



لست غذا

رهنمود غذاهای تایید شده
WIC ایالت اورگان



انکشاف آینده ای سالم
این اعلامیه از 1 جولایی، 2025 اجرا
خواهد شد.

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 بخورم؟
- کدام اندازه از بسته ها مجاز است؟
- کدام طعم ها را میتوانم انتخاب کنم؟

4-5	میوه و سبزیجات
6-13	غلات کامل
7	محصولات نان با 100% گندم کامل
8	پیتا و نان نان با گندم کامل
9	نانهای بدون گلوتن با غلات کامل
10	تورتیاهای ذرتی و گندم کامل
11	مکرونی گندم سبوسدار
11	جو دوسر
12	غلات کامل بسته بندی شده
13	آرد ماسا ذرت و آرد ذرت (ذرت آسیاب شده)
14-15	شیر
16	نوشیدنی سویا و گیاهی
17	شیر بز
18	پنیر
19-20	ماست
21	توفو
21	تخم مرغ
22-23	مسکه بادام زمینی، مسکه آجیل و مسکه دانه ها
24	نخود، لوبیا، و عدس خشک
24	قطیلویا قوطی
25	قطیمای قوطی
26-31	سیریلک
27-30	سیریلک سرد
31	سیریلک گرم
32-33	آب میوه بوتلی
34	آب میوه یخزده
35-37	خوراک طفل
35-36	میوه و سبزیجات
37	گوشت
37	سیریلک
38-39	جایگزین های غذایی به طور خلاصه

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.
- طبقه 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 یخزده

قابل خرید



سبزیجات یخزده

- 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 مکی اضافه شده نداشته باشد
- چیپس فرنج فرایز، هاش براونز، کچالوی اوبراین، یا تیتز تاتز نباشد
- سبزیجات نان شده یا نرم شده نباشد

میوه قطی شده

قابل خرید



- میوه بسته بندی شده در آب یا آب میوه بدون شکر اضافه شده
- هرنوع 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 نباشد
- شیرین کننده های مصنوعی یا شیرین کننده های بدون-کالری نباشد
- کوکتل میوه یا میوه مخلوط با آلوگیلاس نباشد

سبزیجات قطی 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 قطی شده ترشی، خامه ای یا سس شده نباشد
- بادنجان رومی سالسا، خورشتی یا سس بادنجان رومی نباشد

میوه و سبزیجات تازه

قابل خرید

- مکمل، از قبل برش شده، ریزه شده، یا بسته بندی شده
- سالاد و سبزیجات در یک بسته
- اعشاب تازه (مانند گشنیز یا جعفری)
- ارگانیک مشکلی ندارد

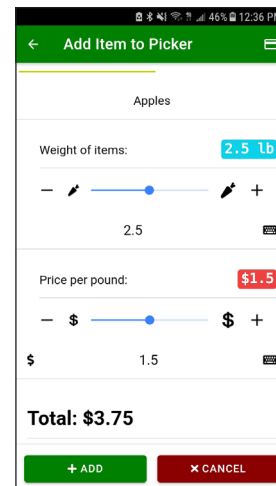
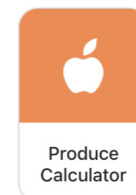
نخرید

- مواد سالاد بار، مواد اغذیه فروشی، یا پتنوسهای مهمانی نباشد
- سس یا طعم دهنده مایع اضافه شده نداشته باشد
- خسته ها، میوه خشک، نان کروتون
- اضافه شده نداشته باشد
- بدون مصالحه جات یا اعشاب خشک
- تخم سبزی نباشد



نکات خریداری

از ماشین حساب محصولات در اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید تا در حین خرید، هزینه میوه ها و سبزیجات خود را پیگیری کنید.



❌ نخرید

- بدون نان‌های سبک یا "لایت" یا نان‌های کنترل‌شده کربوهیدرات
- ارگانیک نباشد



نان گندم 100% سبوسدار

✅ قابل خرید

- قابل خرید مقدار سایز 12 اونس الی 32 اونس
- از هر برندی
- قرص نان، نان همبرگر، نان رول، مافین انگلیسی یا بگل
- "100% گندم سبوسدار" باید در لیبل آن ذکر شده باشد



بگل‌های 100% گندم کامل

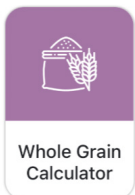


مافین‌های انگلیسی 100% گندم کامل



نان‌های همبرگری 100% گندم کامل

نکات خریداری



از ماشین حساب محصولات در اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید تا در حین خرید، هزینه میوه‌ها و سبزیجات خود را پیگیری کنید.

