



برنامه WIC آرکانزاس  
لیست مواد  
غذای تایید شده



موثر سر از تاریخ ۱ اکتوبر ۲۰۲۱ است

برای معلومات بیشتر، با دفتر ایالتی WIC به شماره (۱۰۵) ۸۰۵۲-۱۶۶ یا ۸۰۵۲-۰۰۸-۱-۵۳۳-۲۰۰۰،

واحد صحت محلی خود تماس بگیرید یا مراجعه کنید به [www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic](http://www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic)

## خوراکه فروشی (Musick)

چیزی برای همه  
۱۹۷۴ کرچه خوراکه فروشی  
فروشگاه: 100

خرانه دار: سرکزگر  
۲۲/۲۲/۱۱

۱۶:۳۶:۵۲

پول مزایای WIC EBT  
تاریخ شروع ۲۰۲۲/۰۱/۱۱

۲	پوند	پنیر ۱۶ اونس - همه جواز
۱	درجن	تخم‌ها، جواز داده شده
۳۶	اونس (مقیاس خورد اندازه)	حبوبات- جواز داده شده
۱	خریطه جار (Jar)	مسکه میوه/همه‌گیاه‌ها
۱	پوند	غلات مکمل - همه جواز داده شده
۵.۰۴	\$\$\$\$\$	میوه جات و سبزیجات
۵	قوطی	پودر GERBER GOOD START Gentle
۳	گیل	شیر کم چرب/اینون چربی-همه
۱	(برند بیسکویت) CBL	آب میوه ۶۴ اونس - همه جواز داده شده

انعام WIC برای باز خرید

۱۸	اونس (مقیاس خورد اندازه)	حبوبات KIX
۱	پوند	نان گندم کامل سورا لی
۰.۵	پوند	پنیر آمریکایی برند فروشگاه-۸ اونس
۱	درجن	تخم‌های بزرگ
۱	گیل	شیر کم چرب برند فروشگاه
۱.۶۴	\$\$\$\$\$	کیله
۱.۳۲	\$\$\$\$\$	کاهو
۲	قوطی	پودر GERBER GOOD START Gentle

پول مزایای WIC  
تاریخ شروع ۲۰۲۲/۰۱/۱۱

۱.۵	پوند	پنیر ۱۶ اونس - همه جواز
۰	درجن	تخم‌ها، جواز داده شده
۱۸	اونس (مقیاس خورد اندازه)	حبوبات- جواز داده شده
۱	خریطه جار (Jar)	مسکه میوه/همه‌گیاه‌ها
۰	پوند	غلات مکمل - همه جواز داده شده
۲.۰۸	\$\$\$\$\$	میوه جات و سبزیجات
۳	قوطی	پودر GERBER GOOD START Gentle
۲	گیل	شیر کم چرب/اینون چربی-همه
۱	(برند بیسکویت) CBL	آب میوه ۶۴ اونس - همه جواز داده شده

مزایا نصف شب به تاریخ ۲۰۲۲/۳/۱۱ انقضاء می یابد

WIC عملیات: ۱  
شماره معامله: ۲۳  
مدت خدمت: ۴  
فروشگاه: ۱۰۰  
بعد از ظهر

## پول خود را بدانید

بهترین راه برای پیگیری میزان باقی مانده برای خرج کردن در حساب مزایای WIC دانستن پول خود است.

بهترین راه برای دانستن پول تان این است که رسید ها خود را نگهدارید.

## استفاده از کارت eWIC تان:

- هنگام پرداخت، کارت eWIC خود را آماده کنید و به خزانه دار خود بگویند که شما از کارت eWIC استفاده می کنید.
- خزانه دار به شما می گوید که چه زمانی کارت eWIC خود را در دستگاه کارت خواننده داخل کنید. راهنمای های خزانه دار و دستگاه کارت خواننده را تعقیب کنید.
- پس از اسکن همه خوراکه باب، دستگاه کارخوان از شما می خواهد که قبل از کسر خرید WIC از پول کارت تان، غذاهای WIC را تأیید کنید.
- شما یک رسید پایانی دریافت خواهید کرد که پول باقیمانده مزایای غذاهای WIC شما در آن نوشته می باشد.
- هر گونه مزایای غذایی برای ماه جاری که هنوز در کارت است در نیمه شب آخرین روز ماه انقضاء می یابد.
- همچنین می توانید با داتلود نمودن برنامه My AR WIC پول کارت eWIC خود را مشاهده کنید.





