



CONNECTICUT WIC

GUIDA USHQIMORE

01 Janar 2019



TË USHQYERIT ËSHTË VETËM FILLIMI.



PËRMBAJTJA

PËR MË SHUMË INFORMACION, VISITONI
WWW.CT.GOV/DPH/WIC

*Jo të gjithë ushqimet e aprovuara nga WIC
mund të paraqiten në këtë broshurë.*

3	Këshilla për pazar të suksesshëm
4-7	Drithëra të ftohta
7	Drithëra të ngrohta
8-9	Bukë
10-11	Tortija
12	Makarona gruri
13	Oriz Kaf
14-15	Lëng
16	Lëng I përqëndruar
17	Perime: Bizele, Fasule & thjerrëza
17	Gjalp Kikiriku
18-19	Qumësht, Djathë, Vezë & Tofu
20	Kos
20	Konservë Peshku
21	Ushqim për foshnje
22-23	Fruta dhe Perime
24-25	Këshilla për një experience positive pazari
26	Të drejtat & Përgjegjësitë
27	Pyetje

KËSHILLA PËR PAZAR TË SUKSESSHËM

PËRPARA SE TË BËNI PAZAR:

- Kontrolloni Listën e Përfitimeve Familjare ose një faturë të kohëve të fundit për të kontrolluar balancën e përfitimeve të mbetura.
- Mësoni vlerën e parave për përfitime të frutave & perimeve.
- Kontrolloni datat e periudhës së përfitimit.
- Shkarkoni aplikacionin për të identifikuar produktet e aprovuara nga WIC.

NDËRKOHË QË BËNI PAZAR:

- Kërkoni për raftin e aprovuar nga Connecticut WIC për të identifikuar artikujt.
- Zgjidhni vetëm artikujt e aprovuar nga WIC në këtë Guidë Ushqimore dhe sigurohuni të dini sasitë e sakta nga Lista e Përfitimeve Familjare ose nga fatura e fundit.

NË KASË:

- Kërkoni dhe shqyrtoni transaksionet e faturës përpara se të zgjidhni Po.
- Përdorni kartën e kursimeve të dyqanit.
- Informoni kasieren që keni kupona përpara transaksionit.



DRITHËRA TË FTOHTA

BLINI VETËM
340 gr ose më shumë

DRITHËRA TË PËRGJITHËSHME



Cheerios



Multi Grain
Cheerios



Corn Chex

^g ose # = Pa Gluten

Të gjithë drithërat e listuara me lejla janë grurë 1 plotë.



Rice Chex



Wheat Chex



Vanilla
Chex



Cinnamon
Chex



Blueberry
Chex



Berry Berry Kix



Kix



Honey Kix



Total

POST



Fiber One
Clusters



Wheaties



Grape Nut
Flakes



Grape Nuts



Bran Flakes



Whole Grain
Honey Crunch



Vanilla
Bunches



Honey
Roasted



Cinnamon
Bunches

MOM BRANDS



Vanilla
Multigrain



Crispy Rice



Frosted Mini
Spooners



Crispix



All-Bran
Complete Wheat
Flakes



Corn
Flakes



Frosted
Shredded
Wheat



Special K



Rice Krispies

SUNBELT BAKERY



Low Fat
Granola



Simple Grain
Granola

QUAKER



Oat Bran



Life

MARKAT E DYQANT



BEST YET

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice
Frosted Shredded
Wheat
Shredded Wheat
Nutty Nuggets
Oat Wise
Honey Oats & Flakes
Toasted Oats



BIG Y

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Shredded Wheat
Toasted Oats



CLEAR VALUE

Frosted
Shredded Wheat
Toasted Oats
Corn Flakes



FOOD CLUB

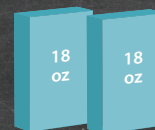
Bran Flakes
Corn Flakes
Shredded Wheat
Toasted Oats



GREAT VALUE

Corn Flakes
Crispy Rice
Crunchy Oats
Frosted Shredded Wheat

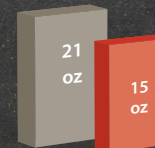
MËNYRAT E BLERJES DERI NË 1 KG DRITHËRA



Total 1 kg



Total 1 kg



Total 1 kg

Blini cilëndo kombinim të
ngrohtë ose të ftohtë nga
drithërat e aprovuar WIC,
total 1 kg