خرید برای غلات سبوسدار

پیشنهادهای WIC:

- محصولات نان با 100% گندم کامل
- نان پیتا و نان نان با گندم کامل
- نان‌های بدون گلوتن با غلات کامل
- تورتیلا جوارى نرم
- تورتیلا گندم سبوسدار
- مکرونی گندم سبوسدار
- جو پرکی
- غلات کامل بسته‌بندی‌شده

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 24 اونس غلات سبوسدار دارید، میتوانید به این طریق خریداری کنید:



برنج وحشی (واپلد رایس)

16 اونس
(16 oz)



تورتیلا جوارى

8 اونس
(8 oz)

و اگر لیست مزایای شما می‌گوید که شما 48 اونس غلات کامل دارید، می‌توانید خرید کنید:



نام گندم 100% سبوسدار

20 اونس
(20 oz)



مکرونی گندم 100% سبوسدار

16 اونس
(16 oz)



کینوا

12 اونس
(12 oz)

بدون گلوتن نان‌های با غلات کامل

پیتا و نان نان با گندم کامل

✓ قابل خرید

- قابل خرید مقدار سائز 12 اونس الی 24 اونس
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:



Food for Life
فود فور لایف
بدون گلوتن

- نان برنج قهوه‌ای
- مافین انگلیسی برنج قهوه‌ای
- تورتیاهای برنج قهوه‌ای
- مافین انگلیسی چند دانه‌ای



Franz
فرانز
بدون گلوتن

- نان دانه‌های عالی (Great Seed)
- نان کوه سفید (Mountain White)
- نان هفت غله (Seven Grain)
- نان هاوایی (Hawaiian)
- نان همبرگر
- نان هات داگ



Canyon Bakehouse کنیون بیک‌هاوس
بدون گلوتن 100% غلات کامل

- | | |
|--|--|
| • نان شیرین هاوایی (Hawaiian Sweet) | • غلات باستانی (Ancient Grain) |
| • بگل‌های ساده (Plain Bagels) | • نان کوه سفید (Mountain White) |
| • بگل‌های همه‌چیز (Everything Bagels) | • نان 7 غله (7-Grain) |
| • بگل‌های سفید دلی (Deli White Bagels) | • نان سفید کشاورزی (Country White) |
| • نان همبرگر | • نان غلات کامل سبک میراث (Heritage Style Whole Grain) |
| • نان رول ساب | • نان سفید عسل سبک میراث (Heritage Style Honey White) |
| • مافین‌های انگلیسی غلات کامل عسل | • نان دارچین و کشمش (Cinnamon Raisin) |

✓ قابل خرید

- قابل خرید مقدار سائز 11 اونس الی 24 اونس
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:



پیتا گندم کامل پافد آپ اند پراوود
Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita



پیتا نان تخت گندم
Pita Flatbread Wheat



پیتا گندم کامل سبک یونانی
Greek Style Whole Wheat Pita



پیتا گندم کامل فرش سیگنچر
Fresh Signature Whole Wheat Pita



پیتا یونانی گندم کامل
Greek Pita Whole Wheat



پیتا یونانی گندم کامل
Whole Wheat Greek Style Pita



نان نان گندم کامل آرتیسان
Artisan Whole Wheat Naan

تورتيلاي جوارى، تورتيلاي گندم سبوسدار

مکروني گندم سبوسدار جو پرکي

تورتيلاي جوارى

✓ قابل خريد

- قابل خريد مقدار سايز 8 اونس الی 80 اونس
- فقط تورتيلاي جوارى سفيد يا زرد ملايم
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:

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



تورتيلاي جوارى

F 15% ارزش روزانه (DV) برای
نیاز به فولیک اسید

✗ نخرید

- تورتيلاي سرخ شده يا تورتيلاي چيپس نباشد
- ارگانیک يا حجيّم نباشد

تورتيلاي گندم سبوسدار

✓ قابل خريد

- قابل خريد مقدار سايز 8 اونس الی 48 اونس
- فقط تورتيلاي گندم 100% سبوسدار
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:

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



تورتيلاي گندم
سبوسدار

✗ نخرید

- تورتيلاي سرخ شده يا تورتيلاي چيپس نباشد
- تورتيلاي آرد سفيد نباشد
- ارگانیک يا حجيّم نباشد
- بدون نان‌های کنترل‌شده کربوهيدرات

مکروني گندم سبوسدار

✓ قابل خريد

- قابل خريد مقدار سايز 16 اونس الی 32 اونس
- هر نوع از غلات سبوسدار يا مکروني گندم سبوسدار
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:

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



مکروني گندم 100%
سبوسدار

✗ نخرید

- ارگانیک يا حجيّم نباشد

✓ قابل خريد

- قابل خريد مقدار سايز 16 اونس الی 42 اونس
- از هر برندی
- جو پرکي سريع، رول شده، و مودل قديمی مشکلی ندارد
- جو پرکي بدون-گلوتن مشکلی ندارد
- ارگانیک مشکلی ندارد

✗ نخرید

- فوري نباشد (در زمان خريداري به حيث غلات سبوسدار)
- در مقدار زيات نباشد
- جو دوسر برش-شده، ايرلندی، يا اسكاتلندی نباشد



جو پرکي

نکات خريداري

آيا در امتيازات WIC، بلغور جو پرکي يك غلات است يا غلات سبوسدار؟ جو پرکي در باکس، خريطه، يا تيوب يك امتياز غلات سبوسدار است بلغور جو پرکي فوري در بسته های سرو-یک وعده ای امتياز غلات است

