

**WIC** WOMEN  
INFANTS  
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

# VERMONT WIC FOODS

Itatumika Oktoba 2023 hadi Septemba 2025



# CHAKULA. ELIMU. USAIDIZI. UMEPATA HII.



**VYAKULA VYENYE AFYA**



**ELIMU YA LISHE**



**USAIDIZI WA KUONYESHA  
NA KUNYONYESHA KUTOKA  
KIFUANI**



**RUFAA ZA HUDUMA YA  
AFYA NA MIPANGO YA JAMII**

Aina kamili za rasilimali na misaada ya lishe ya WIC zinapatikana kuanzia ujauzito na kuendelea hadi mtoto wako anapofikia umri wa miaka 5.

Unapochagua mpango wa WIC kwa ajili ya familia yako, utapata usaidizi unaohitaji ili kumpa mtoto wako mwanzo bora zaidi maishani. Watoto wanaotumia mpango wa WIC hadi umri wa miaka 5 wanakua kwa afya, furaha na werevu.

Pata maelezo zaidi katika  
[healthvermont.gov/wic](http://healthvermont.gov/wic)

## Maudhui

**Wajibu wa Mshiriki  
wa Mpango wa WIC** 2

**Kutumia Mwongozo  
wa Vyakula** 3

**Matunda na Mboga** 4-5

**Nafaka Zisizokobolewa** 6-11

Mkate  
Pasta ya Ngano Isiyokobolewa  
Chapati  
Mchele wa Kahawia  
Unga wa Shayiri

**Bidhaa za Maziwa** 12-19

Mayai  
Kinywaji cha Maziwa ya Soya  
Maziwa ya Ng'ombe  
Maziwa ya Mbuzi  
Jibini  
Tofu  
Mtindi

**Siagi ya Njugu Karanga na  
Maharagwe** 20-21

Siagi ya Karanga  
Maharagwe ya Kopo  
Maharagwe, Dengu na Kunde Kavuu

**Nafaka** 22-27

Nafaka Zinazopikwa  
Nafaka Zisizopikwa

**Sharubati** 28-32

Sharubati ya Watoto  
Sharubati ya Wanawake

**Vyakula vya Watoto Wachanga** 33-37

Matunda na Mboga za Watoto Wachanga  
Nafaka za Watoto Wachanga  
Maziwa ya Unga ya Watoto Wachanga  
Kwa Kina Mama Wanaonyonyesha Tu na Watoto Pekee

## Wajibu wa Mshiriki wa Mpango wa WIC:

1. Ili kuzuia kupoteza msaada wa WIC, ni lazima nihudhuria miadi ya WIC.
2. Ikiwa nitashindwa kuhudhuria miadi ya WIC, nitapiga simu kabla ili kuratibu upya. Ikiwa nitakosa miadi ya uthibitishaji upya au shughuli ya elimu ya lishe, msaada wangu wa WIC unaweza ukapunguzwa.
3. Nitajulisha mfanyakazi wa WIC ikiwa nitabadilisha anwani yangu au nihamie mji, jiji au jimbo tofauti ili msaada wangu wa WIC uhamishwe hadi ofisi ya karibu au jimbo tofauti.
4. Vyakula vya WIC vinakusudiwa kwa mwanafamilia wa familia inayoshiriki. Sitauza au kupeana msaada wangu wa WIC kwa mtu mwingine yeyote na nitawasiliana na WIC ikiwa ninahitaji kubadilisha msaada wangu wa chakula.
5. Mabadilishano yote ya maziwa ya unga ya mtoto/chakula cha kimatibabu lazima yafanyike katika ofisi ya WIC. Maziwa yoyote ya unga ya mtoto ambayo hayajatumika lazima yarudishwe kwenye ofisi ya WIC.
6. Nitaweka kadi yangu ya WIC mahali salama, na sitampa mtu yeyote nambari yangu ya kitambulisho isipokuwa mtu ambaye atafanya manunuzi ya WIC kama mkuu wa ziada wa familia au mwakilishi wangu.
7. Ikiwa kadi yangu ya Vermont WIC itapotea au kuibiwa, nitaripoti hili kwa ofisi ya WIC mara moja. Ninaelewa kuwa kuna uwezekano sitapata msaada wa mwezi huu.
8. Ninaelewa kuwa bidhaa za msaada wa WIC zinapaswa kununuliwa pekee katika maduka yaliyoidhinishwa na WIC ndani ya mwezi uliowekwa na kutumiwa na mshiriki ambaye yalitolewa kwa ajili yake, na kwamba msaada ambao haujatumikiwa hautahamishwa hadi miezi ijayo.
9. Nina wajibu wa kumfundisha mkuu wa ziada wa familia au mwakilishi wangu kuhusu jinsi ya kutumia kadi dukani.
10. Ninawajibika kuhakikisha kuwa mnunuzi wangu mbadala anazingatia wajibu huu.

