



CONNECTICUT WIC

PRZEWODNIK PO ŻYWNOCÍ

1 Stycznia 2019



ODŻYWIANIE TO TYLKO POCZĄTEK



SPIS TREŚCI

PO WIĘCEJ INFORMACJI, WEJDŹ NA
WWW.CT.GOV/DPH/WIC

*Nie wszystkie zatwierdzone przez WIC
pokarmy mogą pojawić się w tej książce.*



3	Udane Porady Dotyczące Zakupów
4-7	Płatki Na Zimno
7	Płatki Na Ciepło
8-9	Chleb
10-11	Tortilla
12	Makaron Pszenny
13	Brązowy Ryż
14-15	Sok Płynny
16	Sok Zagęszczony
17	Rośliny Strączkowe: Groszek, Fasola i Soczewica
17	Masło Orzechowe
18-19	Mleko, Ser, Jajka i Tofu
20	Jogurt
20	Konserwy Rybne
21	Żywność dla Niemowląt
22-23	Owoce i Warzywa
24-25	Wskazówki dotyczące pozytywnego doświadczenia podczas zakupów
26	Prawa i Obowiązki
27	Pytania

UDANE PORADY DOTYCZĄCE ZAKUPÓW

PRZED ZAKUPAMI:

- Sprawdź swoją Listę Świadczeń Rodzinnych lub ostatni rachunek, aby sprawdzić dostępne saldo świadczeń.
- Znaj wartość świadczeń pieniężnych za Owoce i Warzywa.
- Sprawdź datę okresu świadczeń.
- Pobierz aplikację na telefon, aby zidentyfikować produkty zatwierdzone przez WIC.

PODCZAS ZAKUPÓW:

- Szukaj pótek z oznaczeniami zatwierdzonymi przez Connecticut WIC, aby mogły pomóc Ci zidentyfikować produkty.
- Wybieraj tylko produkty zatwierdzone przez WIC z tego Przewodnika po Żywności i upewnij się, że masz odpowiednią ilość wskazaną na Liście Świadczeń Rodzinnych lub ostatnim paragonie.

PRZY KASIE:

- Poproś i sprawdź rachunek podczas transakcji zanim wybierzesz Tak.
- Używaj karty oszczędnościowej Twojego sklepu.
- Powiedz kasjerowi, że posiadasz kupony przed rozpoczęciem transakcji.



PLATKI NA ZIMNO

KUPUJ TYLKO
12 uncji lub więcej

GŁÓWNE ZAKŁADY



Cheerios



Multi Grain
Cheerios



Corn Chex

g lub # = Bez Glutenu

Wszystkie płatki wymienione na fioletowo są pełnoziarniste.



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

MARKI SKLEPOWE

QUAKER



Oat Bran



Life



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

SPOSÓB, ABY KUPIĆ 36 UNCJI PLATKÓW



Suma 36 uncji



Suma 36 uncji



Suma 36 uncji

Kup jakiegokolwiek pół czenie
zaakceptowanych przez WIC
płatków na ciepło lub zimno,
w sumie 36 uncji

PLATKI NA ZIMNO

KUPUJ TYLKO
12 uncji lub więcej

Great Value

GREAT VALUE

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

HY-TOP

HY-TOP

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

IGA

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

KIGGINS

Crispy Rice

Krasdale

KRASDALE

Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats

market pantry

MARKET PANTRY

Frosted Shredded Wheat
Honey & Oat Mixers
Toasted Oats

my essentials

MY ESSENTIALS

Toasted Oats
Frosted Shredded Wheat

Parade

PARADE

Bran Flakes
Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats

Price Chopper

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

PRICE RITE

PRICERITE

Corn Squares
Toasted Oats
Bite Size Frosted Shredded Wheat
Bran Flakes

ShopRite

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

SHURFINE

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

Signature Kitchens

SIGNATURE KITCHENS

Bran Flakes
Corn Flakes
Crispy Rice

Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats

Stop&Shop

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

VALU TIME

Corn Flakes
Fat Free Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat
Toasted Oats

