

Achte Byen avèk Kat EBT WIC ou



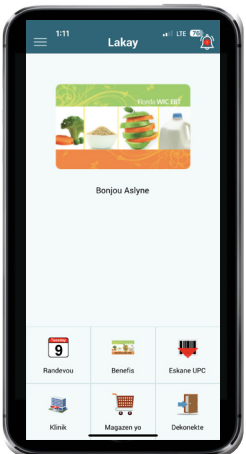
Sereyal Dejene

- Achte sereyal ki gen anpil grenn antye tankou avwàn, ble antye, avèk mayi antye.
- Nan bwochi Manje WIC Florid la, sereyal dejene ki gen plis grenn antye yo gen yon etwal (★).
- Sereyal otorize nan gwochè 9 a 36 ons.
- Kontwòl balans sereyal ki rete nan kat EBT WIC la.
- Planifye acha sereyal ou pou ou kapab itilize tout ons yo pou mwa-a. Si ou achte gwochè 12, 18, 24, e 36 ons sereyal yo, ou gen plis chans pou itilize tout ons sereyal ou.



Aplikasyon WIC Florida

- Sèvi avèk aplikasyon WIC Florida ki sou Esmatfòn ou a pou ou ka wè enfòmasyon sou avantaj manje WIC ou yo.



- Pou kòmanse, ale nan magazen aplikasyon Apple Store oswa Google Play la pou enstale aplikasyon an.



Lè wap achte nan makèt la toujou pote:

1. **Kat EBT WIC ou.** Asire-w ke ou konnen nimewo PIN ou.
2. **Bwochi Manje WIC Florid la.** Li genyen mak avèk kantite manje ke ou otorize pou achte.
3. **Lis dacha EBT WIC ou.** Sa va montre-w manje ke ou kapab achte pou fanmi ou chak mwa. Yo va ajoute manje tout moun nan fanmi-w ansanm. Pa egzanp, si 3 moun nan fanmi-a resevwa 36 ons sereyal dejene chak mwa, kat EBT WIC ou-a va genyen yon total de 108 ons sereyal dejene.
4. **Resi makèt ki pi resan nan yon acha EBT WIC.** Kenbe resi makèt la chak fwa ou achte avèk kat EBT WIC ou. Anba nan resi-a gen yon lis manje ki rete sou kat ou pou mwa aktyèl la. Gade resi-w pou asire ke li kòrèk anvan ke ou kite makèt la.



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.

Lèt, Fwomaj, Yogout ak Pwodui Soya

Eseye fè lèt, fwomaj, ak yogout ak/oswa pwodui soya tankou lèt soya ak tofou nan manje ak ti goute. Yo gen ladan yo vitamin, mineral, ak pwoteyin pou zo solid ak kò an sante.

LÈT: Lis dacha EBT WIC ou va montre gwochè resipyan an, kantite, e kalité lèt ke ou kapab achte.

FWOMAJ: Nenpòt mak. Pake tranç, graje, blòk, wonn, fil oswa kib 8 ons oswa 16 ons (1 liv) 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.



YOGOUT: Nenpòt mak, nenpòt gou ki gen yogout "Greek" ladann.

- Yogout lèt antye pou timoun 1 ane.
- Yogout ki gen tikal grès oswa san grès pou fanm ak timoun 2 an e plis.
- Pou chak "po" yogout ki sou lis makèt ou a, ou ka achte gwochè sa yo: yon po 32 ons OSWA yon pake 32 ons ak 8 pòsyon 4 ons oswa 16 pòsyon 2 ons OSWA 2 pake 16 ons ak kat pòsyon 4 ons oswa 8 pòsyon 2 ons.



LÈT SOYA: Lis makèt WIC EBT ou a ap montre ou gwochè veso a, kantite ak mak lèt soya ou kapab achte.

TOFOU: Nenpòt mak ki gen ladan mak òganik nan yon pake 14 a 16 ons.

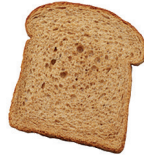


Achte Byen avèk Kat EBT WIC ou

Grenn Antye

Achte youn nan sa yo pou chak 1 liv de grenn antye ki sou lis dacha:

- 16 ons pen, pasta, oswa tòtiya ki fèt avèk 100% ble antye
- 14 a 16 ons bwat oswa sachè diri mawon (bwat oswa sachè 28 a 32 ons = 2 liv)
- 16 ons sachè tòtiya mayi
- 16 ons sachè, bwat oswa vesò de 16 ons avwàn, boulga oswa ble (sachè, bwat oswa vesò de 32 ons = 2 liv)



Pwa

Pwa sèch oswa nan mamit, pwa vèt, avèk lantiy se bon sous fib ak pwoteyin. Planifye kèlke repa pa semèn avèk manje sa yo.

- Pou chak sachè 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 = 4 mamit 0.50 sachè = 2 mamit
0.75 sachè = 3 mamit 0.25 sachè = 1 mamit
- Lè 0.75, 0.50, oswa 0.25 sachè rete sou kat EBT ou, ou kapab achte sèlman pwa nan mamit.



Ji Fwi

100% ji fwi yo se ekselan sous de vitamin C.

- Pou ji ki 100% fwi, pa bay plis pase 4 ons pa jou pou timoun ki gen 1 a 3 zan ak 4 a 6 ons pa jou pou timoun 4 a 6 zan.
- Timoun resevwa ji nan boutèy, katon, avèk bidon de 64 ons. Yon galon ji va konte kòm 2 boutèy de 64 ons. Yon mamit de 16 ons ji konsantrè kapab achte nan plas de yon boutèy de 64 ons.
- Fanm resevwa ji nan boutèy 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 konsantrè kapab achte nan plas de yon boutèy de 48 ons.



Fwi ak Legim

- Chwazi fwi ak legim fre, konjele, oswa nan mamit lè wap itilize montan dola de fwi ak legim ki sou lis dacha EBT WIC ou.
- Achte fwi nan mamit ak konjele ki pa genyen sik, siwo, oswa sik atifisyèl ajoute ladan yo.
- Chwazi legim san grès oswa san lwil.



Manba

- Manba se yon bon sous pwoteyin.
- Achte nenpòt mak manba nan yon bokal 16 a 18 ons.



Ze

- Ze se yon bon sous de pwoteyin.
- Achte ze blan nan gwo, ekstra gwo oswa jeyan. Zé mawon pa ladan'n. Zé òganik pa ladan'n.



Ton Lejè, Somon Woz, Makwo ak Sadin

- Pwason se yon bon sous de pwoteyin.
- Fanm kap bay pitit yo tete sèlman oswa ki ansent avèk plis ke yon bebe va resevwa pwason.
- Pwason nan nenpòt ki gwojè jiska 30 ons mamit oswa pòch (pouch). Planifye acha pwason ou pou kapab itilize tout ons pou mwa-a.



Manje Bebe

Achte manje bebe ki sou lis dacha EBT WIC la epi bay bebe-w manje sa yo de **6 mwa jiska 1 an daj**.

Laplipa bebe yo va resevwa sereyal bebe avèk fwi ak legim bebe. Bebe ke manman yo ba yo tete sèlman va resevwa vyann bebe osi.



Florida Department of Health
WIC Program
1.800.342.3556
FloridaWIC.org

Enstitiyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.