



CONNECTICUT WIC

UDHËZUES PËR USHQIME

1 tetor 2017 - 30 shtator 2018





TABELA E

PËRMBJTES

PËR MË SHUMË INFORMACION, VIZITONI
WWW.CT.GOV/DPH/WIC

3	Të Drejtat dhe Përgjegjësitë
4-7	Drithërat e Ftohta
7	Drithërat e Nxehta
8-9	Tortillas
10-11	Bukë
12	Makarona
13	Oriz Kafe
14-15	Lëng për Fëmijë
16	Lëng për Gratë
17	Bishtajore: Bizele, Fasule & Thjerrëzat
17	Gjalp Kikiriku
18-19	Bulmet, Vezë & Tofu
20	Kos
20	Peshku i Konservuar
21	Ushqim i Çastit
22-23	Frutat dhe Perimet
24-25	Këshilla për Blerjet eWIC
27	Pyetjet





TË DREJTAT DHE PËRGJEGJËSITE



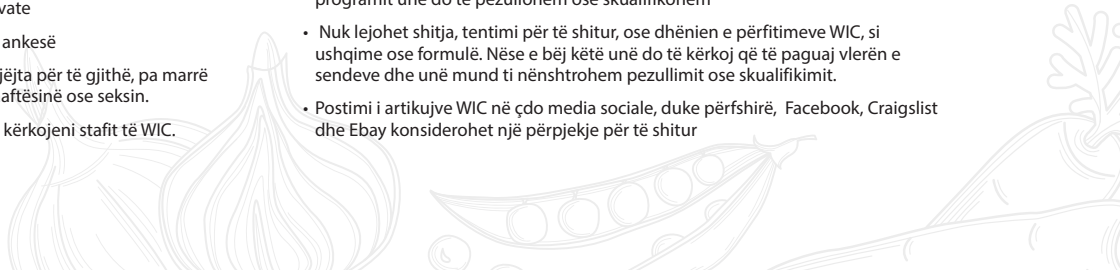
TË DREJTAT TUAJA:

- WIC siguron edukimin e ushqyerjes, informacionin e ushqyerjes me gji dhe mbështetjen e ushqimeve te shëndetshme
- WIC do t'ju ndihmojë të lidheni me burime të tjera që mund të ndihmojnë familjen tuaj duke përfshirë HUSKY A /Medicade, bankat lokale të ushqimit dhe shërbimet shëndetësore.
- Të gjitha informacionet që jepen në WIC do të mbahen private
- Nëse ju mendojnë se jeni diskriminuar, ju mund të bëni një ankesë
- Standardet për të marrë pjesë në programin WIC janë të njëjta për të gjithë, pa marrë parasysh racën, ngjyrën, origjinën kombëtare, moshën, pa aftësinë ose seksin.
- Nëse keni nevojë për shërbime përkthyes / TTD ju lutemi kërkojeni stafit të WIC.

PËRGJEGJËSITË TUAJA:

- Trajto WIC dhe personelin me mirësjellje dhe respekt. Nëse mendoni se ne dyqan, një pjesëmarrës i WIC ose një person i stafit po bën diçka të gabuar, telefononi agjencinë shtetërore WIC në 1-800-741-2142.
- Mbani kartën eWIC dhe Udhëzuesin e ushqimit në një vend të sigurt.
- Raportoni adresën ose ndryshimet e telefonit në zyrën e WIC sa më shpejt të jetë e mundur

UNË KUPTOJ:

- Në mënyrë që t'ju sigurojmë referime të caktuara, mund të na duhet të shperndajme emrin tuaj dhe kontaktet personale me organizatat e jashtme. Ne do të kërkojmë lejen tuaj që të ndajmë emrin dhe informacionin tuaj të kontaktit jashtë programit WIC
 - Nëse me qëllim gënjej, q të marr përfitime nga WIC ose nëse shkel rregullat e programit unë do të pezullohem ose skualifikohem
 - Nuk lejohet shitja, tentimi për të shitur, ose dhënien e përfitimeve WIC, si ushqime ose formulë. Nëse e bëj këtë unë do të kërkoj që të paguaj vlerën e sendeve dhe unë mund ti nënshtrohem pezullimit ose skualifikimit.
 - Postimi i artikujve WIC në çdo media sociale, duke përfshirë, Facebook, Craigslist dhe Ebay konsiderohet një përpjekje për të shitur
- 

