



Florida WIC Manje

Jiyè 2020



Florida Department of Health
WIC Program

Konfòmeman ak lwa Federal konsènan dwa sivil avèk regleman ak prensip Depatman Agrikilti Ameriken (U.S. Department of Agriculture, USDA) konsènan dwa sivil yo, enstitisyon sa a pa gen dwa fè diskriminasyon kont pèsonn moun ki baze sou ras, koulè po, orijin nasyonal, sèks, laj, yon andikap, ak revanch oswa reprezay pou aktivite yon moun te patisipe ladan avan pou defann dwa sivil. (Tout baz ki entèdi sa yo pa pou tout pwogram.)

Moun ak andikap ki bezwen lòt mwayen kominikasyon pou jwenn enfòmasyon sou pwogram (tankou enfòmasyon ak ekriti Bray, an gran lèt, sou kasèt, Lang Siy Ameriken, elatriye), dwe kontakte Ajans nan nivo Eta oswa lokal ki jere pwogram TARGET Center USDA a nan (202) 720- 2600 (vokal ak TTY) oswa kontakte USDA nan Sèvis Relè Federal la nan (800) 877-8339. An plis, gen enfòmasyon ki disponib nan lòt lang.

Pou depoze yon plent pou akize diskriminasyon, ranpli Fòmilè Plent Diskriminasyon Pwogram USDA a, AD-3027. W ap jwenn li sou entènèt nan adrès http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html. Sinon, ou kapab depoze plent la nan nenpòt biwo USDA oswa ekri yon lèt bay USDA epi bay enfòmasyon yo mande nan fòmilè a sou lèt la. Pou mande yon kopi fòmilè plent la, rele (866) 632-9992.

Voye fòmilè ou ranpli oswa lèt ou ekri a bay USDA pa:

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

faks: (202) 690-7442; ou

imèl: program.intake@usda.gov

Enstitisyon sa a ofri tout moun menm opòtinite a.

DH 150-889, 7/2020

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"
- Nature's Own "Sugar Free" and "with Honey"
- Pepperidge Farm "Swirl," "Light Style," "Stone Ground" ak "Very Thin"
- Sara Lee
- Wonder
- Nènpòt mak makèt



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

Gwosè 16 ons (1 lb.) sèlman NENPOT MAK, NENPOT 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 legim, 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 NENPOT 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 ■ La Autentica ■ Mi Panchito ■ Chi-Chi's ■ La Banderita ■ Mi Tia ■ Daisy ■ La Real ■ Mission ■ Food Club Taco shells oswa tòtiya chips pa ladann.



Diri Mawon (Brown Rice)

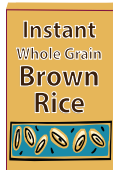
NENPÒT MAK

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 Kout, 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)

NENPÒT MAK Instant, Quick (Rapid), Old Fashioned (Ansyen), or Rolled (Woule)

Sachè, bwat, oswa vesò de 16 ons (1 lb.) oswa 32 ons (2 lb.)

Men kèk nan mak nou otorize yo:

- Hodgson Mill
- Bob's Red Mill
- Vitarroz
- Finest Brand
- Madame Gougousse
- Mom's Best
- Goya
- Molinera
- Lakay
- El Sabor
- McCann's
- JCS
- N'ap boule
- Iberia
- Ti Machan'n
- Yummy Nòt: Ou ka achte Avwàn 16 ons oswa 32 ons kòm Grenn Antye pandan ou ka achte 11.8 ons oswa 23.7 ons Quaker, Ralston, ak mak magazen nan Avwàn Orijinal/Regilye Instant kòm Sereyal Dejene.

ANY BRAND OATMEAL



Boulga oswa Ble (Bulgur oswa Cracked Wheat)

NENPÒT MAK sachè, bwat, oswa vesò de 16 ons (1 lb.) oswa 32 ons (2 lb.)



100% Ji Fwi (100% Fruit Juice)

Timoun resevwa ji nan boutèy (btl), 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.

Fann resevwa ji nan boutèy (btl) 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) ak Ji Rezen Blan (White Grape) 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 melanje pa ladann.

