



برنامج WIC في أركانساس

# قائمة الطعام المعتمدة



ساري اعتبارًا من ١ أكتوبر ٢٠٢١

لمزيد من المعلومات، اتصل بمكتب WIC في الولاية المعنية على الهاتف ١-٨٠٠-٢٣٥-٠٠٠٢، ٦٦١-٢٥٠٨ (٥٠١)،  
الوحدة الصحية المحلية الخاصة بك أو [www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic](http://www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic)

## اعرف رصيدك

إن أفضل طريقة لتتبع مقدار المبلغ المتبقي لإنفاقه في حساب مزايا WIC الخاص بك هي معرفة رصيدك.

أفضل طريقة لمعرفة رصيدك هي الاحتفاظ بفواتيرك.

## استخدام بطاقة eWIC الخاصة بك:

- عند الدفع، جهر بطاقة eWIC الخاصة بك، وأخبر أمين الصندوق أنك تستخدم بطاقة eWIC.
- سيخبرك أمين الصندوق متى تدخل بطاقة eWIC في قارئ البطاقات. اتبع التعليمات من أمين الصندوق وعلى قارئ البطاقات.
- بعد مسح جميع منتجات البقالة ضوئيًا، سيطلب منك قارئ البطاقات تأكيد أغذية WIC قبل خصم مشتريات WIC من رصيد بطاقتك.
- سوف تتلقى فاتورة نهائية تحتوي على رصيد مزايا أغذية WIC المتبقي.
- سنتتهي صلاحية أي مزايا غذائية للشهر الحالي لا تزال موجودة على البطاقة في منتصف ليل الأخير من الشهر.
- يمكنك أيضًا عرض رصيدك في بطاقة eWIC عن طريق تنزيل تطبيق My AR WIC.

## بقالة Musick

مكان لإرضاء الجميع

1974

100

أمين الصندوق: فورمان (رئيس عمال)

٢٣/١٢/١١

١٦:٣٦:٥٢

رصيد مزايا نظام WIC EBT

تاريخ البدء ٢٠٢٢/٠١/١١

٢	رطل	١٦ أوقية من اللحم - مرخص
١	ذئبة	بيض - مرخص كله
٣٦	أوقية	حبوب الإفطار - مرخصة كلها
١	كوبين بشكل جرة	زينة الفول السوداني/البقوليات كلها
١	رطل	الحبوب الكاملة - مرخصة كلها
٥.٠٤	\$\$\$\$	فواكه وخضروات
٥	علبة	مسحوق GERBER GOOD START Gentle
٣	جالون	حليب قليل الدسم/الحلي الدسم - كله
١	CBL	عصير ٦٤ أوقية - مرخص كله

عناصر WIC التي يمكن استبدال قيمتها

٢٣/١٢/١١ ٠٤:٣٦:٥٢ مساءً

معرف المعاملة: ٢٣

١٨ أوقية

١ رطل

١٠.٥

١

١

١.٦٤

١.٣٢

٢

رصيد مزايا WIC

تاريخ البدء ٢٠٢٢/٠١/١١

١.٥

٠

١٨

١

٠

١.٠٨

٣

٢

١

تنتهي المزايا منتصف الليل يوم ٢٠٢٣/٠١/١١

١:WIC Op

٢٣/١٢/١١

١٠٠:Trx

٠٤:٣٦:٥٢ مساءً

١٠٠:المسحوق





Google Play



متجر التطبيقات



## تطبيق WIC للهاتف المحمول في اركنساس

متاح للتحميل من متجر التطبيقات و Google Play!  
البحث باستخدام "My Arkansas WIC"



### يتميز التطبيق بما يلي:

- رصيد المزايا الحالي
- المزايا المستقبلية
- مكتشف الطعام
- الرسائل والتنبيهات
- برنامج WIC
- رابط التوعية الغذائية
- محدد موقع المتجر

### كيفية التسجيل لعرض المزايا بعد تنزيل التطبيق:

- حدد خيار "الإعدادات".
- ضمن التسجيل، حدد "التسجيل".
- في حالة وجود العديد من أفراد العائلة، فسيكونون جميعًا في حساب واحد عند التسجيل.
- أدخل رقم معرف المنزل المكون من ٨ أرقام