DRITHËRAT E FTOHTA

BLI VETEM

12 ounces ose më shumë

GENERAL



Cheerios



Cheerios me shumë grurë



Chex prej misri



Chex prej orizi



Chex prej gruri



Chex prej vanilje



Chex prej Kanelle

g* ose # = Pa Gluten

ose* = 100% Drithëra

POST



Total



Kix



Kix prej Mjalti



Fiber One te përbashketa



Dora Eksploruesia



Wheaties



Arrë Rrushi e thekur



Arrë Rrushi



Tërshërë e Thekur



Drithëra te pjekura me mjaltë



Tufë Vaniliesh



Mjaltë i Pjekur



Tufë Kanelle

MOM



Alpha-Bits



Oriz i Pjekur mirë



Mini Sponser i Ngrirë



Crispix



Grurë i Thekur All bran



Corn Flakes



Gruë i Ngrirë i Copëtuar



Grurë i pa ngrirë i Copëtuar



Special K



Rice Krispies



Granola me Yndyrë te Ulët



Drithëra te thjeshta



Oat Bran



Life

KELLOGG'S

SUNBELT BAK-

QUAKER

MARKAT E DYQANIT



BEST

Tershere me krunde
Drithëra misri
Oriz I pjekur mirë
Grurë i Ngrirë i copëtuar
Grurë i copëtuar (I Grirë)
Kokker Arre
Lloj Tërshëre
Tërshëre me Mjaltë & Drithëra
Tërshëre e Thekur



BIG Y

Drithëra me Krunde
Drithëra Misri
Drithëra Katrore prej Misri
Grurë i Copëtuar (I Grirë)
Tërshëre e Thekur



CLEAR

Te Ngrira
Grurë i Copëtuar (I grirë)
Tërshëre e Thekur
Drithëra Misri



ESSENTIAL EVERYDAY

Drithëra te Ngrira te
copëtua
Grurë
Drithëra me Krunde
Kokker Arre
Tërshëre e Thekur
Tërshëre Katrore
Oriz i Pjekur Mirë
Drithëra Misri
Tërshëre me Mjaltë &
Drithëra



FOOD

Tërshëre me Krunde
Drithëra Misri
Grurë i Copëtuar (I grirë)
Tërshëre e Thekur



GREAT

Drithëra Misri
Oriz I Pjekur Mirë
Tërshëre e Pjekur
Grurë Ngrirë i Copëtuar



Tërshëre e Thekur
Misër I Thekur
Grurë I Thekur
Tërshëre e Pjekur me
Mjaltë
Oriz I Thekur (Pjekur)
Tershere me Krunde
Arra te Pjekura
Tërshëre e Pjekur mjaltë



HY-TOP

Drithëra me krunde
Drithëra Misri
Oriz I Pjekur mirë
Grurë i Copëtuar (I grirë)
Drithëra tërshëre mjaltë
Tërshëre e thekur



IGA

Drithëra me krunde
Drithëra Misri
Misra Katrore
Oriz I pjekur mirë
Oriz Katror



Grurë i ngrirë copëtuar
Grurë I pa ngrirë I copëtuar
Tërshëre me mjaltë & Drithëra
Tasteos*
Tershrë e thekur
Grurël copëtuar
Tërshëre ne formë rethi



KIGGINS

Oriz I Pjekur



KRASDALE

Drithëra Misri
Oriz I Pjekur
Tërshëre e Thekur



MARKET PANTRY

Grurë I ngrirë I copëtuar
Mjaltë me tërshëre te përzierë
Tërshëre e thekur

DRITHËRAT E FTOHTA

BLI VETEM 12 ounces ose me shume.

 or # = Pa Gluten

 or * = 100% Grurë Integral



MY ESSENTIALS

Tërshëre e Thekur
Grurë I Ngrirë I copëtuar



PA-

Drithëra me krunde
Drithëra misri
Grurë i ngrirë i copëtuar
Tërshëre e thekur



PICS/PRICE CHOP-

Drithëra gruri krunde
Drithëra misri
Zgjedhje e mirë
Tërshëre katrore
Zgjedhje e mirë
Tërshëre e pjekur
Misër i kripur i pjekur
I ngrirë i copëtura
Grurë
Kokker arre
Tërshëre e thekur



PRICERITE

Misër katror
Tërshëre e thekur
Mase e ngrirë
Grurë i copëtuar
Drithëra me krunde



SHOPRITE

Drithëra me krunde
Orizi I pjekur mirë
Drithëra Misri
Oriz katror I pjekur
Tufe teshëre me mjalte
Tershere&me shume mjalte
Grurë I ngrirë I copëtuar
Grurë natyral& Kokker Elb
Grurë I copetuar
Tërshëre e thekur



SHURFINE

Drithëra me krunde
Drithëra misri
Misër katror
Grurë i ngrirë i copëtura*
Me shumë & tërshëre
Tershere e Thekur*
Grurë krunde drithëra*
Grurë katror

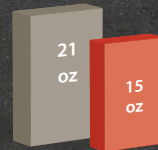
MENYRA PER TE BLERE DERI NE 36 OZ DRITHERA



Gjithesej 36 oz.



Gjithesej 36 oz.



Gjithesej 36 oz.

