri wa Asili
- Unga wa Shayiri Mtama Kwinoa ya Asili
- Mchele wa Asili
- Mchele
- Ngano Isiyokobolewa

Maziwa ya Unga ya Watoto Wachanga

⚠ Chagua bidhaa zilizoidhinishwa kwa ajili ya mtoto wako.

Ni lazima ununue **chombo cha aina na ukubwa kamili** na maziwa ya unga yaliyoorodheshwa kwenye orodha ya Msaada wa Vyakula wa Familia yako

Ikiwa mtoto wako anahitaji maziwa tofauti ya unga:

☎ Wasiliana na ofisi ya WIC iliyo karibu nawe.

Mtoto wako anapokuwa mkubwa, unaweza kuhitajika kununua maziwa zaidi ya unga.

WIC hutoa maziwa ya kutosha ya unga ili kukidhi mahitaji ya watoto wengi. Mtoto wako anapokuwa mkubwa, unaweza kuhitajika kununua maziwa zaidi ya unga.

Kwa Watoto Wanaonyonyeshwa Kikamilifu Pekee

🛒 Kidokezo cha ununuzi

Kuna kikomo cha bidhaa 50 za WIC kwa ununuzi mmoja. Kumbuka haya unaponunua vyakula vya mtoto mchanga.

Msaada wa aushi 40 = Chupa 16 za aushi 2.5

Nyama za Watoto Wachanga

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Chupa za aushi 2.5
- Kipindi cha 1 au 2
- Aina yoyote

⊘ Usinunue

- Zilizoongezwa sukari au chumvi
- Chajio

Chupa za aushi 2.5



Beech-Nut



Earth's Best Organics



Gerber

Kifurushi cha aushi 30 (chupa 12 za aushi 2.5)



Beech-Nut
Vifurushi vya Bidhaa Tofauti



Gerber
Vifurushi vya Bidhaa Tofauti

Kidokezo cha ununuzi

Msaada wa nafaka isiyokobolewa unajumuisha chaguo za:

Mkate: Ngano isiyokobolewa na nafaka isiyokobolewa Chaguo zingine zinazopatikana za nafaka isiyokobolewa

Pasta: Ngano isiyokobolewa na nafaka isiyokobolewa **Mchele wa Kahawia**
Mchele wa Pori

Chapati: Ngano isiyokobolewa na mahindi **Kwinoa**

Unga wa Shayiri
Unga wa Mahindi

Mkate

Zilizoidhinishwa na WIC

- Mikate, Mikate ya Mviringo, Maandazi, Pita, Mkate wa Duara, na Mafini za Kiingereza za aushi 8 hadi 32
- Ngano Isiyokobolewa
- Nafaka Isiyokobolewa



Arnold
Ngano ya Kusagwa na Mawe
Aushi 16



Arnold
Mkate wa Ngano Isiyokobolewa kwa 100%
Aushi 24



Arnold
Mkate wa Ngano Isiyokobolewa Slesi Ndogo
Aushi 18



Baker's Choice
Ngano Isiyokobolewa kwa 100%
Aushi 16



The Bread Shed
Ngano Isiyokobolewa na Kitani
Aushi 16



Dave's Killer Bread
Nafaka 21 Zisizokobolewa na Mbegu
Aushi 27



Dave's Killer Bread
Good Seed
Aushi 27



Dave's Killer Bread
Mkate Mweupe Done Right
Aushi 24

Mkate



Dave's Killer Bread
Powerseed
Aushi 25



Dave's Killer Bread
Ngano Isiyokobolewa kwa 100%
Aushi 25



Dave's Killer Bread
Vipande Vyembamba vya Powerseed
0.5 ounce



Dave's Killer Bread
Slesi Nyembamba Good Seed
Aushi 20.5



Dave's Killer Bread
Vipande Vyembamba 21 Nafaka Isiyokobolewa na Mbegu
Aushi 20.5



