



ORODHA YA CHAKULA

**Mwongozo wa Oregon WIC
vyakula vilivyoidhinishwa**



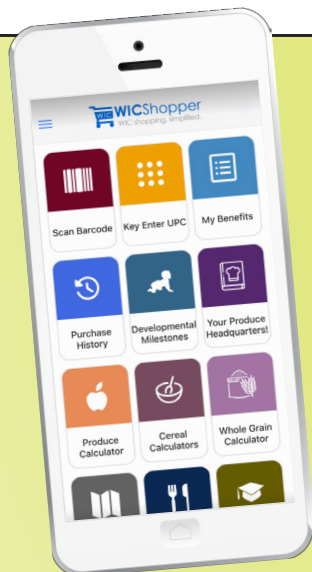
KUKUZA SIKU ZIJAZO ZENYE AFYA

KUANZIA TAREHE 1 JULAI, 2025

Je, Programu ya WICShopper inawezaje kusaidia katika ununuzi?

Tumia Programu ya WICShopper ku:

- Tazama manufaa yako ya sasa.
- Changanua misimbopau ili kupata vyakula vya WIC.
- Tumia Orodha ya Chakula katika programu ili kusaidia kupata chapa na ukubwa zinazoruhusiwa.
- Tafuta maduka yanayotumia WIC.
- Tafuta mawazo ya mapishi.



Pakua Programu ya WICShopper na usajili kadi yako ya eWIC leo!

**inapatikana kwa iPhone na Android.*



Kidokezo cha Ununuzi

Matatizo ya muunganisho kwenye duka?

Jaribu kufungua Programu ya WICShopper kabla ya kuingia dukani.

Orodha ya Chakula Iliyoidhinishwa

Tumia orodha hii ya vyakula kuchagua chapa zinazoruhusiwa, aina na ukubwa wa vyakula kwenye kifurushi chako cha chakula. Angalia Orodha ya Chakula ili kujibu maswali haya:

- **Ni bidhaa gani za chakula hiki ninaweza kununua?**
- **Ni ukubwa gani za kifurushi zinaruhusiwa?**
- **Ninaweza kuchagua ladha gani?**

Matunda na Mboga	4-5
Nafaka Zisizokobolewa	6-13
100% Ngano Usiokobolewa Bidhaa za Mkate.....	7
Pita na Naan wa Ngano Usiokobolewa	8
Isiyo na Gluteni Mikate ya Nafaka Zisizokobolewa	9
Totila ya Mahindi na wa Ngano Usiokobolewa	10
Pasta ya Ngano Usiokobolewa	11
Shayiri	11
Nafaka zisizokobolewa kwenye mfuko	12
Unga wa Mahindi Masa na Unga wa Mahindi	13
Maziwa	14-15
Kinywaji cha soya na cha mimea	16
Maziwa ya mbuzi	17
Jibini	18
Mtindi	19-20
Tofu	21
Mayai	21
Siagi za Karanga, Njugu na Mbegu	22-23
Mbaazi, maharagwe na dengi kavu	24
Maharage ya kopo	24
Samaki wa Kopo	25
Chakula cha Nafaka	26-31
Chakula Baridi cha Nafaka	27-30
Chakula Moto cha Nafaka	31
Juisi ya chupa	32-33
Juisi Iliyogandishwa	34
Chakula cha Mtoto	35-37
Matunda na Mboga	35-36
Nyama	37
Chakula cha Nafaka	37
Muongozo wa Haraka wa Mbadala wa Vyakula	38-39

Matunda na mboga vibichi

✓ NUNUA

- Nzima, iliyokatwa tayari, iliyokunwa au iliyofungwa
- Saladi na mboga katika mfuko
- Majani ya viungo mbichi (kama gilgilani au majani ya bizari)
- Kilimo hai ni sawa

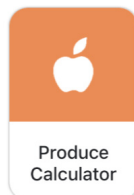
✗ USINUNUE

- Bidhaa za sehemu ya salad au bidhaa za deli
- Mchuzi wa kupambia au wa kuchovya ulioongezwa
- Njugu, matunda yaliyokaushwa, croutons zilizoongezwa
- Viungo vya chakula au majani ya viungo yaliyokaushwa
- Mimea



Kidokezo cha Ununuzi

Tumia Kikokotozi cha Mazao katika Programu ya WICShopper ili kufuatilia dola zako za matunda na mboga unaponunua.



← Add Item to Picker

Apples

Weight of items: 2.5 lb

Price per pound: \$1.5

\$ 1.5

Total: \$3.75

+ ADD ✗ CANCEL

Matunda na mboga zilizogandishwa

✓ NUNUA

- Mzima, iliyokatwa, au mchanganyiko
- Maharage zilizogandishwa ni sawa (kama maharagwe ya lima, edamame na mbaazi za macho nyeusi)
- Kilimo hai ni sawa



Mboga zilizogandishwa

✗ USINUNUE

- Iliyoongezwa sukari, mafuta ya kupikia au ya chakula
- Ulioongezwa mchuzi au mboga zilizozungushwa na krimu
- Zilizoongezwa mchele, pasta, nyama, njugu, au noodles
- Viazi vya kifaransa, hash browns, viazi vya O'Brien, au tater tots
- Mboga zilizozungushwa na mikate au zilizotiwa unga

Tunda la kopo

✓ NUNUA

- Tunda iliyowekwa kwenye maji au juisi bila sukari iliyoongezwa
- Aina yoyote ya chombo, ikiwa ni pamoja na pakiti nyingi za plastiki
- Mchuzi wa kawaida wa tofaa au usio na sukari ni sawa
- Kilimo hai ni sawa



✗ USINUNUE

- Iliyoongezwa syrupu, kama vile nzito, nyepesi au nyepesi zaidi
- Viambato bandia vya utamu au visivyo na kalori
- Vinywaji mchanganyiko ya matunda au matunda mchanganyiko iliyo na matunda ya cherry