white rose shopping centre

WHITE ROSE

Corn Flakes
Crispy Rice
Toasted Oats

PLATKI NA CIEPŁO

NIE KUPUJ
Błyskawicznych



Cream of Rice



Cream of Wheat



Cream of Wheat Whole Grain



Hot Wheat Cereal



Quaker Oat Bran Hot Cereal



Malt-O-Meal Farina Original



Maypo Vermont Style Maple Oatmeal



MOM Original Hot Wheat Cereal



Ralston Creamy Wheat

CHLEB

KUPUJ TYLKO

- 100% Chleb Pszenny/Z Całych Ziaren*
- Wielkość 16 uncji = 1 kg tylko

ALVARADO STREET- BAKERY



Pszenny

ARNOLD —●— STONEGROUND



Pszenny

BIMBO —●—



Pszenny

COUNTRY KITCHEN —●—



Pszenny

GEISSLER'S —●—



Pszenny

GOLD MEDAL BAKERY —●—



Pszenny



Pszenny z
Siemieniem
Lnianym

HOLSUM —●—



Pszenny

KRASDALE —●—



100%
Pszenny

PAS YISROEL —●—



Pszenny

PENN STREET —●—



Pszenny

PEPPERIDGE FARM —●—



Bardzo Cienki
100% Pszenny



Pszenny
Mielony w
Młynie



Lekki Styl
Pszenny



Pełnoziarnisty z
Ziarnami/ Bez
ziaren Żydowski
Rye*



Lekki Styl 7
Ziaren*

SARA LEE —●—



100%
Pszenny

STERN'S —●—



Pszenny

SUNBEAM —●—



Pszenny

WEIGHT WATCHERS —●—



Pszenny



Wielozziarnisty* Stone Ground
Menzanos



Stone Ground
Hamotze



WONDER —●—



Pszenny

BEST YET —●—



Pszenny

BIG Y —●—



Pszenny

CENTRAL —●— MARKET CLASSICS



Pszenny

GREAT VALUE —●—



100%
Pszenny

KEY FOODS —●—



Pszenny

NATURE'S HARVEST —●—



Pszenny

SHOPRITE —●—



Pszenny

SIMPLY BALANCED —●—



Pszenny

STOP & SHOP —●—



Pszenny



Pszenny z
Siemieniem
Lnianym



Bez Dodatku
Soli Pszenny

URBAN —●— MEADOW



Pszenny

NIE KUPUJ

Bajgli, chleba
delikatesowego,
białego chleba,
chleba z piekarni

TORTILLE

KUPUJ TYLKO

- Miękką Kukurydziana lub Pszenne Tortillas
- 1 kilogram lub 16 uncji opakowanie

CHI CHI'S



Biała
Kukurydza



Pszenne

DON PANCHO



Biała
Kukurydza



Pszenne

LA FE



Kukurydza

LA BANDERITA



Kukurydza



Pszenne

LA POBLANITA



Kukurydza

MAYAN FARMS



Pszenne

MISSION



Kukurydza



Pszenne

ORTEGA



Pszenne

PEPITO



Pszenne



Kukurydza

TROPICAL



Pszenne

ŁATWE TACOS Z TOFU

SKŁADNIKI

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 8 kukurydzianych tortilli | 1 czerwona papryka |
| 1 lb mocno twardego tofu | 1 żółta papryka |
| 1 średnio pokrojona cebula | kolendra (dodatkowo) |

INSTRUKCJA

1. Przypraw tofu solą, pieprzem i przyprawą do taco (jeśli chcesz) i smaż na patelni, aż będzie chrupiące.
2. Podczas smażenia, pokrój cebulę i paprykę.
3. Dodaj cebulę i paprykę do tofu. Smaż przez około 15 minut.
4. Na osobnej patelni, podgrzej tortillę tak jak lubisz.
5. Przełóż mix warzyw i tofu na tortillę. Wykończ kolendrą.

* Tofu można zastąpić innymi pokarmami bogatymi w białko, takimi jak fasola, ser, grillowany kurczak w kostkach, tuńczyk, łosoś, gotowany indyk ziemny itp.

