



# لست غذا

رهنمود غذاهای تایید شده  
WIC ایالت اورگان



ناکشاف آینده ای سالم  
د سپتمبر په 1، 2022 کی تعدیل شوی

(11/23)

## اپلیکیشن WICSHOPPER چگونه میتواند به خریداری کمک کند؟

از اپلیکیشن WICShopper برای موارد ذیل  
استفاده کنید:

- امتیازات فعلی خود را مشاهده کنید.
- بارکودها را برای پیدا کردن غذاهای WIC اسکن کنید.
- از لست غذا در این اپلیکیشن برای کمک به پیدا کردن برندها و سایزها استفاده کنید
- فروشگاههایی را پیدا کنید که WIC دارند.
- طریقه های دستور پختن را جستجو کنید.



اپلیکیشن

**WICShopper**  
App را دانلود کنید و  
کارت eWIC خود را  
امروز راجستر کنید!

\*برای آیفون و اندروید  
موجود میباشد.



## نکات خریداری



مشکلات وصل شدن اینترنت در فروشگاه

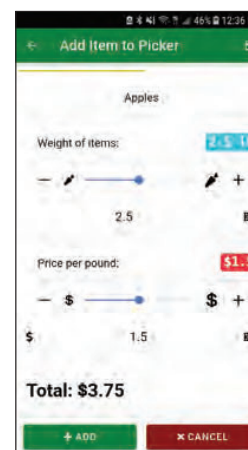
کوشش کنید که اپلیکیشن را قبل از وارد شدن به  
فروشگاه باز کنید.

## میوه و سبزیجات

### میوه و سبزیجات تازه

#### قابل خرید

- مکمل، از قبل برش شده، یا ریزه شده، یا بسته بندی شده
- سالاد و سبزیجات در یک بسته
- ارگانیک مشکلی ندارد
- مواد سالاد بار، مواد غذایی فروشی، یا پختوسهای مهمانی نباشد
- سس یا طعم دهنده مایع اضافه شده نداشته باشد
- خسته ها، میوه خشک، نان کروتون اضافه شده نداشته باشد
- گیاهان دارویی یا مصالحه (مثل گشنیز یا جعفری) نباشد
- تخم سبزی نباشد



### نکات خریداری

از ماشین حساب میوه و سبزیجات در قسمت "امتیازات من" از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید. شما میتوانید قیمت میوه و سبزیجات تازه را به سرعت و آسانی محاسبه کنید!

## لست مواد غذایی مورد تایید

از این لست غذایی برای انتخاب برندها، نوع و مقدار غذاهای مجاز در سبد غذایی خود استفاده کنید. لست غذایی را بخاطر جواب دادن به این سوالات بررسی کنید:

- کدام برندهای این غذا را میتوانم بخرم؟
- کدام اندازه از بسته ها مجاز است؟
- کدام طعم ها را میتوانم انتخاب کنم؟

4-5	میوه و سبزیجات
6	غلات سیوسدار
6	نام گندم 100% سیوسدار
7	تورتیلای جواری
7	تورتیلای گندم سیوسدار
8	مکرونی گندم سیوسدار
8	جو پرکی
9	برنج قهوه ای رنگ
9	بلغور
10-11	شیر
12	نوشیدنی سویا
13	شیر یز
13	پنیر
14-15	ماست
16	توفو
16	تخم مرغ
17	مسکه ممپلی
17	نخود، لوبیا، و عدس خشک
17	کنسرو لوبیا
18	کنسرو ماهی
19-21	غلات سرد سرو شدنی
22	غلات گرم شدنی
23	جوس های بوتلی
24	جوس های یخزده
25-27	غذای طفل
26	میوه و سبزیجات
27	گوشت
27	غلات



## میوه و سبزیجات

### میوه و سبزیجات یخزده



#### ✓ قابل خرید

- مکمل، برش شده، یا مخلوط
- لوبیای یخزده مشکلی ندارد (مثل لوبیای لیما، فاصلیه و لوبیای چیتی)
- ارگانیک مشکلی ندارد

#### ⊗ نخرید

- شکر، چربی یا روغن اضافه شده نداشته باشد
- سس یا سبزیجات کریم دار اضافه شده نداشته باشد
- برنج، مکرونی، گوشت، خسته، یا مگی اضافه شده نداشته باشد
- چپیس فرنچ فرایز، هاش براونز، کچالوی اوبراین، یا تیتر تاتر نباشد
- سبزیجات نان شده یا نرم شده نباشد