Bli cfardolloj combinimi
dritherash te frohta ose te
ngrohta te aprovuara nga wic,
gjithesej 36 oz



SIGNATURE KITCHENS

Drithëra me Krunde
Drithëra Misri
Oriz I Pjekur

I Ngrirë I Copëtuar
Grurë
Tërshëre e Thekur



STOP & SHOP

Drithëra me Krunde
Oriz I Pjekur
Drithëra Misri
Misër Katrorë
Tërshëre e Pjekur Mjalte

I ngrirë I Copëtuar
Grurë
Kokker arre
Tërshëe Katrore
Tërshëre& O's



VALU TIME

Drithëra Misri
Drithëra Misri pa Yndyre
Grurë I Ngrirë Copëtuar *
Tershëre e Thekur*



WHITE ROSE

Drithëra Misri
Oriz I Pjekur
Tershëre e Thekur *

DRITHËRA GROHTA



Oriz me Krem



Oriz me Krem



Kokkër Gruri me Drithëra
krem



Drithëra Grur Krunde
te Ngrohta



Drithëra te ngrohta
Quaker



Malt-o Meal
Farina Original



Stil Terhana nga
Maypo Vermont



Drithëra Gruri te
Ngrohta nga Mom
Original



Krem Gruri
Ralston

TORTILLAS

BLI VETEM

1 paund ose 1 qese me 16 onzes miser te bute ose tortillas me grurë te plotë

CHI CHI'S



Misër I Bardhë



Grurë Integral

DON PANCHITO



Misër I Bardhë



Grurë Integral

LA FE



Misër

LA BANDERITA



Misër



Grurë Integral

LA POBLANITA



Misër

MAYAN FARMS



Grurë Integral

MISSION



Misër

ORTEGA



Grurë Integral

ORTEGA



Grurë Integral

PEPITO



Grurë Integral



Misër

QUESOS LA



Misër I Bardhë

TROPICAL



Grurë Integral



TACO TOFU TE LEHTA

PËRBERËSIT:

8 Tortillas Misri	1 piperke te kuqe
1 paund tofu	1 piperke te verdhe
1 qepe mesatare	Cilantro(Sipas deshires)

DREJTIMET:

1. Perzie tofun me kripë, tacot me piper dhe me erëza (nëse dëshironi) gatuajeni në tigan deri sa te jene pjekur mire
2. Gjate pergatitjes pri qepen dhe piperkat,
3. Shtoni qepen dhe piperkat ne tofu. Prisni reth 15 minuta
4. Ne nje tjeter tigan ngroh tortillas sipas deshires
5. Perziej zarvatet dhe tofun ne tortillat . Perfundo me cilantro.

BIG Y

Grurë Integral

FOOD CLUB

Grurë Integral

IGA

Grurë Integral

KEY

Grurë Integral

MY ESSENTIALS

Grurë Integral

NATURE'S PROM-

Grurë Integral
Grurë Integral prej misri

SHOPRITE

Grurë Integral

STOP &

Misër I Bardhë
Grurë Integral
Misër i verdhe

BUKE

BLI VETEM

100% Grure Integral/ kokker e plote* Buke. 1 paund ose 16 ounces paketa

ALVARADO
STREET BAKERY



Grurë Integral

ARNOLD
STONEGROUND



Grurë Integral

BIMBO



Grurë Integral

COUNTRY



Grurë Integral

—



Grurë Integral

—

GOLD MEDAL BAKERY



Grurë Integral



Grurë me fara liri

HOLSUM



Grurë Integral

KRASDALE



100% Grurë
Integral

PAS YIS-



Grurë Integral

—

PENN



Grurë Integral

—

PEPPERIDGE FARM



100% Grurë I
Holle Integral



Grurë Integral I
grirë



Grurë Integral I
lehte



GrurëIntegral
me fara



Stil I lehte 7
Kokkra***

SARA



100% Grurë
Integral

—

STERN'S



Grurë Integral

SUNBEAM — WEIGHT WATCH — WINDMILL FARMS — WON — BEST YET — BIG Y — CENTRAL MARKET CLASS-



Grurë Integral



Grurë Integral



Me Shumë
Kokkra*



Menzanos te
grira



Hamotze te grira



Grurë Integral



Grurë Integral



Grurë Integral



Grurë Integral

ESSENTIAL —
EVERYDAY



Grurë Integral

GREAT VALUE



100% Grurë
Integral

KEY FOODS



Grurë Integral

NATURE'S —
HARVEST



Grurë Integral

SHOPRITE —



Grurë Integral

STOP & SHOP —



Grurë Integral



Grurë Integral
me
fara liri



Grurë Integral
pa
kripe

MOS BLI

Begells, buke te
bardha, Buke e
pergatitur ne dyqan
buke

MAKARONA

BLI VETEM

- Paketa 1 pound ose 16 ounces.
- 100% grurë l plote/ makarona kokke

BARI- →



Grurë Integral/
kokker

GIA RUSSA- →



Grurë Integral

HODGSON →



Grurë Integral

→ HEALTHY HARVEST- →



Grurë Integral



SHOPRITE →



100% Grurë
Integral

SHURFINE →



Grurë Integral

ESSENTIAL EVERY- →



Grurë Integral

FULL CIR- →



Grurë Integral
Organic

LUIGI →



Grurë Integral

DELALLO →



Grurë Integral
organik

RACCON- →



Grurë Integral

ORIZ KAFE

BLI VETEM

- Kuti/qese 1 paund ose 14-16 ounces
Oriz I thjeshte Kaf

MOS BLI

Oriz te bardhë, Oriz
me erza, Korpus, Oriz
Organiz



BEST

I çastit
Grurë i Gjatë

C&F

I Gatuar ne Qese
Grurël Gjate/ I Shkurter
I çastit

CAROLINA

Oriz Kafe

GOYA

Oriz Kafe

MAHATMA

Oriz Kafe

MINUTE

Oriz Kafe

RICELAND

Natyrall

SUCCESS

Oriz Kafe

UNCLE

Grurë Integral I Castit Natyrall dhe I Shpjete
Grurë Integral Natyrall
Grurë Integral I Zjere ne Qese

