

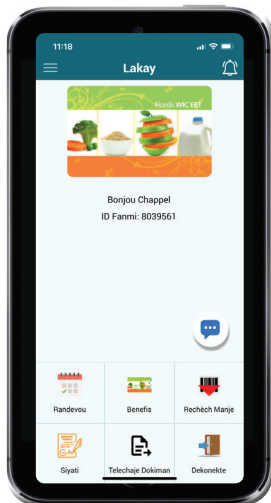
Achte Byen avèk Kat EBT WIC ou



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.



Pwason nan bwat

Ze se yon bon sous de pwoteyin.

- Fanm ak timoun yo resevwa pwason nan bwat sa yo: ton limyè, somon woz, makro (Atlantic ak Pacific Chub), ak sadin.
- Planifye achte pwason ou pou ou kapab itilize tout ons yo pou mwa a.



FloridaWIC.org

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

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.



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.

Pwodui òganik pa otorize nan okenn acha WIC eksepte lè wap achte fwi ak legim, manje bebe ak tofou.

Pwodui Letye oswa Pwodui Vejetal

Pwodui letye oswa pwodui vejetal WIC otorize yo chaje ak vitamin, meneral ak pwoteyin pou zo solid ak kò ki an sante.

LÈT Lis dacha EBT WIC ou va montre gwosè resipyan an, kantite, e kalite lèt ke ou kapab achte.

FWOMAJ Nenpòt mak. Pake tranç, graje, blòk, wonn, fil oswa kib 16 ons (1 liv) oswa 32 ons (2 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.

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



YOGOUT Planifye achte yogout ou pou ou kapab itilize tout ons yo pou mwa a.

- Yogout pou timoun ki gen 1 ane gen ladan yogout ki pa gen anpil grès, ki pa gen anpil grès, oswa yogout lèt antye.
- Yogout pou fanm ak timoun ki gen 2 zan oswa plis gen ladan yogout ki pa gen anpil grès, ki pa gen anpil grès oswa ki gen anpil grès.



- Tcheke Aplikasyon WIC Florida oswa bwochi Manje WIC Florida pou jwenn gwosè ak kalite yogout ki pèmèt yo.

LÈT VEJETAL ALTÈNATIF Pou lèt vejetal altènativ lis mache WIC EBT Ou an ap montre w ki dimansyon veso a, kantite ak mak lèt soja ak melanj pwa ak lèt avwàn ou ka achte. WIC otorize pwodwi ki genyen 8 gram pwoteyin pou chak tas yo sèlman epi ki dwe chaje ak yon kantite espesifik vitamin ak mineral tou.

TOFOU Nenpòt mak nan yon 14 a 16 ons pake. Tcheke Aplikasyon WIC Florida oswa bwochi Manje WIC Florida pou konnen egzijans kalsyòm pou tofou.

Achte Byen avèk Kat EBT WIC ou

Grenn Antye

Manje manje grenn antye ki gen fib, kòm yon pati nan yon rejim alimantè ki an sante an jeneral, ka sipòte dijasyon an sante.

- **Grenn antye ka achte nan 12 a 42 ons pen, bwat, sak, oswa pake.** Planifye acha grenn antye ou pou ou kapab itilize tout ons yo pou mwa a.
- **WIC pèmèt manje grenn antye sa yo:** ble antye ak pen, pen ak woulo; diri mawon; pasta ble antye; tòti mayi ak ble antye; avwan oswa farin avwàn; ak boulgou.



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.** Si ou gen 2 sachè pwa sou kat WIC EBT ou a, ou ka achte yon sèl 32 ons chak sak.
- **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.



Manba

Manba se yon bon sous pwoteyin.

- Achte nenpòt mak manba nan yon bokal 15.5 a 18 ons.
- Yo pa otorize pat manba pou tatine.



Ze

Ze se yon bon sous de pwoteyin.

- Achte nenpòt mak ze blan nan gwozè mwayen oswa gwo nan yon douzèn (12 konte).
- Kliyan WIC ki pa vle oswa ki pa kapab manje ze ka mande pwa ak/oswa manba nan plas ze.



Fwi ak Legim

Mwatye nan plat ou sipoze fwi ak legim.

- Chwazi **fwi ak legim fre, nan frizè** oswa **nan bwat**. Yo ka achte **remèd fèy fre** tou.
- Achte fwi nan bwat ak frizè san yo pa ajoute sik, siwo, sik atifisyèl, oswa steva. Chwazi legim ki pa ajoute sik, siwo, sik atifisyèl, stvya, grès, lwil oswa vyann.
- Si w chwazi pou retire \$3.00 nan kantite lajan an dola **fwi ak legim** ou, w ap kapab resevwa 64 fl ons ji pa mwa.
- Rekòmandasyon pou ji yo pa gen plis pase kantite sa yo pa jou:
 - 8 fl ons pou granmoun
 - 4 fl ons pou timoun 1 a 3 zan
 - 4 a 6 fl ons pou timoun 4 a 6 zan
 - pa gen ji pou tibebe ki poko gen 12 mwa



Sereyal Dejene

Achte sereyal ki gen anpil grenn antye. Nan bwochi Manje WIC Florida, sereyal dejene ki gen plis grenn antye yo gen yon etwal. ★

- Sereyal otorize nan gwozè 9 ons oswa pi gwo bwat oswa sak.
- Kontwòle 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 gwozè 12, 18, 24, e 36 ons sereyal yo, ou gen plis chans pou itilize tout ons sereyal ou.



Manje Bebe

Pou ti bebe ki sèlman tete, rete tann jiska apeprè 6 mwa pou kòmanse manje solid. Pou lòt ti bebe, ou ka kòmanse manje solid nan laj 4 a 6 mwa.

- Nan laj 6 mwa, pifò ti bebe yo pral resevwa **sereyal** ak **fwi ak legim ti bebe**. Tibebe ki bay tete totalman ap resevwa **vyann tibebe** tou.
- Pou tibebe w la, ou ka chwazi youn nan sa ki annapre yo: fwi ak legim ti bebe OSWA kantite lajan an dola pou fwi ak legim OSWA mwatye fwi ak legim ti bebe ak mwatye kantite dola pou fwi ak legim.

