



# قائمة الأطعمة

دليل على الأغذية المعتمدة من  
برنامج WIC أوريغون



رعاية مستقبل صحي

ساري اعتبارًا من 1 يوليو، 2025

## قائمة الأطعمة المسموح بها

استخدم قائمة الأطعمة هذه لاختيار أنواع وعلامات وأحجام الأطعمة المسموح بها في حزمة أطعمتك. راجع قائمة الأطعمة للإجابة على هذه الأسئلة:

- ما هي العلامات التجارية التي يمكنني شراءها من هذا الطعام؟
- ما هي أحجام الرزم المسموح بها؟
- ما هي النكهات التي يمكنني اختيارها؟

5-4	الفواكه والخضروات
13-6	الحبوب الكاملة
7	منتجات الخبز من القمح الكامل بنسبة 100 بالمائة
8	خبز البيتزا والنان من القمح الكامل
9	خبز الحبوب الكاملة الخالي من الغلوتين
10	تورتيا الذرة وحبوب القمح الكاملة
11	معكرونة حبوب القمح الكاملة
11	الشوفان
12	الحبوب الكاملة المعبأة في أكياس
13	دقيق ذرة الماسا ودقيق الذرة
15-14	الحليب
16	مشروبات الصويا والنباتات
17	حليب الماعز
18	الأجبان
20-19	اللبن
21	التوفو
21	البيض
23-22	زبدة الفول السوداني، والمكسرات والبذور
24	حبوب البازلاء والفاصوليا والعدس المجفف
24	الفاصوليا المعلبة
25	السّمك المعلب
31-26	حبوب الإفطار (السيريال)
30-27	حبوب الإفطار الباردة
31	حبوب الإفطار الساخنة
33-32	العصير المعبأ
34	العصير المجمد
37-35	طعام الأطفال الرضع
36-35	الفواكه والخضروات
37	اللحوم
37	حبوب الإفطار
39-38	لمحة عامة على مبادلات الطعام

## كيف يمكن لتطبيق WICSHOPPER مساعدتي في التسوق؟

### استخدم تطبيق WICShopper من أجل:

- عرض منافعك الحالية.
- المسح الضوئي للرموز الشريطية (Barcodes) لايجاد الأطعمة المسموحة في WIC.
- استخدم قائمة الاطعمة في التطبيق للمساعدة في ايجاد الأنواع والأحجام المسموح بها.
- ايجاد المتاجر التي تقبل WIC.
- الحصول على أفكار للوصفات.



## أنزل تطبيق WICShopper وسجل بطاقتك eWIC اليوم!

\*متوفر على أجهزة الايفون والأندرويد.



## نصائح للتسوق

### مشاكل في الاتصال عند التواجد في المتجر؟

حاول فتح تطبيق WICShopper قبل الدخول إلى المتجر.

## الفوكة والخضراوات المجمدة



### اشتروا ✓

- كاملة أو مقطعة أو مخلوطة
- مسموح شراء أنواع الفاصوليا المجمدة (مثل الفاصوليا العريضة الخضراء "ليما" وفول الصويا الأخضر يدامامي وبازلاء العين السوداء)
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

الخضراوات المجمدة

### لا تشتروا ✗

- المواد ذات السكر المضاف أو الدهون أو الزيوت المضافة غير مسموح بها
- الخضراوات التي تحتوي على صلصة أو كريمة مضافة غير مسموح بها
- المواد التي تحتوي على رز أو معكرونة أو لحم أو مكسرات أو عجينة مضافة غير مسموح بها
- أصابع البطاطا أو البطاطا المهروسة المقلية (Hash Browns) أو المسلوقة (O-Brien) أو المقلية غير مسموح بها
- شراء الخضار المغموسة بفتات الخبز (Breaded) أو المُعاملة (Battered) غير مسموح به

## الفواكه المعلبة

### اشتروا ✓



- الفواكه المعلبة مع الماء أو العصير من غير سكر مضاف
- أي نوع من الحاويات، وبضمنها العلب المتعددة البلاستيكية
- صلصة التفاح الطبيعية أو غير المحلاة مسموح بها
- الأطعمة العضوية Organic مسموح بها

### لا تشتروا ✗

- المواد ذات الرحيق المضاف مثل الثقيل أو الخفيف أو الخفيف للغاية غير مسموح بها
- المحليات الصناعية أو الخالية من السعرات غير مسموح بها
- سلطات الفواكه أو الفواكه المخلطة مع الكرز غير مسموح بها

## الخضراوات المعلبة

### اشتروا ✓



- الخضراوات التي لا تحتوي على الدهون أو الزيوت المضافة
- الطماطم مسموحة (كاملة، أو سائلة أو مسحوق أو مقطعة أو معجون الطماطم أو المهروسة)
- الأطعمة العضوية Organic مسموح بها

### لا تشتروا ✗

- الخلطات مع البقوليات الكاملة مثل الفاصوليا الحمراء أو الفاصوليا السوداء غير مسموح بها
- الخضراوات المخللة أو بالكريم أو الصلصة أو المعلبة غير مسموح بها
- الصلصة أو الطماطم المطبوخة أو صلصة الطماطم غير مسموح بها

## الفواكه والخضراوات الطازجة

### لا تشتروا ✗

- ممنوع شراء الفواكه والخضار الموجودة في منافذ السلطة أو المخللات الموجودة عادة مع اللحوم المحفوظة الباردة ( Deli )
- التوابل أو المغمسات الإضافية غير مسموحة
- المكسرات أو الفواكه المجففة أو قطع الخبز المحمص غير مسموح بها
- التوابل أو الأعشاب المجففة غير مسموح بها
- النباتات غير مسموح بها

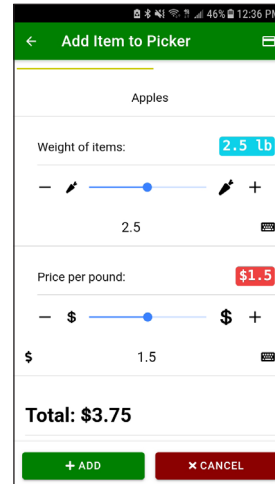
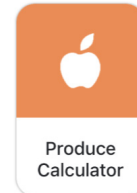
### اشتروا ✓

- الكاملة أو المقطعة سابقاً أو المفرومة أو المغلفة
- السلطات والخضار في كيس
- الأعشاب الطازجة (مثل الكزبرة والبقدونس)
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة



## نصائح للتسوق

استخدم حاسبة الخضار في تطبيق WICshopper لتتبع تكلفة الفواكه والخضار أثناء التسوق.