BIG Y

I çastit

ESSENTIAL EVERY-

Oriz Kafe

FOOD

I Zjere-ne-

GREAT VALUE

Oriz Kafe

IGA

I çastit
Long Grain

MARKET PAN-

Oriz Kafe

MY ESSEN-

Oriz Kafe

PICS/PRICE CHOP-

I Zjere-ne-

SIGNATURE

Oriz Kafe

SHURF-

Oriz Kafe
Oriz Kafe i çastit

STOP & SHOP

Zjere ne Qese
I çastit

WHITE

Oriz Kafe

ORIZ & KACKAVALL DOMATE



PERBERESIT

1 gote me oriz te gjate
1-14 ounces Domate te prera ne forme katrore
¼ e gotes me kackavall te grire
¼ e gotes me basil (Opsionale)

REGULLAT

1. Në një tigan të madh hidhni 1 ¼ filxhan me ujë, oriz dhe ¼ lugë çaji me kripë dhe lere te zieje
2. Pasi te ket mare vale, uleni nxehtësinë e stofes dhe lereni per 18 minuta derisa uji të absorbohet
3. Shto domate dhe djathë në oriz.
4. Hiqeni nga nxehtësia dhe lere te mbuluar për 5 minuta.
5. Hidhni Basil perpara se ta sherbeni.

LËNGJE PER FEMIJE



MOLLE

Juicy Juice
Old Orchard
Mott's
Welch's

QERSHI

Juicy Juice
Welch's

LËNGJE TE PERZ-JERA

Juicy Juice
Old Orchard

MANGO

Juicy Juice
Welch's

PORTOKALL

64 or 128 ounce

ANANAS

Langers
Libby's
Welch's

RRUSH LILA

Juicy Juice
Old Orchard
Welch's

RRUSH I BARDHË

Juicy Juice
Old Orchard

ËNG DOMATE

Low Sodium only
Essential
Everyday
Campbell's

LËNG ZARZAVATE

Low Sodium only
Essential Everyday
PICS/Price Chopper
V8

BLERË VETËM

64 shishë ounce. 100% lëng, të paktën 120% Vitaminë C.



BEST YET

Mollë
Rrush I bardhë
Rrush lila
Lëng Grejpfrut
Ananas



BIG Y

Mollë
Rrush I bardhë
Rrush lila
Juice a Lot
Te Gjitha LLojet e Lëngjeve



FOOD CLUB

Mollë
Rrush I Bardhë
Lëng Grejpfrut
Ananas
Rrush Lila



GREAT VALUE

Mollë
Rrush I Bardhë
Lëng Grejpfrut
Ananas
Rrush Lila



HARVEST CLASSIC

Molle



HY-TOP

Mollë
Rrush I Bardhë
Rrush Lila



IGA

Mollë
Rrush I Bardhë
Lëng Grejpfrut
Rrush Lila
Te Gjitha LLojet e Lëngjeve



KRASDALE

Mollë
Rrush I Bardhë
Rrush Lila



MARKET

Mollë
Rrush I bardhë
Rrush Lila
Llojet e Lëngjeve



PARADE

Mollë
Rrush I Bardhë
Rrush Lila
Leng Grejpfrut



PICS/PRICE

Mollë
Rrush I Bardhë
Rrush Lila
Leng Grejpfrut
Ananas
Rrush I Bardhë
Rrush Lila
The Gjitha Llojet e
Lëngjeve



SAVE-A-LOT/RUBY

Mollë
Ananas



SHOP RITE

Mollë
Rrush I Bardhë
Lëng Grejpfrut
Rrush Lila



SHURFINE

Mollë
Rrush I Bardhë
Leng Grejpfrut
Rrush Lila



SIGNATURE KITCH-

Mollë



STOP & SHOP

Mollë
Rrush I Bardhë
Rrush Lila
Lëng Grejpfrut
Te Gjitha Llojet e
Lëngjeve



TIPTON GROVE

Mollë
Rrush I Bardhë
Rrush Lila



VALU TIME

Rrush I Bardhë
Rrush Lila



WHITE HOUSE

Mollë



WHITE ROSE

Mollë
Rrush I Bardhë
Lëng Grejpfrut
Rrush Lila

LËNGJE PER GRA

KONCENTRATE TE NGRIRA

11.5-12 ounces. 100% lengje. Te pakten 12.0% Vitamine C

LËNGJE TE PERZJERA

11.5-12 ounce, 100% lëng, të paktën 120% Vitaminë C

- Të gjitha bërë 100% shije lëng
- Great Value
- Langers
- Market Pantry
- Old Orchard
- Welch's 100% (yellow cap)