- أدخل آخر ١٠ أرقام من رقم بطاقتك.
- أدخل الاسم الذي تريد أن يسمى به الحساب.
- يمكن أن يكون اسم العائلة أو المشاركين المتلقين لمنتجات WIC.
- حدد "التسجيل".
- عند التسجيل بنجاح، ستظهر الرسالة التالية: يمكنك الآن تحديد "المزايا"
- لعرض المزايا الحالية والمستقبلية للمنزل.
- يمكنك تسجيل أكثر من منزل واحد في التطبيق.

### الميزات الأخرى المضمنة في التطبيق:

- **مكتشف الطعام** - يسمح لك بمسح رموز UPC وإدخال رموز UPC وعرض قائمة الأطعمة المعتمدة من WIC.
- **الرسائل** - سيتم إرسال تنكير برصيد المزايا عندما يحين موعد انتهاء صلاحية المزايا.
- **التغذية** - اتصل بموقع [www.arwiconline.org](http://www.arwiconline.org) للتوعية الغذائية.
- **محدد موقع المتجر** - يوفر الاسم والعنوان ورقم الهاتف والاتجاهات للمتاجر التي تقبل Arkansas WIC.

# يحتوي حليب الأم على المزيد من ما يحتاجه الأطفال الرضع



مصنوع  
من قِبَل الأم

حليب الأم

## كل أوقية منه مهمة

تعد الرضاعة الطبيعية مريحة! حيث تكون الأم جاهزة دائماً، دون الحاجة إلى الزجاجات أو الخلط. للأمهات الحق في إرضاع أطفالهن في أي وقت وفي أي مكان. هذا ما ينص عليه القانون في أركانساس.

الحليب الصناعي  
\*ليس في جميع تركيبات  
الحليب الصناعي

مصنوع  
في المصنع

تحصل الأمهات المرضعات وأطفالهن حصرياً على المزيد من فوائد الغذاء.



لدى Arkansas WIC متخصصون في التغذية والرضاعة ومستشارون للرضاعة الطبيعية لتقديم دعم فيما يتعلق بالرضاعة الطبيعية دون أي تكلفة. يمكن لـ WIC المساعدة في أي من أسئلتك أو مخاوفك.

خط المساعدة للرضاعة الطبيعية 1-800-445-1175

[www.facebook.com/arwicbreastfeeding](http://www.facebook.com/arwicbreastfeeding)

# أغذية الأطفال للرضع



هذه العلامات  
التجارية فقط

## فواكه وخضروات للرضع للرضع من سن ٦ إلى ١١ شهراً عبوات سعة ٤ أوقية

قد لا تحتوي كل المتاجر على كل  
الأطعمة/العلامات التجارية المعتمدة من WIC.



٤ أوقية  
عبوات

2 =  =   
٨ أوقية



### مسموح به

- عادي أو طبيعي أو عضوي
- أغذية المرحلة الثانية أو الأغذية الثانية
- جرات زجاجية أو أوعية بلاستيكية في شكل فردي أو حزم
- أي نوع فردي من الفاكهة أو الخضار
- أي نوع من الفواكه المختلطة و/أو الخضروات
- حزم متنوعة مع عبوات بسعة ٤ أوقية

### \* غير مسموح به

- إضافة حبوب الإفطار أو الدقيق أو النشويات
- إضافة اللحم أو السكر أو الملح أو DHA
- الحلويات (على سبيل المثال: مزيج العصير والفاكهة أو البيودينغ أو الفطيرة المحلاة)
- وجبات العشاء
- أكياس العصير
- خلطات الزبادي

## اللحوم التي تدخل في غذاء الأطفال للرضع

فقط للرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية حصرياً  
من ٦ إلى ١١ شهراً، الذين لا يشربون الحليب الصناعي من WIC  
عبوات بسعة ٢,٥ أوقية

### \* غير مسموح به

- إضافة السكر أو الملح أو DHA
- إضافة الفاكهة أو الخضار أو الأرز
- أو المعكرونة (على سبيل المثال: العشاء أو الطواجن أو الحساء أو اليخنة)
- اصابع اللحم