فروشگاه برنامه



## اپلیکیشن موبایل WIC آرکانزاس

برای دانلود از اپ استور و گوگل پلی قابل دسترس است!  
با استفاده از "My Arkansas WIC" جستجو کنید



### ویژگی های اپلیکیشن:

- پول مزایا فعلی
- مزایای آینده
- غذا یاب
- پیام ها و هشدارها
- برنامه WIC
- لینک به آموزش تغذیه
- موقعیت یاب فروشگاه

### نحوه ثبت نام برای مشاهده مزایای پس از دانلود اپلیکیشن:

- گزینه "تنظیمات" را انتخاب کنید.
- در قسمت ثبت نام، "ثبت کردن" را انتخاب کنید.
- اگر اعضای خانواده چند نفر باشند، همه آنها در یک حساب کاربری در هنگام ثبت نام خواهند بود.
- شماره آی دی ۸ رقمی خانواده خود را وارد کنید

- ۱۰ رقم آخر شماره کارت خود را وارد کنید.
- یک اسم را وارد کنید که می‌خواهید به آن حساب تان نامیده شود.
- این می تواند نام خانواده یا شرکت کنندگانی باشد که WIC دریافت می کنند.



- "ثبت کردن" را انتخاب کنید.
- با ثبت نام موفقیت آمیز، پیام ذیل نمایش داده می شود: اکنون می توانید "مزایای" را برای مشاهده مزایای فعلی و آینده برای خانواده انتخاب کنید.
- می توانید بیش از یک خانواده را در اپلیکیشن ثبت نام کنید.

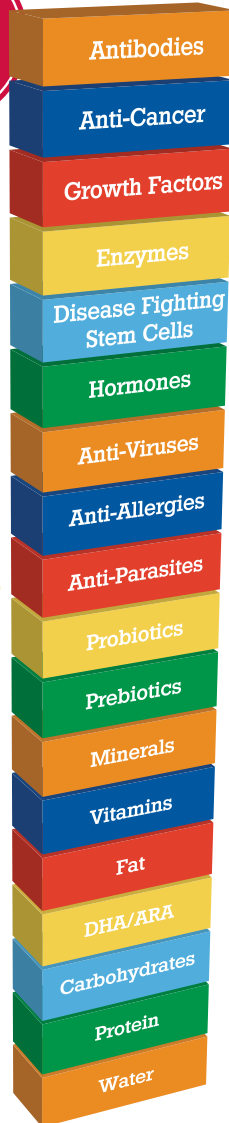
### سایر ویژگی های که در اپلیکیشن شامل است:

- **غذا پیدا کننده** - به شما اجازه می دهد کودهای UPC را اسکن کنید، کودهای UPC را وارد کنید و لیست غذاهای تایید شده WIC را مشاهده کنید.
- **پیام ها** - هنگامی که مزایا منقضی شوند، یادآوری بیلاسن مزایا ارسال خواهد شد.
- **تغذیه** - برای آموزش تغذیه به [www.arwiconline.org](http://www.arwiconline.org) وصل شوید.
- **موقعیت یاب فروشگاه** - نام، آدرس، شماره تلفون و هدایات را برای فروشگاه‌های که WIC آرکانزاس را می‌پذیرند، ارائه می‌کند.

# شیر سینه مقدار بیشتری از نیاز نوزادان را دارد



شیر سینه



## هر اونس مهم است

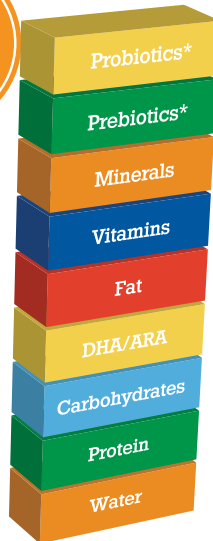
تغذیه با شیرمادر راحتتر است!  
همیشه آماده است، نیاز به بوتل ها  
یا مخلوط کردن نیست.

مادران حق دارند به فرزندانشان خود در هر  
زمان و هر مکان شیر بدهند.  
این در آرکانزاس قانون است.