**Ninaweza kuondolewa kustahiki, kusimamishwa, kufunguliwa mashtaka, na kuhitajika kurejesha fedha kwa sababu ya:**

1. Matumizi mabaya ya msaada wa WIC kama vile kubadilishana/kuuza au kukusudia kuuza kadi ya WIC ya Vermont au vyakula vilivyoununuliwa kwa msaada wa WIC kwa maneno, kwa machapisho, mtandaoni, au kwa njia nyingine yoyote kwa pesa taslimu, mkopo au bidhaa zisizo za chakula;
2. Kununua/kupokea vyakula ambavyo havipo kwenye Orodha ya Vyakula Vilivyoidhinishwa na WIC;
3. Dhuluma ya kimwili, tishio la dhuluma ya kimwili, au matusi kwa mfanyakazi wa WIC au wa duka la vyakula.

## Kutumia Mwongozo wa Vyakula

Mwongozo huu wa vyakula unaorodhesha vyakula vyote vilivyoidhinishwa na WIC ya Vermont. Tafuta maelezo haya kwenye kila sehemu yenye rangi:

**Sehemu ya Mifano**

### Aina ya vyakula

**⚠ Chagua bidhaa zilizoidhinishwa kwa ajili yako.**

Baadhi ya vyakula vilivyoidhinishwa na WIC huenda vikakosa kuwa kwenye orodha ya Msaada wa Vyakula wa Familia **yako**. Tafuta visanduku vya rangi ya chungwa kama hivi ili kukusaidia kuchagua bidhaa zinazofaa.

**✅ Zilizoidhinishwa na WIC**

- Visanduku hivi vya kijani huorodhesha ukubwa, aina na vifurushi vinavyoruhusiwa.

**🚫 Usinunue**

- Visanduku hivi vya manjano huorodhesha bidhaa, aina na viungo ambavyo **haviruhusiwi**.

**Ukubwa na vifurushi vinavyoruhusiwa**

**Chapa Zinzoruhusiwa**

- Sehemu hii inaonyesha ukubwa, vifurushi, chapa na ladha zinazoruhusiwa.

**🛒 Vidokezo vya ununuzi**

Angalia kikapu cha ununuzi kwenye visanduku vya rangi kama hivi. Vidokezo hivi vitakusaidia kununua vyakula vyako **vyote** vya WIC kila mwezi.

Uzito na ukubwa wa bidhaa wakati mwingine huonyeshwa katika vizio tofauti, au kufupishwa katika kijitabu hiki na kwenye ufungashaji wa vyakula.

### Vifupisho vya Kizio:

**oz** = aunsi  
**lb** = pauni  
**gal** = galoni

### Vizio Sawa:

**½ pauni** = aunsi 8  
**pauni 1** = aunsi 16  
**kwati 1** = aunsi 32  
**galoni ½** = kwati 2 (aunsi 64)  
**galoni 1** = galoni 2 za nusu

# Matunda na Mboga

## Kiasi cha msaada:

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

## Freshi

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

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

### ✗ Usinunue

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

## Ukubwa wowote



### Chapa yoyote

- Matunda na mboga yoyote

## 🛒 Kidokezo cha ununuzi

Upatikanaji wa mazao freshi hutofautiana kulingana na msimu. Ikiwa utapata matatizo kulipia bidhaa ya mazao freshi, julisha mhudumu wa duka ili iongezwe wenye hifadhidata.

# Zilizogandishwa

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

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

### ✗ Usinunue

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

## Ukubwa wowote



### Chapa yoyote

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

## Kopo

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

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

### ✗ Usinunue

- Zilizoongezwa sukari, mafuta na oili
- Mboga zenye krimu
- Kokteli za matunda kwenye shira
- Guakamoli
- Mboga zenye achali
- Salsa
- Sosi (pizza, tambu au nyanya)
- Nyanya zilizochemshwa au mchuzi wa nyanya

## Ukubwa wowote



### Chapa yoyote

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



## Kidokezo cha ununuzi

Msaada wa nafaka isiyokobolewa unajumuisha chaguo za:

- **Mkate:** Ngano isiyokobolewa na nafaka isiyokobolewa
- **Pasta:** Ngano isiyokobolewa na nafaka isiyokobolewa
- **isiyokobolewa**
- **Chapati:** Ngano isiyokobolewa na mahindi
- **Mchele wa kahawia**
- **Unga wa shayiri**

## Mkate

### Chagua mikate ya 16 oz (1 lb) pekee.

Mikate mingi ni mikubwa kuliko aushi 16 (pauni 1). Haijaidhinishwa na WIC. Angalia uzito kwa makini.