Dave's Killer Bread
Nafaka Zisizokobolewa za Kuoteshwa
Aushi 20.5



Dave's Killer Bread
Mkate wa Kiamsha Kinywa wa Raisin' the Roof
Aushi 16.75



Dave's Killer Bread
Mkate Mweupe wa Slesi Nyembamba Uliofanywa Vyema
Aushi 20.5



Freihofer's
Country Premium Mkate wa Ngano Isiyokobolewa kwa 100%
Aushi 24



Great Value
Mkate wenye Mviringo Juu wa Ngano Isiyokobolewa kwa 100%
Aushi 20



Hannaford
Ngano Isiyokobolewa kwa 100%
Aushi 16



Hannaford
Mkate wa Slesi wa Ngano Isiyokobolewa kwa 100%
Aushi 24



La Panciata
Ngano Isiyokobolewa ya Asali na Shayiri
Aushi 16



Nature's Own
Ngano Isiyokobolewa na Bila Sukari kwa 100%
Aushi 16

Mkate



Nature's Own
Ngano Isiyokobolewa
kwa 100% yenye
Asali
Aunsi 16



Nature's Own
Mkate wa Nafaka
Isiyokobolewa kwa
100%
Aunsi 20



Nature's Own
Mkate wa Ngano
Isiyokobolewa kwa
100%
Aunsi 20



Open Nature
Mkate wa Ngano
Isiyokobolewa kwa
100%
Aunsi 24



Open Nature
Mkate wa Nafaka na
Mbegu
Aunsi 24



Pepperidge Farm
Ngano yenye
Muundo Mwepesi
Laini
Aunsi 16



Pepperidge Farm
Ngano Isiyokobolewa
kwa 100%
Nyembamba Sana
Aunsi 16



Pepperidge Farm
Ngano Isiyokobolewa
kwa 100% Mdalasini
wenye Zabibu Kavu
na Kuzungushwa
Aunsi 16



Pepperidge Farm
Mkate wa Slesi
Nyembamba wa
Ngano Isiyokobolewa
Nafaka Isiyokobolewa
kwa 100%
Aunsi 14



Pepperidge Farm
Mkate wa Slesi
15 Nyembamba
wa Nafaka
Isiyokobolewa
Aunsi 14



Pepperidge Farm
Mkate wa Ngano
Isiyokobolewa
kwa 100% wa
Farmhouse
Aunsi 24



Pepperidge Farm
Mkate wa Slesi
15 Nyembamba
wa Nafaka
Isiyokobolewa
Aunsi 22



Pepperidge Farm
Mkate wa Kiasi
cha Nafaka cha 15
Kisichokobolewa
Aunsi 24



Pepperidge Farm
Mkate wa Unga
wa Shayiri
wa Nafaka
Isiyokobolewa
Aunsi 24

Mkate



Pepperidge Farm
Mkate wa Ngano
Isiyokobolewa kwa 100%
wa Slesi Nyembamba wa
Nafaka Isiyokobolewa
Aunsi 22



Pepperidge Farm
Mkate wa Ngano
Isiyokobolewa Nafaka
Isiyokobolewa kwa
100%
Aunsi 24



Pepperidge Farm
Mkate wa Ngano
Isiyokobolewa
Nafaka
Isiyokobolewa
wenye Asali
Aunsi 24



Signature Select
Ngano
Isiyokobolewa kwa
100%
Aunsi 16



Signature Select
Ngano
Isiyokobolewa kwa
100% Bila Chumvi
Aunsi 16



Signature Select
Mkate wa Ngano
Isiyokobolewa kwa
100%
Aunsi 24



Sara Lee
Ngano Isiyokobolewa
kwa 100% ya
Kiwango cha Juu
Aunsi 16



Sara Lee
Ngano
Isiyokobolewa kwa
100%
Aunsi 20



Wonder
Ngano Isiyokobolewa
kwa 100%
Aunsi 16

Mikate ya Mviringo



Dave's Killer Bread
Plain Awesome
Bagels
Aunsi 16.75



Dave's Killer Bread
Mikate ya Mviringo
ya Mchanganyo
wa Mdalasini na
Zabibu Kavu
Aunsi 16.75