## کشخ ریش

\*در همه شیرهای خشک نیست



مادران انحصاری تغذیه با شیر  
مادر اند و نوزادان آنها از  
مزایای غذایی  
اضافی  
برخوردار می شوند.

WIC آرکانزاس دارای متخصصین شیردهی و مشاورین همتای تغذیه با شیر مادر است تا بدون  
هیچ هزینه ای از تغذیه با شیر مادر پشتیبانی کنند.  
WIC می تواند در هر یک از سوالات یا نگرانی های شما کمک کند.

شماره تماس تغذیه با شیر مادر ۱-۸۰۰-۴۴۵-۶۱۷۵

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

# غذاهای نوزادان



فقط از این برندها

## میوه ها و سبزیجات نوزادان

برای نوزادان ۶ تا ۱۱ ماهه

ظروف ۴ اونس

هر فروشگاه ممکن است تمام مواد غذایی/برندهای مورد تایید WIC را نداشته باشند.



۴ اونس  
ظروف



۸ اونس



### اجازه دارد

- معمولی، طبیعی یا ارگانیک
- غذاهای مرحله ۲ یا ۳
- مرتبان های شیشه ای یا تب های پلاستیکی، به صورت واحد یا بسته ها
- هر نوع میوه یا سبزی
- هر گونه میوه و / یا سبزیجات مخلوط
- بسته های متنوع با ظروف ۴ اونس

### \* اجازه ندارد

- حبوبات، آرد یا نشاپسته اضافه شده است
- گوشت، شکر، نمک یا DHA اضافه شده است
- شیرین باب (مثال: آب میوه و مخلوط میوه، فرینی یا نوشیدنی سرد)
- نان شب
- کیسه ها را فشار دهید
- مخلوط های ماست

## گوشت ها برای نوزاد

صرف برای نوزادان ۶ تا ۱۱ ماهه که فقط با شیر مادر تغذیه می شوند و شیر خشک از

WIC دریافت نمی کنند

ظروف ۲,۵ اونس

### \* اجازه ندارد

- شکر، نمک یا DHA اضافه شده است
- میوه، سبزیجات، برنج یا مکرونی اضافه شده (به عنوان مثال: در طعام شب، کاسرول، سوپ یا خورش)
- کباب گوشت

### اجازه دارد

- معمولی یا ارگانیک
- مرحله ۱ یا ۲
- صرف مرتبان های شیشه ای
- انواع تک گوشت با آب گوشت یا شیرین گوشت
- بسته های متنوع با ظروف ۲,۵ اونسی

## غذاهای نوزادان



### \* اجازه ندارد

- حبوبات با میوه، فارموله، یا
- DHA/ARA
- پ روئین بالا یا سایر مواد اضافه شده

### حبوبات نوزدان

برای نوزادان ۶ تا ۱۱ ماهه  
غلات خشک  
نوزاد ۸ اونس یا ۱۶ اونس.



۸ اونس + ۱۶ اونس = ۲۴ اونس

### اجازه دارد

- معمولی یا ارگانیک
- مرحله ۱ یا ۲
- از بین:
- برنج، جو، بلغور جو دوسره، چند دانه یا
- گندم کامل انتخاب کنید

## شیر خشک نوزادان

نوع و مقدار در مزایای WIC ذکر شده است. بدون تبدیلی یا تعویض.

### \* اجازه ندارد

- شیر خشک کم آهن یا هر برندی که در لیست مزایای WIC ذکر نشده است

## لبنیات

### پنیر

ارزان ترین برند موجود در زمان خرید در محدوده انتخاب شده  
بسته ۸ اونس یا ۱۶ اونس

### \* اجازه ندارد

- محصولات پنیری، شلاق
- یا گسترش شده
- پنیر با گوشت، مرچ ها، مرچ شیرین، دانه
- ها و غیره.
- مکعب شکل، رنده شده، خرد شده، کشکیا
- شکل ها
- بخش غذا فروشی برش خورده
- موزاریلا تازه
- بز، روستایی یا سویا
- وارد شده
- برش های پنیر بسته بندی شده به صورت
- جداگانه (تک رشته ها)
- غذاهای پنیر پروسس شده (مثال: ویلوتتا)
- شیر خام یا پخته شده