# الحنطة الكاملة 100% بالمائة منتجات الخبز

# الحبوب الكاملة

## لا تشتتروا

- الخبز الخفيف ("lite") أو ذي الكربوهيدرات المحدودة (carb controlled)
- المواد العضوية غير مسموح بها



كعك البازل حبة كاملة 100%

## اشتروا

- حجم 12 أونصة إلى 32 أونصة
- أية ماركة
- رغيف خبز، أو الكعك، أو اللفائف، أو الفطائر الإنجليزية أو كعكة البازل
- يتوجب أن يكون هناك عبارة 100% حنطة حبة كاملة ("whole wheat 100%") على الملصق



خبز قمح حبة كاملة 100%



الفطائر الإنجليزية بنسبة 100% من الحبوب الكاملة

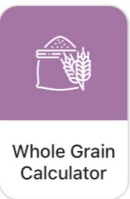


الكعك بالحبوب الكاملة 100%

## نصائح للتسوق



استخدموا حاسبة الحبوب الكاملة في تطبيق WICShopper لتتبع منافع الحبوب الكاملة لديكم أثناء تسوقكم.



## تسوق الحبوب الكاملة

### تقدم لكم WIC:

- منتجات الخبز من القمح الكامل بنسبة 100 بالمائة
- خبز البيت والنان من القمح الكامل
- خبز الحبوب الكاملة الخالي من الغلوتين
- تورتيا الذرة الطرية
- تورتيا الحنطة الكاملة
- معكرونة الحنطة الكاملة
- الشوفان
- الحبوب الكاملة المعبأة في أكياس

يمكنكم شراء أكثر من نوع واحد من الحبوب في كل مرة باستخدام فائدة الحبوب الكاملة.

فعلّي سبيل المثال، إذا ذكرت قائمة منافعكم أن لديكم 24 أونصة من الحبوب الكاملة، يمكنك شراء ما يلي:



الأرز البري  
16 أونصة  
(16 oz)



تورتيا الذرة  
8 أونصات  
(8 oz)

وإذا تذكر قائمة منافعكم أن لديكم 48 أونصة من الحبوب الكاملة، يمكنك شراء ما يلي:



خبز قمح حبة كاملة 100%  
20 أونصة  
(20 oz)



معكرونة الحنطة الكاملة 100%  
16 أونصة  
(16 oz)



الكينوا  
12 أونصة  
(12 oz)



# خالي من الغلوتين الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة

# خبز البيتزا والنان من القمح الكامل

## اشتروا ✓

- حجم 12 أونصة إلى 24 أونصة
- اختاروا من هذه العلامات التجارية فقط:



### الطعام للحياة خالي من الغلوتين

- خبز الأرز البني
- الخبز الإنجليزي من الأرز البني
- تورتيا الأرز البني
- الخبز الإنجليزي متعدد البذور



### فرانز خالي من الغلوتين

- خبز البذور العظيمة (Great Seed)
- الخبز الجبلي الأبيض (Mountain White)
- خبز الحبوب السبعة (Seven Grain)
- خبز هاواي (Hawaiian)
- خبز الهمبرغر
- خبز الهوت دوغ



### مخبز كانيون Canyon Bakehouse

### خبز الحبوب الكاملة خالي من الغلوتين 100%

- خبز الهواوي الحلو (Hawaiian Sweet)
- خبز الباغل العادي (Plain Bagels)
- خبز الباغل الذي يحتوي على كل شيء (Everything Bagels)
- خبز الباغل الأبيض من الديلي (Deli White Bagels)
- خبز الهمبرغر (Sub Rolls)
- الخبز الإنجليزي بالحبوب الكاملة بنكهة العسل
- الحبوب القديمة (Ancient Grain)
- الخبز الجبلي الأبيض (Mountain White)
- خبز الحبوب السبعة (7-Grain)
- خبز أبيض ريفي (Country White)
- خبز مصنوع من الحبوب الكاملة على الطراز التراثي (Heritage Style Whole Grain)
- خبز غسل أبيض على الطراز التراثي (Heritage Style Honey White)
- خبز القرفة والزبيب (Cinnamon Raisin)

## اشتروا ✓

- حجم 11 أونصة إلى 24 أونصة
- اختاروا من هذه العلامات التجارية فقط:



خبز البيتزا المصنوع من القمح الكامل والمنفوخ والفخور (Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita)



خبز البيتزا المسطح بالقمح (Pita Flatbread Wheat)



خبز البيتزا بالقمح الكامل على الطريقة اليونانية (Greek Style Whole Wheat Pita)



خبز بيتزا بالقمح الكامل المميز (Fresh Signature Whole Wheat Pita)



خبز البيتزا اليوناني بالقمح الكامل (Greek Pita Whole Wheat)



خبز البيتزا بالقمح الكامل على الطريقة اليونانية (Whole Wheat Greek Style Pita)



خبز النان الحرفي المصنوع من القمح الكامل (Artisan Whole Wheat Naan)

# معكرونة الحنطة الكاملة الشوفان

# تورتيا الذرة تورتيا الحنطة الكاملة

## معكرونة الحنطة الكاملة

### اشتروا



معكرونة الحنطة  
الكاملة 100%

- حجم 16 أونصة إلى 32 أونصة
- أي شكل من معكرونة الحبة الكاملة أو الحنطة الكاملة
- اختاروا من هذه العلامات التجارية فقط:

Kroger	Barilla
Ronzoni	Essential Everyday
Signature Select	Food Club
WinCo Foods	Great Value

### لا تشتروا

- المواد العضوية أو بالجملة غير مسموح بها

### اشتروا



الشوفان

- حجم 16 أونصة إلى 42 أونصة
- أية ماركة
- مسموح شراء الشوفان السريع وعلى الطراز القديم
- الشوفان الخالي من الغلوتين مسموح به
- الأطعمة العضوية Organic مسموح بها

### لا تشتروا

- الطعام فوري التحضير غير مسموح به (عند شراءه)
- بشكل حبوب كاملة)
- الشراء بالجملة غير مسموح به
- الشوفان المقطوع بالفولاذ أو الإيرلندي أو الإسكوتلندي غير مسموح به

