



Florida WIC Manje

Jiyè 2024



Florida Department of Health
WIC Program

Dapre lwa sou dwa sivil federal ak règleman ak politik Depatman Agrikilti Ameriken (USDA), enstitisyon sa a entèdi pou fè diskriminasyon sou baz ras, koulè, orijin nasyonal, sèks (ki gen ladan idantite sèks ak oryantasyon seksyèl), andikap, laj, oswa reprezay oswa revanj pou aktivite anvan dwa sivil yo.

Yo kapab mete enfòmasyon sou pwogram yo disponib nan lòt lang ki pa Angle. Moun ki gen andikap ki bezwen lòt mwayen kominikasyon pou jwenn enfòmasyon sou pwogram yo (pa egzanp, Bray, gwo lèt, kasèt odyo, Lang siy Ameriken), ta dwe kontakte responsab Ajans Eta oswa lokal ki administre pwogram lan oswa USDA's TARGET Center nan (202) 720-2600 (vwa ak TTY) oswa kontakte USDA atravè Sèvis Relay Federal la nan (800) 877-8339.

Pou depoze yon plent pou diskriminasyon nan pwogram lan, yon moun k ap pote plent ta dwe ranpli yon Fòm AD-3027, Ou kapab jwen yon Fòmilè pou Plent sou Diskriminasyon nan Pwogram USDA a sou Entènèt nan: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-haitian-creole.pdf>, nan nenpòt biwo USDA, lè w rele 866-632-9992, oswa lè w ekri yon lèt ki adrese bay USDA. Lèt la dwe genyen non moun k ap pote plent lan, adrès, nimewo telefòn, ak yon deskripsyon alekri sou swadizan aksyon diskriminatwa a ak ase detay pou enfòm Asistan Sekretè Dwa Sivil la (ASCR) sou nati ak dat yon swadizan vyolasyon dwa sivil la. Ou dwe soumèt fòm oswa lèt AD-3027 ki ranpli nan USDA pa:

(1) pa lapòs:

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

(2) faks:

(833) 256-1665 oswa (202) 690-7442; oswa

(3) imèl:

Program.Intake@usda.gov

Grenn Antye (Whole Grains)

Pen Ki Fèt Avèk 100% Ble Antye (100% Whole Wheat Bread & Buns)

16 ons (1 lb.) pen oswa sachè sèlman

Mak ki otorize:

- Arnold "Sliced Buns" ak "Sliced Hot Dog Buns"
- Lewis Bake Shop "100% Whole Wheat" ak "Healthy Life 100% Whole Wheat"
- Nature's Own "Sugar Free" ak "with Honey"
- Pepperidge Farm "Swirl" ak "Very Thin"
- Sara Lee
- Wonder
- Nènpòt mak makèt "100% Whole Wheat"



Pasta 100% Ble Antye (100% Whole Wheat Pasta)

Gwosè 16 ons (1 lb.) sèlman

Nènpòt mak, nènpòt fòm de pasta 100% ble antye (pwodui makawoni).

"Farin ble antye" ak/oswa "farin ble antye di" dwe sèlman kalite farin ki pou nan lis engredyan an.

Sa yo ki genyen légim, sik, gres, lwil oswa sèl (sodyom) ajoute pa ladann.



Tòtiya Ki Fèt Avèk 100% Ble Antye (100% Whole Wheat Tortillas)

Sachè de 16 ons (1 lb.) sèlman

Nènpòt mak de Tòtiya Ki Fèt Avèk 100% ble antye. "Farin ble antye"

dwe sèlman kalite farin ki pou nan lis engredyan an.

Tòtiya Ki Fèt Avèk Mayi (Corn Tortillas)

Sachè de 16 ons (1 lb.) sèlman

Mak ki otorize:

- Essential Everyday
- Best Choice
- Food Club
- La Real
- Celia's
- IGA
- Mi Panchito
- Chi-Chi's
- La Autentica
- Mission
- Daisy
- La Banderita
- Mi Tia

Taco shells oswa tòtiya chips pa ladann.



Diri Mawon (Brown Rice)

Nènpòt mak

Bwat oswa sachè de 14 a 16 ons = 1 lb.

Bwat oswa sachè de 28 a 32 ons = 2 lb.

Regular (Regilye), Instant (enstantane) oswa Boil-in-Bag (enstantane nan sachè), Basmati, Jasmine (jasmendawi), Grenn Kou, ak Grenn Long

Diri blan oswa diri Jòn pa ladann. Sa yo ajoute engredyan tankou asezonman/epis pa ladann.