آرد ماسا ذرت

✓ قابل خرید

- قابل خرید مقدار سائز 22 اونس الی 60 اونس
- از این برندها و طعم‌ها



آرد ماسا هارینا ذرت
طلایی، معمولی و
ارگانیک
(Golden Corn Flour Masa
Harina, Regular and Organic)

آرد ماسا ذرت فوری
آنتوخی‌توس
(Antojitos Instant Corn Masa Flour)

آرد ماسا ذرت زرد فوری
آماریللو
(Amarillo Instant
Yellow Corn Masa Flour)

آرد ماسا ذرت فوری
(Corn Masa Flour, Instant)

آرد ذرت

✓ قابل خرید

- قابل خرید مقدار سائز 22 اونس الی 60 اونس
- از این برندها و طعم‌ها انتخاب کنید:



آرد ذرت با آسیاب درشت
(Cornmeal Coarse Grind)
آرد ذرت با آسیاب متوسط
(Cornmeal Medium Grind)
آرد ذرت با آسیاب متوسط، ارگانیک
(Cornmeal Medium Grind)

آرد ذرت سفید پیش‌پخته
(Pre-cooked White Corn Meal)
آرد ذرت سفید غلات کامل پیش‌پخته
(Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



آرد ذرت زرد
(Yellow Corn Meal)

آرد ذرت زرد
(Yellow Corn Meal)

آرد ذرت زرد برای پخت
(Yellow Corn Meal for Baking)

✗ نخرید

- در مقدار زیات نباشد
- بدون افزودنی‌های طعم‌دهنده، شکر،
- چربی، روغن یا نمک
- بدون برنج سفید
- بدون برنج آسیاب‌شده، مرواریدی
- یا جوانه‌زده



برنج قهوه ای رنگ

✓ قابل خرید

- قابل خرید مقدار سائز 12 اونس الی 32 اونس
- از هر برندی
- از هر برندی
- باید "غلات کامل" باشد
- برنج فوری، "دقیقه"، یا جوشاندنی در
- خریطه مشکلی ندارد
- ارگانیک مشکلی ندارد
- از این غلات کامل انتخاب کنید:

امارانت (Amaranth)

برنج سباه (Black Rice)

برنج قهوه ای رنگ (Brown Rice)

(برنج یاسمین و قهوه ای رنگ با سماتای مشکلی ندارد)

گندم سیاه (Buckwheat)

بلغور (Bulgur)

کامت (Kamut)

میلت (Millet)

کینوا (Quinoa)

برنج قرمز (Red Rice)

سورگوم (Sorghum)

تف (Teff)

دانه‌های گندم (Wheat Berries)

برنج وحشی (Wild Rice)



کینوا



بلغور

در اینجا روش‌هایی برای پخت غلات کامل آورده شده است:



انگلیسی

نمونه‌هایی از روش‌هایی که می‌توانید اندازه‌های مختلف بسته‌بندی شیر را ترکیب کنید:



1.0 گیلن = گیلن شیر



و



0.75 گیلن = نیم گیلن شیر و کوآرتر شیر



0.5 گیلن = نیم گیلن شیر



0.25 گیلن = کوآرتر شیر

خریداری شیر

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

❌ **نخرید**

✅ **قابل خرید**

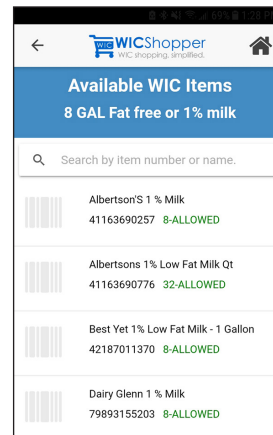
- از هر برندی
- سکیم دیلکس، الترا، کریمی، رویال، سوپریم و غیره مشکلی ندارند
- شیر برنج، شیر بادام، شیر مسکه دار (دوغ)، شیر طعم دار، شیر خام، یا شیر A2 نباشد
- ارگانیک نباشد
- امگا-3 یا ویتامین E اضافه شده نداشته باشد
- اجناس خاص مثل بوتل گیلان نباشد

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

- شیر کم چرب 1% یا بدون چرب - برای کلانسالان و اطفال 2 ساله یا کلاتر (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.

- شیر اسیدوفلوس
- شیر بدون-لکتوز
- شیر خشک بدون-چرب (به اندازه 25.6 اونس)
- شیر غلیظ شده (قوطی 12 اونس)
- شیر بز
- نوشیدنی سویا یا گیاهی



نکات خریداری

از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید تا نوع شیر موجود در لیست مزایای خود را مشاهده کنید. بارکود را اسکن کنید تا ببینید که آیا اجازه خرید آنرا دارید یا نه.