## نصائح للتسوق

هل دقيق الشوفان "سيريال" أم حب كامل  
في أطعمة WIC؟ الشوفان سواء أكان في علبة أو  
كيس أو انبوب فهو حبوب كاملة تعد علب الشوفان المخصصة  
لوجبة واحدة من بين منافع وجبة الافطار (السيريال)

## تورتيا الذرة

### اشتروا



تورتيا الذرة

- حجم 8 أونصة إلى 80 أونصة
- تورتيا ذرة بيضاء أو صفراء رخوة فقط
- اختاروا من هذه العلامات التجارية فقط:

Calidad
Don Pancho
Essential Everyday
F Guerrero
IGA
Kroger
La Banderita
La Burrita
Mission
Signature Select

### لا تشتروا

- التورتيا المقلية أو رقائق التورتيا غير مسموح بها
- المواد العضوية أو بالجملة غير مسموح بها

## تورتيا الحنطة الكاملة

### اشتروا



تورتيا الحنطة  
الكاملة 100%

- حجم 8 أونصات إلى 48 أونصة
- تورتيا 100% حنطة كاملة فقط
- اختاروا من هذه العلامات التجارية فقط:

La Banderita	DeCasa
Market Pantry	Essential Everyday
Mission	Great Value
Ortega	Guerrero
Signature Select	Kroger

### لا تشتروا

- التورتيا المقلية أو رقائق التورتيا غير مسموح بها
- تورتيا الطحين الأبيض غير مسموح بها
- المواد العضوية أو بالجملة غير مسموح بها
- الخبز ذو الكربوهيدرات المحدودة غير مسموح به

# دقيق الذرة الماسا

# الحبوب الكاملة المعبأة في أكياس

## دقيق الذرة الماسا

### اشترؤا

- حجم 22 أونصة إلى 60 أونصة
- اختاروا من هذه الماركات التجارية:



دقيق الذرة الذهبي ماسا  
هارينا، عادي وعضوي  
(Golden Corn Flour Masa  
Harina, Regular and Organic)

دقيق الذرة ماسا سريع  
التحضير أنتوجيتو  
(Antojitos Instant Corn Masa Flour)

دقيق الذرة الأصفر ماسا سريع  
التحضير أماريلو  
(Amarillo Instant Yellow Corn  
Masa Flour)

دقيق الذرة ماسا، سريع  
التحضير  
(Corn Masa Flour, Instant)

## دقيق الذرة

### اشترؤا

- حجم 22 أونصة إلى 60 أونصة
- اختاروا من هذه الماركات التجارية:



دقيق الذرة خشن الطحن  
(Cornmeal Coarse Grind)

دقيق الذرة متوسط الطحن  
(Cornmeal Medium Grind)

دقيق الذرة متوسط الطحن، عضوي  
(Cornmeal Medium Grind)

دقيق الذرة الأبيض المطبوخ سابقاً  
(Pre-cooked White Corn Meal)

دقيق الذرة الأبيض الحبوب الكاملة  
(Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



دقيق الذرة الأصفر  
(Yellow Corn Meal)

دقيق الذرة الأصفر  
(Yellow Corn Meal)

دقيق الذرة الأصفر للخبز  
(Yellow Corn Meal for Baking)

### لا تشتروا

- الشراء بالجملة غير مسموح به
- البهارات المضافة أو السكر أو الدهون
- أو الزيوت أو الملح غير مسموح بها
- الأرز الأبيض غير مسموح به
- الأرز المضروب (الأبيض)، أو اللؤلؤي،
- النبات غير مسموح به



الأرز الأسمر الأسمر

### اشترؤا

- حجم 12 أونصة إلى 32 أونصة
- أية ماركة
- يُسمح شراؤه في أكياس أو في علب
- يجب أن يكون مصنوع من
- "الحبوب الكاملة"
- مسموح شراء الأرز الجاهز، والأرز في
- دقيقة واحدة (minute) والأرز المطبوخ في
- الكيس (Boil in a bag)
- الأطعمة العضوية مسموحة
- اختاروا من بين هذه الحبوب الكاملة:

عشبة القطيفة (Amaranth)

الأرز الأسود (Black Rice)

الرز الأسمر (Brown Rice)

(أرز ياسمين أو بسمتي الأسمر مسموح)

الحنطة السوداء (Buckwheat)

البرغل (Bulgar)

الكاموت (Kamut)

الذرة البيضاء (Millet)

الكوينوا (Quinoa)

الأرز الأحمر (Red Rice)

الذرة الرفيعة (Sorghum)

التيف (Teff)

حبوب القمح (Wheat Berries)

الأرز البري (Wild Rice)



الكوينوا



البرغل

## إليك طرق طهي الحبوب الكاملة:



اللغة الإنجليزية

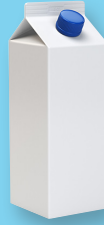
## أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها دمج أحجام حاويات الحليب



1,0 غالون = غالون الحليب



9



0,75 غالون = نصف غالون وربع غالون



0,5 غالون = نصف غالون الحليب



0,25 غالون = ربع غالون حليب

## شراء الحليب

يكون جميع الحليب المخصص لـ WIC مبستر ويحتوي على فيتامين د مضاف

### لا تشتروا

- حليب الأرز أو حليب اللوز أو حليب الزبدة أو الحليب المطعم أو الحليب الخام أو حليب A2 غير مسموح به
- العضوي غير مسموح به
- الحليب الذي يحتوي أوميغا-3 أو فيتامين E غير مسموح به
- العبوات الخاصة مثل القناني الزجاجية غير مسموح بها

### اشتروا

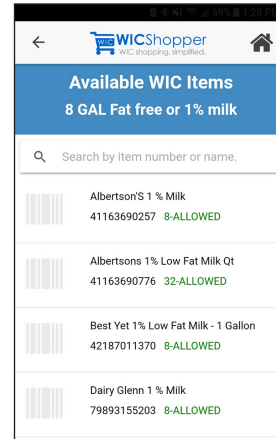
- أية ماركة
- Skim Delux , Ultra , Creamy , Royale , Supreme ، وغيرها مسموح

## اشتروا نوع الحليب المدرج في قائمة منافعكم:

- حليب 1% دهون قليلة أو الحليب الخالي من الدهون للبالغين والأطفال بعمر سنتين وأكبر (يكون الحليب خالي الدسم ومنخفض الدسم بنفس الترتيب)
- الحليب كامل الدسم للأطفال بعمر سنة واحدة

تكلّموا مع عيادة WIC العائدة لكم للحصول على أنواع الحليب التالية:

- اللبن الرائب
- الحليب خالي اللاكتوز
- الحلب المجفف خالي الدسم (حجم 25,6 أونصة)
- الحليب المبخر (علبة 12 أونصة)
- حليب الماعز
- مشروب الصويا أو النبات



## نصائح للتسوق

استخدموا تطبيق WICShopper لمعرفة أنواع الحليب في قائمة منافعكم. صوروا الرمز التعريفي (Barcode) لمعرفة إذا كان مسموحاً.