Diri nan bokal pa ladann. Diri konjele pa ladann.



Grenn Antye (Whole Grains)

Avwàn (Oatmeal oswa Oats)

Instant, Quick (Rapid), Old Fashioned (Ansyen) oswa Rolled (Woule) Sachè, bwat, oswa veso de 16 ons (1 lb.) oswa 32 ons (2 lb.) Mak ki otorize:

- Avelina
- Bob's Red Mill
- El Sabor
- Finest Brand
- Goya
- Granvita
- Hodgson Mill
- Iberia
- JCS
- Lakay
- Madame Gougousse
- McCann's
- Molinera
- Mom's Best
- N'ap boule
- Ti Machan'n
- Vitarroz
- Yummy

Nòt: Ou ka achte Avwàn 16 ons oswa 32 ons kòm Grenn Antye pandan ou ka achte 9.8 ons oswa 23.7 ons Quaker oswa 11.8 ons Ralston ak mak magazen nan Avwàn Oriyinal/Regilye Instant kòm Séréal Dejene.

Boulga oswa Ble (Bulgur oswa Cracked Wheat)

Nènpòt mak sachè, bwat, oswa veso de 16 ons (1 lb.) oswa 32 ons (2 lb.)



100% Ji Fwi (100% Fruit Juice)

Timoun resevwa ji nan boutèy (bti), katon, avèk bidon de 64 ons. Yon galon (128 ons) ji va konte kòm 2 boutèy de 64 ons. Yon mamit de 16 ons ji konsantre kapab achte nan plas de yon boutèy de 64 ons.

Fannm resevwa ji nan boutèy (bti) de 48 ons oswa 6 katon de 8 ons. Yon boutèy ji de 96 ons va konte tankou 2 boutèy de 48 ons. Yon mamit de 11.5 oubyen 12 ons ji konsantre kapab achte nan plas de yon boutèy de 48 ons.

Ji Pòm (Apple), Ji Rezen (Grape), Ji Zannanna (Pineapple), Ji Rezen Blan (White Grape), Poir (Pear), Seriz (Cherry) ak ji melanje dwe gen etikèt ki di 72 mg (80%) vitamin C oswa plis pou chak pòsyon de 8 ons OSWA 120% nan vitamin C oswa plis pou chak pòsyon de 8 ons lè mg nan vitamin C yo pa ki nan lis sou etikèt. Ou kapab achte ji ki gen kalsyòm oswa vitamin D ajoute ladan yo.

Sa yo ajoute sik oswa siwo pa ladann. Ji atifisyèl, bwason, kòktèl, osinon ji lejè pa ladann. Ji Pòm Pwès (apple cider) ak Ji Pòm Natirèl (natural) pa ladann. Ji Kedem pa ladann.

Bidon Plastik oswa Katon Refrijere



Nènpòt mak Galon (128 ons)

- Zoranj

Nènpòt mak Demi-galon (64 ons)

- Zoranj
- Chadèk Woz, Wouj oswa Blan

Tropicana 6 katon de 8 ons (48 ons)

- Zoranj

Boutèy oswa Bidon Plastik

Nènpòt mak 48 ons, 64 ons, 96 ons, ak Galon (128 ons) de gwosè



- Pòm
- Rezen
- Zoranj
- Zannanna
- Rezen Blan
- Chadèk
- Ji melanje nènpòt gou 100% ji fwi
- Ji Poir (pear)
- Ji Seriz (cherry)

Ji Konsantre ki konjele oswa men ki pa konjele

Nènpòt mak 11.5 ons, 12 ons ak 16 ons de gwosè

- Pòm
- Rezen
- Zoranj
- Zannanna
- Rezen Blan
- Chadèk
- Ji melanje nènpòt gou 100% ji fwi



Séréal Dejene (Breakfast Cereal)

Bwat oswa sachè de 9 a 36 ons. Manje ki otorize yo se sèlman sa yo mete nan lis anba la yo. Séréal ki gen siy ★ yo genyen 51% ou plis grenn antye. Lòt gwosè, lòt kalite oswa lòt gou pa otorize. GF=Gluten Free