Dave's Killer Bread
EPIC Everything
Bagels
Aunsi 16.75



Dave's Killer Bread
Mikate ya Mviringo
ya Boomin' Berry
Aunsi 16.75



Thomas
Ngano
Isiyokobolewa kwa
100% Mikate ya
Mviringo
Aunsi 20

Pita



Joseph's
Pita ya Ngano
Isiyokobolewa
Aunsi 11

Mikate ya Duara, Maandazi na Slesi Nyembamba



Arnold
Andazi za Hambaga za
Mkate wenye Ngano
Isiyokobolewa kwa
100%
Aunsi 16



Arnold
Sandwichi ya Ngano
Isiyokobolewa kwa 100%
ya Vipande Vyembamba
Aunsi 12



Dave's Killer Bread
Nafaka 21
Zisizokobolewa na
Sandwichi za Mviringo
zenye Mbegu
Aunsi 18



Dave's Killer Bread
Maandazi ya
Hambaga
Done Right
Aunsi 17.6



Dave's Killer Bread
21 Nafaka
Isiyokobolewa
na Maandazi ya
Hambaga yenye
Mbegu
Aunsi 17.6



Dave's Killer Bread
Sandwich Rolls
Done Right
Aunsi 18



Nature's Own
Maandazi ya
Hambaga ya Ngano
Isiyokobolewa kwa
100%
Aunsi 15



Signature Select
Sandwichi ya Ngano
Isiyokobolewa kwa
100% ya Vipande
Vyembamba
Aunsi 12

Mafini za Kiingereza



Dave's Killer Bread
Mafini za Kiingereza
za Nafaka za Rockin'
Aunsi 13.2



Dave's Killer Bread
Mafini za Kiingereza
za Killer Classic
Aunsi 13.2



Signature Select
Mafini za Kiingereza
za Ngano
Isiyokobolewa kwa
100%
Aunsi 12



Thomas
Mafini za Kiingereza za
Ngano Isiyokobolewa
kwa 100%
Aunsi 12

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 8 hadi 32
- Mifuko, masanduku, na chupa za plastiki
- Asili zinaruhusiwa
- Chapa yoyote
- Unga wa shayiri - Papo hapo, haraka, Iliyovingirishwa, Iliyokatwa kwa chuma, ya Zamani
- Mchele wa Pori
- Kwinoa - Classic, Rangi Tatu
- Unga wa Mahindi

⊘ Usinunue

- Pakiti binafsi
- Nyingi
- Zilizoongezwa sukari, mafuta, oili au ladha

Unga wa Shayiri

Vifurushi vya aushi 8 hadi 32

🛒 Kidokezo cha ununuzi

Je, unga wa shayiri ni nafaka au nafaka isiyokobolewa? Ni zote mbili!

Wakati unafanya ununuzi na WIC, kumbuka:

- **Tumia msaada wa Nafaka** kununua unga wa shayiri wa kutayarisha papo hapo katika pakiti za mlo mmoja
- **Tumia msaada wa Nafaka Zisizokobolewa** kununua aina zingine za shayiri kwenye masanduku, mifuko au vyombo



Unga wa Mahindi, Mchele wa Pori na Kwinoa

Vifurushi vya aushi 8 hadi 32



Mchele wa Kahawia

Vifurushi vya aushi 8 hadi 32

Chapa yoyote

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Kawaida
- Kupika mara moja
- Kupika haraka
- Chemsha Mfukoni
- Chagua mifuko, masanduku au chupa za plastiki



🛒 Kidokezo cha ununuzi

Unaweza kuchagua mchanganyiko wa **mkate, pasta, chapati, mchele, mchele wa pori, unga wa shayiri, kwinoa, unga wa mahindi** ili kujaza idadi ya jumla ya aushi za **Nafaka Zisizokobolewa** kwenye orodha ya Msaada wa Vyakula wa Familia yako. Hii hapa mifano miwili:



+



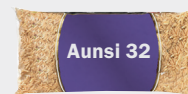
= aushi 32

Mkate mmoja
wa aushi 16

Kifurushi kimoja
cha tortilla cha
aushi 16



+



= aushi 48

Kifurushi kimoja
cha pasta
cha aushi 16

Kifurushi kimoja
cha mchele
cha aushi 32

Pasta ya Nafaka Isiyokobolewa

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 16 (pauni 1)
- Umbo lolote
- Ngano Isiyokobolewa kwa 100%
- Nafaka Isiyokobolewa kwa 100%

Vifurushi vya aushi 16 (pauni 1)