## اشترؤا

- إذا كنتم بحاجة لحليب الماعز، اتصلوا بعيادة WIC التابعة لكم
- اشترؤوا نوع حليب الماعز الظاهر في قائمة منافعكم (كامل الدسم، قليل الدسم)
- النوع المسموح هو Meyenberg Goat Milk فقط

حليب الماعز (Whole)  
كامل الدسم  
32 أونصة أو 64 أونصة



حليب الماعز (Lowfat)  
قليل الدسم  
32 أونصة



حليب الماعز كامل الدسم  
(Whole evaporated)  
المبخر  
علبة 12 أونصة



حليب الماعز المجفف  
(Whole powdered)  
كامل الدسم  
علبة 12 أونصة  
كيس 12 أونصة



## اشترؤا

- إذا كنتم بحاجة إلى مشروب صويا أو نباتي، اتصلوا بعيادة WIC التابعة لكم
- اختاروا من هذه الماركات التجارية والأصناف فقط:

### المبرد



سيلك Silk  
أصلي  
64 أونصة أو 128 أونصة



سيلك كيدز Silk Kids  
مزيج حليب الشوفان  
59 أونصة



bettergoods Soy Milk  
حليب صويا ماركة بيتتر غودس  
أصلي  
1/2 غالون (64 أونصة)

### على الرف



سيلك Silk  
أصلي  
32 أونصة



Pacific Ultra Soy  
أصلي  
32 أونصة

32 أونصة = ربع

64 أونصة = نصف غالون

128 أونصة = غالون واحد



ripple Plant-Based Milk  
حليب ريبيل ذات الأساس النباتي  
أصلي  
32 أونصة

لا تشتتروا

اشتروا

- لا تختاروا الألبان (خفيفة الدسم)
- اللبن بالمحليات الصناعية مثل الاسبارتايم والسكرالوز غير مسموح به
- 32 أونصة (أو ربع غالون) في الحاويات فقط
- اشتروا نوع اللبن المدرج في قائمة منافعكم (كامل الدسم أو منخفض الدسم أو خالي الدسم)
- اختاروا من الماركات والنكهات المدرجة

اشتروا

- عبوات 8، أو 16، أو 32 أونصة فقط، من إنتاج الولايات المتحدة
- جبنة موزاريلا الخيطية بحجم 16 أونصة حجم (رطل واحد) فقط
- الجبن المقطع والمشور مقبول
- أية ماركة تجارية من:

التشدر (Cheddar) خفيفة (Mild)، متوسطة (Medium) أو وحادة (Sharp)  
شيدر-جاك (Cheddar-Jack)  
كولبي (Colby)  
كولبي-جاك (Colby-Jack)  
مونتيري جاك (Monterey Jack)  
الموزاريلا (Mozzarella)  
جبنة المنستر (Muenster)  
البروفولون (Provolone)  
السويسري (Swiss)



لا تشتتروا

- ممنوع شراء جبن التشدر الحاد (sharp) أو الحاد جدًا (extra sharp) أو الأبيض
- ممنوع شراء الجبنة المقطعة
- الجبن العضوي أو الصويا أو الماعز أو الخام غير مسموح
- أطعمة الجبن أو جبن النشر غير مسموح (مثل Velveeta)
- الجبن المدخن أو بالنكهات مع المواد المضافة مثل فلفل الهالابينو أو حبوب الكرويا غير مسموح به
- جبن الموزاريلا الطازج (المعلب بالماء) غير مسموح به

لبن كامل الدسم (الأطفال بعمر سنة واحدة) (Whole)

<b>DANNON</b> كامل الدسم، سادة، (Plain)	<b>Chobani</b> كامل الدسم، سادة، (Plain)	<b>BROWN COW</b> كامل الدسم، سادة، كامل الدسم، فانيلا، كامل الدسم، قيقب، (Maple)	<b>bettergoods</b> يوناني، كامل الدسم، سادة، (Plain)
<b>Nancy's</b> كامل الدسم، عسلي، (Honey) عضوي، كامل الدسم، سادة، (Plain) عضوي، كامل الدسم، فانيلا، (Vanilla)	<b>MOUNTAIN HIGH</b> كامل الدسم، سادة، كامل الدسم، فانيلا، كامل الدسم، فراولة، (Strawberry)	<b>Lucerne</b> كامل الدسم، سادة، يوناني، كامل الدسم، سادة، (Plain)	<b>Good &amp; Gather</b> يوناني، كامل الدسم، سادة، (Plain)
إذا كنتم بحاجة إلى اللبن منخفض الدسم، اتصلوا بعبادة WIC لديكم.	<b>ZOI</b> GREEK YOGURT كامل الدسم، سادة، كامل الدسم، فانيلا، (Vanilla)	<b>WinCo</b> FOODS كامل الدسم، سادة، كامل الدسم، فانيلا، (Vanilla)	<b>Stonyfield</b> ORGANIC كامل الدسم، سادة، كامل الدسم، فراولة، (Strawberry) كامل الدسم، فانيلا، (Vanilla)

اللبن قليل (Lowfat) أو خالي الدسم (Nonfat)

<b>DANNON</b> خالي الدسم، سادة، (Plain) خفيف ويوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain) قليل الدسم، سادة، (Plain)	<b>Chobani</b> خالي الدسم، سادة، (Plain) خالي الدسم، فانيلا، خالي الدسم، فراولة، (Strawberry) قليل الدسم، سادة، (Plain) قليل السكر، قليل الدسم، فانيلا والقرقة، (Vanilla & Cinnamon)	<b>BEST</b> YET SINCE 1893 خالي الدسم، سادة، (Plain) يوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain) يوناني، خالي الدسم، فانيلا، (Vanilla)
---	--	---