JO TË NGRIRA

Te gjitha varietetet e Welch's

	MOLLË	RRUSH	GREJPFRT	PORTOKALL	ANANAS
Best Yet	✓	✓	✓	✓	
Dole			✓	✓	✓
Clear Value	✓		✓	✓	
Food Club ✓		✓	✓		
Great Value	✓	✓	✓	✓	
HY-TOP	✓		✓	✓	
IGA	✓		✓	✓	
Langers	✓	✓	✓	✓	✓
Market Pantry	✓	✓	✓	✓	✓
Old Orchard	✓	✓	✓	✓	✓
Parade	✓		✓	✓	
Price Chopper	✓		✓	✓	
Seneca	✓	✓	✓	✓	
ShopRite ✓		✓	✓		
Shurfine	✓		✓	✓	
Stop & Shop	✓	✓	✓	✓	
Tipton Grove	✓		✓	✓	
Tree Top	✓		✓	✓	
Valu Time ✓		✓	✓		
	✓	✓	✓		

Welch's

MOS BLI TE GJITHA
LLOJET E LËNGJEVE

Leng Kokteje, Pije, Lengje, me sheqer ose
embelsues te shtuar.

BISHTAJORET: BIZELE, FASULE & THJEREZA



FASULE, BIZELE TE KONSERVUARA

BLI VETEM

15-16 ounce kutia



MUND TE BLESË:

Artikuj me sheqer te shtuar, yndyra, Vajra, zezavate, fruta ose Mishra, fasule te pjekura.

FASULE NE KUTI, BIZELE

BLI VETEM

15-16 ounces kuti



MUND TE BLESË:

Te thjeshta ose
vegetariane

MOS BLI

Gjëra me yndyre, sheqer, vaj
zezavate
fruta, mish, fasule te zjerra.

GIALP KIKIRIKU

MUND TE BLESË:

16-18 ounces per kuti

Pa-Shije, me krem ose l
copëtuar
Lejohet Natyral



DO NOT BUY

Flavored, organic



BULMET, VEZE DHE TOFU

QUMËSHT

Bli llojin dhe madhësin që tregohet në listën e përfitimeve familjare të WIC

MUND TE BLESHT:

- I skremuar (Yndyre të ulet)
- 1% (Yndyrë të ulet)
- 2% (Yndyre e reduktuar)
- E Gjitha

MOS BLI

Gjalpë, Organic, Qumësht me shije të ndryshme, Qumesht të përpunuar k

MUND TE BLESHT:

QUMESHT SOJ

64 ounces/ gjysem gallon, I ftohte



SILK
Original

8TH CONTI-
Original

PACIFIC ULTRA SOY
Original

Te ruhet në temperaturën e ambientit

GOAT'S MILK

Meyenberg (lëngu të konservuar ose pluhur)

ZGJEDHJE TE TJERA TE QUMESHTIT

- Përbajtje e ulet e Qumështit me laktose ose pa laktosë 64 ounces/ gjysmë Gallon e skremuar, 1%, 2%, me yndyre me të lartë.
- Qumesht i zjere, 12 oz pa yndyre, 2%, Me Yndyre të lartë (Përban Vitamine D)
- Kosher Milk
- E skremuar 2%, Me Yndyre të lartë
- Qumësht Pa Yndyrë

UHT MILK

Në Temperaturën e Ambientit
Pa shije
1%, 2%, Me Yndyrë



DJATHE

BLI VETEM

8-16 ounces Kuti

MUND TE BLESHE:

- American
- Colby
- Cheddar
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Kackavall pa yndyre, e pergatitur : Calabro, Polly-O

MOS BLI

Ne Dyqan, feta individualisht të mbështjella
Djathe te copetuar, ushqime me djathe,
Produktet te djathit, djath te shkire ose
gjize, te importuara, pikante, organike c

VEZE

CDO LLOJ MARKE

MUND TE BLESHE:

1 duzine te bardhe ose kafe ne kuti te madhe

MOS BLI

////

- Organike



TOFU

MUND TE BLESHE:

8-16 ounces kuti, te thjeshta

Qe te perfitosh te gjitha vlerat e tofut bli 8
deri ne 16 ounces paketa.