General Mills



- Cheerios ★ GF
- Cheerios Oat Crunch Berry ★
- Cheerios Veggie Blends:
 - Apple Strawberry GF
 - Blueberry Banana GF
- MultiGrain Cheerios ★ GF
- Berry Berry Kix ★
- Honey Kix ★
- Kix ★
- Total ★
- Wheaties ★
- Chex:
 - Blueberry GF
 - Rice GF
 - Cinnamon GF
 - Wheat ★
 - Corn GF

Avelina



Instant Rolled Oats ★ GF

Kellogg's



- Complete Bran ★
- Corn Flakes
- Corn Flakes Honey Flavored
- Crispix
- Special K Original
- Special K Protein Original Multi-Grain ★
- Rice Krispies
- Frosted Mini Wheats:
 - Original ★
 - Little Bites Original ★
 - Chocolate ★
 - Pumpkin Pie Spice ★
 - Blueberry Muffin ★
 - Cinnamon Roll ★
 - Golden Honey ★
 - Strawberry ★

Jim Dandy



Iron Fortified Quick Grits

Post



- Great Grains:
 - Banana Nut ★
 - Crunchy Pecan ★
- Grape-Nuts ★
 - Grape-Nuts Flakes ★
- Honey Bunches of Oats:
 - Honey Roasted
 - with Almonds
 - Cinnamon Bunches
 - Vanilla
 - Maple & Pecans

Malt O Meal



Hot Wheat Original Farina Original

Quaker



- Instant Grits Original
- Instant Oatmeal Original ★
- Oatmeal Squares:
 - Brown Sugar ★
 - Cinnamon ★
 - Honey Nut ★
- Life:
 - Original ★
 - Vanilla ★



Frosted Mini Spooners ★



Strawberry Cream Mini Spooners ★



Crispy Rice GF

Nenpòt Mak Makèt La oswa Mak Manje Ralston de:

- Bran Flakes ★
- Corn Flakes
- Corn Squares, Biscuits, Crisps oswa Bites
- Crisp Rice/Crispy Rice
- Crispy Hexagons (Corn & Rice)
- Essentially You/Toasted Rice
- Frosted Shredded Wheat/Frosted Wheat ★
- Instant Grits – Original/Regular
- Instant Oatmeal – Original/Regular ★
- Strawberry Frosted Shredded Wheat ★
- MultiGrain Flakes
- MultiGrain Medley, Tasteeos, Spins oswa Toasted Cereal ★
- Nutty Nuggets/Crunchy Nuggets/Crunchy Wheat ★
- Oat Crunch/Oat Wise/Oat Squares/Lively Oats
- Oats & More with Almonds/Almonds & Oats
- Oats & More with Honey/Honey & Oats
- Rice Squares, Biscuits, Crisps oswa Pockets
- Toasted Oats/Tasteeos/Toasted Oat Spins/Happy O's ★
- Wheat Flakes
- Wheat Squares, Biscuits oswa Crisps ★

Cream of Rice Cream of Wheat



- Cream of Rice:
 - 2½ minute ak
 - Instant GF
- Cream of Wheat Original:
 - 2½ minute, 1 minute ak
 - Instant
- Cream of Wheat Whole Grain:
 - 2½ minute ★

Kontwòl balans séréal ki rete nan kat EBT WIC la. Planifye acha séréal ou pou ou kapab itilize tout ons (oz.) yo pou mwa-a. Si ou achte gwosè 12, 18, 24, e 36 ons séréal yo, ou gen plis chans pou itilize tout ons séréal ou.

Lèt (Milk)

Nenpòt mak

Lis acha ou a va genyen nivo grès, kantite, gwsè, ak tip de lèt ki otorize ke ou kapab achte.

Lèt kabrit, lèt ki fèt ak nwa, lèt diri oswa lòt lèt grenn pa ladan'n. Lèt aromatize, "kefir" oswa "buttermilk" pa ladan'n.

Lèt Antye (pou timoun 1 ane)

Lèt 1% Ki Gen Tikras Grès oswa Lèt Sans

Grès (pou fanm ak timoun 2 an e plis)

Lèt 2% yo redwi nan grès la (sou sikonstans

espesyal pou fanm ak timoun)

Lèt refrijere

■ Galon = gal ■ Demi-galon = hgl ■ Ka = qt ■ 2 pake galon

Kalite lèt sa yo kapab achte sèlman lè yo nan lis dacha-a:



Lèt evapore

■ bwat (can) de 12 ons san grès (skim)

"Filled milk" pa ladan'n.

Lèt evapore "2% ki gen tikras grès" la pa ladan'n.