DRITHËRA TË FTOHTA

BLINI VETËM
340 gr ose më shumë



GREAT VALUE

Toasted Oats
Toasted Corn
Toasted Wheat
Crunchy Honey Oats
Toasted Rice#
Bran Flakes
Crunchy Nuggets
Nutty Nuggets



HY-TOP

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice
Shredded Wheat
Honey Oat Flakes
Toasted Oats



IGA

Bran Flakes
Corn Flakes#
Corn Squares#
Crispy Rice#
Rice Squares
Frosted Shredded Wheat
Unfrosted Shredded Wheat
Honey Oats & Flakes
Tasteos
Toasted Oats
Shredded Wheat
Rollin Oats



KIGGINS

Crispy Rice



KRSDALE

Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats



MARKET PANTRY

Frosted Shredded Wheat
Honey & Oat Mixers
Toasted Oats



MY ESSENTIALS

Toasted Oats
Frosted Shredded Wheat



PARADE

Bran Flakes
Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats



PIGS/PRICE CHOPPER

Wheat Bran Flakes
Corn Flakes
Good Choice
Oat Squares
Good Choice
Oat Crunch
Toasted Corn Crisps
Frosted Shredded
Wheat
Nutty Nuggets
Toasted Oats



PRICERITE

Corn Squares
Toasted Oats
Bite Size Frosted
Shredded Wheat
Bran Flakes



SHOPRITE

Bran Flakes
Crispy Rice
Corn Flakes
Crispy Corn Squares
Honey Oat Clusters
Oats & More with Honey
Frosted Shredded Wheat
Natural Wheat & Barley Nuggets
Shredded Wheat
Toasted Oats



SHURFINE

Bran Flakes
Corn Flakes
Corn Squares
Frosted Shredded Wheat
Oats & More
Toasted Oats
Wheat Bran Flakes
Wheat Squares