Bidon Plastik oswa Katon Refrijere



NENPÒT MAK Galon (128 ons)

- Zoranj

NENPÒT MAK Demi-galon (64 ons)

- Zoranj

- Chadèk Woz, Wouj oswa Blan

Tropicana 6 katon de 8 ons (48 ons)

- Zoranj

Boutèy oswa Bidon Plastik

NENPÒT MAK 48 ons, 64 ons, 96 ons, ak Galon (128 ons) de gwosè.

Se sèlman Ji Pòm (Apple) ki otorize nan mak Juicy Juice. Sonje: Lòt pwodwi Juicy Juice tankou Rezen (Grape), Rezen Blan (White Grape) ak Mandarin Zoranj (Orange Tangerine) pa otorize paske se ji melanje yo ye. Ji Pòm Pwès (apple cider) ak Ji Pòm Natirèl (natural) pa ladann. Ji Kedem pa ladann. Ji Welch's 96 oz. pa ladann. Ji Welch's avèk Fib (with Fiber) pa ladann.



- Pòm
- Rezen
- Zoranj
- Zannanna
- Rezen Blan
- Chadèk Blan

Ji Konsantre Ki Konjele

NENPÒT MAK 11.5 ons, 12 ons ak 16 ons de gwosè

- Pòm
- Rezen
- Zoranj
- Zannanna
- Rezen Blan
- Chadèk Blan



Tout ji Welch's konsantre dwe genyen bouchon jòn.



Sereyal 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. Sereyal ki gen siy ★ yo genyen 51% ou plis grenn antye. GF=Gluten Free

General Mills



Cheerios ★GF MultiGrain Cheerios★GF Blueberry Chex GF Cinnamon Chex GF Corn Chex GF Rice Chex GF Vanilla Chex GF Wheat Chex★ Wheaties★ Total Whole Grain★ Berry Berry Kix★ Honey Kix★ Kix★

Kellogg's



All Bran Complete Wheat Flakes★ Corn Flakes Crispix Rice Krispies Special K: Original Banana Special K Protein: Original Honey Almond Multi-Grain★ Ancient Grains★ Frosted Mini-Wheats: Original★ Little Bites★ Filled Mixed Berry★ Blueberry★ Strawberry★ Pumpkin Spice★

Post



Great Grains: Banana Nut Crunch★ Crunchy Pecan★ Grape-Nuts★ Grape-Nuts Flakes★ Honey Bunches of Oats: Honey Roasted with Almonds with Vanilla Bunches★ Whole Grain Honey Crunch★ Pecan & Maple Brown Sugar

Malt O Meal



Hot Wheat Original Farina Original

Quaker



Instant Grits Original Instant Oatmeal Original★ Oatmeal Squares: Brown Sugar★ Cinnamon★ Golden Maple★ Honey Nut★ Life: Original★ Vanilla★ Strawberry★ 3 Minutos★



Frosted Mini Spooners★



Strawberry Cream Mini Spooners★



Crispy Rice GF

Nenpòt Mak Makèt La oswa Mak Manje Ralston de:

- | | |
|--|--|
| Bran Flakes★ | MultiGrain Flakes |
| Corn Flakes | MultiGrain Medley, Tasteeos, Spins, or Toasted Cereal★ |
| Corn Squares, Biscuits, Crisps, or Bites | Nutty Nuggets/Crunchy Nuggets/Crunchy Wheat★ |
| Crisp Rice/Crispy Rice | Oat Crunch/Oat Wise/Oat Squares/Lively Oats |
| Crispy Hexagons (Corn & Rice) | Oats & More with Almonds/Almonds & Oats |
| Essentially You/Toasted Rice | Oats & More with Honey/Honey & Oats |
| Frosted Shredded Wheat/Frosted Wheat★ | Rice Squares, Biscuits, Crisps, or Pockets |
| Instant Grits – Original/Regular | Toasted Oats/Tasteeos/Toasted Oat Spins/Happy O's★ |
| Instant Oatmeal – Original/Regular★ (11.8 oz.) | Wheat Flakes |
| Strawberry Frosted Shredded Wheat★ | Wheat Squares, Biscuits, or Crisps★ |

Cream of Wheat oswa Rice



Cream of Rice: Stove Top & Instant GF Cream of Wheat: Whole Grain★ 2½ minute, 1 minute & Instant

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

Lèt (Milk)

◆ Ou dwe achte mak ke makèt la deklare **MAK KI PI BON MACHE** a ki disponib.