Lèt anpoud san grès

- Sachè de 3.2 ons fè 1 ka = 0.25 gal
- Bwat/sachè de 9.6 ons fè 3 ka = 0.75 gal
- Bwat de 16 ons fè 5 ka = 1.25 gal
- Bwat/sachè de 25.6 ons fè 8 ka = 2.00 gal
- Bwat de 32 ons fè 10 ka = 2.50 gal
- Bwat de 64 ons (fè 20 ka) = 5.00 gal



Lèt UHT

■ Ka = qt



Lèt san laktoz

■ Demi-galon = 0.50 gal ■ 96 ons = 0.75 gal
 ■ Ka = 0.25 gal ■ Lèt anpoud san laktoz ak san grès: sachè de 16 ons fè 7 kat = 1.75 gal

Pwodwi Soya

Lèt oswa Bwason Soya (Soy Milk)

Nou otorize mak nan frijidè:

- 8th Continent Original - demi-galon
- 8th Continent Vanilla - demi-galon
- Bettergoods Original - demi-galon
- Silk Original - demi-galon oswa ka

Nou otorize mak ki dire lontan - 32 fl. oz. (ka):

- Pacific Foods Ultra Soy Original
- Silk Original
- Demi-galon oswa 2 ka = 1 hgl
- 2 pake demi-galon = 2 hgl
- 1 ka = 0.5 hgl



Tofou (Tofu)

Nenpòt mak ki gen ladan mak òganik 14 a 16 oz. pake

Pa gen grès, sik, lwil oswa sodyòm ajoute.



Fwomaj (Cheese)

Nenpòt mak

Pake tranch, graje, blòk, wonn, fil oswa kib 8 ons oswa 16 ons (1 lb.) fwomaj ki nan lis anba a. Nou otorize èt antye, pati ekreme, matyè gra redwi, matyè gra ba, ak nenpòt melanj fwomaj yo ki anba a. Nou otorize fwomaj gou regilye ak fime.

- | | | |
|--|------------------------|-------------|
| ■ American Deluxe | ■ Monterey Jack | ■ Muenster |
| ■ Cheddar - mild, medium, sharp ak extra sharp | ■ Mozzarella | ■ Provolone |
| ■ Colby | ■ Mozzarella Cheddar | ■ Swiss |
| ■ Colby Jack | ■ Mozzarella Provolone | |
| ■ Cheddar Jack | | |

Pwodwi ki fèt avèk fwomaj osinon manje ki fèt avèk fwomaj pa ladan'n. Moso endividyèl anvelope pa ladan'n. Nou pa otorize okenn lòt gwsè, gou, oswa varyete. Nou pa otorize fwomaj ak engredyan ajoute tankou Pepper Jack. Nou pa otorize fwomaj enpòte. Nou pa otorize fwomaj san matyè gra.



Fwi ak Légim (Fruits & Vegetables)



Fre

- **Nenpòt mak**, varyete, gwsè oswa melanj de fwi ak légim fre sa yo pa ajoute sik, siwo, sik atifisyèl, stevia, grès oswa lwil.
- Antye oswa rache.
- Poukont yo oswa pake nan sachè oswa nan veso plastik.
- Lay fre, zonyon, powo, kasav ak manyòk otorize.

Nan Mamit (Plastik oswa nan Veso an Glas)

- **Nenpòt mak**, varyete, gwsè oswa melanj de fwi ak légim nan mamit, plastik oswa nan veso an glas sa yo pa ajoute sik, siwo, sik atifisyèl, stevia, grès, lwil oswa vyann.
- Fwi nan mamit dwe pake nan dlo oswa nan ji fwi epi sa yo ajoute sèl pa ladan'n.
- Légim nan mamit kapab avèk sèl, san sèl epi li ka gen asezònman oswa epis ajoute ladan'n.
- Sòs pòm ke yo pa ajoute sik ladan yo oswa sòs pòm melanje avèk lòt fwi ki pa gen sik ajoute ladan yo.
- Sòs tomat, pat tomat, tomat antye, tomat kraze, tomat rache oswa salsa san sik, siwo, sik atifisyèl, grès, lwil oswa vyann.
- Pwa nan mamit tankou pwa vèt, pwatann, "wax beans," "snap beans," oswa "snap peas" yo otorize. *Sonje: pwatann nan mamit ak mayi antye ka gen sik ajoute ladan yo. Légim melanje yo kapab genyen nenpòt tip de pwa.*

Konjele

- **Nenpòt mak**, varyete, gwsè osinon melanj de fwi ak légim konjele sa ki pa gen sik, siwo, sik atifisyèl, stevia, grès, lwil, vyann, pasta, diri osinon sòs ajoute ladan-l. Légim konjele kapab ak sèl oswa san sèl.
- Nenpòt kalite de pwa konjele tankou pwadchous oswa pwa enkonon otorize.