Mboga za kopo

✓ NUNUA

- Mboga bila mafuta ya kupikia au ya chakula yaliyoongezwa
- Nyanya ni sawa (kama nzima, iliyochujwa, iliyoondwa, iliyokatwa vipande, siagi ya nyanya au uchanganyaji laini)
- Kilimo hai ni sawa



✗ USINUNUE

- Mchanganyiko na maharagwe yaliyokomaa, kama vile maharagwe figo na meusi
- Mboga za makopo zilizopakwa siki, krimu au mchuzi
- Mchuzi wa nyanya wenye viungo, nyanya za kitoweo au mchuzi ya nyanya

Ununuzi wa nafaka zisizokobolewa

WIC inatoa:

- 100% bidhaa za mkate wa ngano usiokobolewa
- Pita na naan wa ngano usiokobolewa
- Mikate isiyo na gluteni ya nafaka isiyokobolewa
- Totila ya mahindi laini
- Totila ya ngano usiokobolewa
- Pasta ya ngano usiokobolewa
- Shayiri
- Nafaka zisizokobolewa kwenye mfuko

Unaweza kununua zaidi ya aina moja ya nafaka kwa wakati mmoja na manufaa yako yote ya nafaka zisizokobolewa.

Kwa mfano, ikiwa orodha yako ya manufaa inasema una **24 oz. ya nafaka zisizokobolewa**, unaweza kununua:



Mchele Mwitu
16 oz.

NA



Totila ya Mahindi
8 oz.

Na ikiwa orodha yako ya manufaa inasema una **48 oz. ya nafaka zisizokobolewa**, unaweza kununua:



100% Mkate wa
Ngano Usiokobolewa
20 oz.

NA



100% Pasta ya
ngano usiokobolewa
16 oz.

NA



12 oz.

✓ **NUNUA**

- Ukubwa wa 12 oz. hadi 32 oz.
- Chapa yoyote
- Mkate mzima, vibundu, vibonge vya mkate, mafinina ya Kiingereza au bagel
- Lazima useme "100% ngano usiokobolewa" (100% whole wheat) kwenye lebo ya mbele



100% Mkate wa
Ngano Usiokobolewa



100% Mafinina
Nzima za Kiingereza

✗ **USINUNUE**

- Mkate mwepesi au "lite" au iliyodhibitiwa wanga
- Ya kilimo hai



100% Bagel za
Ngano Usiokobolewa

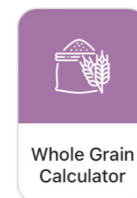


100% Vibundu
Nzima wa Ngano



Kidokezo cha Ununuzi

Tumia Kikokotozi cha Nafaka Zisizokobolewa katika Programu ya WICShopper ili kufuatilia manufaa yako yote ya nafaka zisizokobolewa unaponunua.



Pita na Naan wa Ngano Usiokobolewa

Isiyo na Gluteni Mikate ya Nafaka Zisizokobolewa

- 
NUNUA
 - Ukubwa wa 11 oz. hadi 24 oz.
 - Chagua kutoka kwa chapa hizi pekee:



Mkate Bapa wa Pita ya Ngano (Pita Flatbread Wheat)



Puffed Up & Proud Pita ya Ngano Usiokobolewa (Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita)



Fresh Signature Pita ya Ngano Usiokobolewa (Fresh Signature Whole Wheat Pita)



Pita ya Ngano Usiokobolewa - Mtindo wa Kigiriki (Greek Style Whole Wheat Pita)



Pita ya Ngano Usiokobolewa - Mtindo wa Kigiriki (Whole Wheat Greek Style Pita)



Pita ya Ngano Usiokobolewa - Mtindo wa Kigiriki (Greek Pita Whole Wheat)



Naan ya Ngano Usiokobolewa - Imetengenezwa Kiasili (Artisan Whole Wheat Naan)



- 
NUNUA
 - Ukubwa wa 12 oz. hadi 24 oz.
 - Chagua kutoka kwa chapa hizi pekee:



Franz
Isiyo na Gluteni

- Great Seed Bread
- Mountain White Bread
- Seven Grain Bread
- Hawaiian Bread
- Vibundu vya Hamburger
- Vibundu vya Hot Dog



Food for Life
Isiyo na Gluteni

- Mkate wa Mchele wa Kahawia
- Mafinia ya Kiingereza ya Mchele wa Kahawia
- Totila ya Mchele wa Kahawia
- Mafinia ya Kiingereza ya Mbegu Nyingi



Canyon Bakehouse

100% Isiyo na Gluteni Nafaka Zisizokobolewa

- | | |
|---|---|
| • Ancient Grain | • Bagel za kawaida |
| • Mountain White Bread | • Aina yoyote ya Bagels (Everything Bagels) |
| • Mkate ya "7-Grain" | • Bagel Nyeupe za Deli (Deli White Bagels) |
| • Mkate Mweupe ya "Country White" | • Vibundu vya Burger |
| • Mkate wa Ngano Usiokobolewa ya "Heritage Style" | • Vibonge Ndogo vya Mkate |
| • Heritage Style Honey White | • Mafinia ya Kiingereza ya Asali ya Nafaka Usiokobolewa |
| • Mkate ya Mdalasini na Zabibu | |
| • Mkate ya "Hawaiian Sweet" | |

Totila ya Mahindi, Totila ya Ngano Usiokobolewa

Pasta ya Ngano Usiokobolewa, Shayiri

Totila ya Mahindi

✓ NUNUA

- Ukubwa wa 8 oz. hadi 80 oz.
- Totila laini ya mahindi nyeupe au njano pekee
- Chagua kutoka kwa chapa hizi pekee:

Calidad
Don Pancho
Essential Everyday
Guerrero **F**
IGA
Kroger
La Banderita
La Burrita
Mission
Signature Select



F 15% ya Thamani ya Kila Siku (DV) ya folate

✗ USINUNUE

- Totila za kukaanga au totila chipsi
- Cha kilimo hai au kwa wingi

Totila ya ngano usiokobolewa

✓ NUNUA

- Ukubwa wa 8 oz. hadi 48 oz.
- 100% totila ya ngano usiokobolewa pekee
- Chagua kutoka kwa chapa hizi pekee:



DeCasa
Essential Everyday
Great Value
Guerrero
Kroger
La Banderita

Market Pantry
Mission
Ortega
Signature Select

✗ USINUNUE

- Totila za kukaanga au totila chipsi
- Totila za unga mweupe
- Cha kilimo hai au kwa wingi
- Inayodhibitiwa wanga

Pasta ya ngano usiokobolewa

✓ NUNUA

- Ukubwa wa 16 oz. hadi 32 oz.
- Umbo lolote ya nafaka zisizokobolewa au pasta ya ngano usiokobolewa
- Chagua kutoka kwa chapa hizi pekee:

Barilla
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Ronzoni
Signature Select
WinCo Foods



100% Pasta ya ngano usiokobolewa

✗ USINUNUE

- Cha kilimo hai au kwa wingi

✓ NUNUA

- Ukubwa wa 16 oz. hadi 42 oz.
- Chapa yoyote
- Shayiri wa haraka, uliovingiriwa, na wa jadi
- Shayiri isiyo na gluteni ni sawa
- Kilimo hai ni sawa



Shayiri

✗ USINUNUE

- Wa haraka (unaponunua kama nafaka zisizokobolewa)
- Kwa wingi
- Shayiri iliyokatwa kwa chuma, ya Kiayalandi, au Uskoti



Kidokezo cha Ununuzi

Je, uji wa shayiri ni chakula cha nafaka au nafaka usiokobolewa katika vyakula vya WIC?

Shayiri katika sanduku, mfuko au kikombe cha plastiki ni manufaa ya nafaka zisizokobolewa. Shayiri ya haraka katika pakiti za huduma moja ni manufaa ya chakula cha nafaka.

Nafaka zisizokobolewa kwenye mfuko

✓ NUNUA

- Ukubwa wa 12 oz. hadi 32 oz.
- Chapa yoyote
- Mfuko au sanduku ni sawa
- Lazima iwe "nafaka zisizokobolewa"
- Ya haraka "Dakika" na kuchemsha kwenye mfuko wa mchele ni sawa
- Kilimo hai ni sawa
- Chagua kutoka kwa nafaka zisizokobolewa hizi:

Mchicha (Amaranth)

Mchele mweusi (Black Rice)

Mchele wa kahawia (Brown Rice)

(mchele wa yasmine ya kahawia na basmati wa kahawia ni sawa)

Buckwheat

Bulgur

Kamut

Wimbi (Millet)

Quinoa

Mchele mwekundu (Red Rice)

Mtama (Sorghum)

Teff

Mbegu za ngano (Wheat Berries)

Mchele Mwitu (Wild Rice)

⊘ USINUNUE

- Kwa wingi
- Iliyoongezwa viungo, sukari, mafuta ya kupika, mafuta au chumvi
- Mchele mweupe
- Iliyosagwa, iliyosafishwa maganda, au iliyoota



Mchele wa Kahawia



Hapa kuna njia za kupika nafaka zisizokobolewa:



Kiingereza



Unga wa Mahindi Masa, Unga wa Mahindi

Unga wa Mahindi Masa,

✓ NUNUA

- Ukubwa wa 22 oz. hadi 60 oz.
- Chagua kutoka kwa chapa hizi:



Ya Haraka Unga wa Mahindi Masa (Corn Masa Flour, Instant)



Ya Haraka Unga wa Mahindi Masa ya Antojitos (Antojitos Instant Corn Masa Flour)



Unga wa Mahindi Masa ya Golden Harina, Kawaida na Kilimo hai (Golden Corn Flour Masa Harina, Regular & Organic)

Ya Haraka Unga wa Mahindi ya Manjano ya Amarillo (Amarillo Instant Yellow Corn Masa Flour)

Unga wa Mahindi

✓ NUNUA

- Ukubwa wa 22 oz. hadi 60 oz.
- Chagua kutoka kwa chapa hizi:



Unga wa Mahindi wa Kusaga kwa Ukubwa Mkubwa (Cornmeal Coarse Grind)

Unga wa Mahindi wa Kusaga kwa Ukubwa wa Wastani (Cornmeal Medium Grind)

Unga wa Mahindi wa Kusaga kwa Ukubwa wa Wastani, Kilimo hai (Cornmeal Medium Grind)



Unga wa Mahindi Meupe Uliopikwa Awali (Pre-cooked White Corn Meal)

Unga wa nafaka zisizokobolewa wa Mahindi Meupe Uliopikwa Awali (Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



Unga wa Mahindi ya Manjano (Yellow Corn Meal)



Unga wa Mahindi ya Manjano (Yellow Corn Meal)



Unga wa Mahindi ya Manjano kwa Ajili ya Kuoka (Yellow Corn Meal for Baking)

Ununuzi wa maziwa

Maziwa yote ya WIC yamepashwa joto (pasteurized) na yana Vitamin D iliyoongezwa.

✓ NUNUA

- Chapa yoyote
- Skim Delux, Ultra, Creamy, Royale, Supreme, nk. ni sawa

✗ USINUNUE

- Maziwa ya mchele, maziwa ya almond, maziwa ya tindi, maziwa ya ladha, maziwa yasiyopashwa joto, au maziwa A2
- Ya kilimo hai
- Iliyoongezwa Omega-3 au Vitamini E
- Ya vitu maalum kama chupa za glasi

Nunua aina ya maziwa iliyoorodheshwa kwenye orodha yako ya manufaa:

- **1% Maziwa ya mafuta ya chini au Yasiyo na Mafuta** kwa watu wazima na watoto wenye umri wa miaka 2 na zaidi (maziwa yasiyo na mafuta na maziwa ya skim ni sawa)
- **Maziwa kamili** kwa watoto wenye umri wa mwaka 1

Wasiliana na kliniki yako ya WIC ili kupata aina zifuatazo za maziwa:

- Maziwa ya acidophilus
- Maziwa yasiyo na lactose
- Maziwa makavu yasiyo na mafuta (ukubwa wa oz. 25.6)
- Maziwa yaliyoyeyuka (kopo ya 12 oz.)
- Maziwa ya mbuzi
- Kinywaji cha Soya au cha mmea

Kidokezo cha Ununuzi

Tumia Programu ya WICShopper kuona ni aina gani ya maziwa iliyo kwenye orodha yako ya manufaa. Changanua msimbopau ili kuona ikiwa inaruhusiwa.