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

Kliyan WIC ka achte lèt kalsyòm fòtifye/anrichi oswa lèt avèk pwobiyotik tankou asidofilis oswa bifidus si se sa KI PI BON MACHE KI DISPONIB nan gwochè-a ak nan nivo grès-la.

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 fl. oz. (antye)
- ◆ bwat (can) de 12 fl. oz. san grès (skim)

"Filled milk" pa ladan'n.

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



Lèt san laktoz

- ◆ Demi-galon = 0.50 gal
- ◆ 96 fl. oz. = 0.75 gal
- ◆ Ka = 0.25 gal

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 oswa Bwason Soya

◆ **Nou otorize mak nan frijidè:**

8th Continent Original - demi-galon
8th Continent Vanilla - demi-galon
Great Value Original - demi-galon
Silk Original - demi-galon oswa ka

◆ **Nou otorize mak ki dire lontan:**

Pacific Foods Ultra Soy Original - 32 fl. oz. (ka)
Silk Original - 32 fl. oz. (ka)

Demi-galon oswa 2 ka = 1 hgl
2 pake demi-galon = 2 hgl
1 ka = 0.5 hgl



Fwomaj (Cheese)

NENPÒT MAK

Pake tranç, 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
- Cheddar - mild, medium, sharp & extra sharp
- Colby
- Colby Jack
- Cheddar Jack
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Mozzarella Cheddar
- Mozzarella Provolone
- Muenster
- Provolone
- Swiss

Pwodwi ki fèt avèk fwomaj osinon manje ki fèt avèk fwomaj pa ladan'n. Moso endividyèl anlope pa ladan'n. Nou pa otorize okenn lòt gwochè, 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 Legim (Fruits & Vegetables)



Fre

- **NENPÒT MAK**, varyete, gwochè oswa melanj de fwi ak legim fre sa yo pa ajoute sik, siwo, sik atifisyèl, 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, gwochè oswa melanj de fwi ak legim nan mamit, plastik oswa nan veso an glas sa yo pa ajoute sik, siwo, sik atifisyèl, grès, lwil oswa vyann.
- Fwi nan mamit dwe pake nan dlo oswa nan ji fwi epi sa yo ajoute sèl pa ladan'n.
- Legim nan mamit kapab avèk sèl, san sèl epi li ka gen asezònmman 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. Legim melanje yo kapab genyen nenpòt tip de pwa.*

Konjele

- **NENPÒT MAK**, varyete, gwochè osinon melanj de fwi ak legim konjele sa ki pa gen sik, siwo, sik atifisyèl, grès, lwil, vyann, pasta, diri osinon sòs ajoute ladan-l. Legim konjele kapab ak sèl oswa san sèl.
- Nenpòt kalite de pwa konjele tankou pwadchous oswa pwa enkonni 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 legim 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 legim sèch osinon dezidrate pa ladan'n.

Fwi ak legim tibebe 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 legim pa ladan'n.

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

Sòs tomat, asezònmman, kònichon konsève, oliv, chokout 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 legim ki otorize ke kliyan WIC la chwazi-yo pi plis pase limit dola Fwi ak Legim 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 legim-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 Legim ak Manje Bebe.

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 Bebe (Baby Foods)

Regilye ak **Òganik** de sereyal bebe, fwi ak legim bebe, ak vyann bebe otorize epi enkli Baby Basics, Beech-Nut, Earth's Best, Gerber, Happy Baby, Nature's Heart Organic, O Organics, Once Upon A Farm, Parent's Choice, Pic Select Fresh ak Wild Harvest.

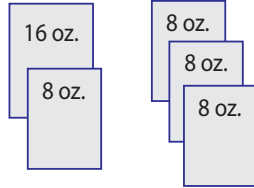
Sereyal Bebe (Baby Cereal)

Veso de 8 ons (oz.) oswa 16 ons

- Barley
- Oatmeal
- Rice
- MultiGrain
- Oatmeal Millet Quinoa
- Whole Wheat

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

Egzanp de kòman pou achte 24 ons sereyal:



Fwi ak Legim Bebe (Baby Fruits & Vegetables)

NENPÒT MAK de fwi bebe, legim bebe, oswa konbinezon de fwi ak legim bebe nan dimansyon sa yo sèlman:

Bokal de 4 ons

Pake de 8 ons nan 2 vesò de 4 ons

Pake de 4 ons nan 2 vesò de 2 ons

Pake de 12 ons ak 128 ons

Sa ki nan ti pòch yo pa ladan'n. Sa yo **ajoute** engredyan tankou DHA, sik, lanmidon, sèl, sodyòm, vyann, poul, sereyal, 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 legim tibebe-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 Bebe (Baby Meats)

Bokal (jar) de 2.5 ons sèlman

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

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

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



Yogout (Yogurt)

NENPOT MAK, NENPOT 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 vesò de 32 ons (2 liv) OSWA
- yon pake de 32 ons (2 liv) ki gen 8 pòsyon 4 ons OSWA
- 2 pake de 16 ons (1 liv) ki gen 4 pòsyon 4 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), oswa 20 gram sik ototal nan chak 4 ons. Yogout ki genyen sik atifisyèl oswa "stevia" pa ladan'n—anpil nan yogout sa yo rele "Light" yogout. "Smoothies" pa ladan'n.



Ze (Eggs)

◆ MAK KI PI BON MACHE

1 douzèn (doz) ze poul blan ◆ laj (large) OSWA

◆ ekstra laj (extra large) OSWA ◆ djoumbo (jumbo)

Ou kapab achte nan dimansyon demi douzèn.

Ze espesyal osinon ki gen ba kolestewòl pa ladan'n.

Ze mawon 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" oswa redwi nan grès pa ladan'n. Sa ki Peter Pan Plus, Jif Omega 3 oswa Simply Jif pa ladan'n. Natural Jif, Peter Pan osinon 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, ak Makwo (Light Tuna, Pink Salmon & Mackerel)

Pou fanm ki ap bay tete konplètman oswa ansent avèk plis ke yon bebe.

Mamit de 5 a 15 ons (oz) sèlman

NENPÒT MAK de

- Light Tuna (pwason ton lejè)
- Pink Salmon (somon woz)
- Mackerel (makwo) - Atlantic, Pacific Chub, ak Jack Pake nan dlo, nan dlo sous oswa nan lwil.

Pwason ton blan, albakò osinon najwa jòn pa ladan'n. Somon sòkay (sockeye) osinon somon wouj pa ladan'n. Pwason pòch (pouches) pa ladan'n. Lwil doliv, sitwon, gou ajoute, boukannen, griye, nwasi osinon engredyan ajoute 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

0.50 sachè (bag) = 2 mamit

0.75 sachè (bag) = 3 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 konsè Mamit de 15 a 16 ons sèlman

NENPÒT MAK otorize. Li kapab ak sèl oubyen redwi

nan sodyòm. Li kapab gen sik, siwo, oswa dekstwòz ajoute ladan'n.

Pwa vèt, pwa tann, "wax bean" oswa "snap bean" ki nan mamit konsè 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 sekre 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 yon lòt gratis (buy one, get one free); si ou achte youn, wap jwenn yon 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. Si yon kupon rabè santim fè yon pwodwi vin mak ki pi bon mache-a, kliyan WIC-la ka chwazi mak sa.
- 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 bebe ki achte ak kat EBT WIC pa kapab echanje pou yon lòt mak oswa yon lòt tip de fòmil. Fòmil yo kapab echanje pou yon lòt mak oswa pou yon 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 12:00 minwi nan dat komansman an epi va ekspire a 12:00 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 sekre 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 yon PIN, chwazi 4 nimewo ki fasil pou ou sonje, men difisil pou yon lòt moun devine. Pinga ou itilize menm nimewo a, tankou 1111, oswa nimewo nan sekans, tankou 1234, pou PIN ou. Kenbe PIN ou an sekre.

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 sekre-a (PIN) sou kat la.
- PINGA ou mete nimewo sekre-a nan valiz oswa nan bous ou.
- PINGA ou bay okenn moun ke ou pa vle itilize kat ou nimewo sekre-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 yon 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 yon moun devine PIN ou epi resevwa benefis manje ou yo. Kont ou a va debloke apre minwi. Apre sa ou va gen yon 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 yon machin **EBT WIC Pwen de Vant (POS)**. Ou dwe toujou tcheke kantite de manje aprouve ki rete anvan ou al achte.