



~~~~ VERMONT WIC ~~~~

# Programu & Mwongozo wa Chakula

Kuanzia Agosti 2015

**WIC** WOMEN  
INFANTS  
CHILDREN  
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

# WIC hutoa vyakula vya afya, na manufaa mengi sana.



Vyakula vya Afya



Lishe & Elimu ya Afya



Unyonyeshaji



Mapendekezo za Huduma ya Afya & Programu za Jumuiya

# Mwongozo wa Programu

|                                                          |   |
|----------------------------------------------------------|---|
| Vyakula vya Afya_____                                    | 2 |
| Lishe & Elimu ya Afya_____                               | 3 |
| Unyonyeshaji _____                                       | 4 |
| Mapendekezo za Huduma ya Afya & Programu za Jumuiya_____ | 5 |
| Utengenezaji upya wa Manufaa_____                        | 6 |
| Jiunge na wichealth.org_____                             | 7 |
| Haki, Wajibu na Faragha_____                             | 8 |

# Mwongozo wa Chakula

|                                         |    |                                     |    |
|-----------------------------------------|----|-------------------------------------|----|
| Matunda & Mboga_____                    | 12 | Nafaka_____                         | 26 |
| Bidhaa za Maziwa_____                   | 16 | Nafaka<br>baridi                    |    |
| Mayai                                   |    | Nafaka<br>moto                      |    |
| Maziwa                                  |    | Juisi_____                          | 30 |
| Jibini                                  |    | Ya Watoto                           |    |
| Tofu                                    |    | Ya                                  |    |
| Maziwa ya Soy                           |    | Wanawake                            |    |
| Vinywaji                                |    | Vyakula vya watoto<br>wachanga_____ | 33 |
| Mtindi                                  |    | Matunda & Mboga                     |    |
| Protini _____                           | 20 | Nafaka                              |    |
| Maharagwe,Dengu,<br>Njegere Njugu Siagi |    | Nyama                               |    |
| Samaki ya mkebe                         |    | Maziwa ya Fomyula (jaza)            |    |
| Nafaka Nzima_____                       | 22 |                                     |    |
| Mkate wa Nafaka Nzima                   |    |                                     |    |
| Tortillas                               |    |                                     |    |
| Pilau                                   |    |                                     |    |
| Pasta ya Ngano                          |    |                                     |    |



## Vyakula vya Afya

Kama mshiriki wa WIC, utapokea manufaa ya chakula kila mwezi, chakula chenye rutubishi kwako na familia yako. Kile unachopokea kama manufaa ya chakula kitabadilika kulingana na kama uko mja mzito au unanyonyesha, na kulingana na umri wa mtoto wako hadi atakapo kuwa na miaka 5. Vyakula vya WIC ni nyongeza kwa vyakula unavyonunua na hutoa virutubishi muhimu ambavyo vitakusaidia na watoto wako kukua kwa kila hatua ya ukuaji.

Utapata furushi lako la chakula la kila mwezi kwa kutumia kadi yako ya WIC ya Vermont ambayo hutumika tu kama kadi ya mtoe ila tu kadi hii ni ya chakula pekee: kila mwanzo wa mwezi, manufaa za vyakula vya WIC huwekwa katika akaunti yako, na kila mara unanunua ukitumia kadi ya WIC, bidhaa unazonunua huondolewa kutoka kwa akaunti yako.

Unaweza kufanya manunuzi kwa maduka makuu ya vyakula – kama Hannaford, Shaw's, na Price Chopper – na pia kwa maduka mengi madogo ya vyakula vilivyoko mtaani. Unachagua rajamu unazotaka, na uko na uwezo wa kubadilisha mahali unataka na wakati wa kufanya manunuzi.



na mengineyo!



## Elimu ya Lishe & Afya

Moja ya faida kubwa ya kujiunga na programu ya WIC ni kwamba unaweza kupata aina mbalimbali za rasilimali za lishe zinazoambatana na masilahi yako. Kama familia ya WIC, utakutana na washauri wa lishe na kuzungumza nao kuhusu malengo yako ya afya ambayo ni muhimu. Elimu ya lishe ni pamoja na shughuli na matukio kama: Kuelewa ishara za mtoto wako; vikundi vya michezo ambavyo ni muhimu kwa familia yako; na, madarasa ya upishi ilikuboresha ujuzi wako wa kuandaa vyakula. Unaweza kupata manufaa haya kwa njia ambazo zinakufaa.



### Michezo na mtoto wako

Chagua kutoka kwa orodha ya shughuli zinayotolewa na Ofisi ya Wilaya kila mwezi. Tembelea ukurasa wa Facebook ya Wilaya, au tovuti, au piga simu iliujue nini kinachofanyika katika mtaa wako.



### Elimu mtandaoni

Jifunze na utengeneze upya manufaa yako kwa wakati unaokufaa kwa [wichealth.org](http://wichealth.org)



### Ushauri wa kibinafsi

Fanya miadi na mtaalamu wa lishe au mshauri wa unyonyeshaji. Miadi inapatikana kulingana na ratiba yako.

Manufaa yako ya vyakula yatatolewa kila miezi tatu na hii itahakikisha ya kwamba uko na chaguzi za mara nne kila mwaka kuungana na WIC kwa madhumuni ya ziara zinazohusiana na lishe ambazo zinatimiza masilahi yako na ya familia yako.



## Unyonyeshaji

**Unaweza kuifanya! Panga kupata mafanikio katika unyonyeshaji.**

**Jifunze kuhusu unyonyeshaji.** Soma. Hudhuria madarasa. Zungumza na mshauri wako wa Unyonyeshaji wa WIC na wasaidizi wengine wa unyonyeshaji.

**Pata usaidizi na kuwa na mpango.** Shiriki mipango kwa familia na marafiki wako. Fanya kazi na daktari na mwajiri wako ili upate usaidizi na msaada unayohitaji kufanikiwa.

**Jiamini.** Mama wengi hutengeneza maziwa ya kutosha kwa watoto wao. Maziwa yako ni kamili kwa mtoto wako kwa kila hatua ya ukuaji.

**WIC Inaweza Kusaidia! Tuko hapa kusaidia wamama wapate mafanikio.**

Tayari unajua ya kwamba unyonyeshaji ni muhimu kwako na kwa mtoto wako. Ulijuua ya kwamba asilimia 90 ya wamama wa Vermont wameanza kunyonyesha? Vermont WIC hutoa huduma nyingi ilikukusaidia kupata mafanikio na malengo yako ya unyonyeshaji. Kama unatafuta usaidizi wakati wewe na mtoto wako mnajifunza kunyonyesha, au kama unajitayarisha kurudi kazini, unaweza kutegemea WIC katika kila hatua unayochukua.

