ENGLISH/ESPAÑOL/العربية

WIC Cash Value Benefit Increase for Children & Women

Frequently Asked Questions

What does this benefit provide?
This provides an increased Cash Value Benefit (CVB) each month, through March 2022. Children and women can spend this on fruit and vegetables in a grocery store. Each eligible family member will receive this benefit, so it may be a lot!

What amount will I receive each month?
The CVB value is same as the last increase!
Children- $24 per month
Pregnant and non-breastfeeding postpartum people- $43 per month
Breastfeeding people- $47 per month

Why only until March 2022?
This increased benefit has been approved by Congress through March. If it is extended, Michigan WIC will let you know.

Does this benefit roll over?
Just like other WIC benefits, your unused benefits will NOT roll over to the next month.

Where can you use this benefit?
This benefit can only be used at participating WIC grocery stores, NOT farmers' markets.

What can you get with this benefit?
You can get allowed fresh, frozen, or canned fruits and vegetables. Refer to the Michigan WIC Food Guide for options.

Helpful Tips for Using your Fresh Fruit & Veggie Benefits

- Check out Health eKitchen. Use your wichealth login and choose from 1000s of recipes!
- Search Dr. Yum by "WIC Food Package" for your new favorite veggie recipe!
- Find Michigan grown fruits and veggie recipes at Harvest of the Month or Michigan Fresh.
- These MSUE handouts can help you brush up on kitchen skills:
    - Safe handling of fruits & vegetables.
    - Storage of fruits & vegetables.
    - Freezing fruits & vegetables.
- MSUE's Michigan Fresh website is full of information on how to make foods last longer, taking your child to the store or market, and making recipes for specific fruits or vegetables.
- The American Heart Association offers a Grocery Guide which contains tips for budgeting, planning menus, and shopping wisely, including fresh, frozen, and canned fruits and vegetables.

Aumento de Beneficios en Efectivo del WIC para Niños y Mujeres

Preguntas Frecuentes

¿Qué brinda este beneficio?
Brinda un aumento de Beneficios en Efectivo (CVB, según sus siglas en inglés) cada mes, por lo menos durante Marzo 2022. Los niños y mujeres lo pueden gastar en frutas y vegetales en una tienda de comestibles. Cada miembro de una familia elegible recibirá este beneficio, por lo tanto podrá ser mucho!

¿Qué cantidad recibiré cada mes?
El valor CVB es el mismo que el ultimo aumento!
Niños- $24 por mes
Personas embarazadas durante el posparto que no den lactancia materna - $43 por mes
Personas que den lactancia materna- $47 por mes

¿Por qué sólo hasta Marzo?
Este beneficio con aumento fue aprobado por el Congreso durante Marzo. De prolongarse, el WIC de Michigan lo informará.

¿Se extiende este beneficio?
Al igual que otros beneficios del WIC, sus beneficios no utilizados NO se extenderán al mes siguiente.

¿Dónde puede usar este beneficio?
Este beneficio sólo se podrá usar en tiendas de comestibles del WIC que participen; NO en mercados de granjeros.

¿A qué se puede acceder con este beneficio?
Usted puede acceder a frutas y vegetales frescos, congelados o enlatados. Para acceder a opciones, consulte Michigan WIC Food Guide (Guía de Comidas del WIC de Michigan).

Consejos Útiles para Usar sus Beneficios de Frutas y Vegetales Frescos

- Consulte Health eKitchen. Use su inicio de sesión de wichealth y elija entre miles de recetas!
- Busque Dr. Yum en "WIC Food Package" (Paquete de Comidas del WIC) para acceder a su nueva receta favorita de vegetales!
- Encuentre frutas cultivadas y recetas de vegetales de Michigan en Harvest of the Month (Cosecha del Mes) o en Michigan Fresh (Productos Frescos de Michigan).
- Estos materiales del MSUE le podrán ayudar a refrescar sus habilidades de cocina:
    - Safe handling of fruits & vegetables (Manipulación segura de frutas y vegetales)
    - Storage of fruits & vegetables (Almacenamiento de frutas y vegetales)
    - Freezing fruits & vegetables (Refrigeración de frutas y vegetales)
- El sitio web de Michigan Fresh del MSUE cuenta con mucha información sobre cómo lograr que las comidas duren más, cómo llevar a su hijo a la tienda o mercado, y cómo hacer recetas de frutas y vegetales específicos.
- La American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología) ofrece una Grocery Guide (Guía de Comestibles), la cual cuenta con consejos sobre presupuesto, planificación de menús, y compra inteligente, incluyendo frutas y vegetales frescos, congelados y enlatados.