SIGNATURE KITCHENS

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice

Frosted Shredded
Wheat
Toasted Oats



STOP & SHOP

Bran Flakes
Crispy Rice
Corn Flakes
Corn Squares
Honey Crunchin' Oats

Frosted Shredded
Wheat
Nutty Nuggets
Oat Squares
Oats & O's



VALU TIME

Corn Flakes
Fat Free Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats



WHITE ROSE

Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats

DRITHËRA TË NGROHTA

MOS BLINI
Të çastit



Cream of
Rice



Cream of
Wheat



Cream of
Wheat
Whole Grain



Hot Wheat
Cereal



Quaker
Oat Bran Hot
Cereal



Malt-O-Meal
Farina Original



Maple Vermont
Style Maple
Oatmeal



MOM Original
Hot Wheat
Cereal



Ralston Creamy
Wheat

BUKË

BLEJ VETËM

- 100% bukë e zezë/bukë me grurë të plotë*
- Peshë 450 gr = 0.45 kg

ALVARADO STREET- BAKERY



Gruri e zezë

ARNOLD — STONEGROUND



Gruri e zezë

BIMBO —



Gruri e zezë

COUNTRY KITCHEN —



Gruri e zezë

GEISSLER'S —



Gruri e zezë

GOLD MEDAL BAKERY —



Gruri e zezë



Gruri me fara liri

HOLSUM —



Gruri e zezë

KRASDALE —



100% Gruri e zezë

PAS YISROEL —



Gruri e zezë

PENN STREET —



Gruri e zezë

PEPPERIDGE FARM —



Shumë e hollë
100% gruri e zezë



Gruri e zezë e pasitur



Gruri e zezë e lehtë



Gruri e zezë me fara/Thekre pa fara



E lehtë me 7 lloje drithërash

SARA LEE —



100% Gruri e zezë

STERN'S —



Gruri e zezë

SUNBEAM —



Gruri e zezë

WEIGHT WATCHERS —



Gruri e zezë



Shumëllojshmëri drithërash*

WINDMILL FARMS —



Stone Ground Menzanos



Stone Ground Hamotze

WONDER —



Gruri e zezë

BEST YET —



Gruri e zezë

BIG Y —



Gruri e zezë

CENTRAL — MARKET CLASSICS



Gruri e zezë

GREAT VALUE —



100% Gruri e zezë

KEY FOODS —



Gruri e zezë

NATURE'S HARVEST —



Gruri e zezë

SHOPRITE —



Gruri e zezë

SIMPLY BALANCED —



Gruri e zezë

STOP & SHOP —



Gruri e zezë



Gruri e zezë me fara liri



Gruri e zezë pa kripë

URBAN MEADOW —



Gruri e zezë

MOS BLINI

Gjvrek, bukë të bardhë, bukë dyqani

TORTIJA

BLINI VETËM

- Misër ose tortija gruri të plotë
- 0.45 kg ose 450 gr paketim

CHI CHI'S



Misri I bardhë



Gruri e zezë

DON PANCHO



Misri I bardhë



Gruri e zezë

LA FE



Misri

LA BANDERITA



Misri



Gruri e zezë

LA POBLANITA



Misri

MAYAN FARMS



Gruri e zezë

MISSION



Misri



Gruri e zezë

ORTEGA



Gruri e zezë

PEPITO



Gruri e zezë



Misri

QUESOS LA RICURA



Misri I bardhë

TROPICAL



Gruri e zezë



TAKOS TË THJESHTA ME TOFU

INGREDIENTËT

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 8 tortija misri | 1 spec I kuq |
| 0.45 kg tofu të forte | 1 spec I verdhë |
| 1 qepë mesatare | majdanoz (opsionale) |

UDHËZIMET

1. Marinoni tofu-n me kripë, piper dhe erëza për tako (sipas dëshirës) dhe gatujeni në tigan deri sa të behët krokante.
2. Ndërsa gatueri, prisni qepët dhe specat.
3. Shtoni qepët dhe specat në tofu. Stufojeni në tigan për rreth 15 minuta.
4. Në një tigan tjetër, ngrohni tortijat sipas dëshirës.
5. Vendosni perimet si dhe tofu-n në tortija. Përfundojeni me majdanoz.

* Tofu mund të zëvendësohet me një protein tjetër si fasulet, djathi, copëza pule, peshk ton, salmon, gjel deti, etj.

BIG Y

Gruri e zezë

FOOD CLUB

Gruri e zezë

IGA

Gruri e zezë

KEY FOODS

Gruri e zezë

MY ESSENTIALS

Gruri e zezë

NATURE'S PROMISE

Gruri e zezë
Miell Misri Kokërr

SHOPRITE

Gruri e zezë

STOP & SHOP

Misri e bardhë
Gruri e zezë
Misri I verdhë

MAKARONA GRURI

BLINI VETËM

- 0.45 kg ose paketim 450 gr
- Makarona 100% gruri/drithërash

BARILLA →



Gruri e zezë,
Drithërash

GIA RUSSA →



Gruri e zezë

HODGSON MILL →



Gruri e zezë

RONZONI HEALTHY HARVEST →



Gruri e zezë



DELALLO →



Gruri e zezë
organike

FULL CIRCLE →



Gruri e zezë
organike

LUIGI VITELLI →



Gruri e zezë

RACCONTO →



Gruri e zezë

SHOPRITE →



100% Gruri e
zezë

SHURFINE →



Gruri e zezë

SIMPLY BALANCED →



Gruri e zezë

URBAN MEADOW →



Gruri e zezë

ORIZ KAF

BLINI VETËM

- Paketim 0.45 kg ose 400-450 gr
- Oriz kaf I thjeshtë

MOS BLINI

oriz i bardhë, oriz
me erëza, sasi
e madhe, oriz
organik



C&F

Boil in Bag
Long/Short Grain
Instant

CAROLINA

Brown Rice

GOYA

Brown Rice

MAHATMA

Brown Rice

MINUTE

Brown Rice

RICELAND

Natural

SUCCESS

Brown Rice

UNCLE BEN'S

Fast & Natural Whole Grain Instant
Natural Whole Grain
Whole Grain Boil-In-Bag

BEST YET

Instant
Long Grain

BIG Y

Instant

FOOD CLUB

Boil-in-Bag

GREAT VALUE

Brown Rice

IGA

Instant
Long Grain

MARKET PANTRY

Brown Rice

MY ESSENTIALS

Brown Rice

PARADE

Brown Rice

PICS/PRICE CHOPPER

Boil-in-Bag

SIGNATURE KITCHENS

Brown Rice

SHURFINE

Brown Rice
Instant Brown Rice

STOP & SHOP

Boil-in-Bag
Instant

WHITE ROSE

Brown Rice

ORIZ ME DOMATE DHE PARMIXHANO



INGREDIENTËT

- 1 gotë me oriz kaf kokërrgjatë
- 30 - 400 gr domate të prerë
- ½ gotë djathë parmixhano të grirë
- ¼ gotë me borzilok (opsionale)

UDHËZIMET

1. Në një tigan të madh, përziejni 1 ½ gotë me ujë, oriz dhe ½ lugë çaji me kripë dhe lëreni të ziejë.
2. Pasi të jetë zier, përziejni një herë, ulni temperaturën, mbulojeni dhe lëreni në zierje deri sa të absorbojë ujin - rreth 18 minuta.
3. Shtoni domatet dhe djathin brënda orizit.
4. Hiqeni nga nxehtësia, mbulojeni dhe lëreni të qëndrojnë për 5 minuta.
5. Hidhni borzilok përpara servirjes.