Available WIC Items	
8 GAL Fat free or 1% milk	
Albertson'S 1 % Milk 41163690257	0-ALLOWED
Albertsons 1% Low Fat Milk Qt 41163690776	32-ALLOWED
Best Yet 1% Low Fat Milk - 1 Gallon 42187011370	0-ALLOWED
Dairy Glenn 1 % Milk 79893155203	0-ALLOWED
Dairy Glenn Fat Free Milk 79893155005	0-ALLOWED

Mifano ya njia unaweza kuchanganya ukubwa wa chombo cha maziwa



1.0 GAL = Galoni ya Maziwa



NA



0.75 GAL = Maziwa Nusu na Robo Galoni



0.5 GAL = Maziwa Nusu Galoni



0.25 GAL = Maziwa Robo Galoni

✓ NUNUA

- Ikiwa unahitaji kinywaji cha soya au cha mimea, wasiliana na kliniki yako ya WIC
- Chagua kutoka kwa chapa na bidhaa hizi pekee:

Iliyowekwa kwenye jokofu



bettergoods Soy milk
(Maziwa ya Soya ya)
ya asili (Original)
1/2 GAL (64 oz.)



Silk Kids
maziwa ya mchanganyiko
wa shayiri (Oatmilk Blend)
59 oz.



Silk
ya asili (Original)
64 oz. au 128 oz.

Kwenye rafu



Pacific Ultra Soy
ya asili (Original)
32 oz.



Silk
ya asili (Original)
32 oz.



ripple Plant-Based Milk
(Maziwa yanayotokana na mimea)
ya asili (Original)
32 oz.

32 oz. = robo
64 oz. = galoni nusu
128 oz. = galoni moja

✓ NUNUA

- Ikiwa unahitaji maziwa ya mbuzi, wasiliana na kliniki yako ya WIC
- Nunua aina ya maziwa ya mbuzi iliyoonyeshwa kwenye orodha yako ya manufaa (kamili, mafuta kidogo)
- Maziwa ya Mbuzi ya Meyenberg pekee ndiyo yanaruhusiwa



Maziwa Kamili (Whole)
ya Mbuzi
32 oz. au 64 oz.



Mafuta kidogo (Lowfat)
Maziwa ya mbuzi
32 oz.



Kamili (Whole evaporated)
Maziwa ya mbuzi yaliyoyeyuka
Kopo ya 12 oz.



Kamili (Whole powdered)
Maziwa ya mbuzi ya unga
Kopo ya 12 oz.
Mfuko ya 12 oz.

✓

NUNUA

- Vifurushi vya 8, 16, au 32 oz. pekee, vilivyotengenezwa Marekani
- Jibini la kamba la Mozzarella katika oz 16. Ukubwa wa (1 lb.) pekee
- Jibini iliyokatwa na iliyokunwa ni sawa
- Chapa yoyote ya:

Cheddar (laini (Mild), ya kati (Medium) au kali (Sharp)

Cheddar-Jack

Colby

Colby-Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Muenster

Provolone

Swiss



⊘

USINUNUE

- Ua ukali wa ziada, au cheddar nyeupe
- Jibini la deli
- Ya kilimo hai, soya, mmea, mbuzi, au jibini lisilopikwa
- Vyakula vya jibini au siagi (kama Velveeta)
- Jibini la moshi au ladha na vitu vilivyoongezwa kama pilipili za jalapeno au mbegu za caraway
- Mozzarella mbichi (iliyowekwa kwenye maji)

✓

NUNUA

- Vyombo vya 32 oz. (au robo 1) pekee
- Nunua aina ya mtindi iliyoorodheshwa kwenye orodha yako ya manufaa (kamili, mafuta kidogo au isiyo na mafuta)
- Chagua kutoka kwa chapa na ladha zilizoorodheshwa

⊘

USINUNUE

- Mtindi "nyepesi" (light)
- Mtindi yenye vitamu bandia, kama aspartame au sucralose

Mtindi wa Maziwa Kamili (Whole) <i>(watoto wa mwaka 1)</i>			
 Greek, kamili, isiyo na ladha (Plain)	 Kamili, ya kawaida (Plain) Kamili, Vanilla Kamili, Maple	 Kamili, isiyo na ladha (Plain)	 Kamili, isiyo na ladha (Plain)
 Greek, kamili, isiyo na ladha (Plain)	 Kamili, isiyo na ladha (Plain) Greek, kamili, isiyo na ladha (Plain)	 Kamili, isiyo na ladha (Plain) Kamili, Vanilla Kamili, Strawberry	 Kamili, asali (Honey) Kilimo hai, kamili, isiyo na ladha (Plain) Kilimo hai, kamili, Vanilla
 Kamili, isiyo na ladha (Plain) Kamili, Vanilla Kamili, Strawberry	 Kamili, ya kawaida (Plain)	 Kamili, isiyo na ladha (Plain) Kamili, Vanilla	Ikiwa unataka mtindi yenye mafuta kidogo, wasiliana na kliniki yako ya WIC.
Mtindi yenye mafuta kidogo (Lowfat) au Isiyo na mafuta (Nonfat)			
 Isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Greek Isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Greek Isiyo na mafuta, Vanilla	 Isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Isiyo na mafuta, Vanilla Isiyo na mafuta, Strawberry Ya mafuta kidogo, isiyo na ladha (Plain) Sukari kidogo, Mafuta ya Chini, Vanila na Mdalasini (Vanilla & Cinnamon)	 Isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Nyepesi na Fit Greek, isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Light & Fit Greek, Plain) Ya mafuta kidogo, isiyo na ladha (Plain)	