### Zilizoidhinishwa na WIC

- Mikate ya aushi 16 (pauni 1)
- Ngano Isiyokobolewa
- Nafaka Isiyokobolewa

## Mikate ya aushi 16 (pauni 1)



### Arnold

- Ngano ya Kusagwa na Mawe



### Baker's Choice

- Ngano Isiyokobolewa kwa 100%



### The Bread Shed

- Ngano Isiyokobolewa na Flaksi



### Hannaford

- Ngano Isiyokobolewa kwa 100%



### La Panciata

- Ngano Isiyokobolewa Asali na Shayiri



### Nature's Own

- Ngano Isiyokobolewa kwa 100% Isiyokobolewa na Sukari

## Mkate (imeendelezwa)

### Mikate ya aushi 16 (pauni 1)



### Nature's Own

- Ngano Isiyokobolewa kwa 100% yenye Asali



### Pepperidge Farm

- Muundo Mwepesi Ngano Laini



### Pepperidge Farm

- Ngano Isiyokobolewa kwa 100% Nyembamba Sana



### Pepperidge Farm

- Ngano Isiyokobolewa kwa 100% Mdalasini wenye Zabibu Kavuu na Kuzungushwa



### Signature Select

- Ngano Isiyokobolewa kwa 100%



### Signature Select

- Ngano Isiyokobolewa kwa 100% Bila Chumvi



### Sara Lee

- Ngano Isiyokobolewa kwa 100% Aina ya Classic



### Wonder

- Ngano Isiyokobolewa kwa 100%

## Pasta ya Nafaka Isiyokobolewa

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

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

### Vifurushi vya aushi 16 (pauni 1)



**Barilla**



**Bella Terra**



**Bionaturae**



**Delallo**



**Field Day**



**Full Circle**



**Food Club**



**Great Value**



**Hannaford**



**Hodgson Mill**



**Luigi Vitelli**



**Mantova**



**Nature's Promise**



**O Organics**



**Racconto**



**Ronzoni**



**San Remo**



**Signature Select**

## Chapati

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 16 (pauni 1)
- Mahindi
- Ngano Isiyokobolewa kwa 100%

### 🛒 Kidokezo cha ununuzi

Unatafuta chapati? Jaribu eneo la mikate, sehemu ya bidhaa baridi au kwenye bidhaa za taco.

### Vifurushi vya aushi 16 (pauni 1)



#### Chi-Chi's

- Mahindi Meupe, Muundo wa Taco
- Ngano Isiyokobolewa, Muundo wa Fajita



#### Food Club

- Mahindi, Muundo wa Taco
- Ngano Isiyokobolewa, Muundo wa Fajita



#### Great Value

- Ngano Isiyokobolewa



#### Hannaford

- Ngano Isiyokobolewa, Fajita
- Mahindi Meupe
- Mahindi Manjano



#### IGA

- Mahindi Meupe
- Ngano Isiyokobolewa, Muundo wa Taco



#### La Banderita

- Mahindi Meupe, Mahindi Manjano
- Ngano Isiyokobolewa, Fajita
- Ngano Isiyokobolewa, Taco Laini



#### Mission

- Ngano Isiyokobolewa, Taco Laini
- Ngano Isiyokobolewa, Fajita
- Mahindi Manjano
- Membamba Sana



#### Ortega

- Ngano Isiyokobolewa



#### Pics Brand

- Mahindi Meupe, Muundo wa Taco
- Ngano Isiyokobolewa, Muundo wa Taco



#### Signature Select

- Ngano Isiyokobolewa

# Mchele wa Kahawia

## ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 14–16
- Vifurushi vya aushi 28–32
- Mifuko, masanduku na chupa za plastiki
- Asili zinaruhusiwa

## ⊘ Usinunue

- Zilizoongezwa sukari, mafuta, oili, chumvi na ladha

### aushi 14 hadi 16



#### Chapa Yoyote

- Kawaida
- Kupika mara moja
- Kupika haraka
- Chemsha Mfukoni

### aushi 28 hadi 32



#### Chapa Yoyote

- Kawaida
- Kupika mara moja
- Kupika haraka
- Chemsha Mfukoni

## 🛒 Kidokezo cha ununuzi

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



+



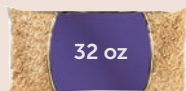
= aushi 32

Mkate mmoja wa aushi 16

Kifurushi kimoja cha chapati cha aushi 16



+



= aushi 48

Kifurushi kimoja cha pasta cha aushi 16

Kifurushi kimoja cha mchele cha aushi 32

# Unga wa Shayiri

## ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 16 na aushi 32
- Mara Moja, Haraka, Iliyokunjwa, Iliyokatwa katika Vipande, Mtindo wa zamani
- Asili zinaruhusiwa

## ⊘ Usinunue

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

## Vifurushi vya aushi 16



#### Bob's Red Mill

- Shayiri Iliyokunjwa ya Kutayarisha Mara Moja
- Shayiri ya Asili Iliyokunjwa ya Mtindo wa Zamani



#### McCann's Imported Irish Oatmeal

- Shayiri Ilikatwa katika Vipande Rahisi na Haraka Kupika



#### Mom's Best Cereal

- Shayiri ya Kutayarisha Haraka



#### Woodstock

- Unga wa Shayiri wa Asili wa Kutayarisha Mara Moja

## Vifurushi vya aushi 32



#### Bob's Red Mill

- Bila Gluteni
- Nene sana
- Kupikwa Haraka
- Mtindo wa Zamani
- Kikaboni

## 🛒 Kidokezo cha ununuzi

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

Unaponunua kupitia msaada wa WIC, kumbuka:

- **Kutumia msaada wa nafaka** kununua unga wa shayiri wa kutayarisha mara moja katika pakiti za mlo mmoja.
- **Kutumia msaada wa Nafaka Isiyokobolewa** kununua aina nyingine za shayiri katika masanduku, mifuko au mikebe.