BIG Y

Pszenne

FOOD CLUB

Pszenne

IGA

Pszenne

KEY FOODS

Pszenne

MY ESSENTIALS

Pszenne

NATURE'S PROMISE

Pszenne
Pełnoziarnista
Kukurydza

SHOPRITE

Pszenne

STOP & SHOP

Biała Kukurydza
Pszenne
Żółta Kukurydza

MAKARON PSZENNY

KUPUJ TYLKO

- 1 kilogramowe lub 16 gramowe opakowanie
- 100% Pszenno/Makaron z Pełnych Ziaren

BARILLA →



Pszenno
Pełnoziarnisty

GIA RUSSA →



Pszenno

HODGSON MILL →



Pszenno

RONZONI
HEALTHY HARVEST →



Pszenno



DELALLO →



Pszenno
Organiczny

FULL CIRCLE →



Pszenno
Organiczny

LUIGI VITELLI →



Pszenno

RACCONTO →



Pszenno

SHOPRITE →



Pszenno

SHURFINE →



Pszenno

SIMPLY BALANCED →



Pszenno

URBAN MEADOW →



Pszenno

RYŻ BRĄZOWY

KUPUJ TYLKO

- 1 kilogramowe lub 14-16 gram opakowanie/pudełko
- Zwykły brązowy ryż

NIE KUPUJ

Biały ryż,
przyprawiony ryż,
luzem, ryż organiczny



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

RYŻ POMI- DOROWY Z PARMEZANEM



SKŁADNIKI

1 kubek ryżu brązowego długoziarnistego
1 - 14 gram pokrojonych pomidorów z puszki
½ kubek startego parmezanu
¼ kupka pokrojonej bazylii (dodatkowo)

INSTRUKCJA

1. W dużej patelni, połącz 1 ½ kubka wody, ryż i ½ łyżeczki soli i doprowadź do wrzenia.
2. Po zagotowaniu, zamieszaj, zmniejsz podgrzewanie na niskie, przykryj i gotuj na wolnym ogniu, aż woda zostanie wchłonięta - około 18 minut.
3. Dodaj pomidory i ser do ryżu.
4. Zdejmij z ognia, przykryj i zostaw na 5 minut.
5. Przed podaniem połóż bazylię.

SOK PŁYNNY

KUPOJ TYLKO

butelka 64 uncji, 100% sok, przynajmniej 120% Witaminy C

SPOSÓB ZAKUPU

128 uncji = 2 butelki



JABŁKOWY

Juicy Juice
Old Orchard
Mott's
Welch's

WIŚNIOWY

Juicy Juice
Welch's

MIESZANKA SOKÓW

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

MANGO

Juicy Juice
Welch's

POMARAŃCZOWY

64 lub 128 uncji
Wzmocnione
Wapniem

ANANASOWY

Langers
Libby's
Welch's

CIEMNY WINOGRON

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

JASNY WINOGRON

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

SOK POMIDOROWY

tylko Niski Poziom
Sodu
Campbell's

SOK WARZYWNY

tylko Niski
Poziom Sodu
PICS/Price
Chopper
V8



KRASDALE

Jabłkowy
Jasny Winogron
Ciemny Winogron



MARKET PANTRY

Jabłkowy
Jasny Winogron
Ciemny Winogron
Wszystkie Mieszanki
Soków



NATURE'S NECTAR

Jabłkowy
Winogronowy



PARADE

Jabłkowy
Jasny Winogron
Ciemny Winogron
Sok Grejfrutowy/
Mieszanki



PICS/PRICE CHOPPER

Jabłkowy
Jasny Winogron
Ciemny Winogron
Sok Grejfrutowy/Mieszanki
Ananasowy
Wszystkie Mieszanki
Soków