Vyakula vya ziada vya WIC vya akina mama  
Washauri wa unyonyeshaji

Mapendekezo kwa wataalamu wa unyonyeshaji wa jumuiya na huduma zingine za usaidizi

Pampu ya matiti  
Vikundi na madarasa ya unyonyeshaji

**Maarifa + Msaada + Imani = Mafanikio**

“Ilikuwa jambo la busara kujua ya kwamba msaada wa WIC ilikuwepo wakati nilipohitaji”

**[healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding](http://healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding)**



## Mapendekezo ya Huduma za Afya & Programu za Jumua

WIC ni sehemu ya jumuiya yako, na ofisi yako ya mtaani ya WIC inajulikana na wengi katika jumua na inaweza kusaidia familia yako kwa kukujulisha kwa vitu kama:

Mimba na huduma  
kwa watoto

Pata daktari wa  
meno

Kusaidia kuwacha  
kuvuta sigara kwa ajili ya  
afya yako na ya mtoto  
wako

Ushauri dhidi ya  
matumizi mabaya ya  
madawa ya kulevya na  
pombe

Kingamaradhi

Programu zingine ni  
pamoja na Utembeleaji  
Nyumbani, na  
3SquaresVT

Unapojiunga na WIC, utapata rasilimali hizi zote na manufaa kuanzia wakati wa mimba na kuendelea hadi mtoto atakuwa miaka 5.



**Watoto ambao hubaki  
kwa WIC hadi umri wa  
miaka 5 hukua na afya,  
furaha na werevu.**

# Utengenezaji upya wa Mafanikio



WIC hutoa vyakula vya afya, elimu ya lishe, usaidizi na unyonyeshaji na mapendekezo ya huduma za afya wakati uko mja mzito na kwa miaka tano ya kwanza ya mtoto wako.

Kuna sehemu mbili ya kudumisha manufaa yako ya WIC na kufanya kadi yako ya WIC kuwa hai:

## Miadi mara mbili kila mwaka

**Mashauriano na Kutafakari Mapato.** Kutana nasi na ujadiliane nasi kuhusu mada zinazohusiana na afya na lishe za familia yako, na ujifunze kuhusu rasilimali zinazopatikana katika jumuia yako. Mara moja kila mwaka, tutaangalia upya mapato yako.

## NA

## Matukio ya mara mbili kila mwaka

Kamilisha **Somo la Lishe & Afya** katikati ya kila miadi za WIC. Elimu ya lishe na afya ni moja ya manufaa muhimu. Ofisi yako ya WIC hutoa matukio tofauti ya elimu ya lishe na ukuaji wa mtoto. Unachagua kile unachotaka na tukio unalotaka kuhudhuria.





## Fanya masomo yako ya lische mtandaoni!

Utahitaji kitambulisho chako cha WIC chenye tarakimu 6 wakati unapofungua akaunti kwa mara ya kwanza kwa tovuti hii. Ikiwa huna kitambulisho hiki, piga simu kwa Ofisi ya Wilaya.

### Hatua 1: Panga akaunti yako

- Enda kwa [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Bonyeza Kitufe cha Anza kilichoko katika kisanduku kidadisi cha Mara ya Kwanza Hapa
- Chagua Vermont kama taarifa yako ya WIC
- Chagua wakala wako (Wakala = Ofisi yako ya WIC)
- Chagua Kliniki yako (Kliniki = ofisi yako ya WIC)
- Ingiza kitambulisho chako cha tarakimu 6 (Namba yangu ni: \_\_)
- Ingiza jina lako la kwanza, tarehe ya kuzaliwa na ukoo/kabila
- Ingiza taarifa yako na ya mtoto
- Bonyeza endelea na jaza uga za akaunti yako
- Hifadhi taarifa hiyo na anza funzo la chaguo lako!

### Hatua 2: Chagua mada

#### Mifano ya masomo:

- Kula Vizuri – Spend Less!
- Maandalizi ya Mimba ya Afya
- Kumwachisha mtoto maziwa
- Kuandaa Vyakula na Kumbwe
- Siri za Kulisha Walaji Wakaidi

### Hatua 3: Zuru mara kwa mara

#### Siku yoyote, wakati wowote:

- Pata masomo kamili mahali popote unapopata intaneti
- Tumia kompyuta au smartphone yako
- Masomo haya yanahesabiwa kama elimu ya lische

## Familia zinasema...

“Tovuti ya ajabu!! Habari tele na rahisi sana kufuata”

“Naweza kujifunza kwa kasi yangu mwenyewe, kwa faraja ya nyumba yangu.”

“Ninafurahia ya kwamba ninaweza kuchagua mada, nay a kwamba ninaweza kuifanya wakati wowote mchana au usiku.”

## Haki na Majukumu ya Mshiriki na Notisi ya Sheria za Faragha

### Kama mshirikii katika Programu ya Vermont ya Wanawake, Watoto wachanga na Watoto, Ninaelewa yafuatayo:

1. Vipindi vya uhakikishaji vya vinatofautiana kulingana na aina ya mshiriki:
  - a. Wanawake wajawazito, hadi wiki sita baadaye ya kujifungua;
  - b. Watoto wachange/wanawake wanaonyonyesha, hadi mtoto atakapo kuwa na umri wamwaka moja;
  - c. Watoto, kwa vipindi vya miezi kumi na mbili hadi umri wa miaka tano; na
  - d. Wanawake wasiononyesha, hadi miezi sita baada ya kujifungua.

2. Muda wa uhakikishaji wangu na/au ya m(wa)toto inapoisha, Manufaa za Programu ya WIC pia yanaisha.

3. Nitapokea taarifa kuhusu lishes na afya, pamoja na elimu ya lishe, unyonyeshaji, Vyakula vya WIC, na mapendekezo kwa huduma zingine za afya.

4. Ilikuendelea na manufaa ya WIC, hudhuria Masomo na miadi yote ya elimu ya lishe.

5. Niko na haki ya kuhakikishwa ya kwamba taarifa ninayotoa kwa programu ya WIC ni ya siri.

Ninaelewa ya kwamba habari za mshiriki wa WIC inaweza kutumiwa na programu zifuatazo : Programu ya Utembeleaji Nyumbani ,Huduma za Mzazi wa Kambo, Kingamaradhi, na MfumwaUfuatiliaji wa Tathmini ya Mimba Hatari (PRAMS). Toleo tofauti itahitajika kuwezesha WIC kutoa habari hizo no taasisi zingine.

