



قائمة الأطعمة

دليل على الأغذية المعتمدة من
برنامج WIC أوريغون



رعاية مستقبل صحي
ساري اعتباراً من 1 يوليو، 2025

قائمة الأطعمة المسموح بها

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

- ما هي العلامات التجارية التي يمكنني شراءها من هذا الطعام؟
- ما هي أحجام الرز 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 البيتا والنان من القمح الكامل
9	خبز الحبوب الكاملة الحالي 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	زيادة الفول السوداني، والمكسرات والبذور
24	حبوب البازلاء والفاصولياء والعدس المجفف
24	الفاصولياء المعلبة
25	السمك المعلب
31-26	حبوب الإفطار (السيريال)
30-27	حبوب الإفطار الباردة
31	حبوب الإفطار الساخنة
33-32	العصير المعبأ
34	العصير المحمد
37-35	طعام الأطفال الرضع
36-35	الفواكه والخضروات
37	اللحوم
37	حبوب الإفطار
39-38	لمحة عامة على مبادرات 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 الأطعمة في التطبيق للمساعدة في ايجاد الأنواع والأحجام المسموح بها.
- ايجاد المتاجر التي تقبل WIC.
- الحصول على أفكار للوصفات.



**أنزل تطبيق
WICShopper
وسجل بطاقة
eWIC اليوم!**



*متوفّر على أجهزة
الايفون والأندرويد.

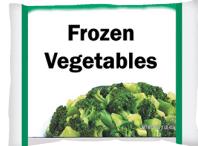
نصائح للتسوق

مشاكل في الاتصال عند التواجد في المتجر؟

حاول فتح تطبيق WICShopper قبل الدخول إلى المتجر.

الفواكه والخضروات

الفواكه والخضروات المجمدة



اشتروا ✓

- كاملة أو مقطعة أو مخلوطة
- مسومون شراء أنواع الفاصوليا المجمدة (مثل الفاصوليا العريضة والخضراء "ليمًا" وفول الصويا الأخضر يدامامي وبازلاء العين السوداء)
- الأطعمة العضوية Organic مسومونة

الخضروات المجمدة

لا تشتروا ✗

- المواد ذات السكر المضاف أو الدهون أو الزيوت المضافة غير مسومون بها
- الخضروات التي تحتوي على صلصة أو كريمة مضافة غير مسومون بها
- المواد التي تحتوي على رز أو معكرونة أو لحم أو مكسرات أو عجينة مضافة غير مسومون بها
- أصابع البطاطا أو البطاطا المهرولة المقلية (Hash Browns) أو المسلوقة (0-Brien) أو المقلية غير مسومون بها
- شراء الخضار المغمومة ببقنات الخبز (Battered) أو المعاملة (Breaded) غير مسومون بها

الفواكه المعلبة



اشتروا ✓

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

لا تشتروا ✗

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

الخضروات المعلبة



اشتروا ✓

- الخضروات التي لا تحتوي على الدهون أو الزيوت المضافة
- الطمطم مسومونة (كاملة، أو سائلة أو مسحوقه أو مقطعة أو معجون الططمطم أو المهرولة)
- الأطعمة العضوية Organic مسومون بها

لا تشتروا ✗

- الخلطات مع البقوليات الكاملة مثل الفاصوليا الحمراء أو الفاصوليا السوداء غير مسومون بها
- الخضروات المخللة أو بالكريم أو الصلصة أو المعلبة غير مسومون بها
- الصلصة أو الططمطم المطبوخة أو صلصة الططمطم غير مسومون بها