Mtindi yenye mafuta kidogo (Lowfat)
au Isiyo na Mafuta (Nonfat), inaendelea

 Isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain)	 Greek isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Ya mafuta kidogo, isiyo na ladha (Plain)	 Greek isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Greek isiyo na mafuta, Vanilla
 Isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain)	 Greek isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain)	 Ya mafuta kidogo, isiyo na ladha (Plain)
 Isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Greek isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain)	 Bila mafuta, isiyo na ladha (Plain) Bila mafuta, Vanilla Ya mafuta kidogo, isiyo na ladha (Plain) Mafuta kidogo, Vanilla	 Isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Isiyo na mafuta, Vanilla Ya mafuta kidogo, isiyo na ladha (Plain) Kilimo hai, isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Kilimo hai, isiyo na mafuta, Vanilla Kilimo hai, mafuta kidogo, isiyo na ladha (Plain)
 Isiyo na mafuta, Vanilla	 Greek, 0%, isiyo na ladha (Plain)	 Isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Isiyo na mafuta, Vanilla Greek isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Ya mafuta kidogo, isiyo na ladha (Plain) Mafuta kidogo, Vanilla
 Mafuta kidogo, Vanilla Mafuta kidogo, stroberi (Strawberry) Mafuta kidogo, pichi (Peach)	 Isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Greek isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain) Greek isiyo na mafuta, Vanilla	 Greek isiyo na mafuta, isiyo na ladha (Plain)

Tofu

- ☒ **NUNUA**
- ☐ **USINUNUE**

- Vyombo vya 14 oz. hadi 16 oz. (CTR) pekee
- Ikiwa unataka tofu badala ya maziwa, wasiliana na kliniki yako ya WIC
- Yaliyowekwa kwenye maji
- Chagua kutoka kwa chapa na bidhaa hizi pekee zilizohifadhiwa kwenye jokofu:

 16 oz. Ngumu (Firm) au Ngumu Zaidi (Extra Firm)	 14 oz. Ngumu (Firm) au Ngumu Zaidi (Extra Firm)
 14 oz. Ya hali ya juu au ya kilimo hai: Ngumu ya Kati (Medium Firm) au Ngumu (Firm) 16 oz. Ya hali ya juu: Ngumu ya Kati (Medium Firm), Ngumu (Firm) au Ngumu Zaidi (Extra Firm)	 14 oz. Kilimo hai Ngumu ya Kati (Medium Firm), Ngumu (Firm), Ngumu Zaidi (Extra Firm) au Iliyoshinikizwa Ngumu (Pressed Firm) 16 oz. Laini (Soft), Ngumu ya Kati (Medium Firm), Ngumu (Firm) au Ngumu Zaidi (Extra Firm)
 14 oz. Kilimo hai, Ngumu (Firm) au Ngumu Zaidi (Extra Firm) 16 oz. Kilimo hai Silken	 14 oz. Ngumu (Firm) au Ngumu Zaidi (Extra Firm) 15.5 oz. Ngumu Zaidi (Extra Firm)

Mayai

- ☒ **NUNUA**
- ☐ **USINUNUE**

- Vifurushi vya dazeni moja pekee
- Chapa yoyote
- Ukubwa wowote wa yai
- Mayai nyeupe au kahawia ya kuku
- Mayai maalum (kama ya Omega-3 ya juu au Vitamini E)
- Wanaofugwa kwa uhuru au malisho ya wazi
- Ya kilimo hai



Siagi za Karanga, Njugu na Mbegu

Siagi ya karanga

Siagi ya almond

✓ NUNUA

- Vyombo vya 16 oz. hadi 18 oz. pekee
- Kilimo hai ni sawa
- Laini na yenye ukoko ni sawa
- Chagua kutoka kwa siagi ya njugu na mbegu iliyoorodheshwa hapa chini

⊘ USINUNUE

- Ya "siagi" au asali iliyochomwa
- Ya mafuta kidogo au siagi ya njugu yenye mafuta iliyopunguzwa
- Iliyoongezwa jeli, marshmallows, chokoleti, au asali
- Ya Omega-3
- Kwa wingi, au kusaga yako mwenyewe

Siagi ya karanga



Aina yoyote ya siagi ya karanga

Siagi ya almond



Siagi ya Almond Creamy, stir

Siagi ya Almond Stir yenye ukoko (Crunchy, Stir)



Siagi ya Almond Creamy, stir

Siagi ya Almond Stir yenye ukoko (Crunchy, Stir)



Siagi ya Almond Stir laini (Smooth, Stir)

Siagi ya Almond Stir yenye ukoko (Crunchy, Stir)

Siagi za Karanga, Njugu na Mbegu

Siagi ya alizeti

Mbegu za Tahini au Ufuta

Siagi ya alizeti



Ya Asili (Natural)
Bila Sukari Iliyoongezwa (No Sugar Added)

Mbegu za tahini au Ufuta



Ufuta Tahini IliyochoMwa (Roasted Sesame Tahini)



100% Mbegu za Ufuta Zilizosagwa (100% Ground Sesame Seeds)



Mbegu za Tahini Ufuta Kilimo hai Zilizosagwa (Organic Tahini Ground Sesame Seed)



Tahini

Mbaazi, maharagwe na dengu kavu Maharage ya Kopo

Ununuzi wa mbaazi, maharagwe, dengu na maharagwe kavu na ya kopo

CTR moja = mfuko moja ya 16 oz. au Makopo nne ya 15-16 oz.



au

Mbaazi, maharagwe na dengu kavu

✓ NUNUA

- Mifuko ya 16 oz. au 32 oz. pekee
- Chapa na aina yoyote
- Kilimo hai ni sawa

✗ USINUNUE

- Iliyoongezwa viungo
- Kwa wingi

Maharage ya kopo

✓ NUNUA

- Makopo ya 15 oz. hadi 16 oz. pekee
- Chapa na aina yoyote ya maharagwe
- Maharage ya chumvi ya chini ni sawa
- Kilimo hai ni sawa

✗ USINUNUE

- Maharagwe yaliyokaangwa mara mbili, yaliyookwa, au mabichi
- Yaliyoongezwa mafuta, viungo, au ladha

Samaki ya Kopo

✓ NUNUA

- Ukubwa wa 2.5 oz. hadi 20 oz.
- Chapa yoyote ya vipande vya samaki wa tuna au salmoni waliowekwa kwenye maji au mafuta
- Mifuko ni sawa
- Kopo ya 3.75 oz. pekee
- Chagua kutoka kwa chapa hizi za sadini kwenye maji:



Beach Cliff

Sadini kwenye maji
(Sardines in water)
Ukubwa wa 3.75 oz.