LËNGJE

BLINI VETËM

Shishe 2L, 100% lëng, të paktën 120% Vitamin C

MËNYRAT E BLERJES

4 L = 2 shishe

MOLLË

Juicy Juice
Old Orchard
Mott's
Welch's

QERSHI

Juicy Juice
Welch's

LËNG MIKS

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

MANGO

Juicy Juice
Welch's

PORTOKALL

2 ose 4 L
I pasur me kalçium

ANANAS

Langers
Libby's
Welch's

RRUSH I KUQ

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

RRUSH I BARDHË

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

LËNG DOMATE

Vetëm me sodium
të ulët

Campbell's

LËNG PERIMESH

Vetëm me
sodium të ulët

PICS/Price
Chopper

V8

BEST YET



Mollë
Rrush I bardhë
Rrush I kuq
Lëng qitro/përzierje
Ananas

BIG Y



Mollë
Rrush I bardhë
Rrush I kuq
Me shumë lëng
Të gjithë përzierjet e
lëngjeve

FOOD CLUB



Mollë
Rrush I bardhë
Lëng qitro/përzierje
Ananas
Rrush I kuq



GREAT VALUE

Mollë
Rrush I kuq
Rrush I bardhë
Të gjithë përzierjet e
lëngjeve



HARVEST CLASSIC

Mollë



HY-TOP

Mollë
Rrush I bardhë
Rrush I kuq



IGA

Mollë
Rrush I bardhë
Lëng qitro/përzierje
Rrush I kuq
Të gjithë përzierjet e
lëngjeve



KRASDALE

Mollë
Rrush I bardhë
Rrush I kuq



MARKET PANTRY

Mollë
Rrush I bardhë
Rrush I kuq
Të gjithë përzierjet e
lëngjeve



NATURE'S NECTAR

Mollë
Rrush



PARADE

Mollë
Rrush I bardhë
Rrush I kuq
Lëng qitro/përzierje



PICS/PRICE CHOPPER

Mollë
Rrush I bardhë
Rrush I kuq
Lëng qitro/përzierje
Ananas
Të gjithë përzierjet e
lëngjeve



SAVE-A-LOT/RUBY KIST

Mollë
Ananas



SHOP RITE

Mollë
Rrush I bardhë
Lëng qitro/përzierje
Rrush I kuq



SHURFINE

Mollë
Rrush I bardhë
Lëng qitro/përzierje
Rrush I kuq



SIGNATURE KITCHENS

Mollë



STOP & SHOP

Mollë
Rrush I bardhë
Rrush I kuq
Lëng qitro/përzierje
Të gjithë përzierjet e
lëngjeve



TIPTON GROVE

Mollë
Rrush I bardhë
Rrush I kuq



VALU TIME

Rrush I bardhë
Rrush I kuq



WHITE HOUSE

Mollë



WHITE ROSE

Mollë
Rrush I bardhë
Lëng qitro/përzierje
Rrush I kuq

LËNG I PËRQËNDRUAR

BLINI VETËM

Kanaçe 0.35 L, 100% lëng, të paktën 120% Vitamin C

MËNYRAT E BLERJES

1.4 L = 1 kanaçe

2.8 L = 2 kanaçe

4.2 L = 3 kanaçe

Best Yet
Dole
Clear Value
Food Club
Great Value
HY-TOP
IGA
Langers
Market Pantry
Old Orchard
Parade
Price Chopper
Seneca
ShopRite
Shurfine
Stop & Shop
Tipton Grove
Tree Top
Valu Time
Welch's
(yellow cap)