الفواكه والخضروات الطازجة

اشتروا ✓

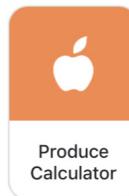
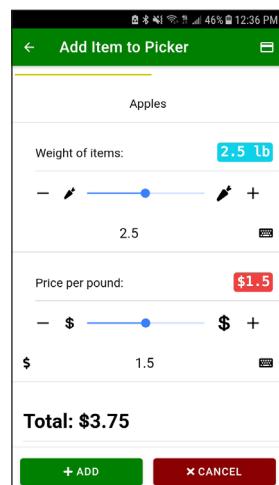
- ممنوع شراء الفواكه والخضار الموجودة في مناضد السلطة أو المخللات الموجودة عادة مع اللحوم المحفوظة الباردة (Deli)
- التوابيل أو المغمسات الاضافية غير مسومونة
- المكسرات أو الفواكه المجففة أو قطع الخبز الممحض غير مسومون بها
- التوابيل أو الأعشاب المجففة غير مسومون بها
- النباتات غير مسومون بها



نصائح للتسوق



استخدم حاسبة الخضار في تطبيق WICShopper لتبقي تكلفة الفواكه والخضار أثناء التسوق.



الحبوب الكاملة

الحنطة الكاملة 100% بالمائة
منتجات الخبز

🚫 لا تشتروا

- الخبز الخفيف ("lite") أو ذي الكاربوهيدرات المحدودة (carb controlled) المواد العضوية غير مسموح بها
- حجم 12 أونصة إلى 32 أونصة
- أية ماركة
- رغيف خبز، أو الكعك، أو اللفائف، أو الفطائر الإنجليزية أو كعكة الباغل
- يتوجب أن يكون هناك عبارة "whole wheat 100%" على الملصق



كعك الباغل حبة كاملة 100%

☑ اشتروا



خبز قمح حبة كاملة 100%



الفطائر الإنجليزية بنسبة 100% من الحبوب الكاملة



الكعك بالحبوب الكاملة 100%

نصائح للتسوق



استخدمو حاسبة الحبوب الكاملة في تطبيق WICShopper لتبني منافع الحبوب الكاملة لديكم أثناء تسوقكم.

تسوق الحبوب الكاملة

تقديم لكم WIC:

- منتجات الخبز من القمح الكامل بنسبة 100 بالمائة
- معكرونة الحنطة الكاملة
- خبز البيتزا والنان من القمح الكامل
- الشوفان
- الجبوب الكاملة المعبأة في أكياس من الغلوتين

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

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



الأرز البري
16 أونصة
(16 oz)



تورتيا الذرة
8 أونصات
(8 oz)



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



معكرونة الحنطة الكاملة 100%
16 أونصة
(16 oz)



الكينوا
12 أونصة
(12 oz)

وإذا ذكرت قائمة منافعكم أن لديكم 48 أونصة من الحبوب الكاملة، يمكنكم شراء ما يلي:

خبز البيتا والننان من القمح الكامل

الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة

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
- تورتيلا 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



خبز كانيون خبز الحبوب الكاملة خالي من الغلوتين 100%

- خبز الهاواي الحلو (Hawaiian Sweet)
- 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
- خبز الهرميغر (Heritage Style Whole Grain)
- خبز عسل أبيض على الطراز التراثي (Heritage Style Honey White)
- خبز القرفة والزبيب (Cinnamon Raisin)
- خبز النسب (Sub Rolls)
- خبز الإنجليزي بالحبوب الكاملة بنكهة العسل



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



خبز البيتا المسطح بالقمح
(Pita Flatbread Wheat)



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



خبز البيتا بالقمح الكامل المميج
(Fresh Signature Whole Wheat Pita)



خبز البيتا اليوناني بالقمح الكامل
(Greek Pita Whole Wheat)

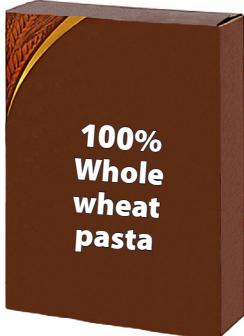


خبز البيتا بالقمح الكامل على
الطريقة اليونانية
(Whole Wheat Greek Style Pita)



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

معكرونة الحنطة الكاملة الشوفان



معكرونة الحنطة
ال الكاملة
100%

معكرونة الحنطة الكاملة

اشتروا

- 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



الشوفان

نصائح للتسوق

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

تورتييا الذرة الحنطة الكاملة



تورتييا الذرة

اشتروا

- حجم 8 أونصة إلى 80 أونصة
- تورتييا 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 تشتري