Sadini kwenye maji
(Sardines in water)
Ukubwa wa 3.75 oz.

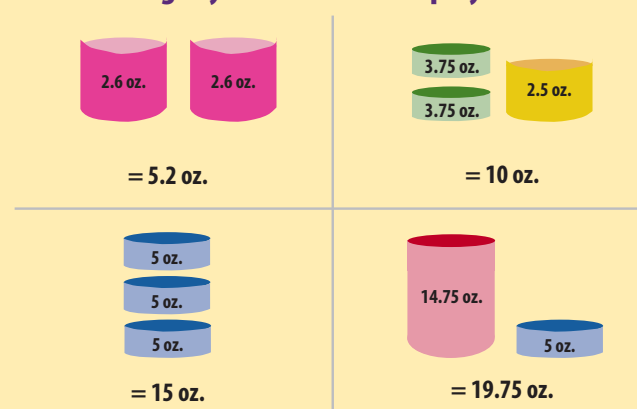


Sadini kwenye maji
(Sardines in water)
Ukubwa wa 3.75 oz.

✗ USINUNUE

- Tuna, salmoni, au sadini yenye ladha au iliyotiwa viungo
- Albacore, yellowfin, bluefin, bigeye au tongol tuna
- Minofu
- Samaki maalum, kama tuna waliovuliwa kwa mti na ndoano

Mifano ya njia ambazo unaweza kuchanganya ukubwa wa kopo ya samaki



Ununuzi wa chakula cha nafaka

Tafuta alama hizi katika orodha hii ya chakula ili uchague chakula cha nafaka iliyo na asidi ya foliki ya ziada, iliyotengenezwa kwa nafaka zisizokobolewa, au isiyo na gluteni.

- F** 100% ya Thamani ya Kila Siku (DV) ya folate
- G** Kampuni inasema chakula cha nafaka haina gluteni
- W** Imetengenezwa kwa nafaka zisizokobolewa na ni chanzo kizuri cha nyuzinyuzi

Kifurushi kidogo zaidi unaweza kununua ni:

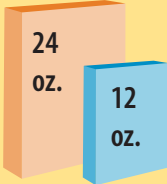
- 12 oz. ya chakula baridi cha nafaka
- 9.8 oz. ya chakula moto cha nafaka

Unahitaji angalau oz 9.8. katika manufaa yako ya chakula cha nafaka kuitumia.

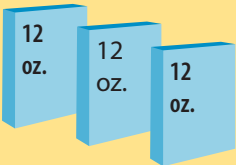
Mifano ya njia unaweza kuchanganya ukubwa wa vifurushi vya chakula cha nafaka



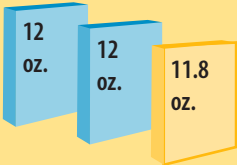
18 oz. + 18 oz. = 36 oz.



24 oz. + 12 oz. = 36 oz.



12 oz. + 12 oz. + 12 oz. = 36 oz.



12 oz. + 12 oz. + 11.8 oz. = 35.8 oz.

☒ NUNUA

- Ukubwa wa 12 oz. hadi 36 oz.
- Chagua kutoka kwa chapa na ladha zilizoorodheshwa hapa chini

Kellogg's		
 Kashi Blueberry Clusters		 Corn Flakes Ya asili (Original)
 Frosted Mini Wheats Blueberry Muffins		
 Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll		 Frosted Mini Wheats Golden Honey
 Frosted Mini Wheats Little Bites		
 Frosted Mini Wheats Ya asili (Original)		 Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice
 Frosted Mini Wheats Strawberry		
 Rice Krispies		 Special K

Chakula Baridi cha Nafaka

Chakula Baridi cha Nafaka

General Mills



W
G

Cheerios (ya kawaida)



W
G
F

Cheerios Multi Grain



W
G

Cheerios Veggie Blends Apple Strawberry



W
G

Cheerios Veggie Blends Blueberry Banana



W
G

Blueberry Chex



W
G

Cinnamon Chex



W
G

Corn Chex



W
G

Rice Chex



W

Wheat Chex



W

Kix (ya asili)



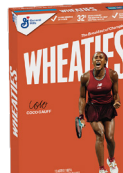
W

Fiber One Honey Clusters



W
F

Total Whole Grain



W

Wheaties Original (ya asili)

Malt-O-Meal (sanduku au mfuko)



W

Frosted Mini Spooners (ya asili)

Post



W

Grape Nuts



W

Grape Nuts Flakes



W

Great Grains Banana Nut Crunch



W

Great Grains Crunchy Pecan



F

Honey Bunches of Oats Almond



F

Honey Bunches of Oats Cinnamon Bunches



F

Honey Bunches of Oats Honey Roasted



F

Honey Bunches of Oats Maple & Pecans



F

Honey Bunches of Oats Vanilla

Quaker

 Life (Original) (ya asili)	 Oatmeal Squares Brown Sugar	 Oatmeal Squares Honey Nut
--	---	---

The Silver Palate

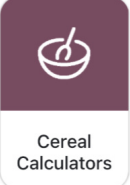
 Grain Berry Apple Cinnamon	 Grain Berry Multi-Bran Flakes
 Grain Berry Cinnamon Frosted Shredded Wheat	 Grain Berry Original Toasted Oats

Bran Flakes - private label

	 Best Yet	IGA
	 Food Club	Signature Select
	 Great Value	WinCo Foods



Kidokezo cha Ununuzi



Tumia Kikokotozi cha Chakula cha Nafaka katika Programu ya WICShopper ili kufuatilia manufaa yako yote ya chakula cha nafaka unaponunua.