6. Kamishna wa Afya wa anaweza kuidhinisha matumizi na utoaji wa habari kuhusu kushiriki kwangu katika WIC kwa sababu zisizo za WIC.Habari hii itatumiwa na ofisi za WIC za jimbo na mtaani na programu zifuatazo PEKEE kwa utawala wa programu, kuratibu manufaa na programu zingine na kuboresha huduma na shughuli za WIC.

7. Taarifa ya ukoo/kabila hukusanywa kwa sababu ya mahitaji ya kuripoti takwimu tu na haiathiri kushiriki kwangu katika Programu ya WIC. Nguzo za uhakiki na ushiriki katika programu ya WIC ni sawa kwa kila mtu, bila kujali ukabila, rangi, asili ya kitaifa, umri, ulemavu, au jinsia.
8. Wafanyakazi wa WIC wanaweza kudhibitisha taarifa ambayo nimetoa.Ikiwa nitatoa taarifa ya uwongo, sitapata manufaa ya WIC; Itanibidi nilipe pesa inayolingana na vyakula nilivyokuwa tayari nimenunua; na ninawezakushtakiwa chini ya sheria serikali na jimbo.

### Haki za Mshiriki wa Programu ya WIC:

- Kama sikubaliani na uamuzi wowote ambayo unaathiri uhakiki wangu wa WIC au manufaa yangu, niko na siku sitini (60) kutoka tarehe ya notisi ya kukata rufaa na kuomba kwa kusikilizwa kwa kesi ambapo sababu zangu za pingamizi au (m)wakilishi wangu, kama jamaa/rafiki/wakili au (m)wasemaji.
- Taarifa ya kuomba kusikizwa kwa kesi yangu inaweza kupatikana kwa ofisi yoyote ya WIC iliyoko mtaani au Jimboni : Idara ya Afya ya Vermont , WIC Program, 108 Cherry Street, PO Box 70, Burlington, VT 05402-0070. Unaweza pia kupiga simu kuomba usikizwe kwa 1-800-649-4357.
- Uendeleaji wa kupata manufaa unaweza kuombwa huku ukingoja matokeo ya kesi ya rufaa. Ombi la kusikilizwa lazima ifanywe kati siku 15 kutoka kwa tarehe ya Notisi yangu ya kutokuwa na uhakiki. Hata hivyo, hakuna manufaa yatatolewa baada ya kipindi cha uhakiki cha mshirika kuisha.
- WIC ni program inayowapa kila mtu fursa sawa. Ikiwa nimebaguliwa kwa sababu ya ukabila,rangi,asili ya kitaifa,jinsia,umri au ulemavu, Ninaweza kuwasiliana moja kwa moja na Katibu wa Kilimo, Washington, DC, 20250, oau kuomba usaidizi kutoka kwa wafanyakazi wa WIC kufanya hivyo.

## Majukumu ya Mshiriki wa Programu ya WIC:

1. Ilikuepuka upotefu wa manufaa ya WIC, ni lazima nihudhurie miadi ya WIC.
2. Kama siwezi kufika kwa miadi ya WIC, nitawaarifu mapema ilinifiteo ratiba mpya. Nikikosa uhakikisho upya au darasa la elimu ya lishe, manufaa ya WIC yanaweza kupunguzwa.
3. Nitawajulisha wafanyakazi wa WIC nitakapobadilisha anwani yangu au kuhamia kwa mji au jimbo tofauti ili WIC yangu iweze kuhamishwa kwa wilaya au jimbo tofauti.
4. Vyakula vya WIC ni vya familia yangu. Sitauza au kupatiana manufaa yangu ya WIC kwa mtu yeyote na nitawasiliana na WIC ikiwa nitahitaji kubadilisha manufaa yangu ya chakula.
5. Ubadilishaji wa vyakula vya matibabu/fomyula ni lazima ifanyike kwa ofisi ya WIC. Fomyula yoyote ya mtoto mchanga ambayo haijatumwi lazima irudishwe kwa ofisi ya WIC.
6. Nitaweka kadi yangu ya WIC pahali salama, na sitampatia mtu yeyote namba yangu ya kitambulisho ila tu yule ambaye ataweza kufanya manunuzi ya WIC kama mtu wa ziada kama kichwa cha nyumba yangu au wakala.
7. Ikiwa kadi yangu ya WIC ya Vermont imepotea au kuibiwa, nitaripoti mara moja kwa ofisi ya WIC. Ninaelewa ya kwamba kuna uwezo wa manufaa ya mwezi huu kutorudishwa

8. Ninaelewa ya kwamba manufaa ya WIC yatanunuliwa tu kwa maduka ya WIC yaliyoidhinishwa na kati ya mwezi iliyoteuliwa na kutumiwa na mshiriki ambaye amepewa manufaa hayo, na ya kwamba manufaa yasiyotumiwa hayatongezwa juu ya yale ya miezi ijayo.
9. Niko na wajibu wa kumfundisha mtu yule wa ziada kama kichwa cha nyumba yangu au wakala jinsi ya kutumia kadi hi dukani.
10. Niko na wajibu wa kuhakikisha ya kwamba mbadala wangu anazingatia majukumu haya.

Kutostahilishwa, kusimamishwa, kushtakiwa kotini, na ufufuaji wa pesa unaweza kufanyika:

- A. Matumizi mabaya ya manufaa kama ubadilishaji/uuzaji or kutaka kuuza kadi ya Vermont ya WIC au bidhaa za vyakula, katika magazeti, mtandaoni, au kwa njia yoyote nyingine kwa ajili ya pesa, mkopo, au bidhaa zisizo chakula;
- B. Ununuzi/kupokea vyakula visivyo katika Orodha ya Vyakula vya WIC Viliyoidhinishwa ;
- C. Kudhulumiwa, tishio la unyanzasaji, au matusi kwa wafanyakazi wa WIC au wa maduka ya vyakula.