SAVE-A-LOT/RUBY KIST

Jabłkowy
Ananasowy



SHOP RITE

Jabłkowy
Jasny Winogron
Sok Grejfrutowy/
Mieszanki
Ciemny Winogron



BEST YET

Jabłkowy
Jasny Winogron
Ciemny Winogron
Sok Grejfrutowy/Mieszanka
Ananasowy



BIG Y

Jabłkowy
Jasny Winogron
Ciemny Winogron
Dużo soku
Wszystkie Mieszanki Soków



FOOD CLUB

Jabłkowy
Jasny Winogron
Sok Grejfrutowy/
Mieszanka
Ananasowy
Ciemny Winogron



SHURFINE

Jabłkowy
Jasny Winogron
Sok Grejfrutowy/
Mieszanki
Ciemny Winogron



SIGNATURE KITCHENS

Jabłkowy



STOP & SHOP

Jabłkowy
Jasny Winogron
Ciemny Winogron
Sok Grejfrutowy/
Mieszanki
Mieszanki Wszystkich
Soków



GREAT VALUE

Jabłkowy
Jasny Winogron
Ciemny Winogron
Wszystkie Mieszanki
Soków



HARVEST CLASSIC

Jabłkowy



HY-TOP

Jabłkowy
Jasny Winogron
Ciemny Winogron



IGA

Jabłkowy
Jasny Winogron
Sok Grejfrutowy/
Mieszanki
Ciemny Winogron
Wszystkie Mieszanki
Soków



TIPTON GROVE

Jabłkowy
Jasny Winogron
Ciemny Winogron



VALU TIME

Jasny Winogron
Ciemny Winogron



WHITE HOUSE

Jabłkowy



WHITE ROSE

Jabłkowy
Jasny Winogron
Sok Grejfrutowy/
Mieszanki
Ciemny Winogron

SOK ZAGĘSZCZONY

KUPUJ TYLKO

11.5-12 uncji puszeki, 100% sok, przynajmniej 120% Witaminy C

SPOSÓB ZAKUPU

48 uncji = 1 puszka,
96 uncji = 2 puszeki,
144 uncji = 3 puszeki

FROZEN

GREJFRUTOWY POMARAŃCZOWY JABŁEKOWY WINOGRONOWY MIESZANKI ANANASOWY NIE ZAMROŻONE

WZBOGAĆCONE WAPNEM

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)				✓	✓	✓

WSZYSTKIE SOKI, KTÓRYCH NIE NALEŻY KUPOWA

Koktajle, napoje, drinki lub soki z dodatkiem cukru lub słodzików.

ROŚLINY STRĄCZKOWE: GROSZEK, FASOLA I SOCZEWICA

NIE KUPUJ

Produktów z dodatkiem cukru, tłuszczu, oleju, warzy, owoców lub mięsa, pieczonej fasoli

SUCHY GROSZEK, FASOLA, SOCZEWICA

KUP TYLKO

1 kilogram (16 uncji) opakowania



MOŻESZ KUPIĆ:

Każdy rodzaj suszonego groszku, fasoli lub soczewicy

FASOLA, GROSZEK W PUSZCZE

1 puszka = .25 uncji
4 puszeki = 1 kg

KUP TYLKO

15-16 uncji puszeki



MOŻESZ KUPIĆ:

Zwykłe lub wegetariańskie

MASŁO ORZECHOWE

MOŻESZ KUPIĆ:

16-18 uncji
Niearomatyzowane

Gładkie, chrupiące, kremowe, z kawałkami lub naturalne

NIE KUPUJ

Aromatyzowany, organiczny

MLEKO, SER, JAJKA I TOFU

MLEKO

Kup rozmiar i typ pokazany na Liście Świadczeń Rodzinnych WIC

MOŻESZ KUPIĆ:

- Chude (bez tłuszczu)
- 1% (nisko tłuszczowe)
- 2% (obniżona zawartość tłuszczu)
- Pełno tłuste (Dla dzieci 12-23 miesięcy)

NIE KUPUJ

Maślanka, organiczne, aromatyzowane milk, surowe mleko

MOŻESZ KUPIĆ:

MLEKO SOJOWE

64 uncji/pół galonu, trzymaj w lodówce



SILK

Original

8TH CONTINENT

Original

PACIFIC ULTRA SOY

Original (shelf stable, 32 oz)