### میوه کنسرو شده

#### ✓ قابل خرید



- میوه بسته بندی شده در آب یا جوس بدون شکر اضافه شده
- هر نوع ظرف، بشمول بسته های مختلف پلاستیکی
- سس سیب طبیعی یا شیرین نشده مشکلی ندارد
- ارگانیک مشکلی ندارد

#### ⊗ نخرید

- شربت، مثل سنگین، سبک یا خیلی سبک اضافه شده نداشته باشد
- شیرین کننده های مصنوعی یا شیرین کننده های بدون-کالری نباشد
- کوکتل میوه یا میوه مخلوط با آلوگیلاس نباشد

### سبزیجات کنسرو شده

#### ✓ قابل خرید



- سبزیجات بدون چربی یا روغن اضافه شده
- بادنجان رومی مشکلی ندارد (مثلاً سالم، صافی شده، نرم شده، برش شده، رب یا پوره)
- ارگانیک مشکلی ندارد

#### ⊗ نخرید

- مخلوط شده با لوبیای رسیده، مثل لوبیای سرخ یا سیاه نباشد
- سبزیجات کنسرو شده ترشی، خامه ای یا سس شده نباشد
- بادنجان رومی سالسا، خورشتی یا سس بادنجان رومی نباشد

## غلات سبوسدار (پوست نشده) نان گندم سبوسدار

### خرید برای غلات سبوسدار

از انواع غلات سبوسدار لذت ببرید! پیشنهادات WIC:

- نان گندم 100% سبوسدار
- جو پرکی
- برنج قهوه ای رنگ
- تورتیلا جواری نرم
- تورتیلا گندم سبوسدار
- بلغور
- مکرونی گندم سبوسدار

مجموع مقدار غلاتی را که میتوانید بخرید در لست امتیازات شما نشان داده شده است.

اگر شما امتیازات کافی برای غلات سبوسدار دارید، میتوانید بیشتر از یک نوع غلات را در یک زمان خریداری کنید. بطور مثال، اگر لست امتیازات شما نشان میدهد که شما 32 oz. غلات سبوسدار دارید، میتوانید به این طریق خریداری کنید:



.oz 16

و



.oz 16

### نام گندم 100% سبوسدار



.oz 16  
الی 32  
.oz

#### ⊗ نخرید

- نان سبک یا "ساده" نباشد
- ارگانیک نباشد

#### ✓ قابل خرید

- قرص نان، از هر برندی
- "100% گندم سبوسدار" باید در لیبل آن ذکر شده باشد

## تورتیلای جواری، تورتیلای گندم سبوسدار

8.OZ یا بیشتر

میشن  
ریزر باجا کفی  
سیگنیچر سلیکت  
تورتیلا لند

### تورتیلای جواری

#### قابل خرید

- فقط تورتیلای جواری سفید یا زرد ملایم
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:

کایداد	هیردز	
کاسا روزا	IGA	
دان پانچو	کروگر	
ایسنشیل ایوری دی	لا باندیریتا	
فود کلب	لا بورتیا	
گیرپور	لاس 4 هیرمناس	

#### نخرید

- تورتیلای سرخ شده یا تورتیلای چپیس نباشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد



## تورتیلای گندم سبوسدار

8.OZ یا بیشتر

میشن  
اورتیگا  
سیگنیچر سلیکت

#### قابل خرید

- فقط تورتیلای گندم 100% سبوسدار
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:

دان پانچو	کروگر	
ایسنشیل ایوری دی	لا باندیریتا	
گیرپور	مارکت پنتری	
IGA		

#### نخرید

- تورتیلای سرخ شده یا تورتیلای چپیس نباشد
- تورتیلای آرد سفید نباشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد



## مکرونی گندم سبوسدار، جو پرکی

### مکرونی گندم سبوسدار

#### قابل خرید

- هر نوع از غلات سبوسدار یا مکرونی گندم سبوسدار
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:

باریلا  
ایسنشیل ایوری دی  
فود کلب  
گریت ولیو  
کروگر  
رونزانی  
سیگنیچر سلیکت  
غذاهای وینکو

فقط 16 .OZ



#### نخرید

- ارگانیک یا حجیم نباشد

### جو پرکی

#### قابل خرید

- از هر برندی
- جو پرکی سریع، رول شده، و مدل قدیمی مشکلی ندارد
- جو پرکی بدون گلوم-نتشکلی ندارد
- ارگانیک مشکلی ندارد

#### نخرید

- فوری نباشد (در زمان خریداری به حیث غلات سبوسدار)
- ارگانیک یا حجیم نباشد
- جو دوسر برش-شده، ایرلندی، یا اسکاتلندی نباشد
- شکر، چربی، روغن یا نمک اضافه شده نداشته باشد



## نکات خریداری

آیا در امتیازات WIC، بلغور جو پرکی یک غلات است یا غلات سبوسدار؟

- جو پرکی در باکس، خریطه، یا تیوب یک امتیاز غلات سبوسدار است
- بلغور جو پرکی فوری در بسته های سرویک وعده ای امتیاز غلات است

## خریداری شیر

تمامی شیرهای WIC پاستوریزه شده و ویتامین دی به آن اضافه شده است.