### اجازه دارد

- امریکایی (فقط زرد)، پنیر چدار، کولبی،
- کولبی جک، مونتری جک، موزاریلا،
- مونستر، پروولون یا سوئیسی
- پنیر قطعه، رنده شده، ورقه ای یا رشته ای



# لبنیات

## شیر

ارزان ترین برند موجود در زمان خرید  
ظروف گلین، نیم گلین یا حصه چهارم گلین

### \* اجازه ندارد

- دوغ بلغاریایی
- شیر غنی شده با کلسیم
- شیر طعم دار (به عنوان مثال: شکلات)
- شیر بز
- شیر با پروتئین بالا
- غیر لبنیات
- شیر مغزباب یا غلات (به عنوان مثال: بادام، نارگیل یا برنج)
- شیرین شده - غلیظ شده
- پک تیتر یا بریک تیتر
- غیر همگون
- ویتامین



### \* اجازه ندارد

- سایر طعم ها

### اجازه دارد

- شیر عاری از چربی، بدون چربی یا بدون خامه
- شیر کم چرب، سبک یا ۱٪
- دوغ کم چرب یا بدون چربی
- شیر بدون لکتوز (۱٪ یا بدون چربی)
- شیر تبخیر شده (بدون چربی یا بدون خامه)
- شیر پودری (خشک بدون چربی) ظرف ۲۵,۶ اونس

### فقط در صورتی مجاز است که د

ر مزایای WIC شما باشد

- شیر کامل
- شیر کامل بدون لکتوز
- شیر تبخیر شده (کامل چرب)
- شیر کم چرب (۲٪)
- شیر کم چرب بدون لکتوز (۲٪)

۱ گیلن = ۱ قوطی ۱ + ۱ قوطی ۱ + ۱ قوطی ۱ + ۱ قوطی ۱ + ۱ قوطی ۱

۲/۱ گیلن = ۱ قوطی (حجم ۱۰۰) + ۱ قوطی (حجم ۱۰۰)

۲ = گیلن

۱ گیلن = ۱ قوطی (حجم ۱۰۰) + ۱ قوطی (حجم ۱۰۰) + ۱ قوطی (حجم ۱۰۰) + ۱ قوطی (حجم ۱۰۰)

## نوشیدنی سویا

ظروف نیم گلین یا کوارت

اطفال  
۲ ساله و بالا  
و زنان

### اجازه دارد

- ۸th Continent اصلی
- و انیلا
- Pacific - اصلی
- Silk - اصلی
- برند فروشگاه - اصلی

## لبنیات

### ماست

ظرف ۳۲ اونس، هر نوع  
۴ اونس ۴ بسته (۳۲ اونس در مجموع)، هر نوع  
در صورتی مجاز است که در مزایای WIC

اطفال ۲ سال و بزرگتر و زنان  
ماست های کم چرب و بدون چربی

اطفال ۱ ساله  
شیر کامل/ماست کامل چربی دار

### \* اجازه ندارد

- سبک فرانسوی یا سویا
- شیرین کننده های مصنوعی (به عنوان مثال: اسپارتام، ساکارین یا سوکرالوز)
- میوه در پایین
- اقلام ترکیبی جداگانه (به عنوان مثال: شیرینی، گرانولا یا مغزپاب)
- ماست در بوتل ها (قابل نوشیدن)، تیوب ها یا کیسه ها

### اجازه دارد

- ساده، یونانی، یا طعم ها



بسته های ۲-۱۶ اونس



۳۲ اونس

یا

## پروتین

### تخم ها

ارزان ترین برند موجود در زمان خرید  
صرف درجن ظروف

### \* اجازه ندارد

- قهوه ای
- بدون قفس یا بدون محدوده
- بارور
- اومیگا ۳ یا با ویتامین ها یا مواد معدنی اضافه شده (به عنوان مثال: Egghand's (Best

### اجازه دارد

- هر اندازه تخم
- صرف سفید





# پروتئین

## ماهی

برای خاتم های کاملاً شیرده با شیرمادر

- کنسرو یا کیسه ها
- ممکن است حاوی استخوان و جلد باشد
- هر گونه ترکیبی از انواع ماهی که از تعداد اونس های مزایای WIC تجاوز نکند

### ✳ اجازه ندارد

- آلپاکور یا تن ماهی سرخ شده
- سینه تن ماهی
- بسته یا کیت نان چاشت
- پخش تن ماهی
- تن ماهی با گیاهان، طعم دهنده ها، چاشنی ها یا هر پرکننده
- ماهی قزل آلا آبی بک، چم، قرمز یا طعم دار
- فیله ماهی قزل آلا آماده یا سرخ شده

### اجازه دارد

- از هر برند، انتخاب کنید از:
- در آب یا روغن
- تکه بزرگ تن ماهی
- ماهی خالدار
- ماهی گلابی
- ماهی ساردین (از هر طعم)



## مثال های از ترکیب ماهی:

ترکیبی را انتخاب کنید که بیش از ۳۰ اونس نباشد.