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

تورتييا الحنطة الكاملة



تورتييا الحنطة
ال الكاملة
100%

اشتروا

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

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

لا تشتري

- التورتييا المقلية أو رقائق التورتييا غير مسموح بها
- تورتييا الطحين الأبيض غير مسموح بها
- المواد العضوية أو بالجملة غير مسموح بها
- الخبز ذو الكاريوهيدرات المحدودة غير مسموح به

الحبوب الكاملة المعبأة في أكياس

دقيق الذرة الماسا
دقيق الذرة

دقيق الذرة الماسا

اشتروا

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



دقيق الذرة الذهبي ماسا
هارينا، عادي وعصوي
(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 أماريلاو
(Amarillo Instant Yellow Corn
Masa Flour)



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

دقيق الذرة

اشتروا

- 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، عصوي
(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، التايت غير مسموح به



الأرز الأسمر الأسمر



الكينوا



البرغل

- حجم 12 أونصة إلى 32 أونصة
- آية ماركة
- يسمح شراءه في أكياس أو في علب
- يجب أن يكون مصنوع من "الحبوب الكاملة"
- مسموح شراء الأرز الجاهز، والأرز في دقيقة واحدة (minute) (Boil in a bag) والأرز المطبوخ في الكيس (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 (Buckwheat)

الحنطة السوداء (Bulgur)

البرغل (Kamut)

الذرة البيضاء (Millet)

الكينوا (Quinoa)

الأرز الأحمر (Red Rice)

الذرة الرفيعة (Sorghum)

التيف (Teff)

حبوب القمح (Wheat Berries)

الأرز البري (Wild Rice)

إليكم طرق طهي الحبوب الكاملة:



اللغة الإنجليزية

أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها
دمج أحجام حاويات الحليب



1.0 غالون = غالون الحليب



و



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 مضاد

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 أوميجا-3 أو فيتامين E غير مسموح به
- العبوات الخاصة مثل القناني الزجاجية غير مسموح بها

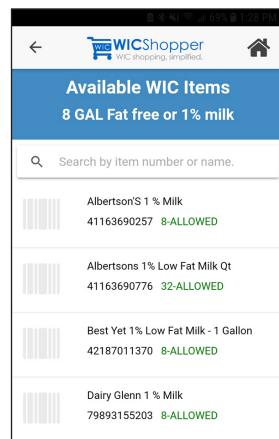
اشتروا

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

اشتروا نوع الحليب المدرج في قائمة منافعكم:

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

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



نصائح للتسوق



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

مشروبات الصويا والنباتات

حليب الماعز

اشتروا

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

حليب الماعز (Whole)
كامل الدسم
أونصة أو 32



حليب الماعز (Lowfat)
قليل الدسم
أونصة أو 32



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



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



اشتروا

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

المبرد



Silk
أصلي
64 أونصة أو 128 أونصة



Silk Kids
مزيج حليب الشوفان
59 أونصة
أصلي
1/2 غالون (64 أونصة)



bettergoods Soymilk
حليب صويا ماركة بيتر غودس
أصلي
1/2 غالون (64 أونصة)

على الرف



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 تشتروا

- لا تخاررو الألبان (خفيفة الدسم)
- اللبن بال المحليات الصناعية مثل الإسبراتايم والسكراوز غير مسموح به
- 32 أونصة (أو ربع غالون) في الحاويات فقط
- اشترووا نوع اللبن المدرج في قائمة منافعكم (كامل الدسم أو منخفض الدسم أو خالي الدسم)
- اختراروا من الماركات والنكهات المدرجة

☑ اشتروا

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

(Sharp) (Cheddar) (Mild) (Medium) أو وحدة (Sharp)

(Cheddar-Jack) (Colby)

(Kolby)

(Colby-Jack) (Monterey Jack)

(Mozzarella)

(Muenster) (Provolone)

(Swiss)



🚫 لا تشتروا

- ممنوع شراء جبن التشرد الحاد (sharp) أو الحاد جداً (extra sharp) أو الأبيض
- ممنوع شراء الجنة 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 الكروبيا غير مسموح به
- جين الموزاريلا الطازج (المعلب بالماء) غير مسموح به