✓ قابل خرید

- اگر به نوشیدنی سویا یا گیاهی نیاز دارید، با کلینیک WIC خود تماس بگیرید.
- از این برندها و محصولات فقط انتخاب کنید:

در یخچال



سیلک
اصلی
64 اونس یا 128 اونس



سیلک کیدز
مخلوط شیر جو دوسر
59 اونس



bettergoods Soymilk
شیر سویا بترگودز
اصلی
½ گیلن (64 اونس)

در قفسه



سیلک
اصلی
32 اونس



Pacific Ultra Soy
پاسفیک الترا سورا
اصلی
32 اونس



ripple Plant-Based Milk
شیر گیاهی رپل
اصلی
32 اونس

✓ قابل خرید

- اگر به شیر بز نیاز دارید، با کلینیک WIC خود تماس بگیرید.
- آن نوع از شیر بز را خریداری کنید که در لیست امتیازات شما نشان داده شده است (تمام چرب، کم چرب)
- فقط شیر بز مینبرگ مجاز است



شیر بز (Whole)
کامل
32 اونس یا 64 اونس



کم چرب (Lowfat)
شیر بز
32 اونس



شیر بز غلیظ شده (Whole evaporated)
کامل
قوطی 12 اونس



شیر بز پودر شده (Whole powdered)
کامل
قوطی 12 اونس
خریطة 12 اونس

32 اونس = کوارت
(یک کوارت (Quart) معادل ۹۴۶ میلی‌لیتر است.)

64 اونس = نصف-گیلن

128 اونس = یک گیلن

✓ قابل خرید

- فقط بسته‌های 8، 16 یا 32 اونس، تولید شده در ایالات متحده
- پنیر رشته‌ای موزارلا 16 اونس فقط در بسته (1 پوند)
- پنیر ورقه‌ای و رنده‌شده مجاز است
- تمامی برندها مشکلی ندارد:

چدار (Cheddar) ملایم (Mild)، متوسط (Medium) یا تند (Sharp)
چدار-جک (Cheddar-Jack)
کَلبی (Colby)
کَلبی-جک (Colby-Jack)
مونتری جک (Monterey Jack)
موزارلا (Mozzarella)
مونستر (Muenster)
پروولون (Provolone)
سوئیسی (Swiss)



✗ نخرید

- چیدار تند، تند زیاد، یا سفید نباشد
- پنیر دلی مجاز نیست
- پنیر ارگانیک، سویا، بز، یا خام نباشد
- غذاهای پنیری یا پنیر پاشیده شده (مثل ویلوتا) نباشد
- پنیر دودی شده یا طعم دار شده با مواد افزودنی مثل مرچ جلاپینو یا دانه‌های کرابیه نباشد
- موزارلای تازه (بسته بندی شده در آب) نباشد

✓ قابل خرید

- 32 اونس فقط در بسته‌های (یا 1 کوارت) مجاز است
- آن نوع از ماست را خریداری کنید که در لیست امتیازات شما آمده است (کامل، کم چرب یا بدون چرب)
- از این برندها و طعم‌های لیست شده انتخاب کنید

✗ نخرید

- ماست‌های "سبک" نباشد
- ماست‌هایی با شیرینی مصنوعی، مثل اسپارتم یا سوکراالوز نباشد

ماست شیر کامل (اطفال 1 ساله) (Whole)

 (Plain)، ساده، کامل	 (Plain)، ساده، کامل	 (Plain)، ساده، کامل، وانیلی، (Vanilla) (Maple)، افرا، کامل	 گریک، کامل، ساده، (Plain)
 (Honey)، کامل، عسلی، ارگانیک، کامل، ساده، (Plain) ارگانیک، کامل، وانیلی، (Vanilla)	 (Plain)، ساده، کامل، وانیلی، (Vanilla) کامل، توت فرنگی، (Strawberry)	 (Plain)، ساده، کامل، گریک، کامل، ساده، (Plain)	 گریک، کامل، ساده، (Plain)
اگر ماست کم‌چرب می‌خواهید، با کلینیک WIC خود تماس بگیرید.	 (Plain)، ساده، کامل، (Vanilla) کامل، وانیلی، (Vanilla)	 (Plain)، ساده، کامل	 (Plain)، ساده، کامل، توت فرنگی، (Strawberry) کامل، وانیلی، (Vanilla)

ماست کم چرب (Lowfat) یا بدون چرب (Nonfat)

 بدون چرب، ساده، (Plain) گریک، بدون چرب، ساده، (Plain) گریک، بدون چرب، وانیلی، (Plain)	 بدون چرب، ساده، (Plain) بدون چرب، وانیلی، (Vanilla) بدون چرب، توت فرنگی، (Strawberry) کم چرب، ساده، (Plain) کم‌شکر، کم‌چرب، وانیلی و دارچینی، (Vanilla & Cinnamon)	 بدون چرب، ساده، (Plain) لایت ایند فیت گریک، بدون چربی، ساده، (Plain) کم چرب، ساده، (Vanilla)
--	---	---

توفو

❌ نخرید

- فقط بسته های 14 اونس الی 16 اونس
- فقط (CTR)
- اگر به جای شیر توفو را می خواهید با کلینک WIC خود در تماس شوید
- بسته بندی در آب
- فقط از این محصولات و برندهای داخل یخچال انتخاب کنید:



14 اونس سخت (Firm) یا بسیار سخت (Extra Firm)