### مسموح به



- عادية أو عضوية
- المرحلة ١ أو ٢
- جرات زجاجية فقط
- أصناف اللحم المفردة مع المرق أو الحساء
- عبوات متنوعة مع عبوات بسعة ٢,٥ أوقية



## أغذية الأطفال الرضع



### حبوب الإفطار للأطفال الرضع

للرضع من عمر ٦ إلى ١١ شهراً  
عبوة بسعة ٨ أونصة أو ١٦ أونصة  
من حبوب الإفطار الجافة للأطفال الرضع.

#### \* غير مسموح به

- حبوب الإفطار بالفواكه أو الحليب الصناعي
- أو DHA/ARA
- نسبة عالية من البروتين أو مكونات مضافة أخرى

٨ أونصة + ١٦ أونصة = ٢٤ أونصة

#### مسموح به

- عادية أو عضوية
- المرحلة ١ أو ٢
- اختر من بين:
- الأرز أو الشعير أو الشوفان أو الحبوب
- المتعددة أو القمح الكامل

## حليب الأطفال الصناعي

النوع والمبلغ مدرجان في مزايا WIC. لا توجد تبديلات أو بدائل.

#### \* غير مسموح به

- الحليب الصناعي منخفض الحديد أو أي علامة تجارية غير مدرجة في مزايا WIC

## منتجات الألبان

### جبين

العلامة التجارية الأقل تكلفة المتاحة في وقت الشراء ضمن المجموعة المختارة  
عبوة ٨ أونصة أو ١٦ أونصة

#### \* غير مسموح به

- منتجات الأجبان والمخفوقات
- أو الجبن المطبوخ
- الجبن باللحم والفلفل والفلفل الحلو والبذور وما إلى ذلك.
- الجبن المكعبات أو المبشور أو المقتت
- أو خثارة الجبن أو جبن الأشكال
- شرائح من قسم الأطعمة الجاهزة
- جبن موزاريلا طازج
- جبن الماعز أو المزارع أو جبن الصويا
- المستورد
- شرائح جبن ملفوفة بشكل فردي (فردية)
- أطعمة الجبن المصنعة (مثال: فيلفيتا)
- الجبن المصنوع من الحليب الخام
- أو الجبن المدخن

#### مسموح به

- أمريكية (صفراء فقط)، شيدر، كولبي، كولبي
- جاك، مونتيري جاك، موزاريلا، مونستر،
- بروفولون، أو سويسرية
- جبنة قطع أو مبشورة أو مقطعة إلى شرائح أو خيوط



# منتجات الألبان

## حليب

العلامة التجارية الأقل تكلفة المتاحة في وقت الشراء  
عبوات بسعة جالون أو نصف جالون أو لتر

### \* غير مسموح به

- اللبن الرائب البلغاري
- حليب مدعم بالكالسيوم
- حليب منكه (على سبيل المثال: بنكهة الشوكولاتة)
- حليب الماعز
- حليب عالي البروتين
- بدائل خالية من منتجات الألبان
- حليب الجوز أو الحبوب (على سبيل المثال: اللوز أو جوز الهند أو الأرز)
- مكثف ومحلّى
- Tetra-Brik أو Tetra-Pack
- حليب غير متجانس
- Vitamite



## مشروبات قائم على الصويا

عبوات نصف جالون أو لتر

### الأطفال

من سن سنتين فأكثر  
والنساء

### \* غير مسموح به

- نكهات أخرى

## مسموح به

- حليب خالي من الدهون أو خالي الدسم أو منزوع الدسم
- حليب الدسم أو خفيف أو ١٪ دسم
- الحليب الرائب قليل أو منزوع الدسم
- حليب خالي من اللاكتوز (١٪ دسم أو منزوع الدسم)
- حليب مبخر (خالي من الدهون أو منزوع الدسم)
- مسحوق حليب (مجفف وخالي الدسم) عبوة ٢٥,٦ أونصة