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

DANNON	Chobani	BROWN COW	bettergoods
كامل الدسم، سادة، (Plain)	كامل الدسم، سادة، (Plain)	كامل الدسم، سادة، (Plain)	يوناني، كامل الدسم، سادة، (Plain)
عضوی، كامل الدسم، سادة، (Plain)	كامل الدسم، فانيليا، (Vanilla)	كامل الدسم، فانيليا، (Vanilla)	كامل الدسم، قبقب، (Maple)
عضوی، كامل الدسم، فانيليا، (Vanilla)	كامل الدسم، فراولة، (Strawberry)	Lucerne DAIRY FARMS	Good & Gather
إذا كنت بحاجة إلى اللبن منخفض الدسم، اتصلوا بعيادة الـWIC لديكم.	ZOI GREEK YOGURT.	MOUNTAIN HIGH	
خالي الدسم، سادة، خفيف ويوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain)	كامل الدسم، سادة، (Plain)	كامل الدسم، سادة، (Plain)	يوناني، كامل الدسم، سادة، (Plain)
قليل الدسم، سادة، (Plain)	كامل الدسم، فانيليا، (Vanilla)	كامل الدسم، سادة، (Plain)	كامل الدسم، سادة، (Plain)

اللبن قليل (Lowfat) أو خالي الدسم (Nonfat)

DANNON	Chobani	BEST BYET
خالي الدسم، سادة، خفيف ويوناني، خالي الدسم، سادة، (Plain)	خالي الدسم، سادة، (Plain)	خالي الدسم، سادة، (Plain)
قليل الدسم، سادة، (Plain)	خالي الدسم، فانيليا، (Vanilla)	خالي الدسم، سادة، (Plain)
قليل الدسم، سادة، فانيلا والقرفة، (Vanilla & Cinnamon)	خالي الدسم، فراولة، (Strawberry)	يوناني، خالي الدسم، فانيليا، (Vanilla)

التوfoo

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)

- علب 14 إلى 16 أونصة فقط
- إذا كنتم تريدون التوفو بدلاً من الحليب، اتصلوا بعيادة WIC لديكم
- علب 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)

اشتروا



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



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



خالي الدسم، سادة، (Plain)



قليل الدسم، سادة،
(Plain)



يوناني، خالي الدسم، سادة،
(Plain)



خالي الدسم، سادة، (Plain)



خالي الدسم، سادة،
خالي الدسم، فانيليا،
قليل الدسم، سادة،
عضوي، خالي الدسم، سادة،
عضوي، خالي الدسم، فانيليا،
عضوي، قليل الدسم، سادة،
(Plain)



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



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



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



يوناني، 0%， سادة،
(Plain)



خالي الدسم، فانيليا،
(Vanilla)

البيض

لا تشتروا

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



اشتروا

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



يوناني، خالي الدسم، سادة،
(Plain)



خالي الدسم، سادة،
يوناني، خالي الدسم، سادة،
(Plain)
يوناني، خالي الدسم، فانيليا،
(Peach)
قليل الدسم، خوخ،
(Vanilla)



قليل الدسم، فانيليا،
قليل الدسم، فراولة،
(Strawberry)
قليل الدسم، خوخ،
(Peach)
20

**زبدة الفول السوداني، وزبدة الجوز، وزبدة الجبوب
زبدة عين الشمس
طحينة أو حبة السمسم**

**زبدة الفول السوداني، وزبدة الجوز، وزبدة الجبوب
زبدة الفول السوداني
زبدة اللوز**

زبدة عين الشمس

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



الطحينة أو حبة السمسم

Roland®

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



طحينة السمسم الم محمص
(Roasted Sesame Tahini)

TARAZI™

الطحينة
(Tahini)



بذور السمسم المطحونة العضوية
(Organic Tahini Ground Sesame Seed)

