

WIC has nutrition education on the INTERNET

Follow these simple instructions to get started:

- 1 Go to **wichealth.org** on your computer, tablet, or smart phone.
- 2 **Sign up** and complete your profile using the **Family ID** on your WIC Verification of Certification card.
- 3 Click **Start Lesson**.
- 4 Choose a lesson.
- 5 Complete the **lesson** and **survey**; printing a certificate is not required.

Text a friend about how WIC is helping your family.

WIC tiene educación de nutrición en el INTERNET

Para comenzar, siga estas instrucciones simples:

- 1 Visite **wichealth.org** desde una computadora, una tableta o su Smartphone.
- 2 **Regístrese** y complete su perfil con su **Id. familiar** (Family ID) en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card).
- 3 Haga clic en **Iniciar Lección**.
- 4 Elija una lección.
- 5 Complete la **lección** y la **encuesta**; no es necesario imprimir el certificado.

Mande un "text" a su amiga sobre cómo WIC está ayudando a su familia.

4/22

Florida Department of Health
WIC Program

FloridaWIC.org
HealthiestWeightFL.com

Florida
HEALTH
WIC Florida

Bring this envelope, your WIC EBT Card, and your children's immunization cards each time you come to the WIC office. For more information, call your local WIC office or call the state WIC office at 1-800-342-3556. Traiga éste sobre, su tarjeta de EBT de WIC y la tarjeta de vacuna de sus niños cada vez que venga a la oficina de WIC. Para más información, llame a su oficina local de WIC o a la oficina estatal de WIC al 1-800-342-3556.

Use All of Your WIC Food Benefits

It is important for you to purchase all of the foods loaded on your WIC EBT card each month. Buy the food within the allowed dates. Use the **Florida WIC App** on your Smartphone to view information about your WIC food benefits.

Use sus Beneficios de Alimentos de WIC

Es importante que compre todos los alimentos cargados en su tarjeta de WIC EBT cada mes. Lleve un registro de los alimentos en su tarjeta y compre los alimentos dentro de las fechas permitidas. Use **la aplicación Florida WIC** con su Smartphone para ver información sobre sus beneficios de alimentos WIC.

- * Treat your WIC EBT Card like cash. Restrictions apply for replacement. Protect your PIN. Do not write your PIN on your WIC EBT Card.
- * Use WIC EBT Cards only at approved WIC stores in Florida.
- * WIC clients are encouraged to shop at stores with lower prices; buy lower priced WIC foods; and use money saving coupons when buying food with WIC EBT Cards. This will help WIC to serve more eligible women and children.
- * Do not sell your WIC EBT Cards or WIC foods. You can be taken off WIC for selling WIC foods or trying to get a cash refund for WIC foods. This includes selling WIC purchased foods on eBay, Craigslist, other websites or in person.

This institution is an equal opportunity provider.

- * Trate su tarjeta de WIC EBT como dinero. Restricciones aplican para su reemplazo. Proteja su código. No escriba su código en su tarjeta.
- * Use las tarjetas de WIC EBT solamente en tiendas aprobadas en Florida.
- * Se recomienda que los clientes de WIC compren en tiendas con precios más bajos; que compren alimentos aprobados por WIC que son más baratos y que usen cupones de ahorro cuando compren alimentos con las tarjetas de WIC EBT. Esto ayudará a servir a más mujeres y niños elegibles para WIC.
- * No venda su tarjeta de WIC EBT o los alimentos de WIC. Usted puede ser suspendido de WIC por vender los alimentos de WIC o por obtener dinero a cambio de alimentos de WIC. Esto incluye las ventas en eBay, Craigslist y otros lugares en el WEB o en persona.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.