NASOYA

Kubikë, Shumëte sakta, Te sakta, Deri diku
te sakta

Prej mendafshi, Kubikëshum te sakta

AZUMAYA

Te sakta, shume te sakta

NATURE'S PROM-

Te sakta, super te sakta

KOS

MUND TË BLEJNË: 1 enë kuart ose 32 ons vetëm

KOS

- Te thjeshta ose vetem me Vanilje
- Pa Yndyrë ose me pak Yndyrë
- Kos me Qumesht te Plotë(Per femijë 1-2 vjec)

MOS BLI

Kos Grek, kos organic, embelsues artificiale s

ME YNDYRE TE ULET/ PA YNDYRË

Axelrod*	Green Mountain Creamery*
Best Yet	J & J Kosher
Big Y	Lala
Brown Cow	La Yogurt
Butterworks Farm*	La Yogurt Probiotic*
Cabot	Lucerne Dairy Farms
Coburn Farms	Market Pantry
Cream O Land	Mountain High
Crowley	My Essentials
Dannon	PICS/Price Chopper
Dannon All Natural*	Price Rite
Dannon Light & Fit	ShopRite*
Desi Natural Dahi*	Shurfine
Essential Everyday	Stop & Shop
Fit & Active	Stonyfield Farm Smooth*
Food Club	Super A
Friendship	Yoplait
Great Value	Yoplait Grande

* Gjithashtu e disponuar ne kos me qumesht te plote

PESHK I KONSERVUAR

PER KATEGORI TE CAKTUARA TE
GRAVE SHTATZENA DHE ATYRE ME
GJI.

E PAKETUAR NE UJE OSE VAJ. SALCAT OSE SHIJET JANE TE
LEJUARA.

TON PESHKU

5 ounce, kutia- Copeza, vetem te lehta

SARDELET

3.75 ounce kutia

SALMON

6-15 ounce kutia



USHQIM PER BEBE

DRITHERA PER

VETEM BEECH - NUT

(Te thata) kuti 8 ounces
ose kanistra, Oriz, Trahana,
drithera te shumellojshme.



MOS BLI

Artiikuj me fruta te shtuara,
patatina, formula a

FRUTA DHE ZARZAVATE PER BEBE

BEECH-NUT VETEM CLASIKE

Kuti vetem 4 ounce

Faza 2

Te thjeshta ose te miksuara fruta dhe zarzavate



Mollë dhe qershi
Kajsi, Dardhë dhe mollë
Mollë, mango dhe Kivi
Dardhë dhe Mana
Banane dhe Luleshtrydhe
Mollë dhe banana
Mollë dhe Boronica
Misra dhe patate te embla
Dardhë dhe Ananas
Zarzavate te bashtes

MOS BLI

• Organike, qese me sheqer te shtuar

Banane dhe kokra te perzjera

Mollë
Banane chikita
Dardha
Mango
Pjeshka
Kungulleshka
Patate te ëmbla
Misra te ëmbla
Karrota te ëmbla
Bizele te ëmbla