## مسموح به فقط إذا كان مدرج على مزاي WIC الخاصة بك

- حليب كامل الدسم
- حليب كامل الدسم خالي من اللاكتوز
- حليب مبخر (كامل الدسم)
- حليب مخفف الدسم (٢٪)
- حليب خالي من اللاكتوز مخفف الدسم (٢٪)

$$1 \text{ جالون} = \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4}$$

$$\frac{2}{1} \text{ جالون} = \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$$

$$2 = 2$$

$$1 \text{ جالون} = 1$$

## مسموح به

- 8th Continent – بالنكهة الأصلية وبنكهة الفانيليا
- Pacific – بالنكهة الأصلية
- Silk – بالنكهة الأصلية
- علامة تجارية خاصة بالمتجر – Original

## منتجات الألبان

### الزبادي

عبوة ٣٢ أوقية، أي نوع  
٤ عبوات سعة ٤ أوقيات (إجمالي ٣٢ أوقية)، أي نوع  
مسموح به إذا كان مدرج في مزايا WIC الخاصة بك

الأطفال من عمر سنتين فما فوق والنساء  
الزبادي قليل الدسم والخالي من الدهون

الأطفال بعمر سنة  
الحليب/الزبادي كامل الدسم

#### ✘ غير مسموح به

- على النمط الفرنسي أو الصويا
- المحليات الصناعية (على سبيل المثال:  
الأسبارتام أو السكرين أو السكرالوز)
- مع فاكهة في الأسفل
- عناصر منفصلة للخط (على سبيل المثال:  
الحلوى أو الجرانولا أو المكسرات)
- زبادي في زجاجات (صالح للشرب)  
أو أنابيب أو أكياس

#### مسموح به

- سادة أو يوناني أو باللكهات



عبوات من ٢  
إلى ١٦ أوقية



٣٢ أوقية

## بروتين

### البيض

العلامة التجارية الأقل تكلفة المتاحة في وقت الشراء  
عبوات دزينة فقط

#### ✘ غير مسموح به

- بني
- مفتوح المدى أو خارج القفص
- مخصب
- أوميغا ٣ أو مع الفيتامينات أو المعادن المضافة  
(على سبيل المثال: Eggland's Best)

#### مسموح به

- بيضة بأي حجم
- بياض البيض فقط





# بروتين

## السّمك

### للنساء المرضعات بالكامل

- معلب أو أكياس
  - قد يحتوي على العظام والجلد
- يجب ألا يتجاوز أي مزيج من أنواع الأسماك عدد الأوقية المدرج في مزايا WIC

### \* غير مسموح به

- سمك ألباكور أو التونة المدخنة
- صدر التونة
- عيرات أو مجموعات الغذاء الجاهز
- معجون التونة
- التونة بالأعشاب والنكهات والتوابل
- أو أي مواد مالئة
- سمك السلمون الأزرق الظهر أو سلمون الشم
- أو الأحمر أو المنكه
- شرائح سمك السلمون الممتاز أو المدخن

### مسموح به

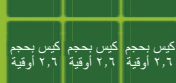
- أي علامة تجارية، اختر من بين:
- في الماء أو الزيت
- قطع تونة خفيفة
- الماكريل
- سمك السلمون الوردي
- السردين (أي نكهة)



## أمثلة على مجموعات الأسماك:

اختر مجموعة لا تزيد عن ٣٠ أوقية.

علبة واحدة بسعة ١٢ أوقية وستة أكياس بحجم ٢,٦ أوقية



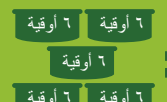
علبتان بسعة ١٤,٧٥ أوقية



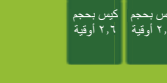
أربع علب سعة ٣,٧٥ أوقية وعلبة واحدة سعة ١٥ أوقية