یک قوطی ۱۲ اونس و شش کیسه ۲٫۶ اونس	دو قوطی ۱۴٫۷۵ اونس	پنج قوطی ۶ اونس	شش قوطی های ۵ اونس
۱۲ اونس	۱۴٫۷۵ اونس = ۱۴٫۷۵ اونس	۶ اونس = ۶ اونس = ۶ اونس	۵ اونس = ۵ اونس = ۵ اونس
۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس	چهار ۳٫۷۵ اونس قوطیها و یک قوطی ۱۵ اونس	۶ اونس = ۶ اونس	کیسه های یازده ۲٫۶ اونس
۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس	۳٫۷۵ اونس = ۱۵ اونس = ۳٫۷۵ اونس	۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس	۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس ۲٫۶ کیسه ۲٫۶ اونس
	۳٫۷۵ اونس		

# پروتین

## انتخاب های لوبیا و مسکه ممپلی:



۱ مرتبان، ۱۶-۱۸  
اونس مسکه ممپلی

یا



۱۴-۱۶ اونس  
لوبیا ای کنسرو

یا



۱۶ اونس (۱ پوند)  
حبوبات/لوبیا خشک

## لوبیا، عدس و نخود (گیاه)

### اجازه داده شده خشک

- از هر نوع برند، هر نوع لوبیا
- ساده، خشک، نارسیده

### خشک

خریطه ۱۶ اونس یا ۳۲ اونس



### \* اجازه ندارد خشک

- لوبیا طعم دار یا با بسته های چاشنی
- لوبیای مخلوط
- لوبیای سبز
- نخود شیرین
- باقلی
- لوبیای زرد

### کنسرو شده

ارزان ترین برند موجود در زمان خرید در محدوده انتخاب شده  
با یا بدون نمک اضافه شده  
قوطی ۱۴-۱۶ اونس

### \* اجازه ندارد قوطی شده

- لوبیای پخته
- لوبیا مرچ دار
- لوبیا سبز
- نخودسبز/شیرین
- نخودمحبوبه
- لوبیای سبز
- باقلی
- لوبیای زرد
- چاشنی، طعم دار، یا گوشت اضافه شده است

### اجازه داده شده قوطی شده

انواع:

- از هر نوع برند، هر نوع لوبیا



## پروتئین

**مسکه ممپلی**  
مرتبان ۱۶-۱۸ اونس



### اجازه دارد

- از هر برند
- صاف، قیماقی، سرخ شده، یا زیاد سرخ شده
- معمولی، کم چرب یا طبیعی

### \* اجازه ندارد

- سایر مسکه های مغزیاب
- رشته مسکه ممپلی
- با DHA یا اومیگا ۳
- ترکیبی یا شلاق زده شده (به عنوان مثال: مخلوط با شکلات، عسل، زله، گل ختمی یا طعم دهنده های دیگر)

## غلات کامل



انتخابها برای غلات کامل عبارتند از: برنج قهوه‌ای، جو دوسره، مکرونی، نان‌های گندم کامل یا جواری، نان های پریکی نان‌های سیوس‌دار یا نان های غلات کامل.

