NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

UMIEŚĆ TUTAJ CZEK WIC

PRAWA UCZESTNIKÓW

Uczestnicy programu WIC mają prawo do

- uczciwego i pełnego szacunku traktowania
- korzystania ze sklepów spożywczych lub aptek w New York State upoważnionych do przyjmowania czeków WIC
- złożenia wniosku o przeniesienie do innej agencji WIC
- uzyskania wcześniejszej informacji dot. terminu oraz powodu zakończenia zasiłków w ramach programu WIC
- poufności
- dostępu do wszystkich usług oferowanych przez WIC, włączając dopasowane do potrzeb pakiety żywnościowe

DLACZEGO PROGRAM WIC JEST WAŻNY?

Program WIC zapewnia zdrową żywność oraz znacznie więcej.

Zdrowa żywność

Edukacja w zakresie odżywiania i zdrowia

Wsparcie dla kobiet karmiących piersią

Skierowanie do programu

SPIS TREŚCI

Korzystanie z tego przewodnika 3
Lista zakupów 4
Mleko 8
Ser 9
Jogurt 10
Tofu 11
Napoje sojowe 11
Jaja 12
Fasola, groch, soczewica 13
Masło orzechowe 14
Ryby w puszkach 14
100% sok 15
Warzywa i owoce 18
Płatki zbożowe 23
Produkty pełnoziarniste – chleby 27
Produkty pełnoziarniste – tortille 29
Produkty pełnoziarniste – brązowy ryż 31
Produkty pełnoziarniste – makaron 31
Karmienie piersią 32
Żywność dla niemowląt 33
Pytania i odpowiedzi dot. zakupów 35
Co zabrać na spotkanie w sprawie programu WIC 36

KORZYSTANIE Z TEGO PRZEWODNIKA

Celem tego przewodnika jest ułatwienie zakupów żywności WIC.

Program WIC NYS oferuje dużą różnorodność odżywczej żywności. Podczas dokonywania zakupów należy korzystać z kolorowych etykiet, aby kupować wg kategorii żywności. Należy wybierać żywność, którą lubi rodzina w oparciu o listę na czeku WIC oraz dostępność produktów w sklepie.

Poniżej znajdują się ikony zamieszczone na niniejszej kartce żywnościowej. Zapewnią one wskazówki umożliwiające poznanie i rozpoznanie żywności WIC.

POZNAJ ŻYWNOŚĆ WIC

SZUKAJ ETYKIETY „MOŻNA KUPIĆ” Pozycje w tym miejscu można zakupić przy użyciu czeków WIC.	
CZĘŚĆ „NIE MOŻNA KUPIĆ” Pozycji w tym miejscu nie można zakupić przy użyciu czeków WIC.	 NIE MOŻNA KUPIĆ:
„DOWOLNA MARKA” Część żywności WIC jest dostępna wyłącznie wg. nazwy marki. W przypadku tego oznaczenia można wybrać **DOWOLNĄ** markę z tej kategorii.	
WSKAZÓWKI WIC Szukaj tej gwiazdki, aby poznać przydatne wskazówki dot. zakupów WIC.	

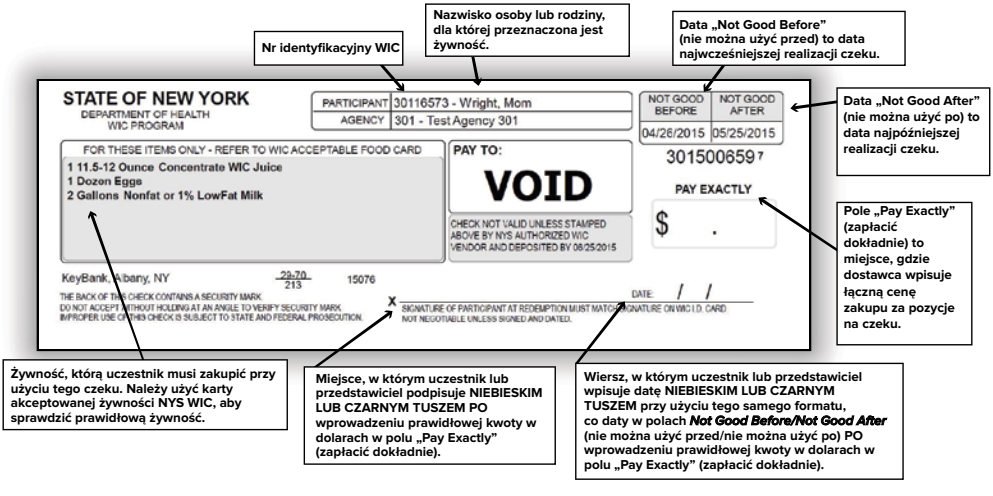
LISTA ZAKUPÓW

1 PRZED ZAKUPEM, UPEWNIJ SIĘ, ŻE POSIADASZ:

- ☐ Kartę **identyfikacyjną WIC**
- ☐ Niniejszy **przewodnik dot. żywności WIC**
- ☐ Własne **NIEPODPISANE czeki WIC z** ważną **datą**

WSKAZÓWKA

NALEŻY ZABIERAĆ WYŁĄCZNIE CZEKI, Z KTÓRYCH MOŻNA SKORZYSTAĆ PODCZAS TEJ WIZYTY



LISTA ZAKUPÓW

2 W TRAKCIE ZAKUPÓW:

- ☐ Zwróć uwagę na pozycje znajdujące się na czeku WIC.
- ☐ Korzystaj z niniejszego przewodnika podczas wyboru żywności zatwierdzonej przez WIC.
- ☐ Czek WIC zawiera informacje dot. ilości **(1 pojemnik)** oraz wielkości **(64 uncje)** każdego produktu, które można uzyskać.