16 اونس سخت (Firm) یا بسیار سخت (Extra Firm)



14 اونس ارگانیک با سختی متوسط (Medium Firm)، سخت (Firm)، بسیار سخت (Extra Firm) یا سخت پرس شده (Pressed Firm)
16 اونس نرم (Soft)، سخت متوسط (Medium Firm)، سخت (Firm)، یا بسیار سخت (Extra Firm)



14 اونس پریمیوم یا ارگانیک: سخت متوسط (Firm) یا خیلی سخت (Firm)
16 اونس پریمیوم: سخت متوسط (Medium Firm)، سخت (Firm) یا بسیار سخت (Extra Firm)



14 اونس سخت (Firm) یا بسیار سخت (Extra Firm)
15.5 اونس بسیار سخت (Extra Firm)



14 اونس سخت (Firm) یا بسیار سخت (Extra Firm)
16 اونس ارگانیک نرم (Silken)

تخم مرغ

❌ نخرید

- تخم مرغ ویژه مجاز نیست (مانند تخم مرغ با Omega-3 یا ویتامین E بالا)
- تخم مرغ پرورش یافته در فضای باز یا چراگاه مجاز نیست
- ارگانیک نباشد

✅ قابل خرید

- فقط بسته های یک درجی
- از هر برندی
- هر اندازه تخم مرغ
- تخم مرغ سفید یا قهوه ای



ماست کم چرب (Lowfat) یا بدون چرب (Nonfat)، ادامه



گریک، بدون چرب، ساده، (Plain)
گریک، بدون چرب، وانیلی، (Vanilla)



گریک، بدون چرب، ساده، (Plain)
کم چرب، ساده، (Plain)



بدون چرب، ساده، (Plain)



کم چرب، ساده، (Plain)



گریک، بدون چرب، ساده، (Plain)



بدون چرب، ساده، (Plain)



بدون چرب، ساده، (Plain)
بدون چرب، وانیلی، (Vanilla)
کم چرب، ساده، (Plain)
ارگانیک، بدون چربی، ساده، (Plain)
ارگانیک، بدون چربی، وانیلی، (Vanilla)
ارگانیک، کم چرب، ساده، (Plain)



بدون چرب، ساده، (Plain)
بدون چرب، وانیلی، (Vanilla)
کم چرب، ساده، (Plain)
کم چرب، وانیلی، (Vanilla)



بدون چرب، ساده، (Plain)
گریک، بدون چرب، ساده، (Plain)



بدون چرب، ساده، (Plain)
بدون چرب، وانیلی، (Vanilla)
گریک، بدون چرب، ساده، (Plain)
کم چرب، ساده، (Plain)
کم چرب، وانیلی، (Vanilla)



گریک، 0%، ساده، (Plain)



بدون چرب، وانیلی، (Vanilla)



گریک، بدون چرب، ساده، (Plain)



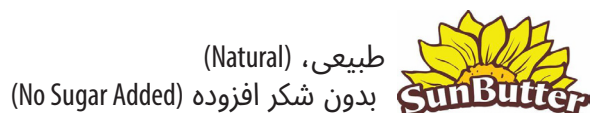
بدون چرب، ساده، (Plain)
گریک، بدون چرب، ساده، (Plain)
گریک، بدون چرب، وانیلی، (Vanilla)



کم چرب، وانیلی، (Vanilla)
کم چرب، توت فرنگی، (Strawberry)
کم چرب، شفتالو، (Peach)

مسکه بادام زمینی، مغزها و دانه‌ها مسکه آفتابگردان طحینه یا دانه کنجد

مسکه آفتابگردان



طحینه یا دانه کنجد

Roland®

100% دانه کنجد آسیاب شده
(100% Ground Sesame Seeds)



طحینه کنجد رست شده
(Roasted Sesame Tahini)



طحینه
(Tahini)



طحینه ارگانیک دانه کنجد
آسیاب شده
(Organic Tahini Ground Sesame Seed)

مسکه بادام زمینی، مغزها و دانه‌ها مسکه ممپلی مسکه بادام

❌ 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

✅ قابل خرید

- فقط بسته های 16 اونس الی 18 اونس
- ارگانیک مشکلی ندارد
- نوع نرم و نوع ترد مجاز هستند
- از بین مسکه های مغزها و دانه های زیر انتخاب کنید

مسکه ممپلی



هر برند مسکه بادام زمینی

مسکه بادام



مسکه بادام
صاف، هم بزنید
(Smooth, Stir)

مسکه بادام
ترد، هم بزنید
(Crunchy, Stir)



مسکه بادام
نرم، هم بزنید
(Creamy, Stir)

مسکه بادام
ترد، هم بزنید
(Crunchy, Stir)



مسکه بادام
نرم، هم بزنید
(Creamy, Stir)

مسکه بادام
ترد، هم بزنید
(Crunchy, Stir)