EVAPORATED MILK

12 uncji puszka, beztłuszczowe, 2%, pełno tłuste (z dodatkiem Witaminy D)

SPOSÓB ZAKUPU

1 puszka płynu = .18 galon
5 puszek = 1 galon

SER

KUPUJ TYLKO

8 LUB 16 uncji opakowanie

MOŻESZ KUPIĆ:

- American
- Colby/Colby Jack
- Cheddar
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Bez Tłuszczowa Mozzarella, pakowane jednostkowo: Calabro, Polly-O

NIE KUPUJ

Delikatesowe, osobno pakowane kawałki, starty lub cięty ser, topiony ser, produkty serowe do smarowania, serek mietankowy lub twaróg, importowany, aromatyzowany, organiczny

JAJKA

KAŻDA MARKA

MOŻESZ KUPIĆ:

Duże, 1 tuzin, karton. Białe lub brązowe

NIE KUPUJ

Organicznych



DODATKOWE WYBORY MLECZNE

- Zmniejszona zawartość Laktozy/Mleko Bez Laktozy, 64 uncji/Pół Galonu Chude, 1%, 2%, Pełno Tłuste
- Mleko Koszerne Chude, 2%, Pełno Tłuste
- Nie tłuste Suche Mleko
- Mleko Kozie Meyenberg (płyn konserwowany lub proszek)

SPOSÓB ZAKUPU

1 puszka płynu = 1.8 galon
5 puszek = 1 galon
4 puszki pudru = 3 galony

MLEKO UHT

Odporne na przechowywanie, Niearomatyzowane 1%, 2%, Pełno Tłuste
zobacz Swojego Dietetyka Do Wydania

TOFU

MOŻESZ KUPIĆ:

8-16 uncji opakowanie, Zwykłe

Aby otrzymać pełną korzyść z tofu, kup 8 lub 16 uncji opakowanie.

NASOYA

Kostka, Bardzo Twarde, Twarde, Lekko Twarde, Miękkie, Bardzo Twarde Kostka

AZUMAYA

Twarde, Extra Twarde

NATURE'S PROMISE

Twarde, Extra Twarde

JOGURT

MOŻESZ KUPIĆ: 1 ćwiartkę lub 32 uncji wyłącznie pojemnik

JOGURT Z PEŁNEGO MLEKA
(DLA DZIECI W WIEKU 12-23 MIESI CY)

*DOSTĘPNE TAKŻE W
JOGURCIE Z PEŁNEGO MLEKA

NIE KUPUJ

Jogurtu greckiego, sztucznych słodzików

NISKO TŁUSZCZOWY	Tylko Zwykły, Waniliowy lub Truskawka
Axelrod*	La Yogurt Probiotic*
Best Yet	Lucerne Dairy Farms
Big Y	Maple Hill*
Brown Cow*	Market Pantry
Butterworks Farm*	Mountain High*
Cabot	My Essentials
Coburn Farms	Nature's Promise*
Cream O Land	PICS/Price Chopper
Crowley	Price Rite
Dannon*	Romis*
Dannon All Natural*	Seven Stars Farm*
Desi Natural Dahi*	ShopRite*
Food Club	Shurfine
Friendship	Stop & Shop
Great Value	Stonyfield*
Green Mountain Creamery*	Super A
J & J Kosher	Yoplait
La La	Yoplait Grande
La Yogurt	

KONSERWY RYBNE

DLA NIEKTÓRYCH KATEGORII KOBIET W CIĄŻY I KOBIET KARMIĄCYCH

Zapakowane w wodzie lub oleju. Dodane sosy lub aromaty są dostępne.