Idara ya Kilimo Marekani inakataza ubaguzi dhidi ya wateja, waajiriwa, na waombaji wa kazi kwa misingi ya ukabila, rangi, asili ya kitaifa, umri, ulemavu, jinsia, utambulisho wa kijinsia, dini, kulipiza kisasi, na mahali ifaayo, imani ya kisiasa, hali ya ndoa, hali ya familia au uzazi, mwelekeo wa kijinsia, au sehemu ya mapato ya mtu binafsi inayotoka kutoka kwa program yeyote ya usaidizi, au taarifa ya kijenetiki iliyolindwa katika ajira au katika program au shughuli yoyote iliyoongozwa au kufadhiliwa na Idara. (Si misingi yote yaliyopigwa marufuku yatatumika kwa program na/au shughuli zote za ajira) Ukitaka kuandikisha malalamiko ya ubaguzi ya program ya Haki za Raia, jaza Fomu ya USDA ya Programu ya Malalamiko dhidi ya Ubaguzi, inayopatikana mtandaoni kwa [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), au katika ofisi yoyote ya USDA, au simu (866) 632-9992 ilikuomba fomu. Unaweza pia kuandika barua yenye taarifa zote zinazohitajika katika fomu hiyo. Tuma fomu yako ya malalamiko iliyojazwa au barua kwa njia ya posta kwa Idara ya Kilimo, U.S. Mkurugenzi, Ofisi ya Hukumu, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, na fax (202) 690-7442 au barua pepe kwa [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Watu binafsi ambao ni viziwi, wenye shida ya kusikia au wenye ulemavu wa kuzungumza wanaweza kuwasiliana na USDA kupitia Huduma ya Federal Relay kwa (800) 877-8339; au (800) 845-6136 (Spanish). USDA ni mwajiri anayewapa watu wote fursa sawa.

# Vidokezo vya kufanya manunuzi na WIC

## Kabla ya kuenda kwa duka la vyakula:

- Angalia upya orodha yako ya Manufaa ya Vyakula vya Familia na utumie mwongozo huu kutambua rajamu yako uipendayo sana ya WIC. Panga menu na tengeneza orodha ya vyakula vyako.
- Angalia kwa makini ukubwa wa bidhaa zilizokubaliwa

## Vitu vya kubeba ukienda dukani:

- Mwongozo huu wa Chakula
- Kadi ya WIC
- Kuponi au kadi ya duka
- Orodha ya vyakula
- Mifuko inayoweza kutumika tena
- programu ya WICShopper

## Nunua katika maduka ya chakula yanayoshiriki katika programu ya WIC.

- Sio kila bidhaa zinapatikana katika kila duka. Ikiwa kuna bidhaa ya WIC ambayo ungependa duka yako iongeze, waulize kwa meza ya huduma kwa wateja.
- **Wasiliana na ofisi yako ya WIC kwa madhumuni ya kupata orodha kamili ya maduka yaliyoidhinishwa ya WIC.** Rasilimali ya kufanya manunuzi na orodha ya maduka yanapatikana pia kwa [healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx](http://healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx).



**The Shopping with WIC video** inaonyesha misingi ya kufanya manunuzi kwa kutumi kadi yako ya WIC. Tazama YouTube au kwa [healthvermont.gov/wic/shop\\_eWIC.aspx](http://healthvermont.gov/wic/shop_eWIC.aspx)



**Tumia programu ya WICShopper smartphone** kutambua bidhaa sahihi dukani. Ipakue kutoka kwa App Store au Google Play.

### Chunga kadi yako ya WIC.

Ripoti mara moja kadi iliyopotea au kuibwa kwa ofisi yako ya WIC au huduma kwa wateja kwa 1-855-769-8890.

### Mabadiliko ya Manufaa ya Chakula ya Familia

Wasiliana na ofisi ya WIC iliyoko mtaani yako kwa mabadiliko yoyote ya manufaa yako.

### Vyakula vya WIC haiwezi kurudishwa.

Vyakula vya WIC haviwezi kurudishwa dukani kwa ajili ya kupata pesa au kubadilishwa kwa bidhaa zingine.

VERMONT WIC

# Mwongozo wa Chakula

Kuanzia Agosti 2015



# Matunda & Mboga

Hutoa aina tofauti za vitamini, madini na utembo

Kiasi \$11 kila mwezi kwa wanawake  
\$8 kila mwezi kwa kila mtoto

Ukubwa Vyombo vya saizi vyovyote, isipokuwa viziuzi vya

kiasi cha chakula apewacho mtu mmoja

Vizuizi Vizi nyeupe: Mbichi pekee  
Hakuna sukari iliyoongezwa, mafuta  
Matunda ya mkebe lazima yahifadhiwe kama juisi, si shira  
Hakuna mboga, viungo, fuko la saladi au chano cha karamu  
Hakuna matunda au mboga ya kukaushwa  
Hakuna salsa, nyanya ya kuchemshwa, sosi ya tomato

Aina tofauti Mbichi, iliyogandwa au kuwekwa kwa mkebe (angalia maelezo kwa ukurasa ufuatayo) Ya kawaida au kiwango cha chini cha sodiamu  
Organic inakubaliwa

Rajamu yoyote inakubaliwa



# Matunda & Mboga (endelea)

## Mbichi

Imeruhusiwa: Aina nyingi za matunda na mboga mbichi, organic au isiyo organic, pamoja na viazi mbich pengine mzima, imekatwa au kuhifadhiwa ndani ya mfuko

Hairuhusiwi: Hakuna bidhaa za saladi, mifuko ya saladi, vyano vya karamu na bidhaa za vyakula (dip, tayarisha, njugu)

Hakuna vikapu vya matunda, matunda/mboga ya

kukaushwa Hakuna mitishamba, viungo

## Funikwa Na barafu

Imeruhusiwa: Rajamu yoyote na aina ya kifurushi  
Saizi yoyote (isipokuwa kiasi cha chakula apewacho mtu mmoja)  
Matunda au mboga yoyote organic au isiyo ya organic bila sukari kuongezwa au kikoleza utamu isiyo asili

Hairuhusiwi: Bidhaa visivyo viambato vya matunda au mboga (pasta, wali, jjibini, nk)  
Mboga na sosi

## Mkebe

Imeruhusiwa: Rajamu yoyote na chombo (mkebe, mtungi, plastiki)

Saizi yoyote

Matunda au mboga yoyote ya asili au isiyo asili Matunda yoyote au mchanganyiko wa matunda yaliyohifadhiwa ndani ya maji au juisi

Mboga yoyote au michanganyiko wa mboga

Hairuhusiwi: Kokteli za matunda, tunda ndani ya shira, tunda iliyoongezwa sukari au mboga iliyowekwa malai

Salsa, sosi (pizza, spaghetti au nyanya), nyanya ya kuchemshwa au sosi ya nyanya