قطیماهی قطی



تونا

ماهی سلمان



ساردین در آب
(Sardines in water)
اندازه 3.75 اونس



ساردین در آب
(Sardines in water)
اندازه 3.75 اونس



بیج کلیف
ساردین در آب
(Sardines in water)
اندازه 3.75 اونس

✓ قابل خرید

- قابل خرید مقدار سایز 2.5 اونس الی 20 اونس
- هر برند از تن ماهی سبک تکه یا ماهی سلمان بسته بندی شده در آب
- پاکت‌ها مجاز هستند
- یوازی 3.75 اونس قطی
- از بین این برندهای ساردین در آب انتخاب کنید:

⊗ نخرید

- تن ماهی، ماهی سلمان یا ساردین مصاله دار یا
- تن ماهی الباکر، یلوفین یا تونگل نباشد
- فیله ماهی نباشد
- ماهی خاص مثل تن ماهی با قلاب گرفته شده نباشد

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



= 10 اونس



= 19.75 اونس



= 5.2 اونس



= 15 اونس

نخود، لوبیا، و عدس خشک قطیلوبیا قطی

خرید نخود خشک، لوبیا، عدس و لوبیا قطی

یک CTR = یک کیسه 16 اونس یا چهار قوطی 15-16 اونس



یا



نخود، لوبیا، و عدس خشک

⊗ نخرید

- ادویه اضافه شده نداشته باشد
- مقدار زیاد نباشد

✓ قابل خرید

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

قطیلوبیا قطی

⊗ نخرید

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

✓ قابل خرید

- فقط قوطی های 15 الی 16 اونس
- هر برند و هر نوع لوبیا
- لوبیای کم نمک مشکلی ندارد
- ارگانیک مشکلی ندارد

✓ قابل خرید

- قابل خرید مقدار سائز 12 اونس الی 36 اونس
- از این برندها و طعم های لست شده انتخاب کنید

Kellogg's کیلوگ

W

F



Frosted Mini Wheats
فراستید مینی ویت
Blueberry Muffins
مافین بلوبری



Corn Flakes
جواری فلیکس
Original
اصلی

W



Kashi
کاشی
Blueberry Clusters
خوشه های بلوبری

W

F



Frosted Mini Wheats
فراستید مینی ویت
Little Bites
لایتل بایتس

W

F



Frosted Mini Wheats
فراستید مینی ویت
Golden Honey
عسل طلایی

W

F



Frosted Mini Wheats
فراستید مینی ویت
Cinnamon Roll
رول دارچینی

W

F



Frosted Mini Wheats
فراستید مینی ویت
Strawberry
توت فرنگی

W

F



Frosted Mini Wheats
فراستید مینی ویت
Pumpkin Pie Spice
ادویه پای کدو حلوایی

W

F



Frosted Mini Wheats
فراستید مینی ویت
Original
اصلی

F



Special K
اسپیشل کی



Rice Krispies
برنج کریسپی

خریداری سیریلک

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 سبوسدار و یک منبع فایبر است

کوچک ترین بسته های که می توانید خریداری کنید عبارت است از:

• 12 اونس سیریلک سرد

• 9.8 اونس سیریلک گرم

برای استفاده از مزایای سیریلک، باید حداقل 9.8 اونس در آن داشته باشید.

مثالهایی از راههایی که میتوانید سائزهای بسته سیریلک را یکجای خریداری کنید



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



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



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



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

Malt-O-Meal مالت-او-میل (کارتن یا خریطه)

W



Frosted Mini Spooners (original)
فراستید مینی اسپونر (اصلی)

Post پست

W



Great Grains
گریت گرین
Banana Nut Crunch
کیله نت کرنج

W



Grape Nuts
گریپ نت
Flakes
برگها

W



Grape Nuts
گریپ نت

F



Honey Bunches of Oats
هانی بنچز از اوتس بادام
Cinnamon Bunches
بسته‌های دارچینی

F



Honey Bunches of Oats
هانی بنچز از اوتس بادام
Almond
بادام

W



Great Grains
گریت گرین
Crunchy Pecan
کرنچی پیکن

F



Honey Bunches of Oats
هانی بنچز از اوتس بادام
Vanilla
وانیلی

F



Honey Bunches of Oats
هانی بنچز از اوتس بادام
Maple & Pecans
افرا و پکان

F



Honey Bunches of Oats
هانی بنچز از اوتس بادام
Honey Roasted
سرخ‌شده با عسل

General Mills جنرال میلز

W



Cheerios Veggie Blends
چیریوس مخلوط سبزیجات
Apple Strawberry
سیب و توت فرنگی

W



Cheerios
چیریوس
Multi-Grain
غلات-مختلف

W



Cheerios Plain
چیریوس (ساده)

W



Cinnamon Chex
دارچین چیکس

W



Blueberry Chex
بلوبری چیکس

W



Cheerios Veggie Blends
چیریوس مخلوط سبزیجات
Blueberry Banana
بلوبری و موز

W



Wheat Chex
ویت چیکس

W



Rice Chex
رایس چیکس

W



Corn Chex
جواری چیکس

W



Total
مجموع
Whole Grain
غلات سبوسدار

W



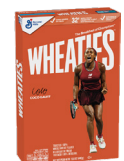
Fiber One
فایبر ون
Honey Clusters
خوشه‌های عسل

