



خوړو لست

د اوريگون WIC تاييد شوي
خوړو اړوند لارښود



د يو سالمه راتلونکي رامنځته کول

دا لارښود به د جولایي میاشت 1، 2025
نیټې څخه پلي کیږي

د تایید شوي خوړو لست

د خوراکي توکو دا لېست وکاروئ ترڅو د خپل خوراکي بسته کې د اجازې ورکړل شوو نښو، ډولونو او اندازه‌وو ټاکنه وکړئ. د پوښتنو د ځوابولو لپاره د خوراکي توکو لېست وگورئ.

- د دې خوړو کوم برانډ زه اخیستلی شم؟
- کوم اندازه پاکتونه مجاز دي؟
- زه کوم خوندونه انتخابولی شم؟

4-5	میوه او سبزیجات
6-13	د بشپړو غلو دانې
7	په 100% توګه د غنمو د ډوډۍ محصولات
8	د بشپړو غنمو پیتا او ډوډۍ
9	بې ګلوټین د بشپړو غنمو ډوډۍ
10	د جوارو او بشپړو غنمو پاستې
11	د بشپړو غنمو پاستا
11	اُوره (جو)
12	بشپړ غنم په تیلې کې
13	د جوارو ماسا او د جوارو اوره
14-15	شیدې
16	سویا او نباتي مشروبات
17	د بزې شیدې
18	پنیر
19-20	مستی
21	بغلاره (توپو)
21	هګۍ
22-23	ممپلۍ، مغز، او تخمې کوچ
24	وچ مټر، لوبیا، او دال
24	د قطۍ لوبیا
25	د قطۍ کبان
26-31	سیریلک
27-30	یخ سیریلک
31	ګرم سیریلک
32-33	بوټلی جوس
34	یخې والا جوس
35-37	د ماشومانو خواړه
35-36	میوه او سبزیجات
37	غوښه
37	سیریلک
38-39	د خوړو بدیلونه په یو نظر کې

د WICShopper اپلیکیشن په پیرو کې څنګه مرسته کولی شي؟

د WICShopper ایپ وکاروئ چې:

- خپلې اوسنۍ ګټې وگورئ.
- د WIC خوړو موندلو لپاره بارکوډونه سکین کړئ.
- د مجاز برانډونو او اندازو موندلو لپاره په ایپ کې ورکړل شوي د خوړو لست وکاروئ.
- هغه پلورنځي ومومئ کوم چې WIC قبول کوي.
- د رسید نظرونه وگورئ.



د WICShopper اپلیکیشن ډاونلوډ کړئ او نن خپل eWIC کارت راجستر کړئ!

*د آی فون او انډرایډ
لپاره موجود دی.



د پیرو لارښوونې

په پلورنځي کې د شبکې ستونزې؟

دکان ته له داخلېدو وړاندې هڅه وکړئ چې WICShopper اپلیکیشن خلاص کړئ.

یخ شوی میوه او سبزیجات



یخنی شوی سبزیجات

✓ واخلئ

- بشپړ، پرې کړي، یا مکس
- یخني شوي لوبیا (لکه لیما لوبیا، ادامامي،
- او تورسترگې نخود) اجازه لري / قبول دي
- عضوي (Organic) توکي قبول دي

⊗ دا خیزونه مه اخلئ

- هیڅ ډول اضافه شوی شکر، غور، یا تېل اجازه نه لري
- سوس یا کریم لرونکي سبزیانې نه
- هیڅ ډول اضافه شوی ساس یا کریم شوې سبزیجات اجازه نه لري
- هیڅ ډول فرنچ فرایز، هاش براونز، پوتیتوز اوبرین، یا ټیټر ټانس اجازه نه لري
- هیڅ ډول بریک شوي یا بیتړ شوي سبزیجات اجازه نه لري

د قطی میوه

✓ واخلئ

- مېوې چې په اوبو یا جوس کې بسته شوي وي، پرته له اضافه شوې شکره
- هر ډول کانتینر، چې په کې پلاستيکي څو څاڅکي (ملتي پیک) شامل وي
- طبعي یا بې شکره سیب ساس اجازه لري
- عضوي (Organic) توکي قبول دي

⊗ دا خیزونه مه اخلئ

- هیڅ ډول اضافه شوی سیروپ، لکه درانه، رنا یا ډیر رنا سیروپ مه اخلئ
- هیڅ ډول مصنوعي شکر یا بې کالوري شکر مه اخلئ
- هیڅ ډول د میوو کاکتیل یا گډې مېوې چې چیری لري، مه اخلئ

د قطی سبزیانې

✓ واخلئ

- سبزیجات چې هېڅ اضافه شوي غور یا تېل نلري
- هغه ټماټر (لکه ټوله، فلتر شوې، له منځه وړل شوې، پرې شوې،
- پست یا پوره) وي واخلئ
- عضوي یا (Organic) خواړه واخلئ