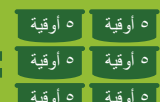
خمس علب سعة ٦ أوقية



أحد عشر كيساً سعة ٢,٦ أوقية



ستة علب سعة ٥ أوقية



كيس بحجم ٢,٦ أوقية



zo 15

# بروتين

## خيارات الفول وزبدة الفول السوداني:



أو  
١ جرة، ١٦-١٨ أوقية  
من زبدة الفول السوداني



أو  
١٦-١٤ أوقية  
فاصوليا معلبة



أو  
١٦ أوقية (١ رطل)  
البقوليات/الفاصوليا الجافة

## الفاصولياء والعدس والبازلاء (البقوليات)

### يسمح بتجفيفها

- أي علامة تجارية، أي نوع فاصولياء
- بلا إضافات وجافة وناضجة غير متبلة

### جاف

حقيبة ١٦ أوقية أو ٣٢ أوقية



### ✘ لا يسمح بتجفيفها

- الفاصولياء المنكهة أو مع عبوات التوابل
- الفاصولياء المختلطة
- قرون الفاصولياء
- البازلاء الحلوة
- الفاصولياء الشمعية
- الفاصولياء الصفراء

### معلب

العلامة التجارية الأقل تكلفة المتاحة في وقت الشراء ضمن المجموعة المختارة مع أو بدون ملح مضاف  
علبة ١٦-١٤ أوقية

### ✘ لا يسمح بتجفيفها

- الفاصولياء المطبوخة
- الفاصولياء الحارة
- الفاصولياء الخضراء
- البازلاء الخضراء/الحلوة
- البازلاء الهندية
- قرون الفاصولياء
- الفاصولياء الشمعية
- الفاصولياء الصفراء
- المتبلة أو المنكهة
- أو مضاف إليها اللحم

### يسمح بتجفيفها

#### الأصناف:

- أي علامة تجارية، أي نوع فاصولياء



## بروتين



**زبدة الفول السوداني**  
جزء بسعة ١٦-١٨ أوقية

✘ لا يسمح بتجفيفها

- أنواع زبدة المكسرات الأخرى
- معجون الفول السوداني
- مع حمض DHA أو أوميغا ٣
- مزيج أو مخفوق (على سبيل المثال: ممزوجة بالشوكولاتة أو العسل أو الجيلي أو المارشميلو أو نكهات أخرى)

### مسموح به

- أي علامة تجارية
- ناعمة أو كريمية أو مقرمشة
- أو مقرمشة للغاية
- عادية أو قليلة الدسم أو طبيعية

## حبوب كاملة



خيارات الحبوب الكاملة هي: الأرز البني والشوفان والمعكرونة والقمح الكامل أو خبز التورتيللا أو القمح الكامل أو خبز الحبوب الكاملة.

أي مجموعة من أحجام العبوات، بما لا يتجاوز عدد الأوقية أو الأرتال المدرجة في مزايا WIC

### أمثلة على تركيبات الحبوب الكاملة:

$$2 \text{ رطل} = 8 \text{ أوقية من المعكرونة} + 24 \text{ أوقية خبز}$$

$$2 \text{ رطل} = 12 \text{ أوقية من المعكرونة} + 20 \text{ أوقية خبز}$$

$$2 \text{ رطل} = 16 \text{ أوقية من التورتيللا} + 14 \text{ أوقية أرز}$$

$$2 \text{ رطل} = 18 \text{ أوقية الشوفان} + 12 \text{ أوقية من المعكرونة}$$

$$1 \text{ رطل} = 8 \text{ أوقية من المعكرونة} + 8 \text{ أوقية من التورتيللا}$$

$$1 \text{ رطل} = 16 \text{ أوقية خبز}$$

$$1 \text{ رطل} = 14 \text{ أوقية أرز}$$

# حبوب كاملة

## خبز

عبوة بسعة ١٦ إلى ٢٤ أوقية

### ✘ غير مسموح به

- خبز المخبز
- خبز البيجل أو الكعك أو اللفائف
- أو الكعك الإنجليزي
- خبز ميرد أو مجمد
- حبوب بيضاء كاملة