## Tumia chati hii iliikusaide kukadiria gharama ya mazao.

| Bei kwa pauni | Pauni  |        |        |        |         |         |
|---------------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|
|               | 1½     | 2      | 2½     | 3      | 3½      | 4       |
| \$0.69        | \$1.04 | \$1.38 | \$1.73 | \$2.07 | \$2.42  | \$2.76  |
| \$0.99        | \$1.49 | \$1.98 | \$2.48 | \$2.97 | \$3.47  | \$3.96  |
| \$1.49        | \$2.24 | \$2.98 | \$3.73 | \$4.47 | \$5.22  | \$5.96  |
| \$1.99        | \$2.99 | \$3.98 | \$4.98 | \$5.97 | \$6.97  | \$7.96  |
| \$2.49        | \$3.74 | \$4.98 | \$6.23 | \$7.47 | \$8.72  | \$9.96  |
| \$2.99        | \$4.49 | \$5.98 | \$7.48 | \$8.97 | \$10.47 | \$11.96 |

## Ninawezaje kusaidia mtoto wangu kula matunda na mboga mengi?

**Shiriki tukio hili la ajabu.** Jaribu baadhi ya matunda na mboga mpya. Enda dukani pamoja na wacha mtoto wako wachague.

**Pika pamoja.** Funza mtoto wako jinsi ya kukata saladi au kuongeza vipande vya mboga kwa pizza.

**Kula pamoja.** Wacha mtoto wako aone unavyofurahia kula matunda mboga na kumbwe wakati kama sehemu ya mlo.

**Ibebe.** Weka tufaha, machungwa au mboga zilizokatwa kwa vipande vidogo kwa mfuko wako kama kumbwe ya haraka unapotembea.







## Jivinjari kabisa

**Sherehekea msimu huu.** Chagua mboga na matunda mbichi ambayo yanapatikana katika msimu huu ukitaka ubora na ladha nzuri.

**Jaribu yaliyohifadhiwa kwa mikebe au barafu.** Kwa milo ya haraka na yasiyochukua muda kutayarisha, matunda na mboga ya mikebe or quick side dishes and less prep time, canned and frozen fruits and vegetables are convenient, easy to store and recipe ready.

**Nunua kwa wingi wakati bidhaa ziko kwa mauzo.** Kwa mboga au matunda mbichi

unaweza kutumia mara kwa mara, mfuko wa saizi kubwa ni bora kuliko kunuua nyingine. Matunda au mboga yaliyotiwa mikebeni au barafuni yanaweza kununuliwa kwa kiasi kikubwa wakati wa mauzo, kwani zinadumu kwa muda mrefu.

**Rahisisha.** Nunua mboga na matunda. Osha, kata na uweke ndani ya friji au vikumbwe vya tayari-kula au sanduku la chakula cha mchana. Familia yako inaweza kujivinjari wakati wowote.



# Mayai

## Chanzo kizuri cha madini ya protini na chuma

|              |                                                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------|
| Saizi        | Kati na Kubwa                                             |
| Vizuizi      | Hajajimarishwa au maalum (Omega-3) No asili<br>Si organic |
| Aina tofauti | Dazeni mzima, Nyeupe au hudhurungi                        |

### Rajamu yoyote inakubaliwa

# Maziwa

## Chanzo kizuri ya madini ya rotini, kalisi na vitamini A & D

|         |                                                                              |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|
| Vizuizi | Hajajimarishwa<br>Hakuna ladha<br>Si organic<br>Kiasi kidogo cha mafuta (2%) |
|---------|------------------------------------------------------------------------------|

### Maziwa ya Ng'ombe

#### Rajamu yoyote inakubaliwa

- Ya watoto wa miezi 12–23
- Mafuta kidogo (1%) au Haina mafuta (machunda)
- Haina Laktosi
- Maisha ya rafu (UHT)
- Maziwa ya unga

#### Saizi:

- Gallon, ½ gallon, robo
- Gallon, ½ gallon, robo
- Gallon, ½ gallon, robo
- Robo
- 25.6 oz (ni 2 gallons)

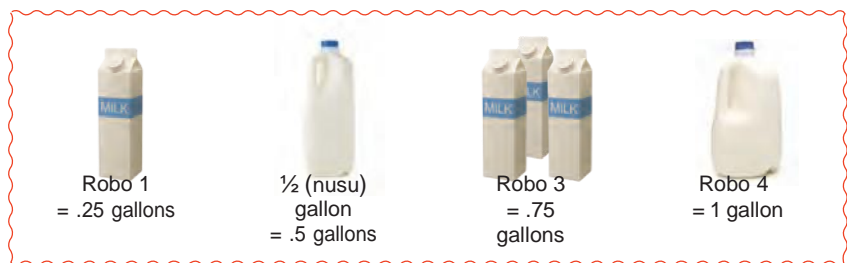
### Maziwa ya Mbuzi

#### Rajamu ya Meyenberg pekee

- Whole fluid: Ya watoto wa miezi 12-23
- Ya unga: Ya watoto wa miezi 12-23
- Mafuta kidogo (1%) ya maji
- Mafuta kidogo (1%) ya unga

#### Saizi:

- ½ gallon, quart
- 12 oz (ni robo 3)
- Robo
- 12 oz (ni robo 3)



# Jibini

## Chanzo kizuri cha protini na kalisi

Saizi 8 oz na 16 oz

Vizuizi Haija tolewa nje au deli  
Hakuna ladha  
Si organic  
Hakuna kamba, iliyosagwa au vipande vidogo vilivyofungwa kwa karatasi

Aina Bloku: Cheddar, Colby, Colby Jack, Monterey Jack, Mozzarella  
Mafuta kidogo imekubaliwa (nyepesi, nyepesi zaidi, mafuta nyepesi, lite)  
Slesi: American

Rajamu za kitaifa zinazokubaliwa



Rajamu za duka zinazokubaliwa



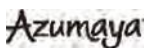
# Tofu

## Chanzo kizuri cha protini na kalisi

Saizi 14 oz na 16 oz

Aina tofauti Silken, Soft, Firm, and Extra Firm  
Organic imekubaliwa

Rajamu/Bidhaa zilizokubaliwa



- Silken
- Firm
- Extra Firm



- Silken
- Soft
- Firm
- Extra firm
- Lite
- Silken
- Firm



- Firm

# Maziwa ya Soy

## Chanzo kizuri ya protini, kalisi, and vitamini D

Saizi 64 oz Friji  
32 oz Rafu -imara

Vizuizi No organic

Rajamu/Saizi/Bidhaa zilizokubaliwa



- 64 oz Friji (½gallon)
- Asili
  - Vanilla



- 32 oz Rafu-imara (Robo1)
- Ultra Soy Asili
  - Ultra Soy Vanilla



- 64 oz Friji (½gallon)
- Asili