### قابل خرید ✓

### نخرید ✗

- از هر برندی
- سکیم دیلکس، التراء
- کریمی، رویال، سوپریم و غیره مشکلی ندارند
- شیر برنج، شیر بادام، شیر مسکه دار (دوغ)، شیر طعم دار، شیر خام، یا شیر A2 نباشد
- ارگانیک نباشد
- امگا-3 یا ویتامین E اضافه شده نداشته باشد
- اجناس خاص مثل بوتل گیلاس نداشته باشد

آن نوع از شیرهایی را که در لست امتیازات شما ذکر شده اند خریداری کنید:

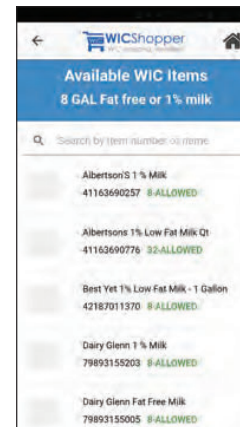
- شیر کم چرب 1% یا بدون چرب – برای کلانسالان و اطفال 2 ساله یا کلانتر (بدون چرب و سکیم میلک یکی هستند)
- شیر کامل برای اطفال 1 ساله

با کلینیک WIC خود صحبت کنید تا انواع شیرهای ذیل را بدست آورید. تمامی برندها مشکلی ندارد.

- شیر اسیدوفلوس
- شیر بدون-لکتوز
- شیر خشک بدون-چرب (به اندازه 25.6 oz).
- شیر غلیظ شده (قوطی 12 oz).

## نکات خریداری

از اپلیکیشن استفاده کنید تا ببینید که چه نوع از شیر در لست امتیاز شما موجود است. بارکود را اسکن کنید تا ببینید که آیا اجازه خرید آنرا دارید یا نه.



## برنج قهوه ای رنگ، بلغور

### برنج قهوه ای رنگ



### قابل خرید ✓

- از هر برندی
- برنج فوری، "دقیقه"، یا جوشاندنی در خریطه مشکلی ندارد
- برنج یاسمین و قهوه ای رنگ باسماتی مشکلی ارگانیک مشکلی ندارد

### نخرید ✗

- برنج سفید، کوهی، آسیاب شده یا جوانه زده نباشد
- ادویه، شکر، چربی، روغن یا نمک اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد

14-16  
oz. فقط  
(برنج فوری)



16 oz. یا  
بیشتر

### بلغور



### قابل خرید ✓

- از هر برندی
- ارگانیک مشکلی ندارد

### نخرید ✗

- ادویه، شکر، چربی، روغن یا نمک اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد

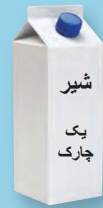
مثالهایی از راههایی که میتوانید  
سایزهای ظرفهای شیر مختلف را یکجای خرید



GAL 1.0



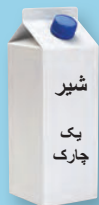
و



GAL 0.75



GAL 0.5



GAL 0.25

نوشیدنی سویا

قابل خرید

• از این برندها و محصولات فقط انتخاب کنید:

در بخال



سیلک اصلی

64 oz ، 128 oz یا 32 oz



8ام کانتینت اصلی یا وانیلی  
64 oz

در قفسه



سیلک اصلی  
32 oz



پاسفیک الترا سورا اصلی  
32 oz

32 oz = یک چارک  
64 oz = نصف گالون



West Life Organic Soymilk Calcium & Vitamin D plain or vanilla  
32 oz



قابل خرید

نخرید

- 32 oz. یا فقط داخل قوطی های (2 lb).
- آن نوع از ماست را خریداری کنید که در
- لست امتیازات شما آمده است (کامل، کم
- چرب یا بدون چرب)
- از این برندها و طعم های لست شده
- انتخاب کنید

ماست شیر کامل (اطفال 1 ساله)