هر ترکیبی از اندازه ظروف، که از تعداد اونس ها یا پوندها مزایای WIC تجاوز نکند

### مثال های از ترکیبات غلات کامل:

$$2 \text{ پوند} = 8 \text{ اونس مکرونی} + 24 \text{ اونس نان} = 2 \text{ پوند}$$

$$2 \text{ پوند} = 12 \text{ اونس مکرونی} + 20 \text{ اونس نان} = 2 \text{ پوند}$$

$$2 \text{ پوند} = 16 \text{ اونس نان پریکی} + 14 \text{ اونس برنج} = 2 \text{ پوند}$$

$$2 \text{ پوند} = 18 \text{ اونس جو دو سره} + 12 \text{ اونس مکرونی} = 2 \text{ پوند}$$

$$1 \text{ پوند} = 8 \text{ اونس مکرونی} + 8 \text{ اونس نان پریکی} = 1 \text{ پوند}$$

$$1 \text{ پوند} = 16 \text{ اونس نان} = 1 \text{ پوند}$$

$$1 \text{ پوند} = 14 \text{ اونس برنج} = 1 \text{ پوند}$$

## غلات کامل

### نان خشک

بسته ۱۶-۲۴ اونس

#### \* اجازه ندارد

- نان نانوائی
- نان شیرین گرد، نان لوله، رول، یا کلوچه انگلیسی
- نان یخچالی یا منجمد
- غلات کامل سفید

#### اجازه دارد

- از هر برند
- ۱۰۰٪ مکمل گندم
- ۱۰۰٪ مکمل غلات



### نان های پریکی

بسته ۸-۳۲ اونس

#### \* اجازه ندارد

- گیاهی یا طعم دار
- نان پریکی تاو خورده

#### اجازه دارد

- از هر برند
- جواری زرد یا سفید
- ۱۰۰٪ مکمل گندم



### مکرونی

بسته ۸-۳۲ اونس

#### \* اجازه ندارد

- شکر، چربی، روغن، نمک یا چاشنی اضافه شده است
- مکرونی تهیه شده از برنج، کینوا، کتان، جواری، یا سبزیجات

#### اجازه دارد

- از هر برند
- ۱۰۰٪ مکمل گندم
- ۱۰۰٪ مکمل غلات

# غلات کامل

## جو دوسره

بسته ۱۶-۳۲ اونس

این جوهای دو سره یک انتخاب غلات کامل است، نه یک انتخاب حبوبات.



### اجازه دارد

- از هر برند
- سریع یا قدیمی مد شده

حبوبات کامل منبع خوبی از فولات (فولیک اسید) هستند که خطر ابتلا به نقص های مادرزادی را کاهش می دهد.

صحت  
چک زدن

## برنج قهوه ای

بسته ۱۴-۱۶ اونس (۱ پوند)

بسته ۲۸-۳۲ اونس (۲ پوند)



### \* اجازه ندارد

- لوبیا، سبزی یا چاشنی اضافه شده است
- کیسه های حجیم، وان یا مایکروویو
- برنج طعم دار، برنج مخلوط یا برنج جنگلی
- برنج قهوه ای منجمد

### اجازه دارد

- از هر برند
- برنج قهوه ای ساده و خشک
- معمولی، فوری، سریع، یا جوشانده در خریطه

# حبوبات

هر ترکیبی از غلات زیر نباید از تعداد اونس در مزایای WIC تجاوز کند.  
هر فروشگاه ممکن است تمام غذاها/برندهای مورد تایید WIC را نداشته باشد.

## حبوبات سرد

صرف بسته های ۱۲-۳۶ اونس

## GENERAL MILLS



چکس (جواری، برنج، گندم، قره قاط یا دارچین)



گندم سیوس دار  
توتال



کیکس (توت، عسل یا ساده)



دانه چیریوز (چند دانه ای یا ساده)

## KELLOGG'S



K خاص (کلیه، عسل بادام، اصل  
یا چند دانه اصلی)



برنج کریسپی  
(اصلی)



مینی گندم یخ زده اصلی (اندازه  
لقمه یا لقمه کوچک)



غذاهای جواری

# حبوبات

## MOM'S (MALT-O-MEAL)



مخلوط کن جو دوسره  
(با عسل یا بادام)



قاشق های کوچک  
(قیماق بیخ زده یا  
توت زمینی)



برنج فروری

## POST



دسته های عسلی جو دوسره  
(با عسل برشته، وانیلا یا بادام)



انگور- مغزباب

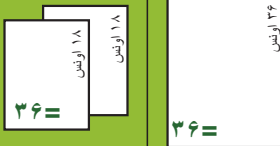


دانه های انگور-  
مغزباب

## کواکر

راه های به دست آوردن ۳۶  
اونس حبوبات

اونس ها نباید از تعداد مجموع اونس  
در مزایای WIC تجاوز کند



(اصلی) Life

مربع های آرد جو دوسره (نشان شکر قهوه ای،  
دارچین، افرا طلائی یا مغزباب عسل دار)