LISTA ZAKUPÓW

3 PRZED PODEJŚCIEM DO KASY:

- ☐ Zgromadź **całą żywność** wymienioną na każdym czeku.
- ☐ Znajdź kolejkę do kasy, która nie jest ekspresowa, wyłącznie do płatności gotówką ani samoobsługowa.

4 PRZY KASIE:

- ☐ Umieść pozycje WIC na ladzie kasy pogrupowane wg czeku.
- ☐ Umieść pogrupowane, **niepodpisane** czeki WIC na każdej grupie produktów dla tych pozycji.
- ☐ Poinformuj kasjera o zamiarze korzystania z czeków WIC.
- ☐ **Nigdy** nie podpisuj wcześniej czeków WIC.
- ☐ Po umieszczeniu łącznej kwoty przez kasjera w polu **PAY EXACTLY** (zapłacić dokładnie), **podpisz i umieść datę na czeku NIEBIESKIM LUB CZARNYM TUSZEM.**

LISTA ZAKUPÓW

WSKAZÓWKA

TAK:

- Czeki powinny być oznaczane datą w sposób MM/DD/RRRR (przykład: 04/28/2015).
- Można również stosować inne formaty daty popularne w USA (przykłady: 4/28/15, 04/28/15).
- Jeśli uczestnik lub przedstawiciel popełni błąd podczas oznaczania czeku datą, uczestnik/przedstawiciel powinien przekreślić datę, parafować i napisać prawidłową datę powyżej błędnej.

NIE:

- Nie należy wpisywać miesiąca słownie (przykład: kwiecień 28, 2015).
- Nie można korzystać z datownika w celu umieszczenia daty na czeku.

WSKAZÓWKA

NIE PODPISUJ ANI NIE UMIESZCZAJ DATY NA CZEKU WIC DO CZASU AŻ KASJER NIE WPISZE ŁĄCZNEJ KWOTY NA CZEKU.

MLEKO

DOBRE ŹRÓDŁO WAPNIA, BIAŁKA, WITAMINY D

WSKAZÓWKA

SPRAWDŹ RODZAJ MLEKA

Czek WIC określa zawartość tłuszczu w mleku, które należy kupić. Kup rodzaj mleka wydrukowany na czeku WIC. (Na przykład: odtłuszczone, 1%, pełnotłuste, bez zawartości laktozy, koszerne, mleko kozie)

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

MLEKO KROWIE

Należy kupować największy, dostępny pojemnik ((galon, 96 uncji, pół galona lub kwarta) (4 litry, 2,8 litra, 2 litry lub 1 litr)) lub rozmiar wymieniony na czeku WIC

MLEKO ZAGĘSZCZONE BEZ CUKRU / MLEKO W PUSZCE

12 uncje tylko pojemnik

MLEKO W PROSZKU

25.6 uncje tylko pojemnik

ZAGĘSZCZONE BEZ CUKRU MLEKO KOZIE/W PUSZCE

12 uncje tylko pojemnik

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Smakowe, ekologiczne lub słodzone mleko skondensowane;
- Maślanka lub mleko z dodatkiem wapnia;
- Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (2%)

SER

DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA I WAPNIA

- Sery poddawane pasteryzacji: american, monterey jack, mozzarella, cheddar, colby, swiss, muenster, provolone lub mieszanka dowolnych z tych serów
- Zakup w kostkach lub plasterkach
- Muszą sumować się do masy podanej na czeku (dopuszczalne 1 lub więcej opakowań
- **SER KOSZERNY**, jeśli podany jest na czeku WIC LUB jeśli sklep nie posiada żadnego innego rodzaju sera

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Plasterki na krakersy;
- Krakersy;
- Ser smakowy lub ekologiczny;
- Żywność zawierająca ser, produkty serowe lub serki do smarowania;
- Ser rozdrobniony, tarty, w kostce, wstążki lub pałeczki serowe;
- Plasterki owijane oddzielnie.

JOGURT

DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA I WAPNIA

Czek WIC określa zawartość tłuszczu, który należy kupić.

- Pojemnik o pojemności dokładnie 32 uncji (1 l) LUB dowolne połączenie rozmiarów, które sumuje się dokładnie do 32 uncji.
- **Dowolnej marki:** plain, plain Greek, organic plain, organic plain Greek
- **JOGURT KOSZERNY** jeśli podany jest na czeku WIC LUB jeśli sklep nie posiada w ofercie żadnych innych produktów koszernych

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Jogurt smakowy (taki jak waniliowy, owocowy);
- Z dodatkiem składników (granola, cukierki itd.);
- Jogurt mrożony;
- Jogurt do picia/w tubce.

TOFU

DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA I WAPNIA

MOŻNA KUPIĆ

OPAKOWANIA O MASIE 14-16 UNCJI (400-450 G)

Azumaya:

Japanese Style – Firm, Extra Firm

House:

Premium lub Organic – Soft, Medium Firm, Firm, Extra Firm

Nasoya:

Organic – Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm

Nature's Promise:

Organic – Firm

Wegmans:

Organic – Firm

Vitasoy:

San Sui lub Korean Sprouted Organic – Soft, Firm, Extra Firm

NAPOJE SOJOWE

DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA, WAPNIA I WITAMINY D

MOŻNA KUPIĆ

Pacific Natural Foods:

Ultra Soy – Original and Vanilla

Dozwolone rozmiary:

- kartonik o pojemności 32 uncji (1 l)

8th Continent:

Soymilk – Original and Vanilla

Dozwolone rozmiary:

- kartonik o pojemności 32 uncji (1 l)
- kartonik do przechowywania w lodówce o pojemności 64 uncji (2 l)

Silk:

Soymilk – Original

Dozwolone rozmiary:

- kartonik do przechowywania w lodówce o pojemności 32 uncji (1 l)
- kartonik do przechowywania w lodówce o pojemności 64 uncji (2 l)
- opakowanie zbiorcze do przechowywania w lodówce o pojemności 128 uncji (3,7 litra)

Westsoy:

Organic Plus Soymilk – Plain

Dozwolone rozmiary:

- kartonik do przechowywania w lodówce o pojemności 32 lub 64 uncji (1 lub 2 l)

Plus Soymilk – Vanilla

Dozwolone rozmiary:

- kartonik do przechowywania w lodówce o pojemności 32 lub 64 uncji (1 lub 2 l)

JAJA

DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

ROZMIAR ŚREDNI LUB DUŻY: Jaja białe lub brązowe

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Jajka w opakowaniach jumbo albo ekstra duże;
- Jajka specjalistyczne, drogie (włączając jajka ekologiczne, o zmniejszonej zawartości cholesterolu, z wolnego wybiegu, z kwasami Omega-3).