	QITRO	PORTOKALL	MOLLË	RRUSH	MIKSE	ANANAS	JO TË NGRIRA
		TË PASURA ME KALÇIUM					
Best Yet	✓	✓	✓	✓			
Dole	✓	✓	✓		✓	✓	
Clear Value	✓	✓	✓				
Food Club	✓	✓	✓				
Great Value	✓	✓	✓	✓	✓		
HY-TOP	✓	✓	✓				
IGA	✓	✓	✓				
Langers	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Market Pantry	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Old Orchard	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Parade	✓	✓	✓				
Price Chopper	✓	✓	✓				
Seneca	✓	✓	✓	✓			
ShopRite	✓	✓	✓				
Shurfine	✓	✓	✓				
Stop & Shop	✓	✓	✓	✓			
Tipton Grove	✓	✓	✓				
Tree Top	✓	✓	✓				
Valu Time	✓	✓	✓				
Welch's (yellow cap)				✓	✓		✓

TË GJITHË LËNGJET, MOS BLINI

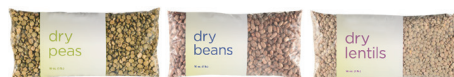
Koktejt lëngjesh, pije, pije ose lëngje me sheqer të shtuar ose ëmbëlsues

PERIME: BIZELE, FASULE & THJERRËZA

BIZELE TË THATA, FASULE, THJERRËZA

BLINI VETËM

Paketim 0.45 kg (450 gr)



MUND TË BLINI:

Të gjithë llojet e bizeleve të thata, fasuleve, ose thjerrëzave

FASULE TË KONSERVUARA, BIZELE

1 kanaçe = .113 kg
4 kanaçe = .452 kg



BLINI VETËM

Kanaçe 0.45 kg

MUND TË BLINI:

Të thjeshta ose vegjitariane

GJALP KIKIRIKU

MUND TË BLINI:

Kavanoz pa shije të shtuar 0.45 kg - 0.5 kg

I butë, me copëza kikirikësh, krëmos, ose natyral

MOS BLINI

Me shije të shtuar, organik

MOS BLINI

Artikuj me sheqer të shtuar, yndyrna, vaj, perime, fruta ose mish, fasule të pjekura

QUMËSHT, DJATH, VEZË & TOFU

QUMËSHT

Blini çdo lloj dhe paketim të shënuar në listen e Përfitimëve Familjare WIC

MUND TË BLINI:

- Pa yndyrë
- 1% (me pak yndyrë)
- 2% (me yndyrë të reduktuar)
- Me yndyrë (Për fëmijët 12-23 muajsh)

MOS BLINI

Dhallë, organic, qumësht me shije të shtuar, qumësht të pa pasterizuar

MUND TË BLINI:

QUMËSHT SOJE

1.9 L, të ftohtë



SILK

Original

8TH CONTINENT

Original

PACIFIC ULTRA SOY

Original
(shelf stable, 32 oz)

QUMËSHT I KONDESUAR

Kanaçe 0.35 L, pa yndyrë, me yndyrë (me vitaminë D të shtuar)

MËNYRAT E BLERJES:

1 kanaçe = 0.68 L
5 kanaçe = 3.7 L

ZGJEDHJE

TË TJERA QUMËSHTI

- Laktozë e reduktuar/pa laktozë, 1.9 L
1 lehtë, 1%, 2%, me yndyrë
1 pasterizuar
- 1 lehtë, 2%, me yndyrë
- Qumësht I thatë pa yndyrë
- Qumësht dhije
Meyenberg (të lëngshëm ose pluhur)

MËNYRAT E BLERJES:

1 kanaçe = 0.68 L
5 kanaçe = 3.7 L
4 kanaçe pluhur = 11.3 L

UHT MILK

- Rafti, pa shije të shtuar
1%, 2%, me yndyrë
Konsultoni nutricionistin tuaj për siguri



DJATH

BLINI VETËM

Paketim 0.225 kg ose 0.45 kg

MUND TË BLINI:

- Amerikam
- Colby/Colby Jack
- Çedar
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Mozzarella pa yndyrë, të paketuar:
Calabro, Polly-O

MOS BLINI

Dyqani, feta të paketuara individualisht, të grirë, ushqime djathi, produkte djathi, krem djathi ose gjizë, të importuar, me shije të shtuar, organik

VEZË

TË GJITHA MARKET

MUND TË BLINI:

Të medha, 12 copë, karton, të bardha ose të kuqe

MOS BLINI

Organike



TOFU

MUND TË BLINI:

Paketim 0.225 kg ose 0.45 kg, të thjeshtë

Për të përfituar plotësisht për tofu, blini paketim 0.225 kg ose 0.45 kg

NASOYA

Kubik, shumë të fortë, të fortë, Lite Firm, të butë, shumë të forte kubik

AZUMAYA

të fortë, shumë të fortë

NATURE'S PROMISE

të fortë, shumë të fortë

KOS

MUND TË BLINI: paketim 0.94 L

KOS ME YNDYRË
(PËR FËMIJË 12-23 MUAJSH)



***GJITHASHTU TË
DISPONUESHME NË KOSIN ME
YNDYRË**

MOS BLINI //////////////

Kos Grek, me ëmbëlsues artificial

**ME PAK YNDYRË / PA
YNDYRË**

- Axelrod*
- Best Yet
- Big Y
- Brown Cow*
- Butterworks Farm*
- Cabot
- Coburn Farms
- Cream O Land
- Crowley
- Dannon*
- Dannon All Natural*
- Desi Natural Dahi*
- Food Club
- Friendship
- Great Value
- Green Mountain Creamery*
- J & J Kosher
- La La
- La Yogurt

- Vetëm I thjeshtë, Vanilje ose Luleshtrydhe
- La Yogurt Probiotic*
- Lucerne Dairy Farms
- Maple Hill*
- Market Pantry
- Mountain High*
- My Essentials
- Nature's Promise*
- PICS/Price Chopper
- Price Rite
- Romis*
- Seven Stars Farm*
- ShopRite*
- Shurfine
- Stop & Shop
- Stonyfield*
- Super A
- Yoplait
- Yoplait Grande

PESHK I KOSERVUAR

**PËR KATEGORI SPECIFIKE SI GRATË
SHTATËZANË OSE ME GJI**

I paketuar në ujë ose vaj. Salcat ose shijet e shtuara janë të lejuara.

PESHK TON

141 gr – vetëm Chunk Light

SARDELE

Paketim 105 gr

SALMON ROZË

Paketim 140 -
425 gr



USHQIM PËR FOSHNJË



DRITHËRA PËR FOSHNJË

- Vetëm paketim 225 gr
- Zgjidhni cilëndo markë

MOS BLINI //////////////

- Lloje që kanë DHA, fruta, formulë, dhe/ose kos

FRUTA DHE PERIME PËR FOSHNJË

- Vetëm paketim 113 gr ose 226 gr
- Zgjidhni ingredient individual ose kombinime të frutave dhe perimeve (p.sh. mollë-banane, mollë - patate ëmbël, etj.)
- Zgjidhni cilëndo markë

MOS BLINI //////////////

- Me sheqer të shtuar ose qese

MISH PËR FOSHNJË

**I DISPONUESHËM
EKSKLUZIVISHT PËR FOSHNJËT
ME GJI 6 - 11 MUAJ**

MUND TË BLINI:

- Paketim 70 gr
- Zgjidhni cilëndo markë
- Zgjidhni nga llojet e mëposhtme:
 - Viç & Supë viçi
 - Pulë & Supë pule
 - Derr & Supë derri
 - Gjellë & Supë gjelli

MOS BLINI //////////////

Qese, ëmbëlsira, të gatshme, tavë, të ndryshme me DHA/ARA të shtuara, kripë, sheqer, djathë, drithëra ose makarona

FRUTA TË FRESKËTA & PERIME

- Konfirmoni balancën e përfitimeve përpara se të bëni Pazar.
- Përfitimet për Fruta dhe Perime do të kenë një maksimum në dollar, të treguara në listen e Përfitimeve Familjarë në WIC.
- Nëse frutat dhe perimet e blera kushtojnë më shumë sesa maksimumi në dollar, ju mund të ktheni diçka mbrapsht ose të paguani diferencën në ndonjë mënyrë tjetër (SNAP, me para ose kartë krediti/debiti).
- Nëse frutat dhe perimet tuaja kushtojnë më pak sesa maksimumi në dollar, balanca juaj do të ruhet në kartën tuaj eWIC për periudhen e përfitimit.