⊗ دا خیزونه مه اخلئ

- هیڅ ډول گډ توکي چې پکې پخه شوې لوبیاوې وي، لکه سره او تور لوبیا، مه اخلئ
- هیڅ ډول ترکاری کانسرو شوې چې پکې اچار، کریم یا ساس شامل وي، مه اخلئ
- هیڅ ډول سالسا، پخې شوې ټماټر یا ټماټر ساس مه اخلئ

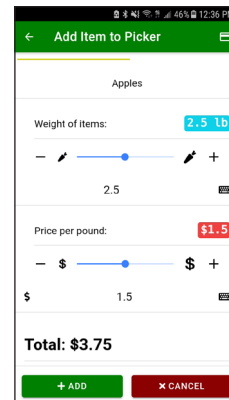
تازه میوه او سبزیجات

✓ واخلئ

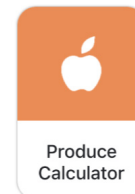
- بشپړ، دمخه پرې شوي، واړه
- شوي، یا پاکتي
- سلاد او شنه سبزي په کڅوړه کې
- تازه بوټي (لکه د هریانو یا جعفري
- په څېر)
- عضوي (Organic) توکي قبول دي
- د سلاد بار یا ډيلي (دکان د چمتو شوو
- خورو) توکي اجازه نه لري
- هیڅ وراضافه پوښاک یا سره شوی
- ډوډۍ (ډیپ)
- هیڅ وراضافه مغذي مواد،
- وچې میوې، کنکري
- هیڅ ډول مصالحې یا وچ شوې بوټي
- (درملیز بوټي)
- هیڅ بوټي نه



د پیرود لارښوونې



د WICshopper اپلیکیشن کې د سبزیو او مېوو محاسبه کوونکی (Produce Calculator) وکاروئ ترڅو د پلورنځي پر مهال خپل د مېوو او سبزیو پیسې تعقیب کړئ.



❌ دا خيزونه مه اخلئ

- له 12 اونسو څخه تر 32 اونسو پورې اندازه
- هر براند
- د ډوډۍ يو قرص، کلچې، رولونه، انگليسي
- مفن، يا بگل
- پر مخکيني ليبل بايد "100% بشپړ غنم"
- ليکل شوي وي



100% بشپړ غنم ډوډۍ



100% بشپړ غنم بگلونه

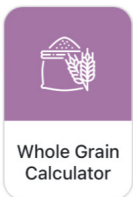


100% بشپړ انگليسي مفن



100% بشپړ د غنم کلچې

د پيږود لارښوونې



د خپل بشپړ غلې امتيازات د تعقيب
لپاره پداسې حال کې چې تاسو خريد
کوئ د WICShopper ايپ کې د بشپړ
غلې محاسبه کوونکي وکاروئ.

✅ واخلي

د بشپړ غنم پيږود کول

WIC وړانديز کوي:

- 100% بشپړ د غنم د
- اوږو محصولات
- بشپړ غنم پيټا ډوډۍ
- او نان
- د گلوتن نه خلاص بشپړ
- غلې ډوډۍ
- د نرم جوارو پاستې
- د بشپړو غنم پاستې
- د بشپړو غنم پاستا
- وريشې
- په تيلي کې بشپړ د
- غنم دانې

تاسو کولی شئ د خپل بشپړ غلو د امتياز سره په يو وخت کې له يوه
څخه زيات ډولونه د غلو وپيږئ.

د بېلگې په توگه، که ستاسو د امتياز لېست کې ليکل شوي وي چې
تاسو 24 اونس بشپړې غلې لرئ نو تاسو کولی شئ دا واخلي:



جنگلي وريجي
16 اونس
(16 oz)



او
د جوارو پاستې
8 اونس
(8 oz)

او که ستاسو د امتياز لېست کې ليکل شوي وي چې تاسو 48
اونس بشپړې غلې لرئ، نو تاسو کولی شئ دا واخلي:



100% بشپړ د غنم ډوډۍ
20 اونس
(20 oz)



100% د بشپړو
غنم پاستا
16 اونس
(16 oz)



شوله
12 اونس
(12 oz)

د ګلوټن نه خلاص بشپړ غلي ډوډۍ

د بشپړو غنمو پاستي يا ډوډۍ

✓ واخلي

- د 12 اونس تر 24 اونس اندازه واخلي
- يوازې له دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:



Food for Life د ژوند لپاره خواړه د ګلوټن نه خلاص

- د خړی وريجو ډوډۍ
- د خړی وريجو انگليسي مفن
- د خړی وريجو پاستې
- د څو تخمونو انگليسي مفن