Ou kapab chwazi tout tip de pomdete fre, konjele ak nan mamit depi yo pa genyen sik, siwo, sik atifisyèl, grès, lwil oswa vyann ajoute ladan yo.

Sa ki nan salad ba, kabare oswa panye fwi pa ladan'n.

Sa ki nan fwi ak légim dekorativ, joumou pentire oswa machandiz pa ladan'n.

Fèy plant, epis oswa flè ak boujon ou ka manje pa ladan'n.

Rasin jenjanm pa ladan'n. Lay rache nan bokal pa ladan'n.

Fwi ak légim sèch osinon dezidrate pa ladan'n.

Fwi ak légim tibébé ak timoun ki fèk ap mache pa ladan'n.

Fwi prije nan ti sachè peze-souse oswa nannan fwi pa otorize. Ba fwi konjele pa otorize.

Bwason tankou ji fwi, ji tomat ak ji légim pa ladan'n.

Nwa, kokoye, oswa nwa melanje ak fwi pa ladan'n.

Sòs tomat, asezonnman, kònichon konsève, oliv, choukout osinon moutad pa ladan'n.

Jele, konfiti, fwi presève osinon bè pòm pa ladan'n.

Pwa sèch oswa pwa nan mamit pa otorize nan kategori Pwa ki anlè la a.

Si pri total fwi ak légim ki otorize ke kliyan WIC la chwazi-yo pi plis pase limit dola Fwi ak Légim nan, kliyan an kapab chwazi pou li peye diferans la ak lajan kontan oswa lòt fòm de peman ki akseptab nan kès la. Osinon, kliyan WIC-la kapab retire kèk nan fwi ak légim-yo nan acha a pou pri a ka vin pi piti oswa egal ak limit dola a. Si kantite dola acha a pi piti pase limit dola a, yo pa pou remèt kliyan WIC la monnen.

Pwodui òganik pa otorize nan okenn acha WIC eksepte lè wap achte Fwi ak Légim, Manje Bèbé ak Tofou.

Lè sa yo ajoute sik oswa siwo ladan yo a pa otorize, sa enkli: sik, sucrose, siwo mayi, anpil friktoz (high-fructose), maltose, dextrose, siwo myèl avèk siwo derab (maple syrup). Lè sa yo ajoute sik atifisyèl ladan yo pa otorize, sa enkli: Splenda®, NutraSweet®, Equal®, aspartame, saccharin, sucralose, ak acesulfame-K.

Manje Bèbé (Baby Foods)

Regilye ak Òganik Mak de séréal ak vyann bébé otorize: Beech-Nut, Earth's Best ak Gerber. **Regilye ak Òganik Mak** de fwi ak légim bébé otorize: Beech-Nut, Earth's Best, Gerber, Good & Gather, Happy Baby, Once Upon A Farm, Mom's Organic Choice, Parent's Choice, Tippy Toes, Wild Harvest ak Yummy Organics.

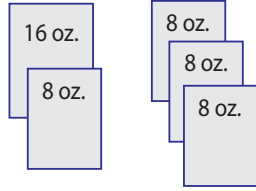
Séréal Bèbé (Baby Cereal)

Veso de 8 ons (oz.) oswa 16 ons

- Oatmeal
- Corn
- Rice
- MultiGrain

Sa yo ajoute engredyan tankou fwi, fòmil, yogout oswa DHA pa ladan'n.

Egzanp de kòman pou achte 24 ons séréal:



Fwi ak Légim Bèbé (Baby Fruits & Vegetables)

Fwi bébé, légim bébé, oswa konbinezon de fwi ak légim bébé nan dimansyon sa yo sèlman:

Bokal (jar) oswa veso de 4 ons

Pake de 8 ons nan 2 veso de 4 ons

Pake de 4 ons nan 2 veso de 2 ons

Pake de 12, 32, 64 ak 128 ons

Sa ki nan ti pòch yo pa ladan'n. Sa yo ajoute engredyan tankou DHA, sik, lanmidon, sèl, sodyòm, vyann, poul, séréal, vèmisèl, diri, yogout, rezen sèk granola, avwàn, "chia," "quinoa" oswa "amaranth" pa ladan'n. Desè, dine oswa kastwòl pa ladan'n. Manje timoun pa ladan'n.