W



Kix Original
کیکس (اصلی)

W



Wheaties
ویتیز
Original
اصلی

سیریلای گرم

سیریلای سرد

✓ **خرید** از بین این برندها در اندازه 9.8 اونس تا 36 اونس انتخاب کنید

W



Cream of Wheat Whole Grain
کریم آف ویت غلات سیوسدار
(پوست نشده)
1/2 دقیقه
غیرفوری



Cream of Wheat Plain
کریم آف ویت ساده
1 دقیقه یا 1/2 دقیقه
غیرفوری

G



Cream of Rice Plain
کریم آف رایس ساده
غیرفوری



Malt-O-Meal Original
مالت-او-میل
اصلی

W



Quaker Instant Oatmeal
کوئیکر جو دوسر فوری
(بسته های سرو یک وعده)



Quaker Instant Grits Original
کوئیکر گریت فوری اصلی
(بسته های سرو یک وعده)

W



جو دوسر فوری ساده
(بسته های سرو یک وعده)

IGA
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value

Quaker کوئیکر

W



Life (Original)
لایف (اصلی)

W



Oatmeal Squares
مربعهای جو دوسر
Brown Sugar
شکر قهوه‌ای

W



Oatmeal Squares
مربعهای جو دوسر
Honey Nut
عسل و مغزها

The Silver Palate سیلور پالات

F

W



Grain Berry
گرین بری
Multi-Bran Flakes
رقیقات چند دانه‌ای

W



Grain Berry
گرین بری
Apple Cinnamon
سیب و دارچینی

W



Grain Berry
گرین بری
Original Toasted Oats
جو دوسر تست شده اصلی

W



Grain Berry
گرین بری
Cinnamon Frosted Shredded Wheat
گندم رشته‌ای یخزده دارچینی

Bran Flakes رقیقات سبوس - برچسب خصوصی

F

W

IGA
Signature Select
WinCo Foods

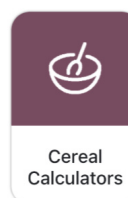
Best Yet
Food Club
Great Value



نکات خریداری



از ماشین حساب غلات در اپلیکیشن WICShopper
برای پیگیری مزایای غلات خود در حین خرید
استفاده کنید.



آب میوه‌آب میوه بوتلی ادامه دارد

آب میوه بوتلی

❌ نخرید

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

✅ قابل خرید

آب میوه 100%

- فقط بوتل های پلاستیکی 64 اونس
- فایبر، ویتامین، و مواد معدنی اضافه شده، مشکلی ندارد
- فقط از برندها و طعم‌های زیر انتخاب کنید.



کرنبری (Cranberry)،
کرن-گریپ (Cran-Grape) و
کرن-رسپری (Cran-Raspberry)

بدون کوکتیل

Great Value
Kroger
Signature Select



سیب (Apple)

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



سبزی (Vegetable)

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



انگور (Grape)
(بنفش یا سفید)

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

❌ نخرید

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

✅ قابل خرید

آب میوه 100%

- فقط بوتل های پلاستیکی 64 اونس
- 64 oz 1 CTR بوتل
- فایبر، ویتامین، و مواد معدنی اضافه شده، مشکلی ندارد
- فقط از برندها و طعم‌های زیر انتخاب کنید.



لانجر Langers
هر طعم، آب میوه
100%
بدون کوکتیل



تری تاپ Tree Top
هر طعم (تغییر از 3 طعم
اپل، بلیند یا Honey Crisp)

برای تعویض بخشی از
مزایای میوه و سبزیجات
خود با آب میوه، با کلینیک
WIC خود تماس بگیرید.



لانجر Langers
آلو خشک (Prune)
100% Prune Plus



مالته (Orange)
از هر برندی



Juicy Juice
آب میوهی
آب میوه
هر طعم



گریپ فروت (Grapefruit)
از هر برندی



Campbell's
کمپبل
بادنجان رومی (Tomato)
(با سدیوم معمولی
یا کم)



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



V8
وی 8
اصلی، کم نمک، تند
و داغ
آب میوه 100%
سبزیجات



Ocean Spray
اوشن اسپری
هر طعم، آب میوه 100%
بدون شکر اضافی
بدون کوکتیل

غذای طفل میوه و سبزیجات

❌ نخرید

- سیرپلاک ماست، گوشت، برنج، مگ، یا سیرپلاک اضافه شده نداشته باشد
- غلات، ماست، گوشت، برنج، مگ، یا سیرپلاک 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



Beech-Nut



Gerber

✅ قابل خرید

- مقدار 4 اونس غذای میوه و سبزیجات طفل
- ظروف شیشه ای یا پلاستیکی مشکلی ندارد
- غذای میوه و سبزیجات طفل ساده یا مخلوط
- میتوانید ظروف یکدانه ای، بسته-2 دانه ای، یا هردو را بخزید
- فقط از برندهای زیر انتخاب کنید.