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



DeLallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Luigi Vitelli



Mantova



Nature's Promise



O Organics



Racconto



Ronzoni



San Remo



Signature Select

Tortillas

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 8 hadi 24
- Mahindi
- Ngano Isiyokobolewa kwa 100%

Vifurushi vya aushi 8 hadi 24



Cedars
• Vifungia vya Ngano Isiyokobolewa



Chi-Chi's
• Mahindi Nyeupe, Mtindo wa Taco
• Ngano Isiyokobolewa, Mtindo wa Fajita



Food Club
• Mahindi, Mtindo wa Taco
• Ngano Isiyokobolewa, Mtindo wa Fajita



Hannaford
• Ngano Isiyokobolewa
• Mahindi Nyeupe
• Mahindi ya Njano



Great Value
• Ngano Isiyokobolewa



IGA
• Mahindi Meupe
• Ngano Isiyokobolewa, Mtindo wa taco



La Banderita
• Mahindi Nyeupe, Mahindi ya Njano
• Ngano Isiyokobolewa, Fajita
• Ngano Isiyokobolewa, Taco Laini
• Mahindi ya Taco ya Mtaa



Mission
• Ngano Isiyokobolewa, Taco Laini
• Ngano Isiyokobolewa, Fajita
• Mahindi ya Njano Nyembamba ya Ziada
• Taco za Mitaani Chapati za Mahindi ya Njano
• Chapati za Mahindi ya Njano Kubwa Sana
• Chapati za Ngano Isiyokobolewa za Wanga wa Chini



Mayan Farm
• Tortillas za Ngano Isiyokobolewa



Ortega
• Ngano Isiyokobolewa



Pic's Brand
• Mahindi, Mtindo wa Taco
• Ngano Isiyokobolewa, Mtindo wa Taco



Signature Select
• Ngano Isiyokobolewa
• Taco ya Mitaani ya Mahindi Nyeupe

Tunda na Mboga

Kiasi cha msaada:

Angalia Orodha ya Msaada wa Vyakula wa Familia yako au Salio la WIC kwa kiasi cha msaada wa Matunda na Mboga

Freshi

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Ukubwa wowote
- Kamili, zilizokatwakatwa, kwenye mfuko au kufungashwa
- Asili zinaruhusiwa
- Mitishamba freshi inaruhusiwa

✗ Usinunue

- Zilizoongezwa sukari, mafuta au oili
- Matunda au mboga kavu
- Maua yanayoliwa
- Vikapu vya matunda
- Bidhaa za sehemu ya saladi
- Zana za saladi na trei za sherehe zilizo na bidhaa zilizoongezwa za vyakula (mchuzi, njugu, nk.)

Ukubwa wowote



Chapa yoyote

- Matunda na mboga yoyote

🛒 Kidokezo cha ununuzi

Ikiwa utapata matatizo kulipia bidhaa ya mazao freshi, julisha mhudumu wa duka ili iongezwe wenye hifadhidata.

Zilizogandishwa

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Ukubwa wowote
- Aina yoyote ya kifurushi (mfuko, kisanduku, nk.)
- Asili zinaruhusiwa

✗ Usinunue

- Zilizoongezwa mafuta na oili
- Zilizoongezwa sukari, dextrose au utamu usio asili
- Viungo visivyo vya matunda na visivyo vya mboga (pasta, mchele, jibini, nk.)
- Mboga zenye sosi

Ukubwa wowote



Chapa yoyote

- Matunda au mbogo zozote za pekee, au michanganyo ya pekee

Kopo

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Ukubwa wowote
- Chombo chochote (kopo, kikombe, chupa, kifuko, nk.)
- Asili zinaruhusiwa

✗ Usinunue

- Zilizoongezwa sukari, mafuta au oili
- Mboga ya krimu
- Mchanganyiko wa za matunda katika shira
- Kachumbari ya parachichi
- Mboga za achali
- Salsa
- Mchuzi (piza, tambi au nyanya)
- Nyanya za kitoweo au lahamu ya nyanya

Ukubwa wowote



Chapa yoyote

- Matunda yoyote ya pekee au michanganyo ya matunda iliyofungashwa kwenye maji au sharubati
- Mboga yoyote ya pekee au michanganyo ya mboga

Mtindi

⚠ Chagua bidhaa zilizoidhinishwa kwa ajili yako.

