

## Ma Og Tahay?

- Haddii aad hesho SNAP, MA ama TANF, waxaad kaloo xittaa codsan kartaa WIC
- Tusaalooyinka uggu badan, WIC waxay leedahay daqli tusmooyin sare ee ka badan SNAP, MA ama TANF. Xittaa haddii aadan u qalmin qorshooyinkaani, waad u qalmeysaa WIC.
- Qoysaska badankooda ee Bilowga Sare iyo Horaanta Bilowga Sare way u qalmaan WIC.
- Caruurta la korsado ee ka hooseeya 5 jirka way u qalmaan WIC. Daqliga walidiinta korsadayaasha lama tixgeliyo.
- WIC uma baahna cadeyn dhalasho

### WIC Tusmooyinka Daqli

Cabirka reerka	*Bille (ugu badnaan.)
1	\$1,986
2	\$2,686
3	\$3,386
4	\$4,086

Qof kastoo lagu darro, ku dar:

**\$700**

\*Daqliga (Canshuurta ka hor) Biilaabatay July 1, 2021. Dhallan kastoo dhalan, lagu daray mid cabirka reerka.



## SIDEE BAAN U CODSADAA?

Ka bilowda online-ka pawic.com ama wac

**1-800-WIC-WINS  
(1-800-942-9467).**



[www.health.pa.gov](http://www.health.pa.gov)  
[www.pawic.com](http://www.pawic.com)



PA WIC waxaa maalgeliyay USDA. Ururkaani waa bixiye fursad loo siman yahay.



**Xullo  
Caafimaad qab.  
Xullo WIC!**



**1-800-WIC-WINS**

## Waa maxay WIC?

WIC waa Qorshe Kaabe Nafaqo Qaas ah kor loogu qaadaayo caafimaadka haweenka, dhallaanka iyo caruurta. WIC adeegyadeeda waxay u bixisaa lacag la'aan adiga iyo qoyskaaga.

**“WIC ayaa ugu caawintay inaan cunugeyga u xulo caafimaad qab, waana keydsan karaa qarashka qudaarteyda.” -- WIC Mom**

## Yaa u QALMA?

- Haween uur leh, naas nuujineysa ama goor dhaw dhashay (ka yar 6 bilood)
- Dhallaanka
- Caruurta ka hooseeysa da'da 5

Waa inaad ku nooshahay Pennsylvania, aad leedahay baahi nafaqo aana dhaafsaneyn tusmooyinka daqli.

WIC waxay u furan tahay waalidiinta is qaba iyo kuwa kelida ah, qoysaska shaqeeya iyo ku shaqo la'aanta ah. Haddii aad tahay aabe, hooyo, waalid korsade ah ama illaaliye kale oo sharci ah ee ilmo ka hooseeya 5 jir, waad u codsan kartaa ilmahaaga.



## Sidee bay WIC u Caawineysaa Qoyskeyga?

### Waxay bixineysaa baaritaan iyo gudbinno daryeel caafiid iyo aadeegy kale

- Tijaabadda macdanta birta ee dhiig-yarida
- Tallaal, caafimaad u horseedeysa baaritaanno
- Gudbinno oo SNAP, MA, TANF, CHIP, Bilowyadda Caafimaad Dheeri, Bilowga Sare, keydadka cunto, iwm.

### Siineysaa waano ah cunista caafimaad qabka ah

- Mid-mid waxbaassho nafaqo
- Qalabyadda nafaqadda
- Macluumaadka online-ka

### Taageereysa naas-nuujinta

Naas-nuujinta waxay bixineysaa caafimaad badan, nafaqeysanaan, dhaqaale ahaan iyo faa'idooyin dareen ee hooyadda iyo cunugga. WIC waxay caawineysaa sii wadista naas-nuujinta xittaa haddii ay ku laabtaan shaqadda.

### Bixineysaa cunto caafimaad leh

- ✓ Caano
- ✓ Burcad
- ✓ Caano fadhi
- ✓ Soy-cabitaan ku saleysan
- ✓ Tofu
- ✓ Mirro iyo qudaar (nadiif ah, la qaboojiyay ama la gasacadeeyay)
- ✓ Digir la qalajiyay lana gasacadeeyay
- ✓ Ukun
- ✓ Subaga looska
- ✓ Kalluun qasacadeysan
- ✓ Cabitaan
- ✓ Xabuub
- ✓ Dhammaan xabuubka (rooti, oats, bariiska bunniga iyo baasto)
- ✓ Cuntadda dhallaanka
- ✓ Qaababka kaabayaasha daaweyn eel agama maarmaanka ah