# حبوبات

## حبوبات گرم

فقط بسته های ۱۱،۸-۳۶ اونس

### غذا های B و G



قیماق اصلی گندمی  
(فوری، ۱-دقیقه، یا ۲½ دقیقه)



قیماق غلات کامل  
گندم ۲½ دقیقه



قیماق برنج

## JIM DANDY



تهیه های سریع یا اصلی

## MOM'S (MALT-O-MEAL)



پخت سریع حبوبات گندم گرم  
(گندم اصلی، چاکلتی یا کوکو)

## کواکر



تهیه فوری  
(طعم اصلی فقط -  
بسته های جداگانه، سریع یا معمولی)



جو دوسره فوری  
(صرف طعم اصلی -  
بسته های جداگانه)

بسته های انفرادی کواکر جو دوسره فوری یک انتخاب حبوبات است، نه یک انتخاب غلات کامل.



# میوه ها و سبزیجات

مزایای نقدی (CVB) برای خرید میوه ها و سبزیجات تازه، منجمد یا کنسرو شده است. خرید های را می توان با مبلغی بیشتر از دالر در CVB انجام داد، اما باید تفاوت را پرداخت کنید.



می توانید هر برند را انتخاب کنید

## تازه یا منجمد

### اجازه دارد

- معمولی یا ارگانیک
- هر نوع برند، تنوع یا اندازه
- سلاد مخلوط
- ممکن است کامل، نیمه، خریطه ای یا بسته بندی شده باشد

### \* اجازه ندارد

- چربی ها، روغن ها، قندها، شربت ها، شیرین کننده های مصنوعی، گوشت، مکرونی، برنج یا سایر غلات اضافه شده
- گیاهان و ادویه جات تازه یا خشک (به عنوان مثال: گشنیز، نعناع، یا جعفری)
- سبدهای میوه، طبق های مهمانی/بشقاب با سس/شیب ها، یا میله سلاد
- مغزباب، مخلوط میوه و مغزباب، میوه های خشک و سبزیجات
- میوه ها یا سبزیجات زینتی یا تزئینی (مثال: مرچ های چیلی، سیر روی رشته، کدو حلوائی یا کدوهای رنگ شده)
- کیت های سلاد با ساس یا سایر مواد غذایی اضافه شده
- با نان، قیماق ها، ساس یا چاشنی مخصوص

## کنسرو، ظروف شیشه ای و ظروف پلاستیکی

### اجازه دارد

- معمولی یا ارگانیک
- هر نوع برند، تنوع یا اندازه
- میوه های کنسرو شده باید صرف دارای میوه باشند، در آب یا آب میوه بسته بندی شود و ممکن است در پیاله های میوه جداگانه باشند.
- سبزیجات کنسرو شده باید صرف دارای سبزیجات باشند، ممکن است با نمک یا بدون نمک باشند و ممکن است گیاهان، چاشنی ها یا ترشی جات اضافه شده باشند.
- ساس سیب بدون شکر و مخلوط ساس سیب/میوه بدون شکر اضافه شده
- ساس بادنجان رومی، رب بادنجان رومی، بادنجان رومی زنده، بادنجان رومی ریزه شده یا بادنجان رومی پارچه شده
- کنسرو لوبیا و نخود مانند نخود سبز، لوبیا سبز، لوبیا مومی، لوبیا سبز و نخود سبز

### \* اجازه ندارد

- چربی ها، روغن ها، قندها، شربت ها، شیرین کننده های مصنوعی، گوشت، مکرونی، برنج یا سایر غلات اضافه شده
- میوه با شکر یا نمک اضافه شده
- سبزیجات مخلوط با حبوبات/لوبیا
- سبزیجات ترشی دار (به عنوان مثال: ترشی ها، زیتون، کلم ترش، کلیه مرچ دار)
- سبزیجات قیماق دار (مثال: جواری قیماق دار، دار، اسفناج قیماق دار)
- سالسا یا کیچپ

کنسرو لوبیا یک انتخاب گیاه/لوبیا است و از مزایای نقدی (CVB) شما کسر نمی شود.