## Mayai

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Dazeni kamili
- Kahawia na meupe
- Wastani, kubwa, kubwa sana, kubwa mno
- Kuku zisizofungiwa
- Asili
- Kuku zinazolishwa mboga pekee
- Yaliyoborehswa na ya kitaalamu (Omega-3)

### Dazeni, Ukubwa Wowote



Chapa Yoyote

## Kinywaji cha Maziwa ya Soya

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Baridi: aushi 32 (kwati 1), aushi 64 (galoni ½)
- Ya Rafu: aushi 32 (kwati 1)

### Baridi

#### aushi 32 (1 qt)



Silk

- Asilia

#### aushi 64 (½ gal)



Silk

- Asilia

### Ya Rafu

#### aushi 32 (1 qt)



Pacific

- Soya Asili ya Ultra



Silk

- Asilia

## Maziwa ya Ng'ombe

### ⚠ Chagua bidhaa zilizoidhinishwa kwa ajili yako.

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

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

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

### ⊘ Usinunue

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

### Kiowevu

#### Galoni, galoni ½, kwati



Chapa Yoyote

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

#### Chapa za asili zinaruhusiwa



Full Circle



Horizon



Nature's Promise



Organics



Organic Valley



Stonyfield Organic

### Rafu-imara

#### Kwati



Chapa Yoyote

### Maziwa kavu ya unga yasiyo na mafuta

#### aushi 25.6 (ni galoni 2)



Chapa Yoyote



# Maziwa ya Mbuzi

**⚠ Chagua bidhaa zilizoidhinishwa kwa ajili yako.**

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

**✓ Zilizoidhinishwa na WIC**

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

## Kiowevu

### Galoni ½, kwati



**Meyenberg**

- Ya kawaida: Kwa watoto wa miezi 12–24

### Kwati



**Meyenberg**

- Mafuta ya chini (1%)

## Unga

### aushi 12 (ni kwati 3)



**Meyenberg**

- Ya kawaida: Kwa watoto wa miezi 12–24



**Meyenberg**

- Isiyo na mafuta

# Jibini

**✓ Zilizoidhinishwa na WIC**

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

**⊘ Usinunue**

- Iliyonunuliwa nje ya nchi au ya deli
- Vipande vilivyofungwa binafsi
- Asili
- Iliyoongezwa ladha
- Nyuzi
- Kitaalamu au hifadhi maalum

## Vipande

### Aushi 8 na aushi 16



**Cheddar**



**Colby**



**Colby Jack**



**Monterey Jack**



**Mozzarella**



**Muenster**

## Slesi

### Aushi 8 na aushi 16



**Yellow American**



**White American**

## Chapa zinazoruhusiwa



**Best Yet**



**Cabot**



**Cappiello**



**Cracker Barrel**



**Crystal Farms**



**Dragone**



**Galbani**



**Food Club**



**Great Value**



**Hannaford**



**Heluva Good!**



**IGA**



**Kraft**



**Lucerne**



**Maggio**



**Pics by Price Chopper**



**Polly-O**



**Sargento**



**Sorrento**

# Tofu

## ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

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

## Aushi 8, aushi 14 na aushi 16



### Azumaya

- Ororo
- Ngumu
- Ngumu Sana



### Franklin Farms Tofu

- Ororo
- Laini
- Ngumu kwa Wastani
- Ngumu
- Ngumu Sana



### Heiwa Tofu



### House Foods

- Laini
- Ngumu kwa Wastani
- Ngumu
- Ngumu Sana
- Ngumu Mno za Mchemraba



### Nasoya

- Ororo
- Ngumu
- Ngumu Sana
- Ngumu Mno



### O Organics

- Ororo
- Ngumu
- Ngumu Sana
- Ngumu Sana ya Mchemraba
- Ngumu Mno ya Kuota

# Tofu (imeendelezwa)

## Aushi 8, aushi 14 na aushi 16



### Vermont Soy

- Firm



### Nature's Promise

- Ngumu
- Ngumu Sana



### Wildwood Organic

- Ororo
- Ngumu
- Ngumu Sana
- Ngumu Mno



### Woodstock Organic

- Ngumu
- Ngumu Sana

## 🛒 Kidokezo cha ununuzi

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

Kwa mfano:

**1 lbs  
(16 oz)**



AU



16 oz Moja

8 oz Mbili

**4 lbs  
(64 oz)**



AU



16 oz Nne

14 oz Nne + 8 oz Moja

# Mtindi

## ⚠ Chagua bidhaa zilizoidhinishwa kwa ajili yako.

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

## ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Mikebe ya aushi 32
- Pakiti 8 na pakiti 16 za mikebe ya aushi 2
- Asili zinaruhusiwa

## ⊘ Usinunue

- Vifuko
- Utamu usio wa asili

## Mikebe ya aushi 32



**Best Yet**  
• Ladha yoyote



**Brown Cow**  
• Ladha yoyote



**Butterworks Farm**  
• Ladha vovote



**Cabot**  
• Ladha yoyote



**Chobani**  
• Ladha yoyote



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



**Food Club**  
• Ladha yoyote



**Full Circle Organic**  
• Greek Isiyo na mafuta  
- Isiyo na ladha  
- Vanilla



**Great Value**  
• Ladha yoyote



**Green Mountain Creamery**  
• Ladha yoyote

## ⊘ Usinunue

- Vanilla isiyo na mafuta

# Mtindi (imeendelezwa)

## Mikebe ya aushi 32



**Hannaford**  
• Ladha yoyote



**Lucerne**  
• Ladha yoyote



**Nature's Promise**  
• Ladha yoyote

## ⊘ Usinunue

- Vanilla Laini



**O Organics**  
• Ladha yoyote



**Open Nature**  
• Ladha yoyote



**Pics by Price Chopper**  
• Ladha yoyote



**Stonyfield Organic**  
• Laini na Krimu:  
Ladha yoyote



**Two Good**  
• Ladha yoyote



**Yoplait**  
• Asilia:  
Ladha yoyote

- **Greek:**  
0% ya Mafuta  
Pekee

## Pakiti 8 na pakiti 16 za mikebe ya aushi 2



**Stonyfield Organic**  
• Ladha yoyote

## Kidokezo cha ununuzi

**1 Siagi ya karanga/Maharagwe/Kunde** kwenye orodha ya Msaada wa Vyakula wa Familia yako inaamanisha unaweza kununua:

**A**

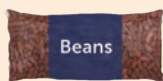
**Chupa za 16–18 oz za siagi ya karanga**