 <p>• کامل، ساده</p> <p>• گریک، کامل، وانیلی</p>	 <p>• کامل، ساده</p> <p>• گریک، کامل، ساده</p>	 <p>• کامل، ساده</p> <p>• کامل، وانیلی</p>	 <p>• کامل، ساده</p>
 <p>• کامل، عسلی</p>	 <p>• کامل، ساده</p> <p>• کامل، وانیلی</p> <p>• کامل، توت فرنگی</p>	 <p>• کامل، ساده</p> <p>• کامل، وانیلی</p> <p>• کامل، توت فرنگی</p>	 <p>• گریک، کامل، ساده</p> <p>• گریک، کامل، وانیلی عسلی</p>
 <p>CTR 1 (قوطی) = 32 oz (1b 2)</p>		 <p>• کامل، ساده</p>	 <p>• گریک، کامل، ساده</p>

ماست کم چرب یا بدون چرب

(کلتسالان و اطفال کلاتر از 2 سال سن)



- بدون چرب، ساده
- کم چرب، ساده
- کم چرب، وانیلی



- بدون چرب، ساده
- بدون چرب، وانیلی
- بدون چرب، توت فرنگی
- کم چرب، ساده



- بدون چرب، ساده
- بدون چرب، وانیلی
- کم چرب، ساده
- کم چرب، وانیلی

شیر بز

قابل خرید

- آن نوع از شیر بز را خریداری کنید که در لست امتیازات شما نشان داده شده است
- فقط شیر بز مینبرگ مجاز است

شیر بز غلیظ شده کامل قوطی 12 oz.



شیر بز کم چرب 32 oz



شیر بز کامل 32 oz. یا 64 oz.



شیر بز پودر شده قوطی 12 oz. خریطه 12 oz.



پنیر

قابل خرید

- فقط بسته های 1 یا 2 پاو، ساخت ایالات متحده امریکا
- هر نوع برند چیدار (متوسط یا ملایم)، کولبی، کولبی جک، چیدار جک،مانتیری جک، یا موزریلا
- (1 lb 16 oz). پنیر رشته ای موزارلا مشکلی ندارد

فقط 16 oz.



نخرید

- چیدار تند، تند زیاد، یا سفید نباشد
- پنیر برش شده، اغذیه فروشی یا رنده شده نباشد
- پنیر ارگانیک، سویا، بز، یا خام نباشد
- غذاهای پنیری یا پنیر پاشیده شده (مثل ویلوتتا) نباشد
- پنیر دودی شده یا طعم دار شده با مواد افزودنی مثل مرچ جلاپینو یا دانه های کرابیه نباشد
- موزارلای تازه (بسته بندی شده در آب) نباشد

ماست کم چرب یا بدون چرب ، ادامه  
(کلاتسالان و اطفال کلاتر از 2 سال سن)

<ul style="list-style-type: none"> <li>• گریک، بدون چرب، ساده</li> <li>• گریک، بدون چرب، وانیلی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کم چرب، ساده</li> <li>• کم چرب، وانیلی</li> <li>• کم چرب، توت فرنگی</li> <li>• کم چرب، شفتالو</li> <li>• کم چرب، تمشک</li> <li>• گریک، بدون چرب، ساده</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بدون چرب، ساده</li> <li>• کم چرب، ساده</li> <li>• کم چرب، وانیلی</li> <li>• کم چرب، توت فرنگی</li> <li>• کم چرب، بلوبری</li> <li>• گریک، بدون چرب، ساده</li> <li>• گریک، بدون چرب، وانیلی</li> <li>• گریک، بدون چرب، توت فرنگی</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بدون چرب، ساده</li> <li>• کم چرب، ساده</li> <li>• کم چرب، توت فرنگی</li> <li>• کم چرب، شفتالو</li> <li>• گریک، بدون چرب، ساده</li> <li>• گریک، بدون چرب، وانیلی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کم چرب، توت فرنگی</li> <li>• کم چرب، تمشک</li> <li>• کم چرب، شفتالو</li> <li>• گریک، بدون چرب، ساده</li> <li>• گریک، بدون چرب، وانیلی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بدون چرب، ساده</li> <li>• کم چرب، وانیلی</li> <li>• کم چرب، توت فرنگی</li> <li>• کم چرب، توت فرنگی-کیله</li> <li>• کم چرب، شفتالو</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• گریک، بدون چرب، ساده</li> <li>• گریک، بدون چرب، وانیلی</li> <li>• گریک، بدون چرب، توت فرنگی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بدون چرب، ساده</li> <li>• بدون چرب، وانیلی</li> <li>• کم چرب، ساده</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بدون چرب، ساده</li> <li>• بدون چرب، وانیلی</li> <li>• کم چرب، ساده</li> <li>• کم چرب، وانیلی</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• کم چرب، وانیلی</li> <li>• کم چرب، توت فرنگی</li> <li>• کم چرب، توت فرنگی-کیله</li> <li>• کم چرب، شفتالو</li> <li>• کم چرب، بلوبری</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• بدون چرب، ساده</li> <li>• کم چرب، وانیلی</li> <li>• کم چرب، توت فرنگی</li> <li>• کم چرب، شفتالو</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کم چرب، وانیلی</li> <li>• کم چرب، توت فرنگی</li> <li>• کم چرب، شفتالو</li> </ul>