## التوفو

### لا تشتروا

- العلب أصغر من 14 أونصة غير مسموح بها



14 أونصة صلب (Firm) أو غاية الصلابة (Extra Firm)



14 أونصة عضوي متوسط الصلابة (Medium Firm)، صلب (Firm)، بالغ الصلابة (Extra Firm) أو صلب مضغوط (Pressed Firm)  
16 أونصة أملس (Soft)، متوسط الصلابة (Medium Firm)، صلب (Firm) أو بالغ الصلابة (Extra Firm)



14 أونصة صلب (Firm) أو غاية الصلابة (Extra Firm)  
15.5 أونصة غاية الصلابة (Extra Firm)

### اشتروا

- علب 14 إلى 16 أونصة فقط
- إذا كنتم تريدون التوفو بدلاً من الحليب، اتصلوا بعيادة WIC لديكم
- معلب بالماء
- اختاروا من هذه الماركات والمنتجات المبردة فقط:



16 أونصة صلب (Firm) أو غاية الصلابة (Extra Firm)



14 أونصة ممتاز أو عضوي: متوسط الصلابة (Medium Firm) أو صلب (Firm)  
16 أونصة ممتاز متوسط الصلابة (Medium Firm)، أو صلب (Firm) أو بالغ الصلابة (Extra Firm)



14 أونصة عضوي صلب (Firm) أو غاية الصلابة (Extra Firm)  
16 أونصة عضوي حريري (Silken)

## البيض

### لا تشتروا

- البيض الخاص غير مسموح به (مثل الذي يحتوي على نسبة أعلى من الأوميجا-3 أو فيتامين E)
- غير محصور في قفص أو حقل مفتوح غير مسموح به
- العضوي غير مسموح به

### اشتروا

- عبوات درزينة واحدة فقط
- أية ماركة
- أي حجم للبيض
- بيض الدجاج أبيض أو أسمر



## اللبن قليل (Lowfat) أو خالي الدسم (Nonfat)، يتبع



يوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain)  
يوناني، خالي الدسم، فانيلا، (Vanilla)



يوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain)  
قليل الدسم، سادة، (Plain)



خالي الدسم، سادة، (Plain)



قليل الدسم، سادة، (Plain)



يوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain)



خالي الدسم، سادة، (Plain)



خالي الدسم، سادة، (Plain)  
خالي الدسم، فانيلا، (Vanilla)  
قليل الدسم، سادة، (Plain)  
عضوي، خالي الدسم، سادة، (Plain)  
عضوي، خالي الدسم، فانيلا، (Vanilla)  
عضوي، قليل الدسم، سادة، (Plain)



خالي الدسم، سادة، (Plain)  
خالي الدسم، فانيلا، (Vanilla)  
قليل الدسم، سادة، (Plain)  
قليل الدسم، فانيلا، (Vanilla)



خالي الدسم، سادة، (Plain)  
يوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain)



خالي الدسم، سادة، (Plain)  
خالي الدسم، فانيلا، (Vanilla)  
يوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain)  
قليل الدسم، سادة، (Plain)  
قليل الدسم، فانيلا، (Vanilla)



يوناني، 0%، سادة، (Plain)



خالي الدسم، فانيلا، (Vanilla)



يوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain)



خالي الدسم، سادة، (Plain)  
يوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain)  
يوناني، خالي الدسم، فانيلا، (Vanilla)



قليل الدسم، فانيلا، (Vanilla)  
قليل الدسم، فراولة، (Strawberry)  
قليل الدسم، خوخ، (Peach)

# زبدة الفول السوداني، وزبدة الجوز، وزبدة الحبوب زبدة عين الشمس طحينة أو حبة السمسم

# زبدة الفول السوداني، وزبدة الجوز، وزبدة الحبوب زبدة الفول السوداني زبدة اللوز

## زبدة عين الشمس

طبيعي (Natural)  
من دون سكر مضاف (No Sugar Added)



## الطحينة أو حبة السمسم

Roland®

بذور السمسم المطحونة 100%  
(Ground Sesame Seeds 100%)



طحينة السمسم الممحص  
(Roasted Sesame Tahini)



الطحينة  
(Tahini)



بذور السمسم المطحونة العضوية  
(Organic Tahini Ground Sesame Seed)

## لا تشتتروا

- ممنوع شراء "القابل للدهن" أو المحمص بالعسل
- ممنوع شراء الزبدة قليلة أو منخفضة الدسم
- ممنوع شراء الأصناف المضاف إليها الهلام أو المارشملو أو الشوكولاته أو العسل
- ممنوع شراء الأصناف التي تحتوي على أوميغا-3
- ممنوع الشراء بالجملة أو صنف اطحن بنفسك (grind your own)

## اشتروا

- علب 16 أونصة إلى 18 أونصة فقط
- الأطعمة العضوية مسموحة
- شبيه القشدة والمقرمش مسموح
- اختاروا من زبدة الجوز وبدة الحبوب المدرجة أدناه

## زبدة الفول السوداني



أية ماركة من زبدة الفول السوداني

## زبدة اللوز



زبدة اللوز  
أملس، للتحريك  
(Smooth, Stir)

زبدة اللوز  
مقرمش، للتحريك  
(Crunchy, Stir)



زبدة اللوز  
قشدي، للتحريك  
(Creamy, Stir)

زبدة اللوز  
مقرمش، للتحريك  
(Crunchy, Stir)



زبدة اللوز  
قشدي، للتحريك  
(Creamy, Stir)

زبدة اللوز  
مقرمش، للتحريك  
(Crunchy, Stir)



## السّمك المعلب



السلمون



السردين في الماء  
(Sardines in water)  
حجم 3,75 أونصة



السردين في الماء  
(Sardines in water)  
حجم 3,75 أونصة



السردين في الماء  
(Sardines in water)  
حجم 3,75 أونصة

### ✓ اشتروا

- حجم 2.5 أونصة إلى 20 أونصة
- أية ماركة من التونا الخفيفة الكاملة أو السلمون المعلب بالماء أو الزيت
- مسموح شراء الأكياس
- **علب حجم 3.75 أونصة فقط**
- اختاروا من بين هذه العلامات التجارية للسردين في الماء:

### ⊗ لا تشتروا

- ممنوع شراء التونة أو السلمون أو السردين المنكه أو المتبل
- ممنوع شراء التونة الباكور (albacore)، يالو فين (yellowfin)، بلو فين (bluefin)، بيغ آي (bigeye) أو تونغول (tongol)
- شرائح السمك غير مسموحة
- السمك الخاص غير مسموح، مثل التونة المصطادة بالصنارة

### أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها جمع أحجام علب السمك

3.75 أونصة

2.5 أونصة

= 10 أونصات

14.75 أونصة

5 أونصات

= 19.75 أونصة

2.6 أونصة

2.6 أونصة

= 5.2 أونصة

5 أونصات

5 أونصات

5 أونصات

= 15 أونصة

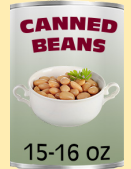
## حبوب البازلاء والفاصوليا والعدس الفاصوليا المعلبة

### التبضع للبازلاء المجففة، والفاصوليا، والعدس والفاصوليا المعلبة

الـ CTR = كيس واحد 16 أونصة أو أربع علب حجم 15-16 أونصة



أو



### حبوب البازلاء والفاصوليا والعدس المجففة

### ✓ اشتروا

- أكياس 16 أونصة أو 32 أونصة فقط
- أية ماركة أو نوع
- الأطعمة العضوية مسموحة
- ممنوع شراء البازلاء المقلية أو المشوية أو الخضراء
- البازلاء بالزيوت المضافة أو التوابل
- أو النكهات غير مسموح بها

### ⊗ لا تشتروا

## الفاصوليا المعلبة

### ⊗ لا تشتروا

- ممنوع شراء البازلاء المقلية أو المشوية أو الخضراء
- البازلاء بالزيوت المضافة أو التوابل
- أو النكهات غير مسموح بها

### ✓ اشتروا

- علب 15 إلى 16 أونصة فقط
- أية ماركة أو نوعية من الفاصوليا
- البازلاء منخفضة الصوديوم مسموحة
- الأطعمة العضوية مسموحة

## اشترؤا

- حجم 12 أونصة إلى 36 أونصة
- اختاروا من العلامات التجارية والنكهات المدرجة أدناه

### Kellogg's

W

F



Frosted Mini Wheats  
Blueberry Muffins



Corn Flakes  
(original)

W



Kashi Blueberry Clusters

W

F



Frosted Mini Wheats  
Little Bites

W

F



Frosted Mini Wheats  
Golden Honey

W

F



Frosted Mini Wheats  
Cinnamon Roll

W

F



Frosted Mini Wheats  
Strawberry

W

F



Frosted Mini Wheats  
Pumpkin Pie Spice

W

F



Frosted Mini Wheats  
Original

F



Special K



Rice Krispies

## شراء حبوب السيريال

ابحث عن هذه الرموز في هذا النوع من الطعام لاختبار حبوب السيريال التي تحتوي مقداراً إضافياً من حامض الفوليك، أو مصنوعة من حبوب كاملة أو تكون خالية من الغلوتين.

100% القيمة اليومية (DV) للفوليت

F

تصرح الشركة حبوب السيريال خالية من الغلوتين

G

مصنوعة من حبوب كاملة وهي مصدر جيد للألياف

W

يمكنك شراء أصغر علبة:

- 12 أونصة سيريال بارد
- 9,8 أونصات سيريال سخن

أنت بحاجة لـ 9,8 أونصات من فائدة السيريال لاستخدامها.

## أمثلة عن الطرق التي يمكنك بواسطتها دمج أحجام علبة "السيريال"



$$18 \text{ أونصة} + 18 \text{ أونصة} = 36 \text{ أونصة}$$



$$24 \text{ أونصة} + 12 \text{ أونصة} = 36 \text{ أونصة}$$



$$12 \text{ أونصة} + 12 \text{ أونصة} + 12 \text{ أونصة} = 36 \text{ أونصة}$$



$$12 \text{ أونصة} + 11.8 \text{ أونصة} + 11.8 \text{ أونصة} = 35.8 \text{ أونصة}$$

حبوب السيريال الباردة

حبوب السيريال الباردة

Malt-O-Meal (صندوق أو كيس)

W



Frosted Mini Spooners (original)

Post

W



Great Grains  
Banana Nut Crunch

W



Grape Nuts Flakes

W



Grape Nuts

F



Honey Bunches of Oats  
Cinnamon Bunches

F



Honey Bunches of Oats  
Almond

W



Great Grains  
Crunchy Pecan

F



Honey Bunches of Oats  
Vanilla  
الفانيليا

F



Honey Bunches of Oats  
Maple & Pecans

F



Honey Bunches of Oats  
Honey Roasted

General Mills

W



Cheerios Veggie Blends  
Apple Strawberry

G

W



Cheerios Multi-Grain  
الحبوب المتعددة

G

F

W



Cheerios Plain

G

W



Cinnamon Chex

G

W



Blueberry Chex

G

W



Cheerios Veggie Blends  
Blueberry Banana

G

W



Wheat Chex

W



Rice Chex

G

W



Corn Chex

G

W



Total Whole Grain  
المجموع  
الحبوب الكاملة

F

W



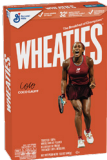
Fiber One Honey Clusters

W



Kix Original

W



Wheaties Original  
بنكهة

## حبوب السيريال الساخنة

## حبوب السيريال الباردة

✅ **اشترؤا** اختاروا من هذه العلامات التجارية في أأام 9,8 أونصات إلى 36 أونصة




 <p><b>W</b></p> <p>Cream of Wheat Whole Grain الآوب الكاملة دقيقتان ونصف <b>الفوري غير مسموح به</b></p>	 <p><b>W</b></p> <p>Cream of Wheat Plain سادة دقيقة واحدة أو دقيقتان ونصف <b>الفوري غير مسموح به</b></p>
 <p><b>G</b></p> <p>Cream of Rice Plain سادة <b>الفوري غير مسموح به</b></p>	 <p><b>W</b></p> <p>Malt-O-Meal Original أصلي</p>
 <p><b>W</b></p> <p>Quaker Instant Oatmeal (أكياس وجبة واحدة)</p>	 <p><b>W</b></p> <p>Quaker Instant Grits Original أصلي (أكياس وجبة واحدة)</p>