FASOLA, GROCH, SOCZEWICA

DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA, ŻELAZA I BŁONNIKA

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

SUCHE

• Dowolna marka: Torba 1 funt dojrzałej fasoli, grochu lub soczewicy

W PUSZCZE

• Dowolna marka: puszka dojrzałej fasoli, grochu lub soczewicy o masie 15-16 uncji

WSKAZÓWKA

Aby ograniczyć zużycie soli, płukać fasolę, groch, soczewicę z puszki

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Fasolka z wieprzowiną w sosie pomidorowym;
- Fasola w puszcze z dodatkiem cukru, tłuszczu, mięsa lub oleju;
- Zielona fasola, groszek, fasola zwykła, żółta oraz szparagowa nie mogą zostać zakupione przy użyciu czeku WIC o treści „fasola, groch, soczewica; do zakupu tego typu żywności należy użyć czeku WIC warzywa i owoce.

MASŁO ORZECHOWE

DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

SŁOIK O POJEMNOŚCI 16-18 UNCJI (400-450 G)

Dowolna marka: dozwolone odmiany gruboziarniste, gładkie, naturalne oraz o ograniczonej zawartości tłuszczu.

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Masa orzechowa;
- Ekologiczne masło orzechowe;
- Masło orzechowe ze świeżych orzechów lub ubite masło orzechowe;
- Masło orzechowe zmieszane z galaretką, pianką, czekoladą lub miodem;
- Masło orzechowe z dodatkiem witamin lub minerałów, z dodatkiem innych składników (kwasy Omega 3, DHA i EPA, olej palmowy itd.).

RYBY W PUSZCE

DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA I ŻELAZA

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

Ryby w puszce mogą być w wodzie lub w oleju i mogą zawierać ości i skórę.

KAWAŁKI BIAŁEGO MIĘSA TUŃCZYK
puszki o masie 5 i 6 uncji (140-170 g)

RÓŻOWY ŁOSOŚ
puszki o masie 5, 6 l 7,5 uncji (140, 170, 210 g)

SARDYNKI
puszki o masie 3,75 uncji (100 g)

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Tuńczyk długopłetwy:
- Łosoś blueback:
- Łosoś czerwony;
- Ryby łowione na takle;
- Łosoś smakowy;
- Z dodatkiem składników.

WSKAZÓWKA

Aby obniżyć spożycie tłuszczu, należy wybierać ryby w wodzie.

BIAŁKA

100% SOK

DOBRE ŹRÓDŁO WITAMINY C

SOKI

Soki dla dzieci dostępne w poniższych rozmiarach:

- Butelki z tworzywa sztucznego o pojemności 64 uncji (2 l)
- Pojemniki o pojemności 16 uncji (500 ml) (mrożone koncentraty)

Soki dla kobiet dostępne w poniższych rozmiarach:

- Pojemniki o pojemności 11,5 uncji (340 ml) (koncentraty o przedłużonej trwałości)
- Pojemniki o pojemności 11,5-12 uncji (3340-350 ml) (mrożone koncentraty)

Czek WIC określa wielkość soku, który należy kupić.

Należy przejrzeć każdą kategorię soku, aby sprawdzić, które marki i smaki są dozwolone.

MARKA DOWOLNEGO SKLEPU obejmuje nazwy sklepu ORAZ 100% sok tych marek z zawartością co najmniej 120% Vitamin C:

☑ America's Choice	☑ Essential Everyday	☑ Hytop	☑ Richfood
☑ Best Yet	☑ Flavorite	☑ Krasdale	☑ Shurfine
☑ Clear Value	☑ Food Club	☑ Nature's Own	☑ Super A
☑ Crisp	☑ Great Value	☑ Parade	☑ Tipton Grove
☑ Delsea Farm	☑ Harvest Classic	☑ Red & White	☑ White Rose

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Sok ekologiczny;
- Napoje, które nie są 100% sokiem.

100% SOK

DOBRE ŹRÓDŁO WITAMINY C

64 UNCJE (2 l) W BUTELCE Z TWORZYWA SZTUCZNEGO

DOWOLNA MARKA:

- 100% soku pomarańczowego
- 100% soku grapefruitowego
- 100% soku ananasowego

64 UNCJE (2 l) BUTELKI Z TWORZYWA SZTUCZNEGO

Apple: MARKA DOWOLNEGO SKLEPU oraz poniższe marki:

- **Apple & Eve**
- **Juicy Juice**
- **Langers**
- **Lucky Leaf**
- **Mott's**
- **Musselman's**
- **Old Orchard**
- **Seneca**
- **Sesame Street**

Mieszanki soków: MARKA DOWOLNEGO SKLEPU oraz poniższe marki i smaki:

- **Juicy Juice:**
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Strawberry Banana
- Tropical

- **Langers:**
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Grape
- Apple Orange Pineapple
- Disney Apple Cranberry Grape

- **Old Orchard:**
- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Peach Mango
- Wild Cherry

- **Sesame Street:**
- Cookie Monster's Berry
- Elmo's Punch

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Sok winogronowy (oprócz mieszanek soków);
- Kartoniki do przechowywania w lodówce