# آب میوه

هر فروشگاه ممکن است تمام غذاها/برندهای مورد تایید WIC را نداشته باشد.  
ارزان ترین برند در زمان خرید

صحت  
جک زین

آب میوه: خوب است یا بد؟ مقادیر کم آب میوه WIC منبع خوبی از ویتامین C است. اطفال زیر سن ۵ سال نباید بیش از ۴ اونس آب میوه در روز مصرف کنند.

## ✳ اجازه ندارد

- قند یا فایبر اضافه شده
- مخلوط میوه و سبزیجات
- بوتل های شیشه ای
- آب میوه های نوزاد یا کودک
- آب میوه کوکتل ها
- نوشیدنی های آب میوه طعم دار، نوشیدنی های ورزشی، یا ادیس

## اجازه دارد

- از هر برند
- ۱۰۰٪ آب میوه
- ۱۰۰٪ آب میوه باندجان رومی یا سبزیجات
- کلسیم اضافه شده



۶۴ اونس  
بوتل پلاستیکی



۶۴ اونس  
کارتن

## آب میوه برای اطفال

هر ترکیبی از طعم ها در آب میوه ۱۰۰٪  
۶۴ اونس یک تقویمه.  
ممکن است آب میوه های قابل نگهداری الماری یا  
یخچالی را انتخاب کنید.



بوتل پلاستیکی  
۴۸-۴۶ اونس



۴۶-۴۸ اونس  
قوطی

## آب میوه ها برای زنان

هر ترکیبی از طعم ها با  
غلظت منجمد  
یا آب میوه با قوت واحد ۱۰۰٪.



۱۲-۱۱ اونس  
منجمد

نماینده جواز

شماره خانواده

اسم

شماره شناسنامه (آی دی) ایالت

اسم

شماره شناسنامه (آی دی) ایالت

اسم

شماره شناسنامه (آی دی) ایالت

اسم

شماره شناسنامه (آی دی) ایالت

اسم

شماره شناسنامه (آی دی) ایالت



اوقات ملاقات/پیداوری ها:

معلومات بخش صحت محلی:

---

---

---

---

---

---

---

---

در مطابقت با قانون فدرال حقوق مدنی و مقررات و پالیسی های حقوق مدنی وزارت زراعت ایالات متحده (USDA)، نهادها، دفاتر و کارمندان آن، و موسسات که در برنامه های USDA شرکت می کنند یا اداره می کنند، از تبعیض بر اساس نژاد، رنگ، منشأ ملی، جنسیت، معلولیت، سن، یا انتقام یا تلافی برای فعالیت های حقوق مدنی قبلی در هر برنامه یا فعالیت که توسط USDA انجام یا تمویل می شود منع می شوند.

افراد دارای معلولیت که به ابزار های ارتباطی بدیل برای معلومات برنامه (مانند خط بریل، چاپ بزرگ، نوار صوتی، زبان اشاره امریکایی و غیره) نیاز دارند، باید با اداره (ایالتی یا محلی) که در آن درخواست مزایا کرده اند تماس بگیرند. افرادی که ناشنوا، کم شنوا یا دارای معلولیت های گفتاری اند، می توانند از طریق خدمات رله فدرال به شماره (۸۰۰) ۸۳۳۹-۸۷۷۷ با USDA تماس بگیرند. علاوه بر این، معلومات برنامه ممکن است به زبان های دیگری غیر از انگلیسی قابل دسترس باشد.

بخاطر درج شکایت تبعیض در برنامه، فورم شکایت تبعیض برنامه USDA را خانه پری کنید، این فورم (AD-3027) بشکل آنلاین در اینجا قابل دسترس است: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) و همچنین در هر دفتر USDA موجود است یا یک مکتوب به آدرس USDA بنویسید و در مکتوب تمام معلومات درخواست شده در فورم را ارایه کنید. بخاطر درخواست یک کپی از فورم شکایت، به شماره (۸۶۶) ۹۹۹۲-۶۳۲۲ زنگ بزنید. فورم تکمیل شده یا مکتوب خوش را از طریق ذیل به USDA ارسال کنید:

(۱) از طریق پست به: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (۲) از طریق فکس به این شماره: (۲۰۲) ۷۴۴۲-۶۹۰۰ یا (۳) از طریق ایمیل به این آدرس: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

این اداره، یک ارایه کننده فرصت های برابر است.