 **NUNUA** Chagua kutoka kwa chapa hizi kwa ukubwa wa 9.8 oz. hadi 36 oz.

 Cream of Wheat Nafaka isiyokobolewa 2½ Ya Dakika Hakuna ya Haraka	 Cream of Wheat Ya Kawaida Dakika 1 au Dakika 2½ Dakika 1 au Dakika Hakuna ya Haraka
 Cream of Rice Ya Kawaida Hakuna ya Haraka	 Malt-O-Meal Ya asili
 Quaker Instant Oatmeal Uji ya shayiri wa haraka (Pakiti za huduma moja)	 Quaker Instant Grits Uji wa sembe wa haraka Ya asili (Pakiti za huduma moja)


Instant Plain Oatmeal
Single serving

Uji ya kawaida wa shayiri ya haraka
(Pakiti za huduma moja)

- | | |
|--------------------|------------------|
| Best Yet | IGA |
| Essential Everyday | Kroger |
| Food Club | Signature Select |
| Great Value | WinCo Foods |

✔ **NUNUA**
JUISI YA 100%

- Chupa 64 oz. za plastiki pekee
- 1 CTR = chupa ya 64 oz.
- Zilizoongezwa nyuzinyuzi, vitamini na madini ni sawa
- Chagua tu kutoka kwa chapa na ladha hapa chini

✗ **USINUNUE**

- Vinywaji mchanganyiko vya juisi (juice cocktails), vinywaji vya juisi au juisi ‘nyepesi’ (light)
- Ya kilimo hai
- Juisi ya tufaha iliyochachushwa
- Ya jokofu

✔ **NUNUA**
JUISI YA 100%

- Chupa 64 oz. za plastiki pekee
- Zilizoongezwa nyuzinyuzi, vitamini na madini ni sawa
- Chagua tu kutoka kwa chapa na ladha hapa chini

✗ **USINUNUE**

- Vinywaji mchanganyiko vya juisi (juice cocktails), vinywaji vya juisi au juisi ‘nyepesi’ (light)
- Ya kilimo hai
- Juisi ya tufaha iliyochachushwa
- Ya jokofu

		Wasiliana na Kliniki yako ya WIC ili kubadilisha sehemu ya manufaa ya matunda na mboga kwa juisi.	
Tree Top Ladha yoyote (isipokuwa Mchanganyiko 3 wa Tufaha au Honey Crisp)	Langers Ladha yoyote ya juisi ya 100%. Hakuna vinywaji mchanganyiko		
			
Parachichi (Grapefruit) Chapa yoyote	Juicy Juice Ladha yoyote	Chungwa (Orange) Chapa yoyote	Langers Prune 100% Prune Plus
			
Ocean Spray Ladha yoyote ya juisi ya 100% isiyooongezwa sukari Hakuna vinywaji mchanganyiko	V8 Ya asili (Original), Chumvi Kidogo (Low Sodium), Pilipili Kali (Spicy Hot) 100% Juisi ya mboga	Nanasi (Pineapple) Best Yet Essential Everyday Food Club Signature Select	Campbell's Ya Nyanya (Tomato) (ya kawaida na ya chumvi kidogo)

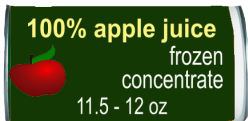
	
Tufaha (Apple) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	Cranberry, Cran-grape and Cran-raspberry Hakuna vinywaji mchanganyiko Great Value Kroger Signature Select
	
Zabibu (Grape) (zambarau au nyeupe) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value IGA Kroger Market Pantry Signature Select WinCo Foods	Mboga (Vegetable) Best Yet Essential Everyday Food Club Great Value Kroger Signature Select WinCo Foods

✓ **NUNUA**
JUISI YA 100%

- Vyombo vya 11.5 oz. hadi 12 oz. pekee
- 1 CTR = kopo ya 11.5 - 12 oz.
- Zilizoongezwa nyuzinyuzi, vitamini na madini ni sawa
- Chagua tu kutoka kwa chapa na ladha hapa chini



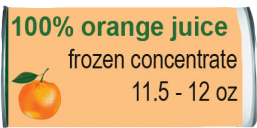
Old Orchard
Ladha yoyote au
kuchanganya na kifuniko
cha kijani



Tufaha (Apple)
Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

✗ **USINUNUE**

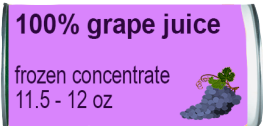
- Vinywaji mchanganyiko vya juisi (juice cocktails), vinywaji vya juisi au juisi 'nyepesi' (light)
- Ya kilimo hai
- Juisi ya tufaha iliyochachushwa
- Ya jokofu



Chungwa (Orange)
Chapa yoyote



Parachichi (Grapefruit)
Chapa yoyote



Zabibu (Grape)
Kroger
Signature Select

✓ **NUNUA**

- Ukubwa wa 4 oz. ya matunda na mboga ya chakula cha mtoto
- Vyombo vya glasi au plastiki ni sawa
- Matunda na mboga mchanganyiko kawa kwa chakula cha mtoto.
- Unaweza kununua chombo moja, pakiti 2 au zote mbili
- Chagua kutoka kwa chapa hapa chini pekee

✗ **USINUNUE**

- “Chakula cha jioni” (dinners), vyakula tamu, smoothie, au “mchuzi wa kuoka” (casseroles)
- Iliyoongezwa chakula cha nafaka, mtindi, nyama, wali, noodles au nafaka
- Iliyoongezwa sukari au wanga
- Chakula cha watoto wachanga au “Wahitimu” (Graduates)
- Iliyoongezwa DHA
- Ya mifuko
- Chakula cha mtoto cha unga



Beech-Nut



Gerber

Chakula cha Mtoto Matunda na Mboga, inaendelea



Happy Baby
Organics



O
Organics



Tippy Toes



Wild Harvest
Organic

Je, wajua?