100% SOK

DOBRE ŹRÓDŁO WITAMINY C

11,5 UNCJI (340 ml) KONCENTRATY O PRZEDŁUŻONEJ TRWAŁOŚCI

MOŻNA KUPIĆ

WELCH'S

Dowolny smak

11,5 UNCJI (340 ml) – 12 UNCJI (350 ml) Mrożone KONCENTRATY

SOK JABŁKOWY

MARKA DOWOLNEGO SKLEPU oraz poniższe marki:

- Langers
- Old Orchard
- Seneca

SOK GRAPEFRUITOWY, POMARAŃCZOWY, ANANASOWY – DOWOLNA MARKA

SOK WINOGRONOWY

Różowe i białe: MARKA DOWOLNEGO SKLEPU oraz poniższe marki:

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

MIESZANKI SOKÓW – DOWOLNA MARKA SKLEPU

DOLE:
Dowolny smak

LANGERS:
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

OLD ORCHARD:
Dowolne smaki z ciemnozielonym wieczkiem

WELCH'S:
Dowolne smaki z żółtym wieczkiem

16 UNCJI (470 ml) Mrożone KONCENTRATY

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

SOK JABŁKOWY

SOK GRAPEFRUITOWY, POMARAŃCZOWY, ANANASOWY

MIESZANKI SOKÓW

WARZYWA I OWOCE

DOBRE ŹRÓDŁO WITAMIN

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

ŚWIEŻE WARZYWA I OWOCE

- Wszelkie odmiany świeżych warzyw i owoców
- W całości lub cięte
- Mieszanki sałat w workach, warzywa w workach
- Czeki określą „tylko świeże” lub „Świeże/mrożone/w puszce”
- Dopuszczalne są warzywa i owoce ekologiczne
- Niektóre czeki dla niemowląt określą 1-4 sztuki bananów. Sztuka oznacza jednego banana. Na przykład: 3 sztuki bananów = 3 banany.

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Pozycje z baru sałatkowego;
- Tace na przyjęcia, kosze owoców, owoce i warzywa dekoracyjne;
- Suszone owoce i warzywa;
- Orzechy, włączając orzeszki ziemne, mieszanki owoców/orzechów;
- Zioła, przyprawy, sosy do sałatek.

WSKAZÓWKA

ZAPŁAĆ ZA RÓŻNICĘ POMIĘDZY CENĄ A WARTOŚCIĄ CZEKU WIC NA WARZYWA I OWOCE.

CZY WIESZ, ŻE? Możesz zapłacić różnicę, jeśli koszt warzyw i owoców jest WIĘKSZY niż suma w dolarach wydrukowana na czeku WIC.

WARZYWA I OWOCE

DOBRE ŹRÓDŁO WITAMIN

JAK UZYSKAĆ WIĘCEJ ŻYWNOŚCI?...

ZWAŻ JĄ!

UMIEŚĆ towar na wadze.
ZAOKRĄGL masę **do** wartości bliższej funtowi lub połowie funta.
OSZACUJ ich koszty w oparciu o poniższy wykres.

TABELA DOT. ŚWIEŻYCH PRODUKTÓW (CAŁA TABELA NA OKŁADCE TYLNEJ)

Cena za funt (lb.)	1 lb. (0,5 kg)	1 1/2 lb. (0,75 kg)	2 lbs. (1 kg)	2 1/2 lbs. (1,25 kg)	3 lbs. (1,5 kg)	3 1/2 lbs. (1,75 kg)	4 lbs. (2 kg)
0,49	0,49	0,74	0,98	1,23	1,47	1,72	1,96
1,39	1,39	2,09	2,78	3,48	4,17	4,87	5,56
1,49	1,49	2,24	2,98	3,73	4,47	5,22	5,96
1,59	1,59	2,39	3,18	3,98	4,77	5,57	6,36
1,69	1,69	2,54	3,38	4,23	5,07	5,92	6,76
1,79	1,79	2,69	3,58	4,48	5,37	6,27	7,16
1,89	1,89	2,84	3,78	4,73	5,67	6,62	7,56
1,99	1,99	2,99	3,98	4,98	5,97	6,97	7,96
2,09	2,09	3,14	4,18	5,23	6,27	7,32	8,36
2,19	2,19	3,29	4,38	5,48	6,57	7,67	8,76
2,29	2,29	3,44	4,58	5,73	6,87	8,02	9,16
2,39	2,39	3,59	4,78	5,98	7,17	8,37	9,56
2,49	2,49	3,74	4,98	6,23	7,47	8,72	9,96

PRZYKŁAD: Cztery gruszki ważą 1,6 funta (0,7 kg). Cena wynosi 1,59 $ za funt.

ZAOKRĄGLAMY do 2 funtów (1 kg) Znajdź 2 funty (1 kg) w górnym wierszu. W lewej zielonej kolumnie odszukaj w dół 1,59 $ (co jest przykładową ceną za funt).

SZACUNKOWA KWOTA ZA TEN TOWAR WYNOSI: 3,18 $

WARZYWA I OWOCE

DOBRE ŹRÓDŁO WITAMIN

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

WARZYWA MROŻONE

- Dowolna marka
- Pojemnik/opakowanie dowolnego rodzaju
- Dowolny rozmiar
- Warzywo musi być podstawowym składnikiem
- Wszelkie odmiany warzyw, mieszanki warzyw
- Dozwolone są mrożone fasole, groch i soczewica
- Z dodatkiem lub bez soli

WSKAZÓWKA

Czy wiesz, że?

Mrożone warzywa i owoce mają dłuższą przydatność do spożycia i są tak samo odżywcze, jak świeże warzywa i owoce.

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Sos serowy ; Dowolna inna rodzaj sosu
- W bułce tartej;
- Z dodatkiem cukru, tłuszczu lub oleju.