- **Mtindi wa maziwa ya kawaida na yenye mafuta madogo** kwa watoto wa miezi 12 hadi 24
- **Mtindi wa mafuta madogo na bila mafuta** kwa wanawake na watoto wa miaka 2 hadi 5

✅ Zilizoidhinishwa na WIC

- Mikebe ya aushi 32
- Asili zinaruhusiwa
- Vifurushi 8 na vifurushi 16 vya tyubu za aushi 2
- Vitamu vya asili, vinavyotokana na mimea

⊘ Usinunue

- Vifuko
- Utamu usio wa asili

Mikebe ya aushi 32



Best Yet
Ladha yoyote



Brown Cow
Ladha yoyote



Butterworks Farm
⊘ Usinunue
Vanilla Isiyo na Mafuta,
Shira ya Kawaida



Cabot
⊘ Usinunue
Maharagwe ya
Vanila ya Mafuta
ya Chini, Vanila ya
Krimu Mara Tatu ya
Mtindo wa Kigiriki



Chobani
⊘ Usinunue
Vanila ya Asali
ya Kigiriki
yenye Mafuta
Kidogo



Dannon
Ladha yoyote
Oikos Greek
Ladha yoyote
Light & Fit Greek
Isiyo na ladha pekee



Food Club
⊘ Usinunue
Vanila ya Mafuta
Madogo, Pichi ya
Mafuta Madogo,
Raspberi ya Mafuta
Madogo, Stroberi ya
Mafuta Madogo



Full Circle
Greek
Isiyo na mafuta
- Isiyo na
ladha
- Vanila



Great Value
⊘ Usinunue
Vanila ya kawaida ya Kigiriki, Ndizi
ya Stroberi yenye Mafuta Kidogo,
Pichi yenye Mafuta Kidogo,
Stroberi yenye Mafuta Kidogo
Iliyochanganywa, au Vanila yenye
Mafuta Kidogo Iliyochanganywa

Mtindi

🛒 Kidokezo cha ununuzi

Unaweza kubadilishana maziwa kwa mtindi zaidi.
Pigia simu ofisi ya WIC iliyo karibu nawe ili kujua zaidi.



Green Mountain Creamery
Ladha yoyote



Hannaford
Ladha yoyote



Lucerne
⊘ Usinunue
Stroberi ya Kigiriki
Isiyo na Mafuta,
Stroberi ya Mafuta
Madogo, Vanila ya
Mafuta Madogo,
Vanila ya Kawaida



Nature's Promise
⊘ Usinunue
Vanila Asilia
ya Mafuta
Madogo



Pics by Price Chopper
Ladha yoyote



Stonyfield Organic
- Laini na Yenye
Krimu: Ladha
yoyote
- Kigiriki: Mafuta
0% pekee



Two Good
Ladha yoyote



Yoplait
Asili: Ladha yoyote

Vifurushi 8 na vifurushi 16 vya mirija ya aushi 2



Stonyfield Organic
Ladha yoyote



Yoplait
Go-Gurt Simply Mirija
ya mtindi



Mtindi Unaotokana na Mimea mirija ya aushi 24



Silk
Laini au Krimu isiyo
na Ladha au ya
Vanila bila Maziwa ya
Wanyama (aushi 24)

Maziwa ya Ng'ombe

⚠️ Chagua bidhaa zilizoidhinishwa kwa ajili yako.

- Maziwa ya kawaida kwa watoto wa miezi 12 hadi 24
- Maziwa ya mfuta madogo (1%) na bila mafuta (yaliyotenguliwa) kwa wanawake na watoto wa miaka 2 hadi 5

✅ Zilizoidhinishwa na WIC

- Kiowevu: Galoni, galoni ½ na kwati
- Ya rafu: Kwati
- Unga kavu wa maziwa yasiyo na mafuta: aushi 25.6
- Asili

❌ Usinunue

- Yaliyoboreshwa au ya kitaalamu
- Mafuta yaliyopunguzwa (2%)
- Yalioongezwa ladha
- Chupa za glasi

Galoni, galoni ½, kwati



Chapa Yoyote

- Kawaida: Kwa watoto wa miezi 12 hadi 24
- Mafuta ya chini (1%) au bila mafuta (iliyotenguliwa)
- Isiyo na laktosi

Chapa za asili zinaruhusiwa



Ya Rafu

Kwati



Chapa Yoyote

Unga kavu wa maziwa yasiyo na mafuta

Aushi 25.6 (inatengeneza galoni 2)



Chapa Yoyote

Maziwa ya Mbuzi

⚠️ Chagua bidhaa zilizoidhinishwa kwa ajili yako.