توفو

❌ نخرید

- فقط قوطی (1 lb 16 oz). فقط قوطی
- بسته بندی در آب
- فقط از این محصولات و برندهای داخل بیچال انتخاب کنید:



ازومایا توفو  
سخت، خیلی  
سخت، نرم شده

غذاهای خانگی  
(غیر ارگانیک)  
سخت متوسط یا  
خیلی سخت



ناسویا  
ارگانیک نرم

تخم مرغ

❌ نخرید

✅ قابل خرید

- فقط بسته های یک درجی
- هر برندی از تخم مرغ سفید و کلان
- تخم مرغ بدون-قفس مشکلی ندارد
- تخم مرغ قهوه ای رنگ نباشد
- تخم مرغ مخصوص (مثل ایگلندس بست، اومیگای زیاد 3، یا ویتامین ای، آزاد-خانگی یا در مزرعه-پرورش یافته) نباشد
- ارگانیک نباشد





## مسکه ممپلی، نخود خشک، لوبیا، عدس، کنسرو لوبیا

### مسکه ممپلی



oz 18-16 =  
CTR 1.00

#### قابل خرید ✓

- فقط بسته 16 یا الی 18 oz.
- ارگانیک مشکلی ندارد
- از هر برندی

#### نخرید ✗

- ممپلی "خمیری" یا عسل بوداده نباشد
- مسکه ممپلی کم-چرب یا چرب-متوسط نباشد
- جلی، مارشملو، کاکائو، یا عسل اضافه شده نداشته باشد
- امگا-3 نباشد
- ارگانیک، عمده، یا آسیاب کردن توسط شما نباشد

### نخود، لوبیا، عدس خشک



oz 16  
CTR 1.00

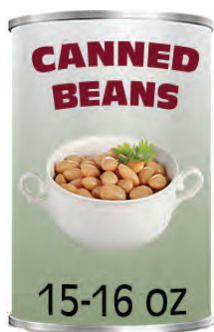
#### قابل خرید ✓

- فقط بسته 16 oz یا 32 oz یا 16
- ارگانیک مشکلی ندارد
- هر برند و نوع

#### نخرید ✗

- ادویه اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد

### کنسرو لوبیا



CTR 1  
4 = قوطی

#### قابل خرید ✓

- فقط قوطی 15 یا الی 16 oz.
- هر برند و هر نوع لوبیا
- ارگانیک مشکلی ندارد
- لوبیای کم سدیم مشکلی ندارد

#### نخرید ✗

- لوبیای سرخ شده، پخته شده، یا فاصلیه نباشد
- روغن، ادویه، یا مصاله اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک نباشد

## کنسرو ماهی

(برای والدینی که به قسم مکمل به طفل شیر میدهند)

#### قابل خرید ✓

- هر برند از تن ماهی سبک تکه یا ماهی سلمان
- بسته بندی شده در آب
- ساردین های مرغ دریا یا بمبل بی فقط در آب



قوطی 5 oz یا کلاتر

#### نخرید ✗

- تن ماهی، ماهی سلمان یا ساردین مصاله دار یا
- تن ماهی الباکر، بلوفین یا تونگل نباشد
- ماهی سلمان سرخ، ساکی، بلوبک، یا اتلانیتیک نباشد
- فیله ماهی نباشد
- ماهی سرخ شده در روغن نباشد
- بسته ها یا قوطی های سروشدنی یک وعده ای نباشد
- ماهی خاص مثل تن ماهی با قلاب گرفته شده نباشد



سلمان گلایی رنگ  
قوطی 5 oz یا کلاتر

### مرغ دریا

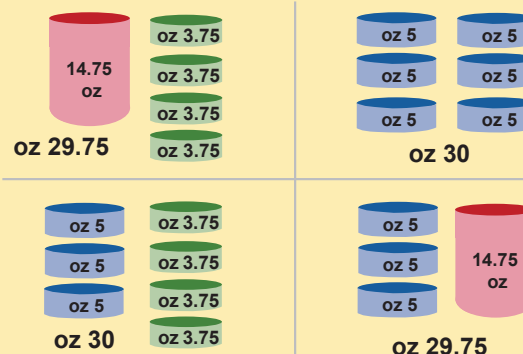


### بمبل بی



قوطی ساردین 3.75 oz.