— AU

**B**

**Chupa za 15–16 oz za maharagwe ya kopo**

— AU

**C**

**Kifurushi kimoja cha 16 oz cha maharagwe, dengu, kunde**

## **A** Siagi ya Karanga

### Zilizoidhinishwa na WIC

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

### Usinunue

- Mafuta yaliyopunguzwa
- Sodiamu ya chini
- Asili
- Siagi za kitaalamu za karanga
- Siagi za kupaka za karanga
- Yenye ladha au viungo vilivyochanganywa

## Chupa za aushi 16–18



**Chapa Yoyote ya Duka**



**Smuckers**



**Teddie**



**Jif**



**Peter Pan**



**Skippy**

### Usununue

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

### Usinunue

- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

### Usinunue

- Skippy Natural
- Reduced Fat Skippy

## **B** Maharagwe ya Kopo

### Zilizoidhinishwa na WIC

- Mkebe wa aushi 15–16
- Kawaida
- Sodiamu ya chini
- Asili zinaruhusiwa

### Usinunue

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

## Chupa za aushi 15 – 16



### Chapa Yoyote

- Aina yoyote ya maharagwe, dengu na kunde zilizokomaa

## **C** Maharagwe, Dengu na Kunde Kavuu

### Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya pauni 1
- Asili zinaruhusiwa

### Usinunue

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

## Vifurushi vya aushi 16



### Chapa Yoyote

- Aina yoyote ya maharagwe, dengu na kunde zilizokomaa



# Nafaka Moto

## ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Ukubwa tofauti
- 🌾 Nafaka isiyokobolewa
- GF Isiyu na gluteni

## Angalia kila chapa/bidhaa kwa ukubwa



### Best Yet

- 🌾 Unga wa Shayiri wa Ladha Asilia - 11.8 oz



### Cream of Rice

- GF Bila Gluteni - 12 oz
- GF Bila Gluteni - 14 oz



### Cream of Wheat

- Dakika 1 - 28 oz
- Dakika 2½ - 12 oz
- Dakika 2½ - 28 oz
- Mara Moja Asilia - 12.7 oz
- 🌾 Nafaka Isiyokobolewa - 12 oz
- 🌾 Nafaka Isiyokobolewa - 18 oz



### Farina

- Nafaka ya Ngano Asilia ya Kupikwa - 18 oz
- 28 oz



### Food Club

- Farina ya Ngano ya Krimu - 28 oz
- 🌾 Unga wa Shayiri wa Kawaida wa Kutayarisha Mara Moja - 11.8 oz



### Great Value

- 🌾 Unga wa Shayiri wa Ladha Asilia - 11.8 oz



### Hannaford

- 🌾 Unga wa Shayiri wa Ladha ya Kawaida - 11.8 oz
- Ngano ya Krimu - 28 oz



### IGA

- 🌾 Unga wa Shayiri wa Ladha Asilia - 11.8 oz



### Malt O Meal

- Nafaka ya Ngano Asilia ya Kupikwa - 36 oz

# Nafaka za Kupikwa (imeendelezwa)

## Angalia kila chapa/bidhaa kwa ukubwa



### Maypo

- 🌾 Unga wa Shayiri wa Maple - 14 oz
- 🌾 Unga wa Shayiri wa Mtindo wa Vermont - 19 oz



### Pics by Price Chopper

- 🌾 Unga wa Shayiri wa Ladha Asilia - 11.8 oz



### Quaker

- 🌾 Asilia Pakiti za Unga wa Shayiri wa Kutayarisha Mara Moja - 11.8 oz
- 23.7 oz



### Signature Select

- 🌾 Unga wa Shayiri wa Ladha Asilia - 11.8 oz

## 🛒 Kidokezo cha ununuzi

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

$$\begin{array}{c}
 \text{18 oz} \\
 \text{9 oz} \\
 \text{9 oz}
 \end{array}
 +
 +
 =
 \mathbf{36 \text{ oz}}$$

$$\begin{array}{c}
 \text{12 oz} \\
 \text{12 oz} \\
 \text{12 oz}
 \end{array}
 +
 +
 =
 \mathbf{36 \text{ oz}}$$

$$\begin{array}{c}
 \text{24 oz} \\
 \text{11.8 oz}
 \end{array}
 +
 =
 \mathbf{35.8 \text{ oz}}$$