### مسموح به

- أي علامة تجارية
- قمح كامل بنسبة ١٠٠٪
- حبوب كاملة بنسبة ١٠٠٪



## التورتilla

عبوة بسعة من ٨ إلى ٣٢ أوقية

### ✘ غير مسموح به

- الأعشاب أو النكهات
- لفائف التورتilla

### مسموح به

- أي علامة تجارية
- الذرة الصفراء أو البيضاء
- قمح كامل بنسبة ١٠٠٪



## المعكرونة

عبوة بسعة من ٨ إلى ٣٢ أوقية

### ✘ غير مسموح به

- إضافة السكر أو الدهون أو الزيت
- أو الملح أو التوابل
- المعكرونة المصنوعة من الأرز أو الكينوا
- أو الكتان أو الذرة أو الخضروات

### مسموح به

- أي علامة تجارية
- قمح كامل بنسبة ١٠٠٪
- حبوب كاملة بنسبة ١٠٠٪



# حبوب كاملة

## الشوفان

عبوة بسعة من ١٦ إلى ٣٢ أوقية  
يعتبر هذا الشوفان خيارًا من الحبوب الكاملة، وليس خيارًا من حبوب الإفطار.



### مسموح به

- أي علامة تجارية
- سريع التحضير أو بالطريقة التقليدية

معلومة  
صحية

الحبوب الكاملة مصدر جيد لـ الفولات  
(حمض الفوليك)، الذي يقلل من خطر العيوب  
الخلقية.

## أرز بني

عبوة ١٤-١٦ أوقية (١ رطل)  
عبوة ٢٨-٣٢ أوقية (٢ رطل)



### ✘ غير مسموح به

- إضافة الفاصوليا أو الأعشاب
- أو التوابل
- السانب أو أوعية الأرز أو الأكياس
- التي تدخل الميكروويف
- الأرز المنكه أو خلطات الأرز
- أو الأرز البري
- أرز بني مجمد

### مسموح به

- أي علامة تجارية
- أرز عادي أو بني جاف
- عادي أو فوري أو سريع
- أو للغليان في كيس

# حبوب الإفطار

لا يجوز تجاوز أي مجموعة من حبوب الإفطار التالية  
عدد الأوقية المدرجة في مزايا WIC.  
قد لا تحتوي كل المتاجر جميع الأطعمة/العلامات التجارية المعتمدة من WIC.

## حبوب الإفطار الباردة

عبوات ١٢-٣٦ أوقية فقط

## GENERAL MILLS



Chex (الذرة أو الأرز أو القمح أو التوت الأزرق أو القرفة)



إجمالي حبوب  
القمح الكاملة



Kix (توت أو عسل أو عادي)



Cheerios (الحبوب المتعددة  
أو العادية)

## KELLOGG'S



Special K (الموز، العسل،  
اللوز، النكهة الأصلية،  
أو الحبوب المتعددة الأصلية)



Rice Krispies  
(بالنكهة الأصلية)



رقائق القمح الصغيرة المجمدة  
بالنكهة الأصلية (بحجم اللقمة أو  
لقيمات صغيرة)



رقائق الذرة



# حبوب الإفطار

## MOM من (MALT-O-MEAL)



خلطات الشوفان  
(مع العسل أو مع اللوز)



Mini Spooners  
(مجعد أو بكريمة الفراولة)



Crispy Rice

## POST



باقات الشوفان بالعسل  
(محصص بالعسل أو الفانيليا أو اللوز)



مكسرات وعنب



رقائق العنب  
والجوز

## QUAKER

طرق الحصول على ٣٦ أوقية  
من حبوب الإفطار

يجب ألا تتجاوز الأوقية إجمالي عدد  
الأوقية في مزاي WIC

$$35,8 = \begin{matrix} \text{أوقية} & 11,8 \\ \text{أوقية} & 12 \\ \text{أوقية} & 12 \end{matrix}$$

$$36 = \begin{matrix} \text{أوقية} & 18 \\ \text{أوقية} & 18 \end{matrix}$$

$$36 = \begin{matrix} \text{أوقية} & 36 \end{matrix}$$



Life (النكهة الأصلية)

مربعات الشوفان  
(قليل من السكر البني والقرقرة،  
القريبب الذهبي، أو الجوز بالعسل)

# حبوب الإفطار

## حبوب الإفطار الساخنة

عبوات ١١,٨-٣٦ أوقية فقط

### B & G أغذية



كريمة القمح الأصلية  
(فورية أو في دقيقة واحدة أو  
دقيقتين ونصف)