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

OWOCE MROŻONE

- Dowolna marka
- Pojemnik/opakowanie dowolnego rodzaju
- Dowolny rozmiar
- Owoc musi być podstawowym składnikiem
- Wszelkie odmiany owoców, mieszanki owoców

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Składniki **inne** niż owoce;
- Z dodatkiem cukru;
- Dowolny syrop (syrop kukurydziany, syrop kukurydziany o dużej zawartości fruktozy, maltoza, dekstroza, sukroza, miód, syrop klonowy itd.).

WARZYWA I OWOCE
DOBRE ŹRÓDŁO WITAMIN

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

WARZYWA W PUSZKACH

- Dowolna marka
- Mogą być zwykłe lub o niskiej zawartości sodu/soli
- Wszelkie odmiany warzyw, mieszanki warzyw
- Dowolny rozmiar
- Pojemnik/opakowanie dowolnego rodzaju

- Warzywo musi być podstawowym składnikiem
- Pomidory w puszce (pasta, puree, w całości, przecier, duszone, pokrojone w kostkę, sos, salsa)

WSKAZÓWKA

Aby ograniczyć zużycie soli, płukać warzywa z puszki.

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Warzywa marynowane lub w śmietanie (włączając kukurydzę);
- Fasolka z wieprzowiną w sosie pomidorowym;
- Zupy;
- Ketchup, dodatki zaostrzające smak, oliwki;
- Produkty z dodatkiem tłuszczy, olejów, cukrów, mięsa, syropów, przypraw;
- Dojrzałe rośliny strączkowe, takie jak czarna fasola, ciecierzyca, fasola zwykła nie mogą zostać zakupione przy użyciu czeku WIC warzywa i owoce, można skorzystać z czeku o treści „Beans, Peas, Lentils" (fasola, groch, soczewica) do zakupu tego typu żywności

WARZYWA I OWOCE

DOBRE ŹRÓDŁO WITAMIN

MOŻNA KUPIĆ

DOWOLNA MARKA

OWOCE W PUSZKACH

- Dowolnej marki, w wodzie lub w soku
- Wszelkie odmiany owoców, mieszanki owoców
- Dowolny rozmiar/pojemnik/opakowanie (poza torebkami do szybkiego przygotowania)
- Owoc musi być podstawowym składnikiem
- Sok jabłkowy – wyłącznie „bez dodatku cukru” lub „niesłodzony”

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Sos żurawinowy, nadzienie do ciasta;
- Dowolny syrop (gęsty, dietetyczny, „naturalnie dietetyczny”, ekstra dietetyczny itd.);
- Z dodatkiem cukru;
- Z dodatkiem soli, tłuszczu lub oleju;
- W torebkach do szybkiego przygotowania.

PŁATKI ZBOŻOWE

DOBRE ŹRÓDŁO ŻELAZA, WITAMINY B I INNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MOŻNA KUPIĆ

Wszystkie płatki zbożowe są pełnoziarniste, chyba, że są oznaczone symbolem: *

☑ **Należy kupować opakowania o masie 12 uncji (340 g) lub większe**

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Ekologiczne płatki zbożowe;
- Opakowania z torebkami do szybkiego przygotowania.

WSKAZÓWKA

Aby zwiększyć spożycie błonnika, należy wybierać pełnoziarniste płatki zbożowe.

PŁATKI ZBOŻOWE NA ZIMNO – MARKI KRAJOWE

General Mills:

Cheerios (wyłącznie zwykłe)

Total Whole Grain

Corn Chex

Rice Chex

Wheat Chex

Dora the Explorer

Kellogg's:

Corn Flakes* (wyłącznie zwykłe)

Frosted Mini-Wheats Original (Little Bites, Bite Size)

Kemach:

Corn Flakes*

Toasted Oats

Wheat Flakes*

PŁATKI ZBOŻOWE

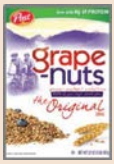
DOBRE ŹRÓDŁO ŻELAZA, WITAMINY B I INNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Malt-O-Meal:

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream)

Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

Post:



Grape Nuts (wyłącznie zwykłe)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

Ralston:

Corn Flakes*

Sunbelt:

Simple Granola

Taanug:

Corn Flakes*

Toasted Oats

Kilka sposobów na zakup 36 uncji (1 kg) płatków zbożowych

WSKAZÓWKA

MIESZAJ I ŁĄCZ

PŁATKI ZBOŻOWE

DOBRE ŹRÓDŁO ŻELAZA, WITAMINY B I INNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MOŻNA KUPIĆ

Wszystkie płatki zbożowe są pełnoziarniste, chyba, że są oznaczone symbolem: *

PŁATKI ZBOŻOWE NA ZIMNO – MARKI SKLEPÓW

W przypadku poniższych rodzajów płatków zbożowych można zakupić płatki marki dowolnego sklepu:

Corn Flakes* - zwykłe

Płatki z wielu zbóż z **płatkami owsianymi*** (z dodatkiem lub bez migdałów)

Nazywane również: Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey

Oat O's - zwykłe. Nazywane również: Toasted Oats, Tasteeos, Oats & O's

Oat Squares - zwykłe. Nazywane również: Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat – zwykłe lub mrożone

Wheat Flakes – zwykłe

Treść „marki dowolnego sklepu" obejmuje nazwę sklepu ORAZ poniższe marki płatków zbożowych na zimno:

America's Choice, Best Value Market, Clear Value, Essential Everyday, Food Basics, Food Club, Foodtown, Great Value, Hy-Top, Kiggins, Krasdale, Nature's Crunch, Parade, Red & White, Shur Fine, Valu Time, White Rose

PŁATKI ZBOŻOWE

DOBRE ŹRÓDŁO ŻELAZA, WITAMINY B I INNYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

MOŻNA KUPIĆ

PŁATKI ZBOŻOWE NA CIEPŁO

Cream of Wheat Whole Grain
(2 ½ minuty)

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE – CHLEBY

DOBRE ŹRÓDŁO BŁONNIKA I WITAMINY B

CHLEB

OPAKOWANIA O MASIE 16 UNCJI (450 G)

WSKAZÓWKA

1 FUNT (0,5 KG) TO TYLE SAMO CO 16 UNCJI (0,45 KG)

Rozmiary chleba są zazwyczaj oznaczone w dolnej przedniej części opakowania chleba.