# Nafaka Zisizopikwa

## ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 8.9 - aushi 36
- Nafaka Isiyokobolewa
- Isiyona na gluteni

## Ukubwa wowote kuanzia aushi 8.9 – aushi 36

### General Mills



#### Cheerios

- Asilia
- Nafaka Nyingi
- Kiungo cha Vanila

#### Chex

- Bluberi
- Mchale
- Mdalasini
- Ngano
- Mahindi



#### Fiber One

- Vifungu vya Asali



#### Kix

- Pekee
- Berry Berry
- Asali



#### Total

- Asili



#### Wheaties

- Asili

### Kashi



- Zilizochomwa na Asali Asili
- Mdalasini Asili wa Vuguvugu

### Kellogg's



#### Complete Bran

- Vipande Kamili vya Ngano



#### Corn Flakes

- Asilia
- Mdalasini
- Asali



#### Crispix

- Asilia



#### Rice Krispies

- Asilia

## Ukubwa wowote kuanzia aushi 8.9 – aushi 36

### Kellogg's



#### Special K

- Asilia
- Ndizi
- Proteni ya Nafaka Nyingi za Asili Zenye Mdalasini
- Proteni Asili Lozi Nafaka za Jadi



#### Mnango Ndogo Zilozoganda

- Asilia
- Bluberi
- Mkunjo wa Mdalasini
- Mchanganyiko wa Berry Uliojazwa
- Kiungo cha Boga
- Little Bites
- Chokoleti za Little Bites
- Stroberi
- Asali

### Post



#### Great Grains

- Vipande vya Ndizi Karanga
- Pekani za Vipande



#### Grape Nuts

- Asilia
- Vipande



#### Honey Bunches of Oats

- Zenye Lozi
- Zilichomwa na Asili
- Sukari ya Kahawia ya Pecan na Maple
- Vipande vya Vanila
- Vipande vya Mdalasini

### Quaker



#### Life

- Asilia
- Vanila



#### Oatmeal Squares

- Sukari Kidogo ya Kahawia
- Mdalasini Kidogo

- Karanga ya Asili

## Nafaka Zisizopikwa (imeendelezwa)

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Vifurushi vya aushi 8.9 - aushi 36
- Nafaka Isiyokobolewa
- Isiyona na gluteni

## Ukubwa wowote kuanzia aushi 8.9 – aushi 36

### Chapa za Duka



#### Best Yet

- Vipande vya Bran
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa ya Stroberi
- Shayiri Zilizochomwa
- Vipande vya Mahindi
- Mchele Kavu
- Shayiri za Asali na Vipande



#### Food Club

- Vipande vya Bran
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa yenye Stroberi
- Miraba ya Shayiri
- Shayiri Iliyochochomwa
- Miraba ya Ngano
- Vipande vya Mahindi
- Miraba ya Mahindi
- Mchele Kavu
- Vipande vya Shayiri ya Asali
- Shayiri ya Asali na Lozi
- Miraba ya Mchele
- Nafaka Mbili Kavu



#### Great Value

- Vipande vya Bran
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa
- Toasted O's
- Vipande vya Mahindi
- Miraba ya Mahindi
- Mchele Kavu
- Miraba ya Mchele



#### Hannaford

- Vipande vya Bran
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa ya Ukubwa wa Kuuma
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa ya Stroberi ya Ukubwa wa Kuuma
- Miraba ya Shayiri ya Easy Living
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa
- Tasteeos za Nafaka Nyingi
- Nutty Nuggets
- Ngano Iliyojalidishwa
- Vipande vya Ngano
- Vipande vya Mahindi
- Mchele Kavu
- Hexagoni Kavu
- Shayiri na Zaidi na Lozi
- Shayiri na Zaidi na Asali
- Tasteeos
- Miraba ya Mahindi Yaliyochochomwa
- Miraba ya Mchele Uliyochochomwa

## Nafaka Zisizopikwa (imeendelezwa)

## Ukubwa wowote kuanzia aushi 8.9 – aushi 36

### Chapa za Duka



#### IGA

- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa ya Ukubwa wa Kuuma
- Vipande vya Bran
- Shayiri Iliyochochomwa
- Mchele Kavu
- Vipande vya Mahindi



#### Malt O Meal

- Frosted Mini Spooners



#### Pics by Price Chopper

- Vipande vya Bran
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa
- Shayiri Iliyochochomwa
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa ya Stroberi
- Vipande vya Mahindi
- Mchele Kavu
- Shayiri ya Asali na Vipande yenye Lozi
- Mahindi Kavu Yaliyochochomwa
- Mchele Kavu Uliyochochomwa



#### Signature Select

- Vipande vya Bran
- Ngano Iliyojalidishwa na Kukatakatwa
- Shayiri Iliyochochomwa
- Vipande vya Mahindi
- Samosa za Mahindi
- Mchele Kavu
- Shayiri na Zaidi yenye Lozi
- Shayiri na Zaidi yenye Asali
- Samosa za Mchele



#### That's Smart

- Crisp Rice

# Sharubati ya Watoto

## ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

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

## ! Kumbuka

- Bidhaa asili zinaruhusiwa kwa baadhi ya chapa

## Ya Rafu

### Chupa za aushi 64



#### Apple & Eve

- Ladha yoyote
- Hakuna asili



#### Food Club

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



#### Hannaford

- Ladha yoyote



#### Langers

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



#### IGA

- Tufaha
- Zabibu
- Nyanya
- Zabibu Nyeupe



#### Great Value

- Tufaha
- Mchanganyiko wa Kranberi
- Kranberi Zabibu
- Kranberi Komamanga
- Zabibu
- Embe
- Pea
- Nanasi
- Nyanya
- Mboga
- Zabibu Nyeupe
- Zabibu Nyeupe Pichi