IGA  
Kroger  
Signature Select  
WinCo Foods

Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Great Value



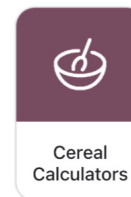
Plain Instant Oatmeal  
(أكياس وجبة واحدة)

Quaker		
 <p><b>W</b></p> <p>Life Original</p>	 <p><b>W</b></p> <p>Oatmeal Squares Brown Sugar السكر الأسمر</p>	 <p><b>W</b></p> <p>Oatmeal Squares Honey Nut</p>

The Silver Palate	
 <p><b>W</b> <b>F</b></p> <p>Grain Berry Multi-Bran Flakes</p>	 <p><b>W</b></p> <p>Grain Berry Apple Cinnamon</p>
 <p><b>W</b></p> <p>Grain Berry Original Toasted Oats</p>	 <p><b>W</b></p> <p>Grain Berry Cinnamon Frosted Shredded Wheat</p>
Bran Flakes (علامة خاصة)	

IGA  
Signature Select  
WinCo Foods

**F** **W**  
Best Yet  
Food Club  
Great Value



## نصائح للتسوق



استخدموا حاسب الآوب الكاملة في تطبيق  
WICshopper لتتبع منافع السيريال لديكم أثناء تسوقكم.



## لا تشتتروا

- كوكتيل العصير أو مشروب العصير
- أو العصائر الخفيفة غير مسموح بها
- العضوي غير مسموح به
- منقوع التفاح ممنوع
- العصائر المبردة غير مسموح بها

## اشتتروا عصير 100%

- قناني بلاستيكية حجم 64 أونصة فقط
- مسموح شراء العصائر المضاف إليها
- الليف، والفيتامينات والمعادن
- اختاروا فقط من العلامات التجارية
- والنكهات المدرجة أدناه.



كرانييري أو (Cranberry)  
كران-عنب أو (Cran-Grape)  
كران-توت (Cran-Raspberry)  
**الكوكتيل ممنوع**

Great Value  
Kroger  
Signature Select



تفاح (Apple)  
Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
IGA  
Kroger  
Market Pantry  
Signature Select  
WinCo Foods



خضروات (Vegetable)

Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Kroger  
Signature Select  
WinCo Foods



عنب (Grape)  
(أسود أو أبيض)

Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
IGA  
Kroger  
Market Pantry  
Signature Select  
WinCo Foods

## لا تشتتروا

- كوكتيل العصير أو مشروب العصير
- أو العصائر الخفيفة غير مسموحة
- العضوي غير مسموح به
- منقوع التفاح ممنوع
- العصائر المبردة غير مسموح بها

## اشتتروا عصير 100%

- قناني بلاستيكية حجم 64 أونصة فقط
- علب = قنينة 64 أونصة
- مسموح شراء العصائر المضاف إليها
- الليف، والفيتامينات والمعادن
- اختاروا فقط من العلامات التجارية
- والنكهات المدرجة أدناه.



Langers  
أية نكهة، عصير  
100%  
**الكوكتيل ممنوع**



Tree Top  
أية نكهة (ما عدا 3  
Apple Blend, Honey  
(Crisp)

اتصلوا بعيادة WIC  
لديكم لاستبدال جزء  
من فائدتك للفواكه  
والخضراوات بالعصير.



Langers  
Prune  
Prune Plus 100%



برتقال  
(Orange)  
أية علامة تجارية



Juicy Juice  
أية نكهة



الليمون الهندي  
(Grapefruit)  
أية علامة تجارية



Campbell's  
Tomato  
(عادية ومنخفضة  
الصوديوم)



الأناناس  
(Pineapple)  
Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Signature Select



V8  
أصلي، قليل  
الصوديوم، حار متبل  
عصير الخضراوات 100%



Ocean Spray  
أية نكهة، عصير 100%  
من دون سكر مضاف  
**الكوكتيل ممنوع**

## ❌ لا تشتروا

- ممنوع شراء أغذية العشاء (Dinners) أو الحلوى (Desserts) أو خليط عصائر مبرد (Smoothies) أو الكشـرول (Casseroles)
- ممنوع شراء الأغذية المضاف إليها "السيربال" أو اللبن أو اللحوم أو الأرز أو المعكرونة أو الحبوب
- السكر والنشأ المضاف غير مسموح به
- أطعمة الطفل بعمر سنتين غير مسموح بها (أو من اجتاز مرحلة الرضع)
- حامض DHA المضاف غير مسموح به
- الطعام في أكياس غير مسموح به
- مسحوق طعام الطفل غير مسموح به

## ✅ اشتروا

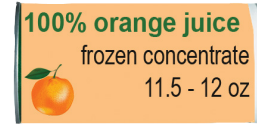
- فواكه وخضروات طعام الأطفال حجم 4 أونصة
- العلب الزجاجية أو البلاستيكية مسموحة
- فواكه وخضروات الرضع السادة والمختلطة
- يمكن شراء علب مفردة، أو مزدوجة، أو كليهما
- اختاروا فقط من العلامات التجارية المدرجة أدناه.

## ❌ لا تشتروا

- كوكتيل العصير أو مشروب العصير
- أو العصائر الخفيفة غير مسموح بها
- العضوي غير مسموح به
- منقوع التفاح ممنوع
- العصائر المبردة غير مسموح بها

## ✅ اشتروا عصير 100%

- بأحجام وزنها من 11.5 أونصة إلى 12 أونصة فقط
- 1 حاوية = 11.5 - 12 أونصة
- مسموح شراء العصائر المضاف إليها الألياف، والفيتامينات والمعادن
- اختاروا فقط من العلامات التجارية والنكهات المدرجة أدناه.



