



Zrozumienie listy zakupów dla rodziny

Skróty	Produkty spożywcze WIC	Twoja ilość
Produkty zbożowe WIC oz = ounce g = gram		Opcje 36 uncji: (1) Worek płatków zbożowych 36 uncji lub (1) pudełko 24 uncji (680 g) + (1) pudełko 12 uncji (340 g) lub (2) Pudełka 18 uncji (510 g) lub (3) Pudełka 12 uncji (340 g)
Jajka tuz. = tuzin		☐ (1) tuzin ☐ (2) tuzin
Masło orzechowe oz = uncja g = gram		☐ (1) Słoik 16-18 uncji (454-510 g)
Fasola oz = uncja g = gram		Wybór fasoli w sklepie: ☐ (4) puszki 15-16 uncji (425 – 454 g) lub ☐ (1) worek 16 uncji (454 g)
Chleb pełnoziarnisty Pełnoziarnisty oz = uncja g = gram	Płatki owsiane Makaron Chleb Pełnoziarnisty/ Tortilla z miękkiej kukurydzy Brązowy ryż Bulgur	☐ 16 uncji (1) Pojemnik 16 uncji (454 g) ☐ 32 uncje (2) Pojemnik 16 uncji (454 g) ☐ 64 uncje (4) Pojemnik 16 uncji (454 g)
Świadczenie pieniężne na zakup owoców i warzyw	Świeże W puszkach Mrożone	☐ 9,00 \$ ☐ 11,00 \$

Kilka porad: 1. Zawsze sprawdzaj swoją listę żywności i listę zakupów dla rodziny WIC.
 2. Wiedz, kiedy przypada ostatni dzień korzystania z miesięcznych świadczeń.

Zrozumienie listy zakupów dla rodziny

Skróty	Produkty spożywcze WIC	Twoja ilość
Sok poj. = pojemnik oz = uncja L = litr		☐ (3) Pojemnik 48 uncji (1,4 l) ☐ (2) Pojemnik 48 uncji (1,4 l) ☐ (2) Pojemnik 64 uncji (1,9 l) 12 uncji zamrożonych = 48 uncji płynu
Mleko gal = galon L = litr		☐ 4 galony (15,1 l) ☐ 5 ½ galona (20,8 l) ☐ 6 galonów (22,7 l) * opcja mleka pełnego tylko dla dziecka w wieku 12-23 miesięcy
Ser LB = funt oz = uncja g = gram		☐ 1 funt (16 uncji / 454 g) lub (2) Paczki 8 uncji (227 g)
Tofu LB = funt oz = uncja g = gram		☐ 1 funtowy (16 uncji / 454 g) pojemnik
Jogurt qt = kwarta oz = uncja g = gram		☐ 1 qt (32 uncje / 907 g) pojemnik * opcja mleka pełnego tylko dla dziecka w wieku 12-23 miesięcy
Tuńczyk lub łosoś w puszkach oz = uncja		☐ (6) 5 uncji (142 g) puszki
Płatki dla niemowląt oz = uncja	8 uncji 8 uncji  8 uncji 8 uncji  8 uncji	Opcje 24 uncji: (3) pudełka 8 uncji (227 g) lub (1) pudełko 8 uncji (227 g) + (1) pudełko 16 uncji (454 g)
Jedzenie dla dzieci Owoce i warzywa oz = uncja * Świeże owoce/ warzywa dla niemowląt tylko 9-11 mies.	Częściowo karmione piersią/niekarmione piersią 32  16 LUB \$4  Karmione wyłącznie piersią 64  32 LUB \$8 	Częściowo karmione piersią/niekarmione piersią ☐ 32 (4) uncje (113 g) słoików ☐ 16 (4) oz (113 g) słoik + *\$4 F/V Karmione wyłącznie piersią ☐ 64 (4) uncjowe słoiki ☐ 32 (4) uncjowy słoik + *\$8 F/V Zestaw 2 słoików o pojemności 4 uncji = 2 (4) uncjowe słoiki
Mięso dla niemowląt oz = uncja		☐ (31) 2,5 uncjowe słoiki (71 g) * Tylko niemowlęta karmione wyłącznie piersią
Preparat dla niemowląt poj. = pojemnik		Zapoznaj się z listą korzyści, aby uzyskać informacje o wielkości puszki i ilości produktu w puszcze

Kilka wskazówek:

1. Zawsze sprawdzaj swoją listę żywności i listę zakupów dla rodziny WIC.
2. Wiedz, kiedy przypada ostatni dzień korzystania z miesięcznych świadczeń.