MISH PER BEBE

PËR KATEGORI TË
CAKTUARA TË FOSHNJAVE
ME GJI VETËM



BEECH-NUT CLASSICS ONLY

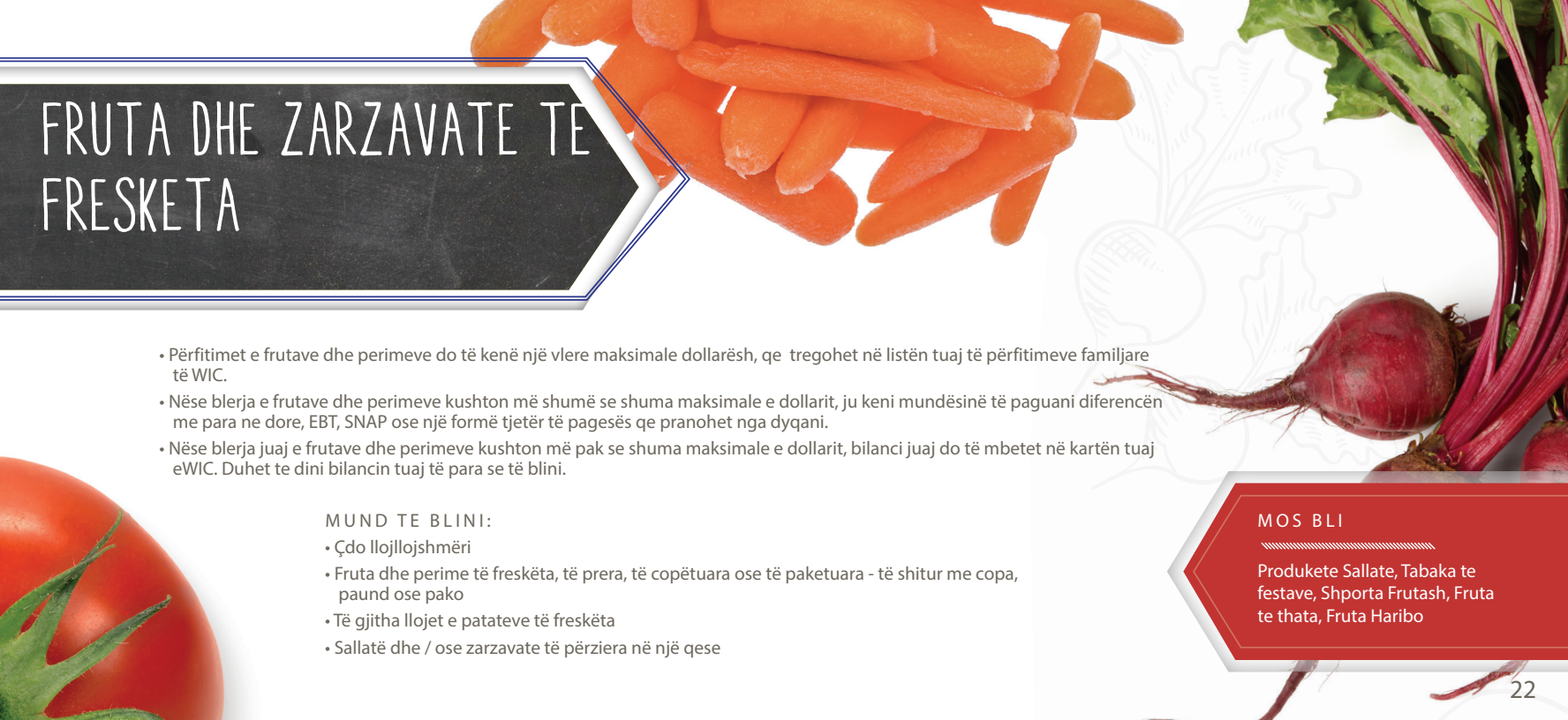
2.5 ounces per kuti, Faza 1

MUND TË BLEJNË:

- Viçi dhe Supë Viçi
- Pule dhe Supë Pule
- Gjeldeti dhe Supë e Turqisë

MOS BLI

Mish ne shkopinj, darka, mark ate reja, mish
organic, mish per bebe me sheqer, kripe, oriz,
makarona, fruta dhe zarzavate.



FRUTA DHE ZARZAVATE TË FRESKËTA

- Përfitimet e frutave dhe perimeve do të kenë një vlerë maksimale dollarësh, që tregohet në listën tuaj të përfitimeve familjare të WIC.
- Nëse blerja e frutave dhe perimeve kushton më shumë se shuma maksimale e dollarit, ju keni mundësinë të paguani diferencën me para ne dore, EBT, SNAP ose një formë tjetër të pagesës që pranohet nga dyqani.
- Nëse blerja juaj e frutave dhe perimeve kushton më pak se shuma maksimale e dollarit, bilanci juaj do të mbetet në kartën tuaj eWIC. Duhet të dini bilancin tuaj të para se të blini.

MUND TË BLINI:

- Çdo llojllojshmëri
- Fruta dhe perime të freskëta, të prera, të copëtuara ose të paketuara - të shitur me copa, paund ose pako
- Të gjitha llojet e patateve të freskëta
- Sallatë dhe / ose zarzavate të përziera në një qese

MOS BLI

Produkte Sallate, Tabaka të festave, Shporta Frutash, Fruta të thata, Fruta Haribo



FRUTA & ZARZAVATE TE NGRIRA

MUND TE BLESH:

- Cdo lloj marke/ lloj dhe mase
- Fruta dhe zarzavate te thjeshta dhe te perziera

MOS BLI

Artikuj te embel me sheqer, Shurup, Me yndyre, vaj, kripe te larte (Fruta). Marmalate Boronice, Byrek te mbushur, koktej frutash, turshi (Zarzavate) Krem ose salce zaravatesh, ullinj

FRUTA& ZARZAVATE TE KON-

MUND TE BLESH:

- Cdo Marke dhe mase
- Duhet te jet e paketuar ne uje ose ne lengje
- Mund te jet regular ose me sodium te ulet

SALCE DOMATE E KONSERVUAR

- Salce domate e thjeshte/Salce spageti



MOS BLI

Artikuj te embel me sheqer, Me Yndyre/Vaj te larte, Patate te skuqura, hash brwons, tater tots, patete me forma te tjera. Nuk duhet te jete e paketuar me salce, makarona ose oriz.

KËSHILLA PER BLERJEN NE eWIC TOP:



1. Karta juaj eWIC pranohet vetëm në shitësit e autorizuar të Connecticut dhe nuk mund të përdoret në asnjë shtet tjetër. Për një listë të azhurnuar të shitësve të autorizuar të WIC pyesni stafin tuaj të agjencisë lokale, vizitoni www.ct.gov/dph/wic në seksionin Shitësit me pakicë ose shkoni në aplikacionin WICShopper dhe klikoni mbi shitësit e WIC.
2. Ky Udhëzues i Ushqimit përmban një listë të artikujve të miratuar nga WIC. Përfitimet janë specifike për nevojën e pjesëmarrësve. Prandaj, jo çdo produkt i listuar në Udhëzuesin e Ushqimit është i përshtatshëm për blerjen tuaj.

Për shembull: Megjithëse udhëzuesi i ushqimit ka qumështin me yndyrë të lartë si një artikull i miratuar nga WIC, nëse keni një fëmijë dy vjeç ose më shumë, ju do të keni mundësi të blini vetëm 1% të quhtit të skremuar pa yndyrë për femijen.