WIC inaweza kubadilisha nafasi ya baadhi au vyakula vyote vya mtoto wako vilivyo kwenye chombo na manufaa ya matunda na mboga kuanzia miezi 7. Wasiliana na kliniki yako ya WIC kwa maelezo zaidi.

Ununuzi wa chakula cha watoto



Ikiwa orodha yako ya manufaa inasema **128 oz.** unaweza kununua vyombo **32** 4 oz. au **16** pakiti 2 za oz 4.



Ikiwa orodha yako ya manufaa inasema **64 oz.** unaweza kununua vyombo **16** 4 oz. au **8** pakiti 2 za oz 4.

Nyama ya Chakula cha Mtoto, Chakula cha Nafaka ya Mtoto

Nyama ya chakula cha mtoto

(kwa watoto ambao hawapati fomula kutoka WIC)

✓ NUNUA

- Ukubwa wa 2.5 oz. pekee ya nyama kwa chakula cha watoto
- Vyombo vya glasi au plastiki
- Inaweza kuwa na supu au mchuzi
- Chagua kutoka kwa chapa hizi pekee:

✗ USINUNUE

- Iliyoongezwa matunda, mboga, noodles au nafaka
- Chakula cha watoto wachanga au "Wahitimu"
- Iliyoongezwa DHA



Beech-Nut



Gerber

Chakula cha nafaka ya mtoto

✓ NUNUA

- Ukubwa wa 8 oz. hadi 16 oz.
- Chagua kutoka kwa chapa na nafaka hizi pekee:

✗ USINUNUE

- Uji wa nafaka ya mchele
- Iliyoongezwa fomula, maziwa, mtindi au matunda
- Iliyoongezwa DHA
- Chupa, makopo au pakiti za huduma moja



Gerber (Kilimo hai ni sawa)

- Mchanganyiko wa Nafaka (Multi-Grain)
- Uji wa shayiri (Oatmeal)



Earth's Best Organic

- Mchanganyiko wa Nafaka (Multi-Grain)
- Uji wa shayiri (Oatmeal)

Muongozo wa Haraka wa Mbadala wa Vyakula

Wasiliana na kliniki yako ya WIC ili kufanya mabadiliko yoyote kati ya yafuatayo kwenye kifurushi chako cha chakula cha kila mwezi:

Unataka zaidi ya vyakula hivi?

Mtindi: Badilisha robo 1 ya maziwa kwa chombo 1 cha mtindi. Kiasi cha juu cha mtindi ni vyombo 2.

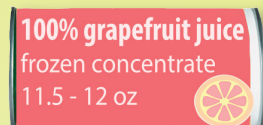


Tofu: Badilisha robo 1 ya maziwa kwa chombo 1 cha tofu. Unaweza kubadilisha maziwa yote kwenye kifurushi chako cha chakula kwa tofu.

Juisi: Badilisha \$3 ya manufaa ya matunda na mboga kwa chombo 1 cha juisi ya chupa au iliyogandishwa.



au



Muongozo wa Haraka wa Mbadala wa Vyakula

Unataka uchache wa vyakula hivi?

Maziwa ya ng'ombe:

Badilisha maziwa ya ng'ombe kwa

- maziwa yasiyo na lactose
- Maziwa ya acidophilus kwa
- kinywaji cha soya au cha mmea
- maziwa ya mbuzi



Mtindi: Badilisha robo 1 ya mtindi kwa robo 1 ya maziwa.

Jibini: Badilisha jibini lb 1. kwa robo 3 za maziwa.



Mayai: Badilisha mayai dazeni 1 kwa chombo 1 cha njugu au siagi ya mbegu, au maharagwe ya kopo au kavu.



**Kwa habari zaidi kuhusu WIC au kupata kliniki ya WIC
karibu nawe, piga simu 211 au tembelea tovuti yetu:
www.healthoregon.org/wic**



**Unaweza kupata hati hii katika umbizo tofauti bila malipo. Piga simu
971-673-0040 (sauti) au 1-800-735-2900 (TTY) ili kupanga umbizo
ambalo litafanya kazi vizuri zaidi kwako.**

Kwa mujibu wa sheria na sera za haki za kiraia za Idara ya Kilimo ya Marekani (USDA), USDA, Mashirika, ofisi na wafanyakazi wake na taasisi zinazoshiriki au kusimamia programu za USDA haziruhusiwi kubagua kulingana na utaifa, rangi, asili ya kitaifa, jinsia, ulemavu, umri, au kulipiza kisasi kwa shughuli za awali za haki za kiraia katika mpango au shughuli yoyote inayoendeshwa au kufadhiliwa na USDA.

Watu wenye ulemavu ambao wanahitaji njia mbadala za mawasiliano kwa maelezo ya programu (km Braille, maandishi makubwa, kanda ya sauti, Lugha ya Ishara ya Marekani, n.k.), wanapaswa kuwasiliana na Wakala (Jimbo au eneo la karibu) ambako walituma maombi ya manufaa. Watu ambao ni viziwi, wasiosikia vizuri au wenye ulemavu wa kuzungumza wanaweza kuwasiliana na USDA kupitia Huduma ya Usambazaji ya Shirikisho katika (800) 877-8339. Zaidi ya hayo, maelezo ya programu yanaweza kupatikana katika lugha nyingine isipokuwa Kiingereza.

Ili kuwasilisha malalamiko ya ubaguzi wa mpango, jaza Fomu ya Malalamiko ya Ubaguzi wa Mpango wa USDA, (AD-3027) inayopatikana mtandaoni katika:

http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, na katika ofisi yoyote ya USDA, au andika barua kwa USDA na kutoa katika barua taarifa zote zilizoombwa katika fomu. Kuomba nakala ya fomu ya malalamiko,

- (1) tuma barua: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) faksi: (202) 690-7442; au
- (3) barua pepe: program.intake@usda.gov

Taasisi hii ni mtoa fursa sawa.