FULL CIRCLE

- Flax & Grain Bread

- Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat
- Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat

MONKS' BREAD

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

PAS Yisroel

- 100% Whole Wheat
- 100% Multigrain Bread (All Natural)

GOLD MEDAL Bakery Since 1912

- 100% Wheat Bread with Flax

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread

STERN'S

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE – CHLEBY

DOBRE ŹRÓDŁO BŁONNIKA I WITAMINY B

MOŻNA KUPIĆ

CHLEB

OPAKOWANIA O MASIE 16 UNCJI (450 G)

Wszystkie te marki oferują chleby w **100% pełnoziarniste,** zatwierdzone przez WIC NYS!

America's Choice	Best Yet	Bimbo	Central Market
Food Lion	Gourmet	Hannaford	Hauswald's
Holsum	Pas Yisroel	Penn Street	Quality Value pics
Roman Meal	Rubschlager Whole Grain Bread	Sara Lee	Schwebel's
ShopRite	Stop&Shop No salt added lub piekarnia świeżego pieczywa	Super Bread	
		Windmill Farms	Musi być: Stone Ground Hamotzie lub Mezonos
		Zomick's	Musi być: Hamotzie, Mezonos, lub Rolls

PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE – TORTILLE

DOBRE ŹRÓDŁO BŁONNIKA I WITAMINY B

MOŻNA KUPIĆ

TORTILLE

OPAKOWANIA O MASIE 16 UNCJI (450 G)

Celia's Tortillas

- White Corn Tortillas
- Yellow Corn Tortillas

Chi-Chi's

- White Corn Tortillas

Del Campo Tortillas

- Corn Tortillas

Don Pancho Authentic Mexican Foods

- Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas

Essential Everyday

- Soft White Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

Great Value

- 100% Whole Wheat Tortillas

Guerrero

- White Corn Tortillas

Con toda confianza...es Herdez

- White Corn Tortillas

Key Food Superstore

- Whole Wheat Tortillas

La Banderita Corn Tortillas

- Corn Tortillas
- 100% Whole Wheat Fajita Flour
- 100% Whole Wheat Soft Taco Flour

PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE – TORTILLE

DOBRE ŹRÓDŁO BŁONNIKA I WITAMINY B

MOŻNA KUPIĆ

TORTILLE

OPAKOWANIA O MASIE 16 UNCJI (450 G)

- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas

- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- Corn All Natural Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Whole Wheat Flour Tortillas

- White Corn Tortillas (Trwały i mleczarski)
- Whole Wheat Flour Tortillas

- 100% Whole Wheat Flour Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Whole Wheat Tortillas

- Corn Tortillas

PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE – BRĄZOWY RYŻ

DOBRE ŹRÓDŁO BŁONNIKA I WITAMINY B

MOŻNA KUPIĆ DOWOLNA MARKA

BRĄZOWY RYŻ

OPAKOWANIE O MASIE 14-16 (400-450 G) 28-32 UNCJI (800-900 G)

- Zwykły ryż brązowy w opakowaniach lub torebkach
- Może być typu błyskawicznego, szybkiego lub do zwykłego gotowania

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Dodane składniki, takie jak tłuszcze, oleje, sól lub cukier

PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE – MAKARON

DOBRE ŹRÓDŁO BIAŁKA I WITAMINY B

MOŻNA KUPIĆ DOWOLNA MARKA

MAKARON PEŁNOZIARNISTY

TYLKO OPAKOWANIA O MASIE 16 UNCJI (450 G)

- Makaron pełnoziarnisty dowolnego rodzaju lub kształtu
- Wykonany z mąki pełnoziarnistej lub pszenicy makaronowej
- Dozwolone makarony ekologiczne

NIE MOŻNA KUPIĆ:

- Dodane składniki, takie jak tłuszcze, oleje, sól lub cukier

KARMIENIE PIERSIĄ

WIC MOŻE POMÓC

WSKAZÓWKA

Decyzja o karmieniu piersią jest ważna. Karmienie piersią to naturalny sposób karmienia dziecka przez matkę. Karmienie piersią to znacznie więcej niż żywność; to kluczowy element ogólnego zdrowia. Karmienie piersią tworzy nierozerwalną więź między matką a dzieckiem, która trwa całe życie. Tworzy relację, która zapewnia ochronę, wartości odżywcze i komfort. Stowarzyszenie American Academy of Pediatrics zaleca wyłączne karmienie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia i dalsze karmienie piersią przez kolejne 12 miesięcy. Mleko z piersi oraz żywność uzupełniająca dostępne w ramach programu WIC pomogą dziecku w dalszym rozwoju w silne i zdrowe dziecko.

WIC zapewnia wsparcie poprzez:

- doradztwo i kształcenie przez ekspertów ds. karmienia piersią w lokalnych oddziałach WIC
- wzajemne porady kobiet, które posiadają doświadczenie w karmieniu piersią i mogą zapewnić wsparcie w tym zakresie innym matkom
- wzbogacony pakiet żywności przez pełen rok przeznaczony jako wsparcie laktacji matki karmiącej piersią
- zwiększony pakiet żywności dla dziecka karmionego piersią w wieku 6 miesięcy, gdy rozpocznie ono spożywać produkty uzupełniające
- różnorodne laktatory dla matek, które muszą odciągać mleko z piersi
- przyjazne dla matek karmiących środowisko w WIC, w którym matki odczuwają wsparcie

Zapraszamy na stronę: **www.breastfeedingpartners.org**.