#### Juicy Juice

- Ladha yoyote



#### Mott's

- Tufaha
- Tufaha Cheri
- Tufaha Embe
- Tufaha Zabibu Nyeupe
- Sensibles - Tufaha



#### Best Yet

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



#### Campbell's

- Nyanya
- Nyanya Sodiamu ya Chini

# Sharubati ya Watoto

(imeendelezwa)

## Ya Rafu

### Chupa za aushi 64



#### Pics by Price Chopper

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



#### Signature Select

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



#### That's Smart

- Zabibu



#### V8 Vegetable

- Original Vegetable
- Spicy Hot Vegetable
- Low Sodium



#### Northland

- Ladha yoyote



#### Old Orchard

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



#### Welch's

- Zabibu Nyeupe 100%
- Zabibu Nyekundu 100%
- Tufaha
- Zabibu
- Zabibu (kalsiamu)
- Chungwa
- Nanasi
- Tropical Trio
- Zabibu Nyeupe Pichi
- Zabibu Nyeupe Cheri



#### Ocean Spray

- Ladha yoyote



#### O Organics

- Kranberi Embe
- Zabibu

#### ⊘ Usinunue

- Light



# Sharubati ya Watoto

(imeendelezwa)

## ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Sharubati ya Machungwa: Kikolezo kilichogandishwa cha aushi 16  
Vyombo vya sharubati baridi ya aushi 64

## Juisi Iliyogandishwa ya Machungwa

### Mikebe ya aushi 16



#### Chapa Yoyote ya Duka Minute Maid

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

## Juisi ya Baridi ya Machungwa

### Chupa za aushi 64



#### Chapa Ypyote ya Duka

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

Hood

Natalie's

# Sharubati ya Wanawake

## ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Kikolezo kilichogandishwa: Vyombo vya aushi 11.5–12
- Juisi ya Rafu kwa 100%: Chupa za aushi 48

## Zilizogandishwa

### Mikebe ya aushi 11.5–12



#### Sharubati ya Machungwa

##### Chapa Yoyote ya Duka

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

#### Sharubati ya Tufaha / Sharubati ya Zabibu

##### Chapa Yoyote ya Duka

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



#### Dole

- Sharubati 100% - Ladha yoyote

#### Seneca

- Sharubati ya Tufaha 100%



#### Minute Maid

- Chungwa - Muundo wowote
- Balungi

#### Old Orchard

- Green peel strip - Ladha yoyote

# Sharubati ya Wanawake

(imeendelezwa)

## Ya Rafu

### Chupa za aushi 48



#### Apple & Eve

- Ladha yoyote



#### Juicy Juice

- Ladha yoyote



#### Food Club

- Tufaha
- Chungwa
- Nanasi
- Chungwa Nanasi



#### Best Yet

- Chungwa
- Chungwa Embe
- Chungwa Nanasi
- Nanasi



#### Welch's

- Zabibu ya Konkodi
- Zabinu Nyeupe



#### Northland

- Ladha yoyote

# Matunda na Mboga za Watoto Wachanga

## ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

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

## ⊘ Usinunue

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

## 🛒 Kidokezo cha ununuzi



## Chaguo la matunda na mboga freshi:

Katika umri wa miezi 9, nusu ya msaada wa vyakula vya chupa vya watoto wachanga inaweza kubadilishwa na matunda na mboga **freshi**.



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

Maelezo ya mawasiliano katika [healthvermont.gov/local](http://healthvermont.gov/local).

# Matunda na Mboga za Watoto Wachanga (imeendelezwa)

## Chupa binafsi na mikebe ya vifurushi vingi



### Beech-Nut

- Moja ya 4 oz
- Kipindi cha 1, Kipindi cha 2



### Beech-Nut Naturals

- Moja ya 4 oz
- Vifurushi tofauti
- Kipindi cha 1, Kipindi cha 2



### Beech-Nut Organic

- Moja ya 4 oz
- Kipindi cha 1, Kipindi cha 2



### Earth's Best Organic

- Moja ya 4 oz
- Kipindi cha 2 pekee



### Gerber

- Vifurushi 2 vya 2 oz
- Vifurushi 2 vya 4 oz
- Moja ya 4 oz
- Vifurushi tofauti
- Kipindi cha 1, Kipindi cha 2



### Gerber Organic

- Moja ya 4 oz
- Kipindi cha 1, Kipindi cha 2



### Happy Baby

- Moja ya 4 oz
- Kipindi cha 1, Kipindi cha 2



### O Organics

- Moja ya 4 oz



### Nature's Heart Organic

- Moja ya 4 oz
- Kipindi cha 1
- Kipindi cha 2 matunda pekee



### Nature's Promise

- Moja ya 4 oz
- Kipindi cha 2



### Parent's Choice

- Moja ya 4 oz
- Vifurushi 2 vya 2 oz
- Vifurushi 2 vya 4 oz
- Kipindi cha 1, Kipindi cha 2



### Tippy Toes

- Vifurushi 2 vya 4 oz
- Moja ya 4 oz
- Kipindi cha 2

# Matunda na Mboga za Watoto Wachanga

(imeendelezwa)