MUND TË BLINI:

- Të gjitha llojet
- Të plota, të prera, të grira ose të paketuara - të shitura në qese, kutia, me cope, në kg ose në paketim
- Sallatë dhe/ose perime të tjera në qese

FRUTA & PERIME TË NGRIRA

MUND TË BLINI:

- Të gjitha llojet dhe paketimet
- Fruta ose perime të thjeshte ose mikse

MOS BLINI

Artikuj me ëmbëlsues të shtuar, sheqer, me yndyrë të shtuar, patate të skuqura, nënprodukte patatesh. **Nuk duhet të jetë i pakeluar me salcë, makarona ose oriz.**

FRUTA & PERIME TË KONSERVUARA

MUND TË BLINI:

- Të gjitha llojet dhe paketimet
- Duhet të jetë e pakeluar në ujë ose lëng
- Mund të jetë e thjeshtë ose me sodium të ulët

SALCË DOMATE E KONSERVUAR

- Salcë domate e konservuar e thjeshtë/salcë për makarona



MOS BLINI

Produkte nga rafti I sallatave, shporta frutash, fruta të thata, snacks. Sallatat e paketuara me salca të shtuara, mish, bukë të pjekur, djathë, etj.

MOS BLINI

Artikuj me ëmbëlsues të shtuar, sheqer, me yndyrë të shtuar, vaj, kripë (fruta), salcë boronice, mbushje për byrek, koktej frutash, turshi (perime), salcë perimesh ose krem, ullinj

KËSHILLA PAZARI PËR NJË EKSPERIENCË POSITIVE



- Karta juaj eWIC pranohet vetëm në dyqanet e autorizuar në Konektikut dhe nuk mund të përdoret në shtete të tjera.
- Për të marrë një listë të dyqaneve të autorizuar pyesni stafin lokal, vizitoni www.ct.gov/dph/wic tek kategoria e dyqaneve, ose përdorni aplikacionin.
- Referohuni Listës së Përfitimeve Familjare për produktet e zgjedhura sipas nevojës së gjithësecilit. Jo të gjithë produktet e listuara në këtë Guidë Ushqimore mund të blihen nga ju.

Përsëmbull: edhe pse guida ushqimore ka të listuar qumështin me yndyrë si produkt të aprovuar nga WIC, nëse fëmija juaj është dy vjeç ose më shumë ju do mund të blini vetëm qumështin me 1% ose pa yndyrë për këtë fëmijë.

- Për tu siguruar që një produkt është i aprovuar nga WIC, përdorni aplikacionin për të skanuar produktet.
- Për të identifikuar produktet e aprovuara nga WIC në dyqan, kërkoni për raftet e sigluara me Connecticut WIC.
- Kasa duhet të skanojë të gjithë produktet e zgjedhura nga ju. Dyqanet nuk mund të limitojnë zgjedhjet tuaja vetëm për markat e aprovuara nga WIC.
- Kur është mundësia, rishqyrtoni faturën e transaksionit përpara se të konfirmoni po. Nëse paguani për një artikull WIC, mund të rimbursoheni pranë shërbimit të klientit përpara se të largoheni nga dyqani.
- Për t'ju shërbyer në rast problemi për blerjen e ndonjë produkti, kërkoni për menaxherin e dyqanit. Nëse do t'ju nevojitet ndihmë shtesë, mund të telefononi numrin e zyrës së shtetit WIC në **1-800-741-2142** ndërkohë që jeni në dyqan.



MIRATUAR

TË DREJTAT & PËRGJEGJËSITË

TË DREJTAT:

- WIC ofron edukim për të ushqyerit, informacion mbi ushqyerjen me gji dhe suport dhe ushqime të shëndetshme.
- WIC mund t'ju ndihmojë të gjeni burime të tjera që do t'ju ndihmojnë ju dhe familjen tuaj duke përfshirë HUSKY A/Medicaid, ushqime vëndase dhe shërbime për shëndetin.
- Informacioni që I jepni WIC do të mbahet privat.
- Nëse ndjeheni se jeni paragjykuar mund të drejtoni një ankesë.
- Standartet për të marrë pjesë në programin WIC janë të njëjta për të gjithë, pavarësisht racës, ngjyrës, origjinës, moshës, mangësive apo gjinisë.
- Nëse ju nevojiten shërbime interpretimi/TTD, ju lutemi pyesni stafin e WIC.

PYETJE

Mund të ndryshoj ushqimet e listuara në përfitimet e mia familjare?

VETËM zyra juaj lokale WIC mund të ndryshojë paketat ushqimore. Nëse keni shqetësime apo nëvoja të veçanta, diskutoni me Nutricistin WIC përpara se të bëhet lëshimi i përfitimeve. Ata mund të përshtasin paketën tuaj ushqimore.

A duhet të blej të gjithë produktet e listuara në listën e përfitimeve familjare?

Jo, nuk është e kërkuar të blini të gjithë produktet e listuara në listën e përfitimeve familjare. Ne ju inkurajojmë të jeni të përgjegjshëm me pazarin tuaj dhe të blini vetëm ushqimet që ju përdorni.