برتقال (Orange)  
أية علامة تجارية



Old Orchard  
أية نكهة أو طعم بغطاء أخضر

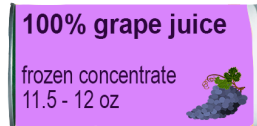


الليمون الهندي (Grapefruit)  
أية علامة تجارية



تفاح (Apple)

Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Kroger  
Signature Select  
WinCo Foods



عنب (Grape)

Kroger  
Signature Select



Beech-Nut



Gerber

# لحوم أغذية الأطفال الرضع، حبوب فطور الطفل الرضيع

# طعام الرضع الفواكه والخضراوات تستمر

## لحوم أغذية الأطفال الرضع

(للأطفال الرضع ممن لا يحصلون على حليب الرضاعة الاصطناعي من WIC)

### لا تشتروا

- ممنوع شراء الأغذية المضاف إليها الفواكه أو الخضار أو المعكرونة أو الحبوب
- أطعمة الطفل بعمر سنتين غير مسموح بها (أو من اجتاز مرحلة الرضع)
- حامض DHA المضاف غير مسموح به



Gerber

### اشتروا

- حجم 2.5 أونصة فقط للحم المخصص للطفل الرضيع
- عبوات زجاجية أو بلاستيكية
- يمكن أن تحتوي على المرق أو الشورية
- اختاروا من هذه العلامات التجارية فقط:



Beech-Nut



Tippy Toes



Organics



Happy Baby Organics

## هل كنتم تعلمون؟

أن بإمكان WIC استبدال بعض أطعمة الطفل المخصصة للرضع بمنافع فاكهة أو خضروات بدءاً من سن 7 أشهر. اتصلوا بعيادة WIC التابعة لديكم لمزيد من المعلومات.

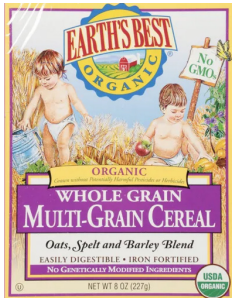


Wild Harvest Organic

## حبوب فطور الطفل

### لا تشتروا

- حبوب سيربال الرز غير مسموح بها
- الأطعمة بإضافات الحليب الصناعي أو الحليب أو اللبن أو الفواكه غير مسموح بها
- حامض DHA المضاف غير مسموح به
- ممنوع شراء الزجاجات أو العلب التنكية أو الباكيتات ذات وجبة الحصة الواحدة



Earth's Best Organic

- الحبوب المتعددة (Multi-Grain)
- الشوفان (Oatmeal)

### اشتروا

- حجم 8 أونصات إلى 16 أونصة
- اختر من هذه العلامات التجارية والحبوب فقط:



Gerber (الأطعمة العضوية Organic مسموحة)

## شراء طعام الرضع



أو



128 أونصة

إذا تدلي قائمة الفوائد لديكم 128 أونصة بإمكانكم شراء 32 زجاجة بحجم 4 أونصات أو 16 علبتين لـ 4 أونصات.



أو



64 أونصة

إذا تدلي قائمة الفوائد لديكم 64 أونصة بإمكانكم شراء 16 زجاجة بحجم 4 أونصات أو 8 علبتين لـ 4 أونصات.

## لمحة عامة لمبادلات الطعام

## لمحة عامة لمبادلات الطعام

اتصلوا بعيادة WIC لديكم لإجراء التغييرات التالية لحزمة طعامكم الشهرية:

هل تريدون كمية أقل من هذه الأطعمة؟

هل تريدون المزيد من هذه الأطعمة؟

**حليب البقر:** استبدلوا

- حليب البقر
- بالحليب خالي اللاكتوز
- اللبن الرائب
- مشروبات الصويا أو النبات
- حليب الماعز



**اللبن:** استبدال ربع

غالون من اللبن بربع  
غالون من الحليب.



**التوفو:** استبدال

ربع غالون من الحليب  
بحاوية واحدة من التوفو.  
بإمكانكم استبدال كافة  
كمية الحليب في حزمتكم  
للطعام بالتوفو.



**الجبن:** استبدلوا 1

رطل من الجبن بـ3  
حاويات من حجم الربع  
غالون من الحليب.



**العصير:** استبدلوا فائدة بمبلغ 3 دولارات من الفواكه

والخضراوات بحاوية واحدة من العصير المقنن أو المجمد.

**البيض:** استبدلوا

درزينة واحدة من  
البيض بحاوية  
واحدة لزبدة الجوز أو  
الحبوب، الفاصوليا  
المعلبة أو المجففة.



أو





للمزيد من المعلومات حول WIC أو لتحديد موقع إحدى عيادات WIC القريبة منكم، اتصلوا بالرقم 211 أو قوموا بزيارة موقعنا الإلكتروني:

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



بإمكانكم الحصول على هذه الوثيقة بصيغة مختلفة مجاناً. اتصلوا بالرقم 971-673-0040 (اتصال صوتي) أو 1-800-735-2900 (المبرقة الكاتبة) لإعداد صيغة بديلة تعمل بشكل أفضل معكم.

عملاً بقانون الحقوق المدنية الفيدرالي وسياسات وأنظمة وزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture: USDA) المعنية بالحقوق المدنية، يحظر على USDA ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامج USDA أو المؤسسات التي تقوم بإدارتها من التمييز ضد أحد على أساس العرق أو اللون أو المنشأ الوطني أو الجنس أو الإعاقة أو العمر أو الانتقام أو الثأر لنشاط سابق بشأن حقوق مدنية في أي برنامج أو نشاط قامت USDA بعمله أو تمويله.

ينبغي على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يتطلبون وسائل بديلة للتواصل بشأن معلومات عن البرنامج (كطريقة برايل للمكفوفين، طباعة النص بحروف كبيرة، شريط تسجيل صوتي، لغة الإشارة الأمريكية، وما إلى ذلك) الاتصال بالوكالة (التابعة للولاية أو المحلية) التي قاموا بتقديم طلباتهم إليها للحصول على المخصصات. يجوز للأفراد الذين يعانون من الصمم أو ضعف السمع الشديد أو إعاقات في النطق الاتصال بـ USDA من خلال خدمة المرّجل الفيدرالي (Federal Relay Service) على رقم الهاتف 877-8339 (800). إضافة إلى ذلك، قد تتوفر معلومات عن البرنامج في لغات أخرى إضافة إلى اللغة الإنجليزية.

لتقديم شكوى من التمييز في المعاملة في البرنامج، يجب استكمال نموذج شكوى من التمييز في أحد برامج (USDA Program Discrimination Complaint Form) USDA، نموذج رقم AD-3027 الذي يمكن العثور عليه على الموقع الإلكتروني التالي: [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html)، و من أي مكتب من مكاتب USDA، أو إرسال رسالة إلى USDA تذكر فيها كافة المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من استمارة الشكوى،

(1) البريد: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410

(2) الفاكس: (202)-690-7442 أو

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

تلتزم هذه المؤسسة بتكافؤ الفرص في تقديم خدماتها.