❌ نخرید

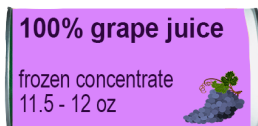
- آب میوه کوکتیل، آب میوه نوشیدنی یا آب میوه های "سبک" نباشد
- ارگانیک نباشد
- شراب آب سیب نباشد
- یخچالی نباشد



مالته (Orange)
از هر برندی



گریب فروت (Grapefruit)
از هر برندی



انگور (Grape)

Kroger
Signature Select

آب میوه یخزده

✅ قابل خرید

آب میوه 100%

- فقط بسته های 11.5 اونس الی 12 اونس
- CTR 1 = قوطی 11.5 تا 12 اونسی
- فایبر، ویتامین، و مواد معدنی اضافه شده، مشکلی ندارد
- فقط از برندها و طعمهای زیر انتخاب کنید.



اولد ارچارد (Old Orchard)
هر طعم یا ترکیب با سرپوش سبز



سیب (Apple)

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

غذای گوشتی طفل سیريلاك طفل

غذای طفل میوه و سبزیجات ادامه دارد

غذای گوشتی طفل

(برای اطفالی که شیرخشک از WIC دریافت نمیکند)

❌ نخرید

- میوه، سبزیجات، مگ، یا غلات اضافه شده نداشته باشد
- غذای نوزاد یا "گریجویت" اضافه شده نداشته باشد

✅ قابل خرید

- فقط مقدار 2.5 اونس برای غذای گوشتی طفل
- ظرف های شیشه ای یا پلاستیکی
- ممکن است حاوی شور یا لعاب باشد
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:



Gerber



Beech-Nut

سیريلاك طفل

❌ نخرید

- سیريلاك برنج نباشد
- شیرخشک، شیر، ماست یا میوه اضافه شده نداشته باشد
- بوتل شیشه ای، قوطی، یا بسته های یک وعده ای نباشد

✅ قابل خرید

- اندازه 8 اونس و 16 اونس
- از این برندها و غلات فقط انتخاب کنید:



Earth's Best Organic

- غلات-مختلف (Multi-Grain)
- فرنی جو دوسر (Oatmeal)



Gerber (دشابن یزرس مخت)

- غلات-مختلف (Multi-Grain)
- فرنی جو دوسر (Oatmeal)



Tippy Toes



O Organics



Happy Baby Organics

آیا میدانستید؟

آیا میدانستید که WIC میتواند بعضی از غذاهای نوزاد داخل شیشه طفل شما را با امتیازات میوه و سبزی که از 7 ماهگی شروع میشود، تبدیل کند. برای معلومات بیشتر با کلینیک WIC خود صحبت کنید.



Wild Harvest Organic

خریداری برای غذای طفل



یا



←

128 اونس

اگر فهرست مزایای شما میگوید 128 اونس می‌توانید 32 شیشه 4 اونس یا 16 دو بسته 4 اونس خریداری کنید.



یا



←

64 اونس

اگر فهرست مزایای شما میگوید 64 اونس می‌توانید 16 شیشه 4 اونس یا 8 دو بسته 4 اونس خریداری کنید.

آیا می‌خواهید از این غذاها کمتر داشته باشید؟

شیر گاو: شیر گاو را تعویض کنید با

- شیر بدون-لکتوز
- شیر اسیدوفلوس
- نوشیدنی سویا یا گیاهی
- شیر بز



آیا می‌خواهید این غذاها را بیشتر داشته باشید؟

ماست: یک

کوارت شیر را با یک ظرف ماست تعویض کنید. حداکثر مقدار ماست 2 ظرف است.



ماست: 1 کوارت

ماست را با 1 کوارت شیر جایگزین کنید.



توفو: 1 کوارت شیر را

با 1 ظرف توفو تعویض کنید. شما می‌توانید تمام شیر موجود در بسته غذایی خود را با توفو تعویض کنید.



پنیر: 1 شما می‌توانید

پوند پنیر را با 3 کوارت شیر جایگزین کنید



آب میوه: 3 دلار از مزایای میوه و سبزیجات خود

را برای یک ظرف آب‌میوه یا یخ‌زده تعویض کنید.

تخم مرغ: 1

درجن تخم مرغ را با 1 ظرف مسکه مغزها یا دانه‌ها، یا سیریلک قطی یا خشک جایگزین کنید.



یا



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



شما می توانید بدون کدام هزینه این سند را در فارمت دیگر دریافت کنید.
با نمبر 971-673-0040 (صدا) یا 1-800-735-2900 (TTY) برای هماهنگی بخاطر
فارمت های بدیلی که بهترین کاربرد را برای شما دارد به تماس شوید.

در مطابقت با حقوق مدنی قوانین فدرال و مقررہ 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، منشاء ملیت، جنس، معلولیت، سن، یا
اجبار یا انتقام جویی در حصه 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 بدیل 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 ذریعه 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
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 کاپی از فورمه شکایت،

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

(2) فکس: (202) 690-7442؛ یا

(3) ایمیل: program.intake@usda.gov

این انستیتوت، ارائه کننده فرصتهای برابر است.