TUŃCZYK

5 uncji puszka – tylko Lekkie Kawałki

SARDYNKI

3.75 uncji puszka

RÓŻOWY ŁOSOŚ

5-15 uncji puszka



JEDZENIE DLA NIEMOWLĄKÓW



PŁATKI DLA NIEMOWLĄKÓW

- 8 uncji tylko rozmiar pudełka
- Wybierz jakąkolwiek markę

NIE KUPUJ

- Rodzajów które zawierają DHA, owoce, mleko dla niemowląt i/lub jogurt

OWOCE I WARZYWA DLA NIEMOWLĄT

- 4 lub 8 uncji tylko rozmiar pudełka
- Wybierz pojedynczy składnik lub połączenie owoców i warzyw (np. jabłko-banan, jabłko-batat, itp.)
- Wybierz jakąkolwiek markę

NIE KUPUJ

- Z dodatku cukru lub woreczków

MIĘSO DLA NIEMOWLĄT

DOSTĘPNE WYŁĄCZNIE DO
KARMIEŃIA PIERSIĄ BREASTFED
NIEMOWLĄT 6-11
MIESIĘCY

MOŻESZ KUPIĆ:

- 2.5 uncji tylko rozmiar pudełka
- Wybierz jakąkolwiek markę
- Wybierz z następujących możliwości:
 - Wołowina i Bulion z Wołowiny/Sos
 - Kurczak i Bulion z Kurczaka/Sos
 - Szyńka i Bulion z Szyńki/Sos
 - Indyka i Bulion z Indyka/Sos

NIE KUPUJ

Woreczków, deserów, kolacji, zapiekane, mieszanek z dodatkiem DHA/ARA, soli, cukru, sera, płatków lub makaronu

ŚWIEŻE OWOCE I WARZYWA

- Znaj swój stan konta świadczeń zanim zaczniesz zakupy.
- Świadczenia z Owoców i Warzyw będą mieć kwotę maksimum dolara, pokazaną na Twojej Liście Świadczeń Rodziny WIC.
- Jeśli Twoje zakupy owoców i warzyw wynoszą więcej niż kwota maksymalna w postaci dolara, możesz coś odłożyć lub zapłacić różnicę inną formą płatności (SNAP, gotówka lub karta kredytowa/debetowa).
- Jeśli Twój zakup owoców i warzyw kosztuje mniej niż kwota maksymalna jaką jest dolar to Twój stan konta pozostanie na Twojej karcie eWIC na okres trwania świadczeń.

MOŻESZ KUPIĆ:

- Jakakolwiek możliwość
- Całe, pocięte, starte lub zapakowane – Sprzedawane w workach, pudełkach, częściach, na kilogramy lub w opakowaniach.
- Sałata i/lub pomieszana zielenina w worku

MROŻONE OWOCE I WARZYWA

MOŻESZ KUPIĆ:

- Jakakolwiek markę/rodzaj i rozmiar
- Zwykłe owoce i warzywa lub zwykłe mieszanki

NIE KUPUJ

Produktów z dodanymi słodzikami, cukrem, syropem, dodanym tłuszczem/olejem, frytek, pieczonych ziemniaków, placków ziemniaczanych, inaczej kształtowanych ziemniaków. **Nie może by zapakowane z sosem, makaronem lub ryżem.**

OWOCE I WARZYWA W PUSZKACH

MOŻESZ KUPIĆ:

- Jakakolwiek markę i rozmiar
- Musi być w wodzie lub soku
- Może być regularna lub z niskim poziomem sodu

SOS POMIDOROWY W PUSZCE

- Zwykły Pomidor w Puszce/Sos Spaghetti

NIE KUPUJ

Produktów z baru sałatkowego, przystawek, koszyków z owocami, suszonych owoców, przek sekw owocowych. Zapakowanych sałatek/zestawów z dodanym dressingiem, mi sa, orzechów, grzanek, sera, itp.