- Maziwa ya kawaida kwa watoto wa miezi 12 hadi 24
- Maziwa ya mfuta madogo (1%) na bila mafuta (yaliyotenguliwa) kwa wanawake na watoto wa miaka 2 hadi 5

✅ Zilizoidhinishwa na WIC

- Chapa ya Meyenberg pekee
- Kiowevu cha maziwa ya kawaida: galoni ½ na kwati
- Kiowevu cha mafuta madogo (1%) fluid: Kwati
- Unga: aushi 12

Kiowevu

Galoni ½, kwati



Meyenberg

- Ya kawaida: Kwa watoto wa miezi 12 hadi 24

Kwati



Meyenberg

- Mafuta madogo (1%)

Ya Unga

aushi 12 (ni kwati 3)



Meyenberg

- Ya kawaida: Kwa watoto wa miezi 12 hadi 24



Meyenberg

- Isiyo na mafuta

Maziwa Yanayotokana na Mimea

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Inahifadhiwa kwenye jokofu na rafu

✗ Usinunue

- Vifuko
- Utamu usio wa asili

Maziwa ya Soya



Silk (Inayohifadhiwa kwenye jokofu)

- Asili
- Aunsi 32 (kwati 1)
 - Aunsi 64 (galoni 1/2)

Silk (ya Rafu)

- Asili
- Aunsi 32 (kwati 1)



Pacific (Shelf Stable)

- Asili ya Soya Ultra
- Aunsi 32 (kwati 1)

Mchanganyiko wa Mbaazi na Maziwa ya Shayiri



Silk Kids

- Mchanganyiko wa Asili wa Maziwa ya Shayiri
- Aunsi 59

Mbaazi



Ripple (Inayohifadhiwa kwenye jokofu)

- Asili ya Watoto au Asili ya Watoto Isiyo na Sukari
- Aunsi 48



Ripple (Shelf stable)

- Asili isiyo na sukari au Asili, Asili ya Watoto na Asili ya Watoto Isiyo na Sukari
- Aunsi 32 (kwati 1)

Sharubati

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Juisi ya Rafu kwa 100%: Chupa za aunsi 64

! Kumbuka

- Asili inaruhusiwa katika chapa ya O Organics

Ya Rafu

Chupa za aunsi 64



Apple & Eve

- Ladha yoyote
- Hakuna asili



Food Club

- Tufaha
- Kranberi
- Zabibu
- Balungi
- Chungwa
- Nanasi
- Mboga
- Nyanya
- Zabibu Nyeupe



Hannaford

- Ladha yoyote



Langers

- Tufaha
- Tufaha Beri Cheri
- Tufaha Kiwi Stroberi
- Tufaha Chungwa Nanasi
- Tufaha Pichi Embe
- Mchanganyiko wa Beri
- Zabibu ya Concord
- Kranberi Plus
- Kranberi Rasperi Plus
- Nanasi



Best Yet

- Tufaha
- Zabibu
- Balungi
- Chungwa
- Chungwa Embe
- Chungwa Nanasi
- Nanasi
- Nyanya
- Mboga
- Zabibu Nyeupe



Great Value

- Tufaha
- Mchanganyiko wa Kranberi
- Kranberi Zabibu
- Kranberi Komamanga
- Zabibu
- Embe
- Mchanganyiko wa Machungwa
- Pea
- Nanasi
- Nyanya
- Mboga
- Zabibu Nyeupe
- Picha ya Zabibu Nyeupe



IGA

- Tufaha
- Zabibu
- Nyanya
- Zabibu Nyeupe



Juicy Juice

- Ladha yoyote



Mott's

- Tufaha
- Tufaha Cheri
- Tufaha Embe
- Tufaha Zabibu Nyeupe
- Sensibles - Tufaha
- Panchi ya Matunda