لا تشتروا

- منع شراء "القابل للدهن" أو المحمص بالعسل
- منع شراء الزبدة قليلة أو منخفضة الدسم
- منع شراء الأصناف المضاف إليها الدهام أو المارشميلو أو الشوكولاتة أو العسل
- منع شراء الأصناف التي تحتوي على أوميغا-3
- منع الشراء بالجملة أو صنف اطحن بنفسك (grind your own)

زبدة الفول السوداني



أية ماركة من زبدة الفول السوداني

زبدة اللوز



زبدة اللوز
املس، للتحريك
(Smooth, Stir)



زبدة اللوز
قشدي، للتحريك
(Creamy, Stir)



زبدة اللوز
قشدي، للتحريك
(Creamy, Stir)

زبدة اللوز
مقرمش، للتحريك
(Crunchy, Stir)

زبدة اللوز
مقرمش، للتحريك
(Crunchy, Stir)

السمك المعلب



السلمون



التونة



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 التونة الحقيقة الكاملة أو السالمون المعلب بالماء أو الزيت
- مسموحة شراء الأكياس
- علب حجم 3.75 أونصة فقط
- اختراروا من بين هذه العلامات التجارية للسردين في الماء:



Beach Cliff
السردين في الماء
(Sardines in water)
حجم 3.75 أونصة

لا تشتروا

- ممنوع شراء التونة أو السالمون أو السردين المنكّه أو المتبّل
- ممنوع شراء التونة الباكور (albacore)، يالو فين (yellowfin)، بلو فين (bluefin)، بيج آي (bigeye) أو توونغول (tongol)
- شرائح السمك غير مسروحة
- السمك الخاص غير مسروحة، مثل التونة المصطادة بالصنارة

أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها جمع أحجام علب السمك



= 10 أونصات



= 5.2 أونصة



= 19.75 أونصة



= 15 أونصة

حبوب البازلاء والفاصولياء والعدس الفاصولياء المعلبة

التبيضع للبازلاء المجففة، والفاصولياء، والعدس والفاصولياء المعلبة

الCTR = كيس واحد 16 أونصة أو أربع علب حجم 15-16 أونصة



أو

حبوب البازلاء والفاصولياء والعدس المجففة

لا تشتروا

- أكياس 16 أونصة أو 32 أونصة فقط
- أية ماركة أو نوع شراء بالجملة غير مسروحة به
- الأطعمة العضوية مسروحة

الفاصولياء المعلبة

لا تشتروا

- ممنوع شراء البازلاء المقليّة أو المشويّة أو الخضراء
- البازلاء بالزيوت المضافة أو التوابل
- أو النكهات غير مسروحة بها

اشتروا

- علب 15 إلى 16 أونصة فقط
- أية ماركة أو نوعية من الفاصولياء منخفضة الصوديوم مسروحة
- الأطعمة العضوية مسروحة

حبوب الإفطار (سيريال)

حبوب السي瑞ال الباردة

اشتروا

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

Kellogg's

 Frosted Mini Wheats Blueberry Muffins	 Corn Flakes (original)	 Kashi Blueberry Clusters
 Frosted Mini Wheats Little Bites	 Frosted Mini Wheats Golden Honey	 Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll
 Frosted Mini Wheats Strawberry	 Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice	 Frosted Mini Wheats Original
	 Special K	 Rice Krispies

شراء حبوب السي瑞ال

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

100% القيمة اليومية (DV) للفوليت 

تصرح الشركة حبوب السي瑞ال خالية من الغلوتين 

مصنوعة من حبوب كاملة وهي مصدر جيد للألياف 

يمكنك شراء أصغر علبة:

- 12 أونصة سيرالي بارد
- 9.8 أونصات سيرالي سخن

أنت بحاجة لـ 9.8 أونصات من فائدة السي瑞ال لاستخدامها.