زيادة استحقاق القيمة النقدية المصروفة للأطفال والنساء من برنامج WIC

أسئلة متداولة

ماذا يقدم هذا الاستحقاق؟
يقدم هذا الاستحقاق زيادة في استحقاق القيمة النقدية كل شهر، حتى شهر آذار 2022 على الأقل. يمكن للأطفال والنساء إنفاق هذا المبلغ على الفواكه والخضروات في متاجر البقالة؟ سيتلقّى كل فرد مؤهل من أفراد الأسرة هذا الاستحقاق، ولذلك قد يكون كثيراً!

ما المبلغ الذي سأقبضه كل شهر؟
تختلف قيمة استحقاق القيمة النقدية عن الزيادة الأخيرة - إنها أكثر منها!
للأطفال - 24 دولاراً شهرياً
للنساء الحوامل والنساء في مرحلة بعد الولادة (النفاس) اللواتي لا يكنّ مُرضعات - 43 دولاراً شهرياً
للنساء المُرضعات - 47 دولاراً شهرياً

لماذا حتى شهر ديسمبر فقط؟
تمّ الموافقة على زيادة الاستحقاق من قبل الكونغرس حتى شهر ديسمبر. وإذا تمتّ الموافقة على تمديد الزيادة، فسيُعلمكم برنامج WIC في ميشيغان عنها.

هل من الممكن ترحيل الاستحقاق ؟
مثله كمثل الاستحقاقات الأخرى من برنامج WIC، **لن** يتمّ ترحيل الاستحقاقات التي لم يتمّ صرفها إلى الشهر التالي.

أين يمكنك استخدام هذا الاستحقاق؟
لا يمكن استخدام هذا الاستحقاق إلاّ في متاجر البقالة المُشارِكة في برنامج WIC **ولا** يمكن استخدامه في أسواق المزارعين.

ما الذي يمكنك الحصول عليه بهذا الاستحقاق؟
يمكنك الحصول على الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمّدة أو المعلّبة المسموح بها. يُرجى الذهاب إلى الرابط التالي دليل المواد الغذائية المتاحة من برنامج الويك في ميشيغان Michigan WIC Food Guide لمعرفة الخيارات المتاحة لك.

نصائح مفيدة لاستخدام استحقاقات الفواكه والخضروات الطازجة

- تصفّحي صفحات موقع المطبخ الصحي الإلكتروني على الرابط التالي Health eKitchen. استخدمي تسجيل الدخول الخاص بك للدخول إلى wichealth واختاري بين آلاف الوصفات.
- ابحثي في موقع Dr. Yum حسب "رزمة المواد الغذائية من برنامج WIC" المصروفة لك عن وصفة خضروات جديدة مفضّلة لك!
- ابحثي عن وصفات فواكه وخضروات مزروعة في ميشيغان على الموقع Harvest of the Month أو Michigan Fresh
- يمكن أن تساعدك هذه النشرات من MSUE على صقل مهاراتك في المطبخ:
  - Safe handling of fruits & vegetables التعامل الآمن مع الفواكه والخضروات الطازجة
  - Storage of fruits & vegetables حفظ المحاصيل الطازجة
  - Freezing fruits & vegetables سلق الأطعمة وتجميدها
- إن الموقع الإلكتروني Michigan Fresh التابع لـ MSUE مليء بالمعلومات حول كيفيّة جعل الأطعمة تدوم لفترة أطول، وأخذ طفلك إلى المتجر أو السوق، وإعداد وصفات لفواكه أو خضروات معيّنة.
- تقدّم جمعية القلب الأمريكية Grocery Guide دليل البقالة الذي يحتوي على نصائح لوضع الميزانية وتخطيط قوائم الطعام والتسوّق بحكمة بما في ذلك الفواكه والخضروات الطازجة والمجمّدة والمعلّبة.
- الطعام والتسوّق بحكمة بما في ذلك الفواكه والخضروات الطازجة والمجمّدة والمعلّبة.