# Mtindi

## Chanzo kizuri cha protein na kalisi

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| Saizi | 32 oz tubs            |
|       | 4 packs ya 4 oz cups  |
|       | 8 packs ya 2 oz tubes |

Aina Maziwa mtindi: Ya watoto wa miezi 12-23 Mafuta kidogo au hakuna mafuta: Ya wanawake na watoto wenye umri wa miaka 2-5 Organic imekubaliwa

Rajamu za kitaifa zilizokubaliwa



32 oz tubs  
Ladha yoyote



2 lbs (32 oz) tubs  
• Plain  
• Greek; Ladha yoyote



32 oz tubs  
• Greek; Ladha yoyote  
8 packs of 2 oz tubes  
Ladha yoyote



32 oz tubs  
• Yote asili; Ladha yoyote  
• Oikos Greek; Ladha yoyote



32 oz tubs  
• Greek; Ladha yoyote



32 oz tubs  
• Laini & Malai;  
• Ladha yoyote  
• Greek; Ladha yoyote

4 packs of 4 oz cups  
• Greek; Ladha yoyote

8 packs of 2 oz tubes  
• YoKids Squeezers;  
Ladha yoyote

Rajamu za dukua zilizokubaliwa



32 oz tubs  
• Ladha yoyote



32 oz tubs  
• Ladha yoyote  
• Taste of Inspirations  
Greek; Ladha yoyote



32 oz tubs  
• Ladha yoyote



32 oz tubs  
• Ladha yoyote

# Maharage, Dengu, Mbaazi

## Chanzo cha madini yap rotini, chuma na nyuzi

|              |                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saizi        | 15 oz to 16 oz cans<br>1 lb package,<br>imekaushwa                                                                                                          |
| Vizuizi      | Hakuna sukari, mafuta<br>Hakuna mboga iliyoongezwa,<br>matunda au nyama<br>Hakuna mchanganyiko wa supu                                                      |
| Aina tofauti | Kwa mikebe au kukaushwa<br>Aina yoyote ya maharage<br>yaliopevuka, dengu or mbaazi<br>Ya kawaida au kiwango cha chini cha<br>sodiamu<br>Organic inakubaliwa |

## Rajamu yoyote inakubaliwa

# Siagi ya Karanga

## Chanzo cha protini

|                                  |                                                                                                                                                       |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Saizi                            | 16 oz hadi 18 oz (plastiki au gilasi)                                                                                                                 |
| Vizuizi                          | Hakuna mafuta Hakuna sodiamu Hakuna organic<br>Hakuna siagi maalu ya Karanga<br>Hakuna siagi ya karanga<br>Haina ladha au mchanganyiko wa<br>viambato |
| Aina tofauti                     | Laini na yenye vipande vidogo vidogo                                                                                                                  |
| Rajamu za kitaifa zinazokubaliwa |                                                                                                                                                       |



No Simply Jif  
No Natural Jif  
No Reduced Fat Jif



No Skippy Natural  
No Reduced Fat Skippy



No Organic

Rajamu za duka zilizokubaliwa

## Rajamu yoyote ya duka



## Chaguzi za Maharage & Siagi ya Karanga:

Ikiwa orodha ya Manufaa ya Vyakula vya Familia inaonyesha: **1 Siagi ya karanga/Maharage/Mbaazi 1** unaweza kununua :



16 oz package dry maharage, dengu, mbaazi  
**AU**



16–18 oz jar siagi ya karanga



**AU**

Mikebe 4 15–16 oz maharage

## Samaki ya Mkebe

### Chanzo cha Protini

Saizi      Changanya na Linganisha hadi 30 oz

Vizuizi      Mikebe tu, hakuna mapochi

### Tuna nyepesi

Aina:  
Imehifadhiwa ndani ya maji au mafuta

Saizi:  
5 oz

### Samoni

Namna nyingi:  
Imehifadhiwa ndani ya maji au mafuta 5 oz, 6 oz, 7.5 oz, na 15 oz

Saizi:

### Sadini

Namna nyingi :  
Imehifadhiwa ndani ya maji au mafuta (inaweza kuwa ni pamoja na mifupa au ngozi)

Saizi:  
3.75 oz

### Rajamu yoyote inakubaliwa

## Chaguzi za Nafaka nzima:

Unapochagua nafaka nzima, chagua mkate, tortillas, mchele au pasta hadi jumla ya aushi iliyooko kwa orodha yako ya Manufaa ya Vyakula vya Familia (16, 32, 48 or 64 oz).

Kwa mfano, unaweza kunua mkate moja na pauni moja ya mchele wa hudhurungi ya jumla ya aushi 32; au boksi moja ya 16 oz nafaka nzima ya pasta na mfuko moja wa mchele wa hudhurungi ya jumla ya aushi 48.

32 oz =



1 lb (16 oz)mkate



+ 1 lb (16 oz) mchele

48 oz =



16 oz boksi ya pasta



+ 32 oz mchele

## Fundisha watoto wako kuhusu vyakula vya afya

Waambie vile vyakula vinawasaidia kukua na kuwafanya wawe wa nguvu.

- **Nafaka** inawapa nguvu ya kukua na kujifunza.
- **Nafaka nzima** ziko na nyuzi zinazowapa afya ndani ya mwili.
- **Mboga na matunda** inawasaidia kukabiliiana na maradhi na kuwa katika hali nzuri ya afya.

- **Maziwa** hufanya mifupa na meno yao kuwa na nguvu.
- **Nyama na maharage** huwapa damu yenye afya na misuli ya nguvu.

Juu ya hayo yote, waonyeshe kwa kuwa mfano kwa kula vyakula hivi wewe mwenyewe!