ŻYWNOŚĆ DLA NIEMOWLĄT

DOBRE ŹRÓDŁO ŻELAZA, CYNKU I WITAMIN

MOŻNA KUPIĆ

MIESZANKA MLECZNA DLA NIEMOWLĄT

Czek WIC wymienia markę, rozmiar i formę (proszek, koncentrat lub gotowe do użytku), które należy kupić.

WSKAZÓWKA

PRZYGOTOWANIE MIESZANKI (proszek i koncentrat)

- Przed przegotowaniem wody kranowej do przygotowania mieszanki pozwolić, aby woda płynęła z kranu przez co najmniej 1 minutę.
- Gotować wodę z kranu/butelkowaną przez 2 minuty i pozostawić do ostygnięcia przed połączeniem jej z mieszanką.
- NIGDY nie zostawiać i podgrzewać poprzedniej butelki, której dziecko nie wypiło.

MOŻNA KUPIĆ

ŻYWNOŚĆ ZBOŻOWA DLA NIEMOWLĄT

OPAKOWANIE O MASIE

8 i 16 UNCJI (270 i 450 G)

Gerber Cereal for Baby

Dozwolone odmiany:

- Owies
- Ryż
- Pełnoziarniste
- Z wielu zbóż

NIE MOŻNA KUPIĆ:

Ekologiczne, z dodatkowymi składnikami, takimi jak DHA, owocowe, mieszanki mleczne dla niemowląt lub z dodatkiem białka

ŻYWNOŚĆ DLA NIEMOWLĄT

DOBRE ŹRÓDŁO ŻELAZA, CYNKU I WITAMIN

POSIŁKI MIĘSNE **OPAKOWANIA O MASIE** 2,5 UNCJI (70 G)

BEECH-NUT lub GERBER:
Dowolne mięso z bulionem lub sosem

WSKAZÓWKA

KARMIENIE DZIECKA

- Dziecko powinno siedzieć podczas jedzenia. Najlepsze są wysokie krzesła.
- Nigdy nie zostawiać dziecka bez nadzoru podczas jedzenia.
- Mówić cicho i zachęcać dziecko podczas jedzenia. Utrzymywać kontakt wzrokowy.

KOSZERNE MIĘSO DLA DZIECI:

Pod warunkiem wydrukowania na czeku WIC (lub jeśli sklep nie posiada w ofercie Beech-Nut lub Gerber)

TUV TAAM: Beef Puree & Broth, Chicken Puree & Broth

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

WARZYWA I OWOCE

OPAKOWANIA O MASIE 4 UNCJI (110 G)

BEECH-NUT LUB GERBER:

Wszelkie pojedyncze owoce lub warzywa
Dowolne połączenie różnych warzyw i owoców

Dwupaki żywności dla dzieci liczą się jako dwa opakowania.

NIE MOŻNA KUPIĆ:

Ekologiczne, woreczki, mieszanki obejmujące składniki niebędące owocami lub warzywami, takie jak mięso, jogurt, ryż, makaron

PYTANIA I ODPOWIEDZI DOT. ZAKUPÓW

P. Co zrobić, jeśli nie chcę całej żywności znajdującej się na czeku?

O. Jeśli nie są Państwo w stanie zużyć całej żywności, należy poprosić dietetyka WIC o zmianę pakietu żywności.

P. Czy mogę skorzystać z kuponów wraz z czekami WIC w sklepie spożywczym lub aptece?

O. Tak! Można również skorzystać z karty oszczędnościowej sklepu wraz z czekami WIC.

P. Czy jeśli w sklepie brakuje artykułu, mogę uzyskać gwarancję na zrealizowanie w przyszłości?

O. Nie! Sklepy nie mogą udzielać żadnych gwarancji w przypadku żywności WIC. Jeśli sklep nie posiada całej żywności wymienionej na czeku WIC, należy zapytać menedżera sklepu, czy żywność jest w magazynie. Konieczne może okazać się udanie do innego sklepu, jeśli cała żywność nie jest dostępna.

P. Czy można wymienić czeki w przypadku utraty ważności?

O. Nie! Należy zrealizować czeki WIC w ramach ważnych terminów. Po ich upłynięciu nie można ponownie wydać czeku.

P. Co w przypadku prośby o podpisanie czeku WIC przed zakończeniem transakcji?

O. Nie należy tego robić! Nie należy podpisywać/zamieszczać daty na czeku do momentu aż kasjer nie wpisze łącznej ceny zakupu w polu „Pay Exactly" (zapłacić dokładnie).

LISTA ZAKUPÓW

Przez zakupem upewnij się, że posiadasz:

- ☐ Kartę identyfikacyjną WIC
- ☐ WIC Foods Guide
- ☐ NIEPODPISANE czeki WIC z ważną datą

W trakcie zakupów:

- ☐ Zwróć uwagę na pozycje znajdujące się na czeku.
- ☐ Korzystaj z niniejszego przewodnika dot. żywności WIC podczas wyboru żywności zatwierdzonej przez WIC wymienionej na czeku.
- ☐ Czek WIC zawiera informacje dot. ilości oraz wielkości każdego produktu, które można uzyskać.

Przed podejściem do kasy:

- ☐ Czy posiadasz **całą żywność** wymienioną na każdym czeku, którego zamierzasz użyć? W przeciwnym razie sklep WIC nie może przetworzyć czeku WIC.

Przy kasie:

- ☐ Nie korzystaj z kas samoobsługowych, ekspresowych, wyłącznie do płatności gotówką.
- ☐ Umieść pozycje WIC na ladzie kasy pogrupowane wg czeku.
- ☐ Umieść pogrupowane, **NIEPODPISANE** czeki **WIC** na każdej grupie produktów dla tych pozycji.
- ☐ Poinformuj kasjera o zamiarze korzystania z czeków WIC.
- ☐ Kasjer zapisze łączną kwotę za żywność w polu **PAY EXACTLY** (zapłacić dokładnie) na czeku. Kasjer przekaże czek do podpisania i zamieszczenia daty.