3. Jo të gjitha ushqimet e miratuara nga WIC mund të paraqiten në këtë broshurë. Për të siguruar që një artikull është i miratuar nga WIC duhet të shkosh në aplikacionin WICShopper dhe të përdorësh opsionin Scan Barcode. Për të identifikuar ushqimet e miratuara nga WIC në dyqan, shikoni për etiketen në raft që të jete e miratuar nga WIC te Connecticut.



MIRATOHET

4. Arkëtari duhet të skanojë të gjitha artikujt tuaj të zgjedhur.
5. Nëse keni pyetje ose shqetësime gjatë blerjes gjithmonë kërkoni një menaxher dyqanesh para se të largoheni. Nëse keni nevojë për ndihmë shtesë telefononi agjencinë shtetërore WIC në 1-800-741-2142. Nëse keni probleme me blerjen / blerjen e një sendi, për t'ju shërbyer më mirë, duhet ta telefononi agjencinë shtetërore gjatë kohës që jeni në dyqan.

PYETJET



A mund të ndryshoj ushqimet e listuara në listën e përfitimeve të familjes?
VETËM zyra juaj lokale WIC mund të ndryshojë paketën tuaj të ushqimit. Nëse keni shqetësime ose nevoja të veçanta, sigurohuni që të flisni me një ekspert ushqimesh të WIC para se të merrni përfitimet tuaja. Ata mund të jenë në gjendje të rregullojnë paketën tuaj të ushqimit.

A duhet të blini gjithçka që renditet në listën e përfitimeve të familjes?

Jo, nuk ju kërkohet të merrni gjithçka në listën tuaj të përfitimeve familjare. Ne ju inkurajojmë që të blini me përgjegjësi dhe të blini vetëm ushqimet që ju e dini që do të përdorni.

Po sikur të me mbarohet ushqimi dhe kam përdorur të gjitha përfitimet e mia të WIC-it?

Programi WIC ka për qëllim vetëm të "plotësojë" dietën tuaj. Ushqimet që merrni në WIC nuk kanë për qëllim përmbushjen e të gjitha nevojave tuaja ushqyese. Ju do të duhet të blini ushqime shtesë nëse ju duhen. Zyra juaj lokale mund t'ju ndihmojë të gjeni programe plotësuese shtesë për ushqim nëse është e nevojshme.

A mund ti mbaj përfitime për muajin tjetër në qofte se nuk i kam përdorur?

Jo. Përfitimet përfundojnë në mesnatë dhe e kanë datën e skadimit në secilën faturë.

A mund të marr pjesë në më shumë se një program WIC në të njëjtën kohë?

Jo.

Çfarë ndodh nëse nderroj qytetin?

Mundohuni të kontaktoni zyrën tuaj lokale të WIC para se të lëvizni. Ata mund t'ju japin informacion të transferimit për të marrë në zyrën e WIC në zonën tuaj të re.



Në pajtim me ligjin federal të të drejtave civile dhe me rregulloret dhe politikat e të drejtave civile të SHBA-së, USDA, agjencitë, zyrat dhe punonjësit e tij, dhe institucionet që marrin pjesë ose administrojnë programet e USDA, nuk ndahen nga diskriminimi në bazë të racës, ngjyrës, origjinën kombëtare, gjininë, aftësinë e kufizuar, moshën, ose ndëshkimin ose hakmarjen për veprimtarinë e mëparshme të të drejtave civile në çdo program apo aktivitet të kryer ose të financuar nga USDA.

Personat me aftësi të kufizuara të cilët kërkojnë mjete alternative të komunikimit për informacionin e programit (p.sh. Braille, shkronja të madhe, audiokaseta, gjuha amerikane e shenjave etj.) Duhet të kontaktojnë Agjencinë (Shtetin ose Lokale) ku kanë aplikuar për përfitime. Individët që janë të shurdhër, me vështirësi në dëgjim ose me aftësi të kufizuara të të folurit mund të kontaktojnë USDA nëpërmjet Shërbimit Federal të Relay në (800) 877-8339. Përveç kësaj, informacioni i programit mund të vihet në dispozicion në gjuhë të tjera përveç anglishtes.

Për të paraqitur një ankesë të programit të diskriminimit, plotësoni Formularin e Ankesës së Diskriminimit të Programit USDA, (AD-3027) gjetur në internet në: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, dhe në çdo zyrë të USDA, ose shkruani një letër drejtuar USDA dhe paraqisni në letër të gjithë informacionin e kërkuar në formë. Për të kërkuar një kopje të formularit të ankesës, telefononi (866) 632-9992. Dorëzoni formularin ose letrën tuaj të plotësuar në USDA:

(1) mail: Departamenti Amerikan i Bujqësisë Zyra e Ndihmës Sekretarit për të Drejtat Civile
1400 Avenue Independence, SW Washington, D.C. 20250-9410;

(2) faks: (202) 690-7442; ose

(3) email: program.intake@usda.gov.

Ky institucion ofron mundësi të barabarta.