مثالهایی از راههایی که میتوانید سایزهای سایزهای  
قوطی مختلف ماهی ها را یکجای خرید کنید



## غلات سرد سرو شدنی

### خریداری غلات

این سیمبول ها را در این لست غذایی جستجو کنید تا غلاتی را انتخاب کنید که فولیک اسید بیشتر دارد، از غلات کامل تهیه شده است یا بدون گلوتن است.

**F** 100% ارزش روزانه (DV) برای نیاز به فولیک اسید

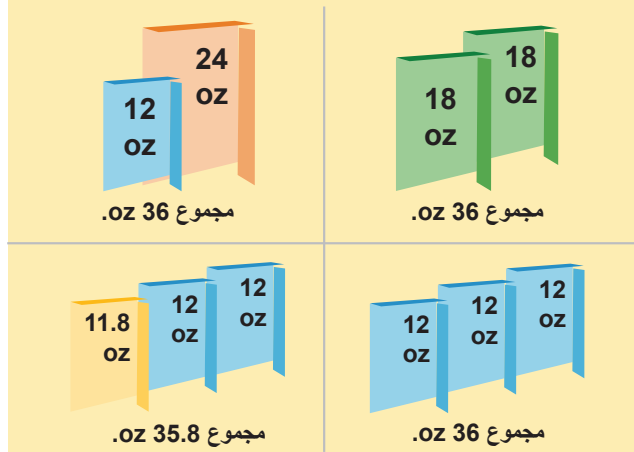
**G** کمپنی ذکر کرده است که غلات بدون گلوتن است

**W** ساخته شده از غلات سیوسدار و یک منبع خوب فایبر است

کمترین مقدار غلات را که شما میتوانید بخرید 9.8 oz. (از غلات گز 12 oz ای.م.) از غلات سرد است. اگر شما کمتر از 9.8 oz. امایتز غلات در آن پیدا دارید، قادر نخواهید بود آنرا خریداری کنید.

بهترین راه برای حصول اطمینان از بدست آوردن تمام غلات خود اینست که بسته های سیاز 12 oz، 18 oz، 24 oz، 36 oz. یا 36 oz. را خریداری کنید.

مثالهایی از راههایی که میتوانید سایزهای بسته غلات را یکجای خرید کنید



## غلات سرد سرو شدنی

✓ قابل خرید مقدار سایز 12 oz. الی 36 oz.

### کیلوگ

<b>F</b>  اسپیشل کا (اصلی)	 جواری فلیکس (اصلی)	<b>F</b> <b>W</b>  آل-برین کمپلیت دانه های گندم
 رایس کریسپس (اصلی)	<b>F</b> <b>W</b>  توت فرنگی فراسند مینی ویت	<b>W</b>  فراسند مینی ویت (اصلی)

### جنرال میلس

<b>G</b>  بلوبری چیکس	<b>G</b>  جواری چیکس	<b>G</b>  رایس چیکس
<b>F</b> <b>G</b> <b>W</b>  مولتی گرین چیریوس (اصلی)	<b>G</b> <b>W</b>  چیریوس (ساده)	<b>G</b>  دارچین چیکس
<b>W</b>  هانی کیکیس	<b>W</b>  بیری بیری کیکیس	<b>W</b>  کیکیس (اصلی)

## غلات سرد سرو شدنی

### مالت-او-میل (کارتن یا خریده)

W فرستید مینی اسپونر (اصلی)



### پوست

W



کرنچی پیکن گریب  
گریبز

W



کیله و خسته کرنچی  
گریب گریبز

W



گریب نت

F



هانی بنچز از اوتس  
بادام

F



هانی بنچز از اوتس  
وانیلا بنچز

F



هانی بنچز از اوتس  
هانی راستید

## نکات خریداری

بهترین راه برای حصول اطمینان از بدست آوردن تمام غلات خود اینست که بسته هایی به سایزهای 12 oz، 18 oz، 24 oz یا 36 oz را خریداری کنید.