**أمثلة عن الطرق التي يمكنك بواسطتها
دمج أحجام علب "السيريال"**



18 أونصة + 18 أونصة = 36 أونصة



24 أونصة + 12 أونصة = 36 أونصة



12 أونصة + 12 أونصة + 12 أونصة = 36 أونصة



12 أونصة + 12 أونصة + 12 أونصة + 11.8 أونصة = 35.8 أونصة

حبوب السيرالي الباردة

حبوب السيرالي الباردة

حبوب السيرالي (صندوق أو كيس) Malt-O-Meal



Frosted Mini Spooners (original)



Post



Great Grains
Banana Nut Crunch



Grape Nuts Flakes



Grape Nuts



Honey Bunches of Oats
Cinnamon Bunches



Honey Bunches of Oats
Almond



Great Grains
Crunchy Pecan



Honey Bunches of Oats
Vanilla
الفانيليا



Honey Bunches of Oats
Maple & Pecans



Honey Bunches of Oats
Honey Roasted

General Mills



Cheerios Veggie Blends
Apple Strawberry



Cheerios Multi-Grain
الحبوب المتعددة



Cheerios Plain



Cinnamon Chex



Blueberry Chex



Cheerios Veggie Blends
Blueberry Banana



Wheat Chex



Rice Chex



Corn Chex



Total Whole Grain
المجموع
الحبوب الكاملة



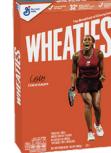
Fiber One Honey Clusters



Kix Original



Wheaties Original
بنكهة



حبوب السيريال الساخنة

حبوب السيريال الباردة

اشتروا اختاروا من هذه العلامات التجارية في أحجام 9.8 أونصات إلى 36 أونصة



Cream of Wheat Whole Grain
الحبوب الكاملة
دقيقان ونصف

الفوري غير مسموح به



Cream of Wheat Plain
سادة
دقيقة واحدة أو دقيقان ونصف
الفوري غير مسموح به



Cream of Rice Plain
سادة
الفوري غير مسموح به



Malt-O-Meal Original
أصلي



Quaker Instant Oatmeal
أكياس وجبة واحدة)



Quaker Instant Grits Original
أصلي
(أكياس وجبة واحدة)

IGA
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value



Plain Instant Oatmeal
(أكياس وجبة واحدة)

Quaker



Life Original



Oatmeal Squares
Brown Sugar
السكر الأسرم



Oatmeal Squares
Honey Nut

The Silver Palate



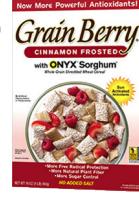
Grain Berry
Multi-Bran Flakes



Grain Berry
Apple Cinnamon



Grain Berry
Original Toasted Oats



Grain Berry
Cinnamon Frosted
Shredded Wheat

علامة خاصة Bran Flakes



IGA
Signature Select
WinCo Foods

Best Yet
Food Club
Great Value



نصائح للتسوق



استخدمو حاسب الحبوب الكاملة في تطبيق
WICShopper لتبعد منافع السيريال لديك أثناء تسوقكم.

العصير المعلب

يتبَع العصير المعلب

🚫 لا تشتروا

- كوكيل العصير أو مشروب العصير أو العصائر الخفيفة غير مسموح بها
- العضوي غير مسموح به
- منقوع التفاح منوع
- العصائر المبردة غير مسموح بها



كرانييري أو (Cranberry)
كران-عنب أو (Cran-Grape)
كران-توت (Cran-Raspberry)
الكوكيل منوع

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

☑ اشتروا عصير 100%

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

🚫 لا تشتروا

- كوكيل العصير أو مشروب العصير أو العصائر الخفيفة غير مسموحة
- العضوي غير مسموح به
- منقوع التفاح منوع
- العصائر المبردة غير مسموح بها والنكهات المدرجة أدناه.

☑ اشتروا عصير 100%

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

اتصلوا بعيادة
لديكم لاستبدال جزء
من فائدتكم للفواكه
والخضروات بالعصير.