Po nëse më mbarojnë të gjithë ushqimet dhe I kam përdorur përfitimet e mia WIC?

Programi WIC është menduar si "shtesë" e dietës suaj. Ushqime që merrni nga WIC nuk janë menduar të plotësojnë të gjithë nevojat tuaja ushqimore. Ju duhet të blini ushqime të tjera vetë. Zyra lokale mund t'ju ndihmojë të gjeni programe të tjera ushqimore në rast nëvoje.

PËRGJEGJËSITË TUAJA:

- Trajtoni stafin e WIC në dyqan me kortezi dhe respekt. Nëse mendoni se një dyqan, një pjestarë i WIC ose staf po vepron gabim, telefononi agjensinë e shtetit WIC në 1-800-741-2142.
- Mbani kartën tuaj eWIC dhe Guidën Ushqimore në një vend të sigurtë.
- Raportoni ndryshim e adresës dhe/ose telefonit në zyrat e WIC sa më shpejtë të jetë e mundur.

JU KUPTONI:

- Për të ofruar referime, ne mund të na duhet të ndajmë informacionin tuaj të kontaktit me pale të treta. Ne do të marrim lejen tuaj kur të na duhet të ndajmë informacionin tuaj të kontaktit me persona jashtë programit WIC.
- Nëse ju gënjehni qëllimisht për të përfituar nga WIC ose shkelni rregullat e programit do të pezulloheni ose skualifikoheni.
- Shitja, përpjekja për të shitur ose dhënia e përfitimeve WIC, ushqimet ose formula nuk është e lejuar. Nëse veproni në këtë mënyrë, do t'ju kërkohet të ripaguani vlerën e artikujve dhe mund të pezulloheni ose skualifikoheni.
- Postimi i artikujve WIC në rrjete sociale duke përfshirë por pa limituar Facebook, Craigslist dhe Ebay konsiderohet përpjekje për shitje.

Mund të ruaj përfitimet e papërdorura për muajin tjetër?

Jo. Përfitimet skadojnë në mesnatë të datën e shënuar në faturë.

Mund të marr pjesë në më shumë se një program WIC në të njëjtën kohë?

Jo.

Çfarë ndodh nëse lëviz?

Mundohuni të kontaktoni me zyrën lokale WIC përpara se të lëvizni. Ata mund t'ju japin informacion transferimi për t'ja dorëzuar zyrës WIC në zonën tuaj të re.



Në përputhje me ligjin e të drejtave civile federale dhe departamentit të bujqësisë (USDA) rregullohet dhe politikat e të drejtave civile, USDA, agjensitë e saj, zyrat dhe stafi, dhe institucionet pjesëmarrëse në ose të administruara nga programet e USDA janë të ndaluar të diskriminojnë bazuar në racë, ngjyrë, origjinë, gjini, mangësi, moshë ose të ndëshkojnë ose të marrin hak për aktivitete të mëparshme për të drejtat civile të ndonjë programi tjetër ose aktiviteti të financuar nga USDA.

Personat me aftësi të kufirzuara të cilët kanë nevojë për mënyra alternative komunikimi për informacion rreth programit (p.sh. Alfabeti Braj, printim I madh, audio, gjuhë me shenja, etj.), duhet të kontaktojnë Agjensinë (Shtetërore ose lokale) ku kanë aplikuar për përfitimet. Personat që janë të shurdhët, kanë probleme me dëgjimin ose të folurën mund të kontaktojnë USDA nëpërmjet Shërbimit Federal Relay në (800) 877-8339. Për më tepër, programi është I disponueshëm edhe në gjuhë të tjera përveç Anglishtes.

Për të dërguar një ankesë për diskriminim, plotësoni Formular Ankesë Diskriminimi nga Programi, (AD-3027) që mund ta gjeni online në: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, dhe në çdo zyrë USDA, ose dërgoni një letër adresuar USDA dhe ofroni në letër të gjithë informacionin e kërkuar në formular. Për të kërkuar një kopje të formularit të ankesës, telefononi (866)632-9992. Dorëzoni formularin e plotësuar ose letrën tek USDA me:

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

2) fax: (202) 690-7442; or

(3) email: program.intake@usda.gov.

Ky institucion është ofrues I mundësive të barabarta.

Connecticut



TË USHQYERIT ËSHTË VETËM FILLIMI.