Ou kapab achte fwi ak légim tibébé-w avèk nenpòt konbinezon de pake oswa bokal ki totalize kantite de ons (oz) ou resevwa chak mwa a. Men kèk egzanp de kijan pou nou achte:

- 64 ons** = 16 bokal/pake de 4 ons OSWA 8 pake de 8 ons
- 128 ons** = 32 bokal/pake de 4 ons OSWA 16 pake de 8 ons
- 256 ons** = 64 bokal/pake de 4 ons OSWA 32 pake de 8 ons



Vyann Bèbé (Baby Meats)

Bokal (jar) de 2.5 ons

Pake de 10 ak 30 ons

- Beef & Beef Broth/Gravy
- Chicken & Chicken Broth/Gravy
- Ham & Ham Gravy
- Turkey & Turkey Broth/Gravy

Ti baton vyann (meat sticks) pa ladan'n.

Pou tibébé ki ap bwè lèt manman ki pa resevwa fòmil nan WIC.



Yogout (Yogurt)

Nenpòt mak, nenpòt gou ki gen yogout "Greek" ladann

Yogout Lèt Antye (whole milk yogurt) (pou timoun 1 ane)

Yogout ki gen tikal grès oswa san grès (0 a 2% grès) (pou fanm ak timoun 2 an e plis)

Pou chak "veso" nan lis dacha, ou kapab achte dimansyon sa yo:

- yon veso de 32 ons (2 liv)
- yon pake de 32 ons (2 liv) ki gen 8 pòsyon 4 ons oswa 16 "tubes" 4 ons
- 2 pake de 16 ons (1 liv) ki gen 4 pòsyon 4 ons oswa 8 "tubes" 2 ons

Pa bay yon pòsyon yogout ki gen plis pase yon 40 gram sik ototal nan chak 1 tas (8 ons), 30 gram sik ototal nan chak 3/4 tas (6 ons), 20 gram sik ototal nan chak 4 ons oswa 10 gram sik ototal nan chak 2 ons. Yogout ki genyen sik atifisyèl oswa "stevia" pa ladan'n—anpil nan yogout sa yo rele "Light" yogout. "Smoothies" pa ladan'n.



Zé (Eggs)

Nenpòt mak de Zé

1 douzèn (doz) zé poul blan

- laj (large)
- ekstra laj (extra large)
- djoumbo (jumbo)

Ou kapab achte nan dimansyon demi douzèn. Zé mawon pa ladan'n. Zé òganik pa ladan'n.



Manba (Peanut Butter)

Bokal (jar) de 16 a 18 ons sèlman

Nenpòt mak de Manba

Creamy, Crunchy, Chunky, Extra Crunchy, Smooth, Super Chunk oswa Natural

Sa ki "spreads," "whipped," "powdered" oswa redwi nan grès pa ladan'n. Simply Jif nan bokal 15.5 ons pa otorize. Natural Jif, Peter Pan oswa Skippy pa otorize (sa yo se gaye ke yo-ye). Sa-k gen sik atifisyèl, "marshmallow," siwo myèl, chokola oswa jele pa ladan'n.



Ton Lejè, Somon Woz, Makwo ak Sadin

(Light Tuna, Pink Salmon, Mackerel & Sardines)

Pou fanm ki ap bay tété konplètman oswa ansent avèk plis ke yon bébé.

Nenpòt gwosè jiska 30 oz. mamit oswa pòch (pouch).

Ka gen lwil, dlo, sòs, ak asezònman/epis.

Nenpòt mak de

- Light Tuna (pwason ton lejè)
- Pink Salmon (somon woz)
- Mackerel (makwo) - Atlantic, Pacific Chub, ak Jack
- Sardines (sadin)

Pwason ton blan, albakò osinon najwa jòn pa ladan'n.

Somon sòkay (sockeye), somo wouj osinon somon coho pa ladan'n.



Pwa (Beans)

Pou chak sachè (bag) pwa sou kat EBT ou, ou kapab achte swa yon sachè 16 ons de pwa sèch OSWA 4 mamit pwa de 15 a 16 ons. Chak mamit pwa egal a 0.25 sachè.