Langers
أية نكهة، عصير
100%
الكوكيل منوع



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



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)



V8
(Pineapple)
Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Signature Select



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



Ocean Spray
أية نكهة، عصير
100%
من دون سكر مضاد
ال koktيل منوع

طعام الرضع الفواكه والخضروات

🚫 لا تشتروا

- منع شراء أغذية العشاء (Dinners) أو الحلوي (Desserts) أو خليط عصائر مبرد (Casseroles) أو الكسروال (Smoothies)
- منع شراء الأغذية المضاف إليها "السيريال" أو اللين أو اللحوم أو الأرز أو المعكرونة أو الجبوب
- السكر والنشا المضاف غير مسموح به
- أطعمة الطفل بعمر سنتين غير مسموح بها (أو من اجتاز مرحلة الرضاع) حامض DHA المضاف غير مسموح به
- الطعام في أكياس غير مسموح به
- مسحوق طعام الطفل غير مسموح به



Beech-Nut



Gerber

☑ 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
- اختياروا فقط من العلامات التجارية المدرجة أدناه.

🚫 لا تشتروا

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



برتقال (Orange)
أية علامة تجارية

☑ اشتروا عصير 100%

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



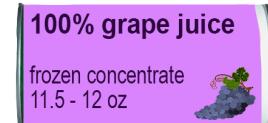
Old Orchard
أية نكهة أو طعم ببطء أخضر



الليمون الهندي (Grapefruit)
أية علامة تجارية



تفاح (Apple)



عنب (Grape)

Kroger
Signature Select

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

لحوم أغذية الأطفال الرضع حبوب فطور الطفل الرضيع

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

لا تشتروا

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



Gerber



Beech-Nut

اشتروا

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



Tippy Toes



O Organics



Happy Baby Organics

هل كنتم تعلمون؟

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

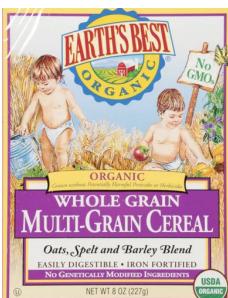


Wild Harvest
Organic

حبوب فطور الطفل

لا تشتروا

- حبوب سيرالي الرز غير مسموح بها
- الإطعمة بإضافات الحليب الصناعي أو الحليب أو اللين أو الفواكه غير مسموح بها
- حامض DHA المضاف غير مسموح به
- ممنوع شراء الزجاجات أو العلب التكية أو الباكيتات ذات وجبة الحصة الواحدة



Earth's Best Organic

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



(الأطعمة العضوية Organic مسموحة)

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

اشتروا

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



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 لمبادرات الطعام

لمحة عامة لمبادرات الطعام

هل تريدون كمية أقل من هذه الأطعمة؟

حليب البقر: استبدلوا

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



اللبن: استبدال ربع

غالون من اللبن بربع
غالون من الحليب.



الجبن: استبدلوا

3 رطل من الجبن بـ
حاويات من حجم الربع
غالون من الحليب.



البيض: استبدلوا

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



اتصلوا بعيادة WIC لديكم لإجراء التغييرات التالية لحزمة
طعامكم الشهريّة:

هل تريدون المزيد من هذه الأطعمة؟



اللبن: استبدال ربع
غالون من الحليب
بحاوية واحدة من اللبن.
الكمية القصوى للبن
هي حاويتين

التوفو: استبدال

ربع غالون من الحليب
بحاوية واحدة من التوفو.
يإمكانكم استبدال كافة
كمية الحليب في حزметكم
للطعام بالتوفو.



العصير: استبدلوا فائدة بمبلغ 3 دولارات من الفواكه
والخضراوات بحاوية واحدة من العصير الم moden أو المجمد.



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



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 ت العمل 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 التأثير لنشاط سابق بشأن حقوق مدنية في أي برنامج أو نشاط قامت به عمله أو تمويله.

ينبغي على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يتطلبون وسائل بديلة للتواصل بشأن معلومات عن البرنامج (طريقة 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 الصم أو ضعف السمع الشديد أو إعاقات في النطق الاتصال بـ USDA من خلال خدمة المرحل (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)، رقم AD-3027 الذي يمكن العثور عليه على الموقع الإلكتروني التالي: 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،

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

(1) البريد:

(2) الفاكس:

(2) الفاكس: (202)-690-7442

(3) البريد الإلكتروني:

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

تلزم هذه المؤسسة بتكافؤ الفرص في تقديم خدماتها.