Co zabrać na spotkanie w sprawie programu WIC

- Dowód tożsamości każdej ubiegającej się osoby.
- Potwierdzenie miejsca zamieszkania. Potwierdzenie musi zawierać faktyczny adres ulicy, nie nr skrzynki pocztowej.
- Poświadczenie dochodu każdego pracującego członka gospodarstwa domowego. Dokumentacja musi dotyczyć co najmniej 30 dni.
- Dowód udziału w Medicaid, SNAP/Food Stamps lub Temporary Assistance to Needy Families (TANF) w przypadku korzystania z tych programów.
- Dokumentację szczepień w przypadku dzieci.
- Potwierdzenie ciąży – oświadczenie lekarza z datą urodzin dziecka.
- Wszelkie formularze medyczne WIC przekazane przez lekarza.

WSKAZÓWKA

W jaki sposób nakłonić dziecko do jedzenia większej ilości warzyw i owoców?

1. **Spraw, że ich jedzenie będzie zabawą:** Proponuj kolorową żywność lub układaj ją we wzorki na talerzu.
2. **Zaangażuj dziecko:** Kupuj z dzieckiem i pozwól mu wybrać nowe owoce lub warzywa. Gotujcie razem i pozwól dzieciom pomagać.
3. **Zapewnij łatwy dostęp:** Pokrój trochę owoców i warzyw i przechowuj je w przykrytej misce w lodówce. Dziecko może łatwo sięgnąć po zdrową przekąskę, gdy poczuje głód.

Oświadczenie o niedyskryminacji USDA

Zgodnie z federalną ustawą o prawach obywatelskich oraz przepisami i politykami dotyczącymi praw obywatelskich wydanymi przez amerykański wydział rolnictwa (U.S. Department of Agriculture, USDA), jej agencje, biura, pracownicy oraz instytucje biorące udział lub nadzorujące programy USDA mają zakaz dyskryminacji ze względu na rasę, kolor skóry, pochodzenie, płeć, niepełnosprawność, wiek, a także zakaz odwetu za wcześniejsze działania na rzecz praw obywatelskich w ramach dowolnego programu lub działań realizowanych lub finansowanych przez USDA.

Osoby niepełnosprawne wymagające alternatywnych środków komunikacji w celu uzyskania informacji na temat programu (np. alfabet Braille'a, duży druk, taśma audio, amerykański język migowy itd.) powinny skontaktować się z agencją (stanową lub lokalną), w której ubiegają się o zasiłek. Osoby niesłyszące, mające zaburzenia słuchu lub zaburzenia mowy mogą kontaktować się z USDA za pośrednictwem Federal Relay Service pod numerem (800) 877-8339. Ponadto informacje dotyczące programu można uzyskać w językach innych niż j. angielski.

W celu złożenia zażalenia dotyczącego dyskryminacji należy wypełnić formularz skargi na dyskryminację w ramach programu USDA (USDA Program Discrimination Complaint Form), (AD-3027) dostępny online pod adresem: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, oraz w dowolnym biurze USDA lub kierując pismo na adres USDA i podając w nim wszystkie informacje wymagane w formularzu. Aby zamówić kopię formularza zażalenia, należy zadzwonić pod nr (866) 632-9992. Wypełniony formularz lub pismo do USDA należy wysłać:

(1) pocztą zwykłą: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) faksem: (202) 690-7442; lub

(3) pocztą elektroniczną: program.intake@usda.gov.

Ta instytucja jest świadczeniodawcą zapewniającym równouprawnienie.

W przypadku innych zażaleń prosimy o kontakt:

(1) pocztą zwykłą: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204; or

(2) telefoniczny: Infolinia zdrowego rozwoju (Growing up Healthy Hotline)
pod nr 1-800-522-5006; lub

(3) pocztą elektroniczną: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

Uczestnicy składający fałszywe lub mylące oświadczenia lub zatajający informacje dotyczące celu uzyskania zasiłku WIC, którzy uczestniczą w więcej niż jednym programie WIC, którzy sprzedają lub oddają żywność lub mieszanki WIC, którzy sprzedają lub oddają czeki WIC mogą być zobowiązani do zwrotu władzom stanu środków uzyskanych w niewłaściwy sposób i mogą podlegać zgodnemu z prawem postępowaniu sądowemu ze strony New York State lub władz federalnych.

CO ROBIĆ W PRZYPADKU PODEJRZEWANIA OSZUSTWA?

Zadzwoń pod nr bezpłatnej infolinii

1-877-282-6657

lub wyślij wiadomość e-mail

foodfraud@health.ny.gov

Twoje zgłoszenia będą traktowane anonimowo.

UMIEŚĆ TUTAJ CZEK WIC

OBOWIĄZKI UCZESTNIKA

Uczestnik musi:

- zapewnić personelowi WIC prawdziwe i dokładne informacje w celu określenia uprawnienia, wg najlepszego stanu wiedzy
- wyrazić zgodę, aby umożliwić personelowi programu WIC sprawdzenie poprawności podanych informacji poprzez kontakt z pracodawcami lub innymi źródłami
- powiadomić biuro WIC w przypadku zmiany jakichkolwiek informacji podanych WIC
- brać udział wyłącznie w jednym programie WIC
- nie sprzedawać ani nie oddawać żywności, mieszanek ani czeków WIC

Powiedz znajomym i krewnym o WIC!

W celu uzyskania dodatkowych informacji o WIC:

Zadzwoń
1-800-522-5006

Wyślij e-mail
nyswic@health.ny.gov

Odwiedź naszą stronę
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org

lub skontaktuj się z lokalnym biurem WIC.

NEW YORK STATE | WIC Program