# Mkate wa Nafaka Nzima

## Chanzo cha nyuzi

Saizi 16 oz (1 lb)

Aina 100% Ngano nzima, Nafaka nzima

### Rajamu za Kitaifa/bidhaa zinazokubaliwa



• Stone Ground Wheat



• 100% Ngano nzima



• 100% Ngano Nzima



• Ngano nzima  
Asali & Shayiri

• Ngano nzima  
Nafaka nyingi



• 100% Ngano nzima

• Sliced Rye

• 100% Whole Wheat Very Thin  
• Light Style, Ngano laini

• Swirl 100% Whole Wheat  
Cinnamon w/ Raisins



• Classic 100%  
Ngano Nzima



• 100% Ngano Nzima



• 100% Ngano Nzima

### Rajamu za duka/bidhaa zinazokubaliwa



• 100% Ngano Nzima



• 100% Ngano Nzima



• 100% Ngano Nzima



• 100% Ngano Nzima

• Haina chumvi

• 100% Ngano  
Nzima



• 100% Ngana Nzima

# Tortillas

## Chanzo cha nyuzi

Saizi 16 oz (1 lb)

Aina 100% Ngano nzima, maindi

### Rajamu/Bidhaa zinazokubaliwa



- Maindi nyeupe
- Ngano Nzima
- Maindi ya Manjano



- Maindi Nyeupe, Taco Style
- Ngano Nzima, Fajita Style



- Maindi nyeupe
- Ngano Nzima



- Maindi
- Ngano Nyeupe
- Ngano Nyeupe, Fajita



- Ngano Nzima, Soft Taco
- Ngano Nzima, Fajita
- Extra Thin Yellow



- Ngano Nzima

# Mchele ya hudhurungi

## Chanzo cha nyuzi

Saizi mifuko ya 14 oz hadi 16 oz  
mifuko ya 28 oz hadi 32 oz

Vizuizi Hakuna sukari, mafuta au chumvi

Aina tofauti Kawaida, Upishi-maramoja, Upishi wa haraka, Boil-in-bag Organic inakubaliwa

### Rajamu yoyote inakubaliwa

# Ngano Nzima ya Pasta

Chanzo kizuri cha nyuzi

Saizi 16 oz

Aina tofauti 100% Nganzo Nzima ya Pasta

Rajamu/Bidhaa zilizokubaliwa



- Ngano Nzima
  - Elbows
  - Fusilli
  - Penne Rigate
  - Spaghetti



- Organic 100% Ngano Nzima
  - Capellini
  - Fusilli
  - Orzo
  - Penne Rigate
  - Shells



- Ngano Nzima
  - Elbows
  - Penne
  - Rotini
  - Spaghetti
  - Thin Spaghetti



- Organic Ngano Nzima
  - Angel Hair
  - Spaghetti



- 100% Ngano Nzima
  - Fettuccini
  - Spaghetti



- Nganzo Nzima
  - Angel Hair
  - Elbows
  - Spaghetti
  - Spirals
  - Thin Spaghetti



- Organic Ngano Nzima
  - Penne Rigate



- 100% Ngano Nzima
  - Spaghetti
  - Penne Rigate



# Nafaka Baridi

Chanzo kizuri cha madindi ya chuma, vitamini b na aside ya folic

Saizi      boksi za 12 oz hadi 36 oz

Aina



 Nafaka nzima



 Gluten-free

- Nafaka isyo nzima

Rajamu ya kitaifa/bidhaa zinazokubaliwa




  Cheerios Original

  Cheerios Multi-Grain

- Corn Chex

 Rice Chex

 Wheat Chex

 Fiber One Honey Clusters

- Corn Flakes



 Frosted Mini  
Wheats: Original, &  
Little Bites

 Mini-Wheats (unfrosted)

 Banana Nut


Crunch



Grape Nuts  
Grape Nut Flakes


 Kix Plain

 Kix

Berry 

Total


 Wheaties

 Mini-Wheats Touch of Fruit  
in the Middle, Rasiberi

 Rice Krispies (gluten free)


- Rice Krispies (plain)


- Honey Bunches of Oats  
HoneyRoasted

 Honey Bunches of Oats  
VanillaBunches



 Life

 Oatmeal Squares Hint  
of Cinnamon

 Oatmeal Squares Hint  
of Brown Sugar

# Nafaka Baridi (inaendelea)

Rajamu za duka/bidhaa zinazokubaliwa



- Bran Flakes
  - Corn Flakes
  - Crispy Rice

- Frosted Shredded Wheat
- Nutty Nuggets
  - Toasted Oats



- Bran Flakes
  - Corn Flakes
  - Crispy Rice
  - Crunchy Corn Squares

- Crunchy Rice Squares
- Frosted Shredded Wheat
- Nutty Nuggets
  - Toasted Oats



- Bran Flakes
  - Corn flakes
  - Crispy rice

- Nutty Nuggets
  - Tasteos
  - Toasted Corn squares
  - Toasted Rice Squares

- Crunchy Nuggets



- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bran Flakes
  - Corn Flakes

- Corn Squares
- Crispy Rice
- Rice Squares
- Tasteos



- Bran Flakes
  - Corn Flakes
  - Crispy Rice

- Frosted Shredded Wheat
- Nutty Nuggets
  - Toasted Oats



- Corn flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat

- Rice Squares
- Toasted Oats
- Wheat Squares

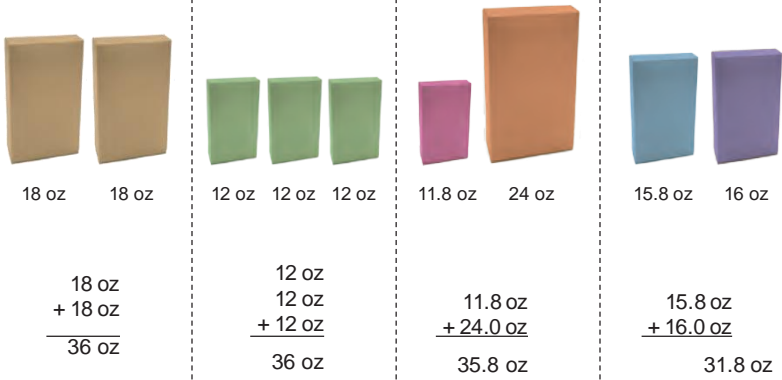


- Bran Flakes
  - Corn Flakes

- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat
  - Toasted Oats

## Njia za kununua nafaka ya hadi aushi ya 36

Unaweza kuchangany nafaka hadi jumla ya aushi iliyoko kwa orodha yako ya Manufaa ya Vyakula vya Familia.