كريمة القمح الكامل ٢ ½ دقيقة



كريمة الأرز

## JIM DANDY



القمح المطحون سريع التحضير  
أو الأصلي

## MOM من (MALT-O-MEAL)



حبوب القمح الساخن للطهي السريع  
(سادة أو بنكهة الشوكولاتة أو حبوب Coco)

## QUAKER



القمح المطحون الفوري  
(النكهة الأصلية فقط - العبوات الفردية أو السريعة أو العادية)



الشوفان الفوري  
(النكهة الأصلية فقط - الحزم الفردية)

تعتبر عبوات Quaker الفردية من الشوفان سريع التحضير  
خيارًا من حبوب الإفطار وليس الحبوب الكاملة.

# فواكه وخضروات

ميزة القيمة النقدية (CVB) مخصصة لشراء الفواكه والخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة. يمكن إجراء عمليات شراء بأكثر من المبلغ بالدولار الموجود في CVB، ولكن يجب عليك دفع الفرق.



## اختر أي علامة تجارية

### مسموح به

- عادية أو عضوية
- أي علامة تجارية أو صنف أو حجم
- خلطات السلطة
- يمكن أن تكون كاملة أو قطع أو معبأة، أو مغلقة

### ✘ غير مسموح به

- الدهون المضافة والزيوت والسكريات والعصائر والمحليات الصناعية واللحوم والمعكرونة والأرز أو الحبوب الأخرى الأعشاب والتوابل الطازجة أو المجففة (على سبيل المثال: الكزبرة والنعناع واليقندونس)
- سلال الفاكهة، صواني الحفلات/ الأطباق مع الصلصات/ الغموس، أو لوح السلطة
- المكسرات ومخاليب الفاكهة والجوز والفواكه والخضروات المجففة
- فواكه وخضروات الزينة (على سبيل المثال: الفلفل الحار والثوم على الخيط واليقطين أو القرع المطلي)
- مجموعات السلطة مع الصلصة أو غيرها من المواد الغذائية المضافة
- مع الخبز أو الكريما أو الصلصات أو التوابل الخاصة

## جرات معلبة وزجاجية وعبوات بلاستيكية

### مسموح به

- عادية أو عضوية
- أي علامة تجارية أو صنف أو حجم
- يجب أن تحتوي الفاكهة المعلبة على فاكهة فقط وأن تكون معبأة في الماء أو عصير الفاكهة، ويمكن وضعها في أكواب فواكه فردية
- يجب أن تحتوي الخضروات المعلبة على خضروات فقط، وقد تكون مع الملح أو بدونه، وقد تحتوي على أعشاب أو توابل أو بهارات مضافة
- صلصة التفاح بدون إضافة سكر ومزيج صلصة التفاح/الفاكهة بدون إضافة سكر
- صلصة الطماطم أو معجون الطماطم أو ثمار الطماطم الكاملة أو الطماطم المسحوقة أو مكعبات الطماطم
- الفاصوليا والبازلاء المعلبة مثل البازلاء الخضراء والفاصوليا الخضراء والفاصوليا الشمعية وقرن الفاصوليا وقرن البازلاء

### ✘ غير مسموح به

- الدهون المضافة والزيوت والسكريات والعصائر والمحليات الصناعية واللحوم والمعكرونة والأرز أو الحبوب الأخرى
- فواكه مضاف إليها سكر أو ملح
- الخضروات المختلطة مع البقوليات/الفاصوليا
- الخضروات المخللة (على سبيل المثال: الموز)
- الخضروات المدهونة (على سبيل المثال: الذرة المدهونة والسبانخ بالكريمة)
- الصلصة أو الكاتشب

الفاصوليا المعلبة هي خيار من البقوليات/الفاصوليا ولا يتم خصمها من CVB الخاص بك.

