WIC Inakupa Nini?

Kuokoa pesa
Misaada ya WIC inaweza kukusaidia kuokoa hadi $100 au zaidi kila mwezi kwa chakula.

Mawazo
Tunaweza kutoa mawazo rahisi, ya afya na yaliyothibishwa ya chakula kwa wanaochagua sana aina ya chakula.

Usaidizi
Tunaweza kukuunganisha na mipango mingine inayoweza kukusaidia wewe na familia yako.



WIC Inayokufaa!

Maidi ya kufanyika kwa simu au ana kwa ana

Saa zinazoendana na ratiba yako

Msaada wa lugha unapatikana

Changanua msimbo wa QR ili uangalie kijitabu hiki katika lugha yako

Escanee el código QR para ver este folleto en su idioma

امسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) لعرض هذا المنشور بلغتك

Iskaan garee koodhka QR si aad buug-yarahan ugu aragto luuqaddaada

Scan the QR code to view this brochure in your language

WIC Inaweza Kusaidia!

Wewe ni mjamzito au umejifungua hivi karibuni?

Wewe ni mzazi au mlezi wa msingi wa mtoto wa chini ya umri wa miaka 5?

Unaweza kutimiza masharti ya kupokea msaada wa WIC!



ongovhealth Onondaga County Health Department | Healthy Families Division WIC Program

Shirika hili ni mtoa huduma asiyebagua mtu yeyote.

Ni rahisi Kuomba!

Tuma ujumbe au piga simu kwa nambari 315-435-3304 au changanua Msimbo wa QR

WIC Hutoa

Elimu ya Lishe • Msaada wa Kunyonyesha • Rufaa kwa Misaada ya Jamii • Vyakula vya Afya

Vyakula vya WIC

- Matunda na mboga
- Maziwa na vinywaji vinavyotokana na mimea
- Jibini, mtindi, tofu
- Maharagwe na siagi za njugu
- Mayai
- Samaki wa kopo
- Nafaka
- Nafaka zisizokobolewa (mkate, totila, mchele, pasta, shayiri, kinoa)
- Nafaka ya watoto wachanga na vyakula vya watoto
- Maziwa ya unga ya watoto wachanga





Mwongozo wa Mapato wa WIC

Kama unashiriki katika mipango ya SNAP, TANF, Medicaid, Essential Plan au Head Start/Early Head Start, unatimiza moja kwa moja mahitaji ya mapato ya WIC.

Hujajiandikisha katika mipango hii? Familia nyingi bado hutimiza masharti kulingana na mapato.

Changanua msimbo wa QR ili uangalie mwongozo wetu wa mapato