NIE KUPUJ

Produktów z dodanymi słodzikami, cukrem, syropem, dodanym tłuszczem, olejem, sol (owoce), sosu urawinowego, nadzienie do ciasta, koktajl owocowy, marynowanych (warzyw), warzyw w kremie lub w sosie, oliwek

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE POZYTYWNEGO DOŚWIADCZENIA PODCZAS ZAKUPÓW



- Twoja karta eWIC card jest akceptowana tylko u autoryzowanych sprzedawców w Connecticut i nie może zostać użyta w innym stanie.
- Aby otrzymać listę autoryzowanych sprzedawców WIC zapytaj pracowników swojej lokalnej agencji, wejdź na www.ct.gov/dph/wic w zakładkę Sprzedawcy Detaliczni lub użyj aplikacji na telefonie.
- Zapoznaj się z Listą Świadczeń Rodzinnych dla produktów, które zostały wybrane specjalnie dla potrzeb każdego uczestnika. Nie każdy produkt wymienione w tym Przewodniku po żywności kwalifikują się do twojego zakupu.

Na przykład: Mimo, że przewodnik po żywności ma pełne mleko jako produkt zaakceptowany przez WIC, jeśli masz dwuletnie dziecko lub starsze będzie w stanie kupić tylko 1% lub chude/bez tłuszczowe mleko dla tego dziecka

- Aby upewnić się, że produkt jest zaakceptowany przez WIC użyj aplikacji na telefonie i zeskanuj produkt.
- Aby zidentyfikować w sklepie zaakceptowane przez WIC jedzenie, szukaj zaakceptowanych oznaczeń pól przez WIC.
- Kasjer powinien zeskanować wszystkie wybrane przez Ciebie produkty. Sklep nie może ograniczać Twoich wyborów marek zaakceptowanych przez WIC.
- Kiedy jest to dostępne, sprawdź swój rachunek podczas transakcji, zanim potwierdzisz tak. Jeśli zapłaciłeś za produkt, który powinien zejść z karty eWIC, możesz zapytać o zwrot w biurze obsługi klienta zanim opuścisz sklep.
- Aby lepiej Ci służy jeśli masz problem z dostaniem lub zakupem produktu, zapytaj o kierownika sklepu. Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, zadzwoń do biura Stanowego WIC pod numerem 1-800-741-2142 kiedy jesteś w sklepie.



ZATWIERDZONE

PRAWA I OBOWIĄZKI

TWOJE PRAWA :

- WIC dostarcza edukację o odżywianiu, informacje o karmieniu piersią i wsparcie oraz zdrowe jedzenie.
- WIC pomoże Ci połączyć się z innymi źródłami, które mogą pomóc Twojej rodzinie wliczając HUSKY A/Medicaid, lokalne banki żywności i usługi zdrowotne.
- Wszystkie informacje, które dostarczyłeś do WIC pozostaną prywatne.
- Jeśli czujesz, że zostałeś dyskryminowany możesz złożyć skargę.
- Standardy, aby uczestniczyć w Programie WIC są takie same dla każdego, bez względu na rasę, kolor, kraj pochodzenia, wiek, niepełnosprawność czy płeć.
- Jeśli potrzebujesz usług tłumacza/TTD, proszę poproś o nią pracownika WIC.

PYTANIA

Czy mogę zmienić listę jedzenia na mojej liście świadczeń rodzinnych?

TYLKO Twoje lokalne biuro WIC może zmienić Twoją paczkę jedzenia. Jeśli masz jakieś obawy lub specjalne potrzeby, upewnij się, że porozmawiasz z Twoim Dietetykiem WIC zanim Twoje świadczenia zostaną wydane. Mogą być w stanie dostosować Twoją paczkę z jedzeniem.

Czy muszę kupić wszystko co jest wymienione na mojej liście świadczeń rodzinnych?

Nie, nie wymagane jest odebranie wszystkiego z Twojej Listy Świadczeń Rodzinnych. Zalecamy Ci odpowiedzialne zakupy i kup tylko jedzenie, które wiesz, że zużyjesz.

Co jeśli skończy mi się jedzenie, a zużyłem wszystkie moje świadczenia WIC?

Program WIC powinien tylko "uzupełniać" Twoją dietę. Jedzenie, które otrzymujesz WIC nie mają na celu zaspokojenia wszystkich Twoich potrzeb żywieniowych. Będziesz musiał zakupić dodatkową żywność w swoim własnym zakresie. Twoje lokalne biuro w razie potrzeby może pomóc w znalezieniu dodatkowych programów pomocy żywnościowej.