## Kisebeho huanzisha siku

**Kisebeho huwapa watoto nguvu ya kusoma.** Wasipokula, watahisi njaa na ngumu kwa wao kufikiria na kusikiza.

Wacha watoto hawa wakusaide kupanga kisebeho na kuliandaa mezani.



# Nafaka Moto

Chanzo kizuri cha madini ya chuma na nyuzi

Saizi Namna nyingi; Angalia Rajamu/Bidhaa hapa chini

Namna nyingi  Nafaka nzima

 Gluten-free

- Nafaka isiyo nzima

Rajamu/Bidhaa zilizokubaliwa



Gluten-Free, 14 oz



- Dakika 1, 28 oz
- Dakika 2½, 14 oz & 28 oz
- Dakika 10, 28 oz



Nafaka Nzima (2½ min), 18 oz



Maple



Oatmeal, 14 oz  
Vermont Style Oatmeal, 19 oz



Original Instant Oatmeal Packets, 11.8 oz

## Chagua nafaka nzima

**Kufanya mabadiliko.** Jaribu nafaka nzima badila ya bidhaa zilizosiagwa. Kula mkate ya nafaka nzima ya 100% badala ya mkate nyeupe, na mchele ya hudhurungi badala ya mchele nyeupe.

**Jaribu toleo za nafaka nzima.**

Jaribu pasta ya nafaka nzima katika macaroni na jibini, au sosi ya nyanya. Tumia tortilla ya maindi kama enchiladas na tortilla ya nafaka nzimaor kama quesadillas.

**Kuwa mfano mzuri kwa watoto.**

Kuwa mfano mzuri kwa watoto wako kwa kuandaa na kula nafaka nzima na milo au kama vikumbwe kila siku.



# 100% Juisi ya Watoto

## Chanzo kizuri cha vitamini C

Saizi 64 oz Rafu-imara 64 oz  
Iliyowekwa kwa friji  
16 oz ya Kugandwa

Rafu-imara

64 oz

Rajamu za kitaifa/bidhaa zilizokubaliwa



• Ladha yoyote



• Ladha yoyote



nyekundu

• Tufaha

• Juisi ya zabibu

• Juisi ya zabibu nyeupe



Ladha yoyote



• Ladha yoyote



• Ladha yoyote

Rafu-imara

64 oz

Rajamu za duka/bidhaa zilizokubaliwa



• Tufaha

• Zabibu

• Berry Blend



• Cranberry Raspberry

• Zabibu

• Zabibu Nyeupe



• Tufaha

• Zabibu

• Cranberry Rasiberi

• Tufaha asili



• Tufaha

• Zabibu

• Cranberry Rasiberi



• Zabibu

• Cranberry Rasiberi

Juisi ya machungwa iliyoweka kweny friji

64 oz

Rajamu zinazokubaliwa



Juisi ya machungwa ya kugandwa

16 oz

Rajamu zilizokubaliwa





# 100% Juisi ya wamama

## Chanzo kizuri cha vitamini C

Saizi 48 oz Rafu-imara  
11.5 oz and 12 oz ya kugandwa

Rafu-imara 48 oz

Rajamu za kitaifa/bidhaa zinazokuubaliwa



- Ladha yoyote



- Ladha yoyote



- Ladha yoyote

Rafu-imara 48 oz

Rajamu za duka/bidhaa zinazokubaliwa



- Tufaha
- Zabibu
- Mboga

Ya kugandwa 11.5 oz, 12 oz

Rajamu/Bidhaa zinazokubaliwa



- 100 % juisi
- Ladha yoyote



- Juisi ya machungwa
- Country style
- Original
- Original w/ calcium
- Pulp-free
- Juisi ya zabibu



- Green peel strip
- Ladha yoyote



- Yellow peel strip
- Ladha yoyote

Mtoto wako yuko tayari kulikizwa kunyonya wakati anapoweza kufanya mambo haya YOTENA yuko na umri wa miezi 6:

- Kuketi bila kusaidiwa.
- Kufikiwa vitu na kuviweka mdomoni.
- Kufungua mdomo wake na kuashiria anachotaka kula.
- Kufunga mdomo wake na kijiko na kula chakula chake.

## Matunda & Mboga ya watoto wachanga

Hutoa namna nyingi ya vitamin, madini na nyuzi

Saizi 4 oz containers (single and 2 packs)

Vizuizi Hakuna sukari iliyoongezwa, wanga, mchele au chumvi  
Hakuna dhifa  
Hakuna pochi

Varieties Vyakula vya hatua ya  
Aina yoyote ya tunda au mboga moja  
Aina yoyote ya mchanganyiko wa matunda na mboga

Rajamu zinazokubaliwa



# Nafaka ya Watoto Wachanga

Chanzo kizuri cha madini ya chuma

Saizi mifuko ya 8 oz na 16 oz

Vizuizi Hakuna matunda, fomula au mboga

Rajamu/Bidhaa zilizokubaliwa



- Shayiri
- Mchele
- Multigrain
- Shayiri & Quinoa



- Shayiri ya Nafaka Nzima
- Mchele
- Whole Grain Multigrain



- Shayiri
- Mchele
- Multigrain
- Ngano Nzima
- Organic Mchele ya Hudhurungi
- Organic Shayiri

# Nyama ya Watoto Wachanga

Chanzo kizuri cha protini na zinki

Saizi chupa ya 2.5 oz

Vizuizi Hakuna sukari au chumvi  
Hakuna dhifa

Namna nyingi Vyakula vya hatua ya 1 au ya 2  
Aina yoyote

Rajamu zilizokubaliwa





Vermont WIC  
Idara ya Afya ya Vermont 108  
Cherry Street, PO Box 70  
Burlington, VT 05402

[healthvermont.gov/wic](http://healthvermont.gov/wic)

[wic@vermont.gov](mailto:wic@vermont.gov)  
1-800-649-4357

WIC is an equal opportunity provider