- 1.00 sachè (bag) = 4 mamit
- 0.75 sachè (bag) = 3 mamit
- 0.50 sachè (bag) = 2 mamit
- 0.25 sachè (bag) = 1 mamit

Yo mete egzanp pwa sa yo men yo pa limite, ou ka chwazi nenpòt nan sa yo: pwa nwa, pwa enkon, pwa kannèl, pwa chich, pwa savann, pwa rouj, pwa lantiy, pwadchous, pwa blan, pwa woz, pwa pinto, pwa kongo, pwa rouj, pwa soja, pwa fann ak pwa blan.

Pwa sèch Sachè de 16 ons (1 lb) sèlman Nenpòt mak otorize.

Pi piti gwosè pa ladan'n. Aromatize (flavored), sizonnen, gourmet oswa soup melanje pa ladan'n.



Pwa nan mamit konsèw

Mamit de 15 a 16 ons sèlman nenpòt mak otorize.

Li kapab ak sèl oubyen redwi nan sodyòm. Li kapab gen sik, siwo, oswa dekstwoz ajoute ladan'n.

Pwa vèt, pwa tann, "wax beans" oswa "snap beans" ki nan mamit konsèw pa ladan'n. Soup pa ladan'n. "Chili beans," pwa asezone, pwa ki refri, oubyen ki kwit nan fou pa ladan'n. Pwa yo ajoute sik atifisyèl, grès, lwil osinon vyann pa ladan'n.



Lè wap achte nan makèt la toujou pote:

1. Kat EBT WIC ou
2. Bwochi Manje WIC Florid la
3. Lis dacha EBT WIC ou
4. Resi makèt ki pi resan nan yon acha EBT WIC

Anba nan resi makèt la ou va wè ki kantite manje ki rete sou kat ou pou mwa aktyèl la.

EGZANP Anba Resi Makèt Acha WIC la	
QTY	UNITS DESCRIPTION
1.00	Lb Cheese - 8 or 16 oz
2.00	doz Eggs
72.00	oz Breakfast Cereal
2.00	jar Peanut Butter
2.00	lb Whole Grains
4.00	gal 1% or Fat Free Milk
4.00	btl Juice64oz (128 oz=2)
12.00	\$\$\$ Fruits + Vegetables
**** CARDHOLDER COPY ****	

WIC EBT Customer Service
1-866-629-1095
FloridaWIC.org

Rele nimewo gratis la oswa ale sou sit entènèt la:

- Si ou pèdi kat EBT WIC ou
- Si ou bliye 4-chif sektrè PIN ou a
- Si ou pa konnen ki manje ki disponib sou kat EBT WIC ou a
- Si kat ou a pa ta travay
- Si ou gen lòt kesyon

Florida Department of Health
 WIC Program
 1-800-342-3556

- Kesye-a dwe onore tout pwomosyon makèt-la oswa manifakti-a tankou si ou achte youn, wap jwenn youn lòt gratis (buy one, get one free); si ou achte youn, wap jwenn youn lòt a pri redwi (buy one, get one at a reduced price); ons ke manifakti-a ajoute gratis; kupon rabè santim (cents-off coupons) manifakti-a avèk lè kliyan WIC prezante ak kat rabè makèt-la oswa kat rekonpans kliyan-li.
- Kliyan WIC-yo pa pou janm resevwa ranbousman lajan kontan, kat kado, monnen, chèk, osinon IOUs (papyè mwen dwe'w) pou kat EBT WIC la oswa manje/fòmil ki achte ak kat EBT WIC. Kliyan WIC-yo pa kapab chanje manje ki achte avèk yon kat EBT WIC, eksepte si yo ap chanje'l pou menm manje a si manje orijinal la pa bon, gate, oswa ekspire. Fòmil bébé ki achte ak kat EBT WIC pa kapab echanje pou yon lòt mak oswa youn lòt tip de fòmil. Fòmil yo kapab echanje pou youn lòt mak oswa pou youn lòt tip nan ofis WIC-yo sèlman. Yo kapab retire kliyan WIC-yo nan pwogram WIC-la si yo ap vann manje WIC-yo oswa si yo ap eseye pote manje WIC-yo tounen pou yo ka ranbouse yo lajan kach. Li enkli vann sou eBay, Craigslist, lot sit entènèt oubyen an pèsòn.