# العصائر

قد لا تحتوي كل المتاجر جميع الأطعمة/العلامات التجارية المعتمدة من WIC.  
العلامة التجارية الأقل تكلفة في وقت الشراء

معلومة  
صحية

**العصير: كيف تعرف هل هو ذو جودة عالية أم سيئة؟ تعتبر الكميات الصغيرة من عصير WIC مصدرًا جيدًا لفيتامين سي. يجب ألا يتناول الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ٥ سنوات أكثر من ٤ أوقية من العصير يوميًا.**

## ✗ غير مسموح به

- السكريات المضافة أو الألياف
- خلطات الفواكه والخضروات
- قناني زجاجية
- عصائر الرضع أو الأطفال
- كوكتيلات العصير
- مشروبات عصير الفاكهة المنكهة
- أو المشروبات الرياضية أو المواد المضافة

## مسموح به

- أي علامة تجارية
- ١٠٠٪ عصير فواكه
- ١٠٠٪ عصير طماطم أو خضراوات
- الكالسيوم المضاف



٦٤ أوقية  
عبوة كرتونية



٦٤ أوقية  
زجاجة بلاستيكية

## عصائر للأطفال

أي مزيج من النكهات داخل  
العصير الطبيعي أحادي التركيز بنسبة ١٠٠٪  
بسعة ٦٤ أوقية.  
يمكن أن تختار بين العصائر طويلة الصلاحية  
أو العصائر المبردة.



قنينة بلاستيكية  
٤٨-٤٦ أوقية



٤٦-٤٨ أوقية  
علب

## عصائر للنساء

أي مزيج من النكهات في داخل  
المركز المجمد  
أو العصير أحادي التركيز ١٠٠٪.



١١-١٢ أوقية  
مجمد

ممثّل معتمد	رقم المنزل
الاسم	رقم بطاقة الهوية في الولاية
الاسم	رقم بطاقة الهوية في الولاية
الاسم	رقم بطاقة الهوية في الولاية
الاسم	رقم بطاقة الهوية في الولاية
الاسم	رقم بطاقة الهوية في الولاية

#### مواعيد/تذكيرات:



معلومات الوحدة الصحية المحلية:

---

---

---

---

---

---

وفقاً للقانون الفيدرالي للحقوق المدنية ولوائح وسياسات الحقوق المدنية بوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، يُحظر على وزارة الزراعة الأمريكية ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامج وزارة الزراعة الأمريكية أو إدارتها التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو العمر أو الثقل أو الانتقام من نشاط سابق للحقوق المدنية في أي برنامج أو نشاط تقوم به أو تموله وزارة الزراعة الأمريكية.

يجب على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات البرنامج (على سبيل المثال طريقة برايل، والطباعة بأحرف كبيرة، والأشرطة الصوتية، ولغة الإشارة الأمريكية، وما إلى ذلك)، الاتصال بالوكالة (في الولاية أو لدى السلطة المحلية) حيث تقدموا بطلب للحصول على المزايا. يمكن للأفراد الذين يعانون من الصمم أو ضعف السمع أو الذين يعانون من إعاقات في النطق الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية من خلال خدمة الترحيل الفيدرالية على (800) 877-8339. بالإضافة إلى ذلك، قد يتم توفير معلومات البرنامج بلغات أخرى غير الإنجليزية.

لتقديم شكوى تتعلق بالتمييز في البرنامج، أكمل نموذج شكوى التمييز في برنامج وزارة الزراعة الأمريكية (AD-3027) الموجود على الإنترنت على: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html)، وفي أي مكتب تابع لوزارة الزراعة الأمريكية، أو اكتب خطاب موجه إلى وزارة الزراعة الأمريكية مع تقديم جميع المعلومات المطلوبة في النموذج في الخطاب. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصل بـ (816) 262-9992. أرسل النموذج المكتمل أو الخطاب الخاص بك إلى وزارة الزراعة الأمريكية عن طريق:

(١) البريد: وزارة الزراعة الأمريكية مكتب مساعد وزير الحقوق المدنية، ١٤٠٠ شارع الاستقلال، جنوب غرب واشنطن، العاصمة ٢٠٢٥٠-٩٤١١؛  
(٢) فاكس: (٢٠٢) 7٤٤٢-٦٩٠؛ أو (٣) البريد الإلكتروني: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

هذه المؤسسة هي مزود لتكافؤ الفرص.