TWOJE OBOWIĄZKI:

- Traktuj WIC i obsługę sklepu uprzejmie i z szacunkiem. Jeśli czujesz, że sklep, uczestnik WIC lub osoba z obsługi robi coś złe, zadzwoń do agencji Stanowej WIC pod numerem 1-800-741-2142.
- Trzymaj swoją kartę eWIC i Przewodnik po Żywności w bezpiecznym miejscu.
- Zgłoś zmianę adresu/lub telefonu do biura WIC jak najszybciej.

ZROZUM:

- Aby zapewnić Ci niektóre skierowania, może być potrzebne udostępnienie Twojego imienia i nazwiska i/lub informacji kontaktowych z organizacjami zewnętrznymi. Zapytamy o Twoją specjalną zgodę kiedy musimy podzielić się Twoim imieniem i nazwiskiem i informacjami kontaktowymi z kimkolwiek poza Programem WIC.
- Jeśli specjalnie skłamałeś, aby otrzymać świadczenia WIC lub jeśli naruszyłeś zasady programu będziesz podlegać zawieszeniu lub dyskwalifikacji.
- Sprzedaż, próba sprzedaży lub oddawanie świadczeń WIC, jedzenia lub mleka dla niemowląt jest niedozwolone. Jeśli to zrobisz, Będziesz poproszony o zwrot wartości produktów i będziesz podlegać zawieszeniu lub dyskwalifikacji.
- Wystawianie produktów WIC na jakimkolwiek social media, wliczając, ale nie ograniczając się do Facebook, Craigslist i Ebay jest uważane za próbę sprzedaży.

Czy mogę zatrzymać świadczenia, których nie zużyłem na następny miesiąc?

Nie. Świadczenia wygasają o północy daty upływu, którą możesz znaleźć na paragonie.

Czy mogę w tym samym czasie uczestniczyć w więcej niż jednym Programie WIC ?

Nie.

Co się stanie, jeśli przeprowadzę się?

Spróbuj skontaktować się ze swoim lokalnym biurem WIC przed przeprowadzką. Mogą dać Ci informacje do przekazania do biura WIC w nowym miejscu.



Zgodnie z Federalnym Prawem dotyczący Praw Człowieka i Amerykańskimi Przepisami Prawnymi oraz polityką dotyczącą Departamentu Rolnictwa USA (USDA), USDA, jego Agencje, biura i pracownicy, oraz instytucje uczestniczące w lub zarządzające programami USDA mają zakaz dyskryminowania ze względu na rasę, kolor, kraj pochodzenia, płeć, niepełnosprawność, wiek lub odwet lub zemstę za wcześniejszą działalność na rzecz praw obywatelskich w jakimkolwiek programie lub działalności prowadzonej lub finansowanej przez USDA.

Osoby z niepełnosprawnością, które wymagają alternatywnej drogi komunikacji, aby uzyskać informacje o programie (np. Braille, duży wydruk, nagranie audio, Amerykański Język Migowy, itp.), powinien skontaktować się z Agencją (Stanową lub lokalną) gdzie zgłaszali się po świadczenia. Jednostki, które są głuche, mają problemy ze słuchem lub mają problem z mową mogą skontaktować się z USDA przez Federalną Usługę Przekazu pod numerem (800) 877-8339. Dodatkowo, informacje o programie mogą być dostępne w języku innym niż angielski.

Aby złożyć skargę dotyczącą dyskryminacji w programie, wypełnij Formularz Skargi dotyczący Dyskryminacji w Programie USDA, (AD-3027) który możesz znaleźć online na: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html i w każdym biurze USDA lub napisz list zaadresowany do USDA i dostarcz wszystkie informacje wymagane w formularzu. Aby otrzymać kopię formularza skargi, zadzwoń (866)632-9992. Wyślij swój wypełniony formularz lub list do USDA przez:

(1) adres: 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; lub

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

Ta instytucja jest dostawcą równych praw.