Campbell's

- Nyanya
- Nyanya Sodiamu ya Chini

Sharubati

Ya Rafu

Chupa za aushi 64



Pics by Price Chopper

- Tufaha
- Beri
- Zabibu
- Balungi
- Nanasi
- Nyanya
- Mboga
- Mboga Sodiamu ya Chini
- Zabibu Nyeupe



Northland

- Ladha yoyote



Ocean Spray

- Ladha yoyote



O Organics

- Kranberi Embe
- Zabibu



Signature Select

- Tufaha
- Mchanganyiko wa Kranberi
- Kranberi Zabibu
- Kranberi Rasperi
- Zabibu
- Balungi
- Chungwa
- Nanasi
- Nyanya
- Mboga
- Mboga- Sodiamu ya Chini
- Balungi Nyeupe
- Zabibu Nyeupe



Old Orchard

- Tufaha
- Tufaha Kranberi
- Mchanganyiko wa Beri
- Kranberi Komamanga
- Zabibu
- Chungwa
- Pichi Embe
- Zabibu Nyeupe



That's Smart

- Zabibu



V8 Vegetable

- Mboga ya Asili
- Mboga ya Moto ya Viungo
- Sodiamu ya Chini



Ruby Kist

- Tufaha
- Zabibu
- Machungwa
- Mchanganyiko wa Machungwa
- Zabibu nyeupe



Welch's

- Zabibu Nyeupe kwa 100%
- Zabibu Nyekundu kwa 100%
- Tufaha
- Zabibu
- Zabibu (kalsiamu)
- Machungwa
- Mananasi
- Tropical Trio
- Pichi ya Zabibu Nyeupe
- Cherri ya Zabibu Nyeupe

Usinunue

- Light

Sharubati

Juisi Iliyogandishwa ya Machungwa

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Aushi 16 za mkusanyiko uliohifadhiwa



Chapa Yoyote ya Duka

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select

Juisi ya Jokofu ya Machungwa

✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Chupa za aushi 46 hadi 64
- Ya nyama ya tunda/Isiyo ya nyama ya tunda
- Iliyoeimarishwa na kalsiamu na/au vitamini D

⊘ Usinunue

- Mchanganyiko wa sharubati
- Light

! Kumbuka

- Asili inaruhusiwa katika chapa ya O Organics

Chupa za aushi 46 hadi 64

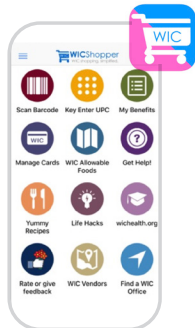


Chapa Zilizoidhinishwa

- Florida's Natural
- Food Club
- O Organics
- Simply Orange
- Tropicana

Chapa ya Duka

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Kuangalia salio lako

Programu ya simu ya WICShopper

Fungua programu ili kuona msaada wako uliosalia papo hapo.

Pedi ya PIN ya Kadi ya WIC katika Huduma kwa Wateja

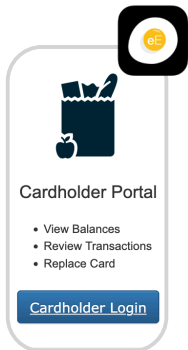
Angalia salio lako kabla ya kufanya ununuzi. Ingiza tu kadi yako na ufuate vidokezo.

Risiti ya Duka la Mwisho

Inachapisha kiotomatiki sehemu ya chini.

Tovuti ya Mmiliki wa Kadi ya ebtEDGE

Angalia salio lako la msaada na uone miamala ya hivi majuzi mtandaoni au katika programu.