Achte Byen avèk Kat EBT WIC Ou

EBT vle di **Transfè Benefis Elektwonik**. EBT se yon jan senp, an sekirite, e pratik pou achte manje WIC ou yo. Tout manje fanmi ou yo va ansamn sou yon sèl kat. Va gen yon dat pou kòmanse e yon dat pou fin achte manje fanmi ou chak mwa. Ou kapab chwazi ki fòs manje ou vle achte chak fwa ou achte avèk kat EBT WIC ou. Asire ke-w achte tout manje ki sou lis acha-a nan dat ki otorize yo. Benefis ou va sou kont manje ou a 12 minwi nan dat komansman an epi va ekspire a 12 minwi nan dat finisman an.

Nan Biwo WIC la

Ou va resevwa kat EBT WIC ou. Pou itilize nouvo kat EBT ou a, wap bezwen yon nimewo sektrè konpoze de 4-chif ki rele PIN ki vle di Nimewo Idantifikasyon Pèsònèl. Estaf WIC la va ba ou enfòmasyon sou kijan pou anregistre PIN ou. Lè w ap chwazi youn PIN, chwazi 4 nimewo ki fasil pou ou sonje, men difisil pou youn lòt moun devine. Pinga ou itilize menm nimewo a, tankou 1111, oswa nimewo nan sekans, tankou 1234, pou PIN ou. Kenbe PIN ou an sektrè.

Ou va resevwa yon Lis Dacha de WIC EBT Florid. Lis dacha-a montre tout manje fanmi-w pou chak mwa.

Ou va resevwa yon lis de makèt kote ou kapab itilize kat EBT WIC ou a.

Lè-w Rive Sou Kès la

- Bay kesye-a nenpòt kupon ke ou genyen.
- Kèk makèt kapab di-w pou separe manje WIC ou yo de lòt manje yo.
- Kesye-a va di-w ki lè pou pase kat EBT WIC ou-a epitou ki lè pou antre nimewo PIN ou. Note: Depi ou pase kat ou e ou seleksyone "yes", tranzaksyon an pap kapab anile ankò.
- Kesye-a va ba ou yon resi.
- Resi-a va di-w ki manje ou te achte avèk kat EBT WIC ou a ak ki manje ou rete sou kat la.

Lè-w retounen nan Biwo WIC la

- Kenbe kat EBT WIC ou epi mache avèk li chak fwa wap vini nan biwo WIC la.
- Yo va mete manje WIC ou yo chak mwa sou menm kat la.

Pran Swen Kat EBT WIC Ou

- Pinga ou ekri nimewo sektrè-a (PIN) sou kat la.
- Pinga ou mete nimewo sektrè-a nan valiz oswa nan bous ou.
- Pinga ou bay okenn moun ke ou pa vle itilize kat ou nimewo sektrè-a (PIN).
- Pinga ou pliye kat-la.
- Pinga ou mete kat la nan solèy, pa egzant, sou dash machin.
- Kenbe kat-ou pwòp e ansekirite.
- Mete kat ou lwen de objè tankou, leman, telefòn selilè, televizyon ak maykovev.

Kisa pou-m fè si kat mwen pèdi oubyen yo volè-l?

Rele **Sèvis Kliyantèl** nan **1-866-629-1095**. Apre sa wap bezwen kontakte biwo WIC lokal ou konsènan pou resevwa youn kat ranplasman. Si ou pèdi kat ou, kat sa a pap kapab itilize ankò menm si ou ta vin jwenn li apre.

E si mwen mete yon move PIN?

Si ou eseye twa fwa e bon PIN nan pa antre, PIN ou va bloke pou evite ke youn moun devine PIN ou epi resevwa benefis manje ou yo. Kont ou a va debloke apre minwi. Apre sa ou va gen youn dènye chans pou antre PIN ou an kòrèkteman. Si li bloke ankò, rele **1-866-629-1095**.

Kisa pou-m fè si yon moun rive jwenn PIN mwen?

Si yon moun ki pa ta dwe gen PIN ou genyen li, menm kote a rele **Sèvis Kliyantèl** nan **1-866-629-1095** epi chanje PIN ou.

Kijan map fè konnen balans kont manje mwen?

Resi chak acha montre balans la, donk mwayen ki pi fasil pou konnen balans ou se **kenbe resi ou**. Si ou pa genyen dènye resi ou, jwenn balans ou nan **Sèvis Kliyantèl** nan **1-866-629-1095** oswa ale nan sit entènèt EBT WIC la nan **FloridaWIC.org** oswa nan youn machin **EBT WIC Pwen de Vant (POS)**. Ou dwe toujou tcheke kantite de manje aprouve ki rete anvan ou al achte.