F



هانی بنچز از اوتس پیکن و شکر منیل براون

### بیرن فلیک - برند فروشگاه

W بست یت، فود کلب، گریب ولیو، IGA، سیگنیچر سلیکت

W

F



W ایسنشیل ایوری دی

## غلات گرم شدنی

### دیابل خرقة مقدار سایز 9.8 - 36 oz



کریم گندم ساده  
1/2 دقیقه غیرفوری



کریم گندم ساده  
1 دقیقه غیرفوری

G



کریم برنج ساده  
غیرفوری

W



کریم گندم سبوسدار  
1/2 دقیقه غیرفوری



کواکر فوری گریب اصلی  
(بسته های سرو یک وعده)



غذای مالت-او- اصلی

W



بلغور جو پرکی  
فوری ساده، بسته  
های سرو یک وعده  
ای

W



بلغور جو پرکی فوری ساده  
(بسته های سرو یک وعده)



## جوس یخزده

### ✓ قابل خرید جوس 100%

- فقط ظرف های 11.5 - 12 oz.
- فایبر، ویتامین، و مواد معدنی اضافه شده، مشکلی ندارد
- از این برندها و طعم ها فقط انتخاب کنید:

### ✗ نخرید

- جوس کوکتیل، جوس نوشیدنی یا جوس های "سبک" نباشد
- ارگانیک نباشد
- شراب آب سیب نباشد
- یخچالی نباشد



دول  
هر طعم یا ترکیب

CTR 1  
قوطی 11.5 - 12 oz.



تری تاپ  
سیب



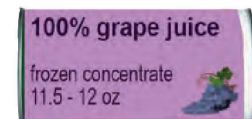
اولد ارچارد  
هر طعم یا ترکیب با سرپوش سبز



گریب فروت  
از هر برندی



مالته  
از هر برندی



انگور  
بست یت، فود کلب، گریت و لیو



سیب  
بست یت، اسنشیل اوری دی، فود کلب، گریت و ویلیو، کروگر، سیگنیچر سلیکت، وینکو فودز

## جوس بوتلی

### ✓ قابل خرید جوس 100%

- فقط بوتل های پلاستیکی 64 oz.
- فایبر، ویتامین ها، و مواد معدنی اضافه شده، مشکلی ندارد
- از این برندها و طعم ها فقط انتخاب کنید:

### ✗ نخرید

- جوس کوکتیل، جوس نوشیدنی یا جوس های "سبک" نباشد
- ارگانیک نباشد
- شراب آب سیب نباشد
- یخچالی نباشد

oz 64  
CTR 1



تری تاپ  
هر طعم (بغیر از 3 طعم ایل بلیند یا عمل ترد)



کمپیل  
پاندنجان رومی (با سدیم معمولی یا کم)



جوسی جوس  
هر طعم



گریب فروت  
از هر برندی



مالته  
از هر برندی



اوشن اسپری  
هر طعم، جوس 100% بدون شکر اضافی بدون کوکتیل



لانجر  
هر طعم، جوس 100% بدون کوکتیل



سبزی



انگور  
(بنفش یا سفید)



کرنبری، کرن-گریپ و کرن-رسپری  
بدون کوکتیل



سیب

بست یت، اسنشیل اوری دی، فود کلب، گریت ویلیو، IGA، کروگر، مارکت پنتری، سیگنیچر سلیکت، وسترن وینکو فودز

بست یت، فود کلب، گریت ویلیو، IGA، کروگر، سیگنیچر سلیکت، وسترن وینکو فودز

## خریداری برای غذای طفل

### آیا میدانستید؟


بعد از اینکه نوزادان به سن 9 ماهگی میرسند، اکثر آنها میتوانند میوه های نرم و سبزیجات ریزه شده پخته را بخورند و اینکه آنها میتوانند با انگشتان خود آنها بگیرند.

آیا میدانستید که WIC میتواند بعضی از غذاهای نوزاد داخل شیشه طفل شما را با امتیازات میوه و سبزی که از 9 ماهگی شروع میشود، تبدیل کند؟ برای معلومات بیشتر با کلینیک WIC خود صحبت کنید.