Sampuli ya risiti

GROCERY STORE
123 Road
Waterbury, VT 05676

GROCERY		
41199210	KLLGG MINI WHEATS	5.99
PRODUCE		
41199210	2@ SIG SNACKING TOMATO	6.98
4550	BRUSSEL SPROUTS	5.85
81204900	3@ BLUEBERRIES PINT	11.97
	BALANCE	\$24.62
	eWIC	18.63

Debit Purchase 7/29/2026 10:25
Card #: *****1354 AUTH: 0000512972

ENDING WIC Benefit Balance	
Earliest WIC Benefit Expiration Date	
7/31/2026 at Midnight	
64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT
48 OZ	WHOLE GRAINS - ALL AUTH
89.02	CASH V FRUITS AND VEGETABLES
9 GALLON	MILK - LOWFAT
1 POUND	TOFU
3 DOZEN	EGGS
93.2 OUNCE	CEREAL-ALL AUTH
2 JAR/BA	PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH
3 POUND	CHEESE

****End of WIC Benefit Balance****

****eWIC Benefit Redemption/Purchase****

64 OZ	LOWFAT/NONFAT YOGURT	
18.63	CASH V FRUITS AND VEGETABLES	
	1 BRUSSELS SPROUTS	5.65
	1 SIG TOMATO	3.49
	1 SIG TOMATO	3.49
	1 BLUEBERRIES PINT	3.99
	1 BLUEBERRIES PINT	3.99

****End of WIC Benefit Redemption Purchase****



Msaada wa WIC hausogezwi mbele. Tumia kabla ya muda wake kuisha kila mwezi.



Tafuta Lebo za Rafu

Maduka mengi huweka lebo za rafu ili kuonyesha ni bidhaa gani zimeidhinishwa na WIC. Tafuta lebo zinazosema "WIC" au ambazo zina "W" kwenye kisanduku. Maduka yote hayatumii lebo sawa.



**KIDOKEZO
MUHIMU**

Hata kama lebo ya rafu inasema "WIC", angalia mara mbili kuwa bidhaa hiyo iko kwenye orodha yako ya Msaada wa Vyakula vya Familia yako.



Pata Ukubwa Unaofaa

Vyakula vilivyoidhinishwa na WIC lazima vilingane na ukubwa kamili katika orodha yako ya Msaada wa Vyakula vya Familia yako. Kuchagua ukubwa sahihi huhakikisha msaada wako unatumika ipasavyo wakati wa kulipa na kukusaidia kupata msaada zaidi kutoka kwa posho yako ya kila mwezi.





Ikiwa kadi yako haifanyi kazi

Usiwe na wasiwasi. Jaribu hatua hizi.

1. Angalia salio lako

Tumia risiti yako ya mwisho ya duka, [programu ya WICShopper](#), au pedi ya PIN ili kuona ni vyakula gani bado unaweza kununua.

2. Hakikisha bidhaa imeidhinishwa

Na kwamba ukubwa unalingana na orodha yako ya Msaada wa Vyakula vya Familia.

3. Uliza dawati la huduma kwa wateja la duka unalofanya ununuzi

Wanaweza kukusaidia au kukuambia kwa nini bidhaa hiyo haikuweza kununuliwa.

4. Pigia simu ofisi ya WIC ya eneo lako kutoka dukani

Tunaweza kuangalia akaunti yako na kukusaidia.



Programu ya WICShopper

Nunua kwa urahisi, haraka, na kwa ujasiri zaidi ukitumia [programu ya WICShopper](#).



- ✓ Changanua misimbo pau dukani ili kuona ikiwa bidhaa imeidhinishwa na WIC.
- ✓ Angalia orodha yako ya Msaada wa Vyakula vya Familia yako na uone ulichobakisha kununua mwezi huu.
- ✓ Fuatilia wakati msaada wako unaisha.
- ✓ Pata maduka yaliyoidhinishwa na WIC karibu nawe.



Jinsi ya kuanza:

1. Pakua [programu ya WICShopper](#) kutoka App Store au Google Play.
2. Fungua programu na uchague Vermont.
3. Sajili kadi yako ya WIC kwa kutumia namba ya kadi yenye tarakimu 16 upande wa mbele.

Unahitaji usaidizi? Uliza mtaalamu wako wa lishe wa WIC au tembelea HealthVermont.gov/WIC kwa maelekezo.

Ofisi za mtaa za
Mpango wa WIC za Vermont

Barre

802-479-4200

Rutland

802-786-5811

Bennington

802-447-3531

Springfield

802-289-0600

Brattleboro

802-257-2880

St. Albans

802-524-7970

Burlington

802-863-7323

St. Johnsbury

802-748-5151

Middlebury

802-388-4644

White River

Junction

802-295-8820

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local



Shirika hili hutoa fursa sawa kwa wote.