## Kidokezo cha ununuzi

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

**Msaada wa aushi 128 = chupa 32**

**Msaada wa aushi 256 = chupa 64**

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

Chupa moja ya 4 oz = **aushi 4**



= **chupa 1**



Moja ya 2 oz vifurushi 2 = **aushi 4**



= **chupa 1**



Moja ya 4 oz vifurushi 2 = **aushi 8**



= **chupa 2**



## Nafaka za Watoto Wachanga

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

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

### ⊘ Usinunue

- Zilizoongezwa matunda, maziwa ya unga ya watoto au mboga

## Vifurushi vya aushi 8 na aushi 16



### Beech-Nut

- Unga wa Shayiri
- Unga wa Shayiri wa Asili



### Earth's Best Organic

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



### Gerber

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

## Maziwa ya Unga ya Watoto Wachanga

### ⚠ Chagua bidhaa zilizoidhinishwa kwa ajili ya mtoto wako.

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

## Ikiwa mtoto wako anahitaji maziwa tofauti ya unga:

- Wasiliana na ofisi ya karibu nawe ya WIC ili wakusaidie kubadilisha. Maelezo ya mawasiliano katika [healthvermont.gov/local](http://healthvermont.gov/local).

## Mtoto wako anapokua:

- WIC hutoa maziwa ya kutosha ya unga ili kukidhi mahitaji ya watoto wengi. Watoto wanapokua na kunywa zaidi, unaweza kuhitajika kununua maziwa zaidi ya unga

## Kwa Kina Mama Wanaonyonyesha Tu na Watoto Pekee

### 🛒 Kidokezo cha ununuzi

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

**Msaada wa aushi 77.5 = chupa za aushi 2.5 (31)**

## Nyama za Watoto Wachanga

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

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

### ⊘ Usinunue

- Zilizoongezwa sukari au chumvi
- Chajio

## Chupa za aushi 2.5



### Beech-Nut



### Earth's Best Organic



### Gerber



### Beech Nut

- Vifurushi vya Bidhaa Nyingi



### Gerber

- Vifurushi vya Bidhaa Nyingi

## Kifurushi cha aushi 30(chupa za 12-2.5 oz)

## Samaki wa Kopo

### ✓ Zilizoidhinishwa na WIC

- Ukubwa na aina zinazoonyeshwa
- Zilizofungashwa kwenye maji au oili
- Saini zinazweza kujumuisha mifupa na ngozi

### ⊘ Usinunue

- Jodari ya albacore
- Jodari nyeupe ndogo
- Vifuko

## Changanya makopo hadi aushi 30

### Jodari Ndogo yenye Mafuta Kidogo



### Chapa Yoyote

- aushi 5

### Sadini



### Chapa Yoyote

- aushi 3.75

### Samoni



### Chapa Yoyote

- Aushi 5, aushi 6 na aushi 7.5



## Mpango wa WIC wa Vermont

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

[wic@vermont.gov](mailto:wic@vermont.gov)

800-649-4357

802-863-7333

Kwa mujibu wa sheria ya shirikisho ya haki za kiraia na kanuni na sera za haki za kiraia za Idara ya Kilimo ya Marekani (USDA, U.S. Department of Agriculture), taasisi hii hairuhusiwi kubagua kwa misingi ya mbari, rangi, asili ya utaifa, jinsia (ikiwa ni pamoja na utambulisho wa kijinsia na mwelekeo wa kijinsia), ulemavu, umri, au kulipiza kisasi kwa shughuli za awali za haki za kiraia.

Taarifa za programu zinaweza kupatikana katika lugha nyingine isipokuwa Kiingereza. Watu wenye ulemavu wanaohitaji njia mbadala za mawasiliano ili kupata taarifa za mpango (k.m., Breli, maandishi makubwa, kanda ya sauti, Lugha ya Ishara ya Marekani), wanapaswa kuwasiliana na shirika husika la jimbo au eneo linalosimamia mpango au Kituo cha TARGET cha USDA kwa (202) 720- 2600 (sauti na TTY) au wawasiliane na USDA kupitia Huduma ya Uelekezaji Simu ya Shirikisho kwa (800) 877-8339.

Ili kuwasilisha malalamiko ya mpango kwa ubaguzi, Mlalamishi anapaswa kujaza Fomu ya AD-3027, Fomu ya Malalamiko ya Ubaguzi wa Mpango wa USDA ambayo inaweza kupatikana mtandaoni katika: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>, kutoka kwa ofisi ya USDA, au kwa kupiga simu (866) 632-9992, au kuiandikia USDA barua. Barua lazima ijumuishe jina la mlalamishi, anwani, nambari ya simu, na maelezo ya maandishi ya madai ya kitendo cha ubaguzi kwa undani wa kutosha ili kumfahamisha Katibu Msaidizi wa Haki za Kiraia (ASCR, Assistant Secretary for Civil Rights) kuhusu asili na tarehe ya madai ya ukiukaji wa haki za kiraia. Fomu iliyojazwa ya AD-3027 au barua zinapaswa kutumwa kwa USDA kupitia:

barua:

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

faksi:

(833) 256-1665 or (202) 690-7442; au

barua pepe:

[Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

Taasisi hii ni mtoa fursa sawa.