اگر لست امتیازات شما نشان میدهد که شما میتوانید 256 oz خریداری کنید

یا

بوتل های 64 oz 4 بسته 2-دانه ای .oz 4



اگر لست امتیازات شما نشان میدهد که 256 oz خرید کنید

یا

بوتل های 32 oz 4 بسته 2-دانه ای .oz 4



اگر لست امتیازات شما نشان میدهد که شما میتوانید 64 oz خریداری کنید

یا

بوتل های 16 oz 4 بسته 2-دانه ای .oz 4



### ❌ نخرید

- "غذای شب"، دسر، نوشیدنی های اسموتی، یا "کیسول" نباشد
- غلات، ماست، گوشت، برنج، مگ، یا غلات اضافه شده نداشته باشد
- شکر یا نشاسته اضافه شده نداشته باشد
- غذای نوزاد یا "گریجویت" اضافه شده نداشته باشد
- پاکتی نباشد
- غذای طفل پودر شده نباشد

### ✅ قابل خرید

- مقدار 4 oz. غذای میوه و سبزیجات طفل
- ظروف شیشه ای یا پلاستیکی مشکلی ندارد
- غذای میوه و سبزیجات طفل ساده یا مخلوط
- میتوانند ظروف یکدانه ای، بسته 2-دانه ای، یا هر دو را بخرید
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنند



## غذای گوشتی طفل، غلات طفل

### غذای گوشتی طفل

(برای اطفالی که شیرخشک از WIC دریافت نمیکنند)

#### ❌ نخرید

- فقط مقدار 2.5 oz. برای غذای گوشتی طفل
- میوه، سبزیجات، مگی، یا غلات اضافه شده نداشته باشد
- ظرف های شیشه ای یا پلاستیکی
- ممکن است حاوی شور یا لعاب باشد
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:



ایرتس بست ارگانیک



گیربر



بیج-نت

### غلات طفل

#### ❌ نخرید

- مقدار 8 oz. یا بیشتر
- غلات پرنج نباشد
- شیرخشک، شیر، ماست یا میوه اضافه شده نداشته باشد
- فقط انتخاب کنید:
- بوتل شیشه ای، قوطی، یا بسته های یک وعده ای نباشد



ایرتس بست ارگانیک

- غلات-مخلوط
- بلغور جو پرکی



بیج-نت

(ارگانیک مشکلی ندارد)

- غلات-مختلف
- بلغور جو پرکی



گیربر (ارگانیک مشکلی ندارد)

- غلات-مختلف
- بلغور جو پرکی
- گندم سبوسدار

برای معلومات بیشتر در مورد WIC یا پیدا کردن نزدیکترین کلینیک WIC، با نمبر 211 به تماس شوید یا به ویبسایت ما مراجعه کنید:

[www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic)



این سند را، بنا به درخواست، می‌توان در قالب‌های جایگزین در اختیار افراد دچار معلولیت. با نمبر 971-673-0040 (صدا) یا 1-800-735-2900 (TTY) برای هماهنگی بخاطر فرمت های تبدیلی که بهترین کاربرد را برای شما دارد به تماس شوید.

در مطابقت با حقوق مدنی قوانین فدرال و مقرره ها و پالیسی های حقوق مدنی وزارت زراعت ایالات متحده (USDA)، آژانس ها، ادارات و کارمندان USDA و موسسات اشتراک کننده یا تطبیق کننده پروگرام های USDA از هر نوع تبعیض بر اساس نژاد، رنگ، منشأ ملیت، جنس، معلولیت، سن، یا اجبار یا انتقام جویی در حصة فعالیت های حقوق مدنی ذکر شده در هر پروگرام یا فعالیتی که توسط USDA تطبیق یا تمویل میشود، منع شده اند.

اشخاص معلولی که برای معلومات پروگرام، ضرورت به وسایل تبدیلی ارتباطی (مانند خط بریل، چاپ کلان، نوار صوتی، زبان اشاره امریکایی و غیره) دارند، باید با این آژانس (ایالتی یا محلی) در هرجایی که آنها برای این امتیازات درخواست کرده اند، به تماس شوند. اشخاصیکه ناشنوا هستند، شنوایی ضعیف دارند یا ناتوانی در گفتار دارند میتوانند از طریق خدمات رله فدرال در حصة نمبر 877-8339 (800) با USDA به تماس شوند. علاوه براین، ممکن است معلومات پروگرام به لسان هایی بغیر از انگلیسی قابل دسترس باشد.

برای ثبت شکایت تبعیض در یک پروگرام، فورمه شکایت تبعیض پروگرام USDA را تکمیل کنید، (AD-3027) که به قسم آنلاین در این آدرس: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) و در هر اداره USDA موجود است، یا اینکه یک نامه به آدرس USDA بنویسید و در این نامه، معلومات درخواستی در این فورمه را بنویسید. برای درخواست یک کپی از فورمه شکایت،

(1) پست: وزارت زراعت ایالات متحده  
شعبه معاون سکرتریت در مورد حقوق مدنی  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410

(2) فکس: (202) 690-7442؛ یا

(3) ایمیل: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

این انستیتوت، ارائه کننده فرصتهای برابر است. ٢٠٢٠

Dari (9/2022) 57-1001