Franz فرانز د ګلوټن نه خلاص

- د ښه تخم ډوډۍ (Great Seed)
- د غرونو سپينه ډوډۍ (Mountain White)
- د اوو غلو ډوډۍ (Seven Grain)
- هاوايي ډوډۍ (Hawaiian)
- همبورګر کلچې
- هات ډوګ کلچې



کينيون بيک هاوس Canyon Bakehouse

د ګلوټن نه خلاص 100% بشپړ غلي

- پخوانی غلي (Ancient Grain)
- د غرونو سپينه ډوډۍ (Mountain White)
- د 7 غلو ډوډۍ (7-Grain)
- د کلي سپينه ډوډۍ (Country White)
- د ميراث ستايل بشپړ غلي ډوډۍ (Heritage Style Whole Grain)
- د ميراث ستايل شات سپين ډوډۍ (Heritage Style Honey White)
- د دارچين او کشمش ډوډۍ (Cinnamon Raisin)
- هاوايي خوږه ډوډۍ (Hawaiian Sweet)
- ساده بگلونه (Plain Bagels)
- ټول بگلونه (Everything Bagels)
- ډيلي سپين بگلونه (Deli White Bagels)
- برګر کلچې
- سب رولونه
- د شاتو بشپړ غلي انگليسي مفن

✓ واخلي

- د 11 اونس نه تر 24 اونس اندازه واخلي
- يوازې له دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:



پف شوې او فخر شوې بشپړ غنم ډوډۍ
Puffed Up & Proud Whole Wheat Pita



د وريجو پیتا فلیټ ډوډۍ
Pita Flatbread Wheat



د يوناني ستايل بشپړو غنمو ډوډۍ
Greek Style Whole Wheat Pita



تازه د لاسليک بشپړ غنم ډوډۍ
Fresh Signature Whole Wheat Pita



يوناني ډوډۍ د بشپړو غنمو
Greek Pita Whole Wheat



د بشپړ غنم يوناني ستايل ډوډۍ
Whole Wheat Greek Style Pita



د هنر په طريقه جوړ شوی بشپړ غنمې نان
Artisan Whole Wheat Naan

د بشپړو غنمو پاستا وړېشې

د جوارو پاستې د بشپړو غنمو پاستې

د بشپړو غنمو پاستا



100% د بشپړو غنمو پاستا

✓ واځلئ

- د 16 اونس تر 32 اونس اندازه واځلئ
- د بشپړو غنمو يا د بشپړو اوږو هر نوع پاستا
- يوازې له دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:

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

⊗ دا څيزونه مه اخلئ

- عضوی يا په غټ مقدار پې مه اخلئ



وړېشې

✓ واځلئ

- د 16 اونس تر 42 اونس اندازه واځلئ
- هر برانډ
- چټک، تاو کړي، او پخوانۍ ډوله وړېشې واځلئ
- گلوتین نلرونکي وړېشې واځلئ
- عضوی (organic) واځلئ

⊗ دا څيزونه مه اخلئ

- (کله چې بشپړ غنم اخلئ) نو سملاسی مه اخلئ
- په غټ مقدار پې مه اخلئ
- ستيل کټ، آیرلینډي يا سکاټلینډي وړېشې مه اخلئ

د پیرود لارښوونې

د WIC په مرستو سره، آیا د وړېشو خواړه سیریلک يا بشپړ غله ده؟ په قطع، کڅوړه يا ټیوب کې وړېشې د بشپړ غلې مرسته ده په یوځل کارول کیدونکي پاکټونو کې سمدلاسي د وړېشو خواړه د حبوباتو مرسته ده

د جوارو پاستې



د جوارو پاستې

✓ واځلئ

- د 8 اونس څخه تر 80 اونس اندازه واځلئ
- يوازې د سپين يا ژير جوارو پاستې
- يوازې له دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:

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

15% ورځنۍ مقدار (DV) د فولیټ لپاره

⊗ دا څيزونه مه اخلئ

- سره کړی پاستې يا سره کړی چپس مه اخلئ
- عضوی يا په غټ مقدار پې مه اخلئ

د بشپړو غنمو پاستې



100% د بشپړو غنمو پاستې

✓ واځلئ

- د 8 اونس تر 48 اونس اندازه واځلئ
- 100% د بشپړو غنمو پاستې يوازې
- يوازې له دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:

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

⊗ دا څيزونه مه اخلئ

- سره کړی پاستې يا سره کړی چپس مه اخلئ
- د سپينو اوږو پاستې مه اخلئ
- عضوی يا په غټ مقدار پې مه اخلئ
- بې له کاربوهايډرېټ کنټرول

د جوار ماسا اوږه

✓ واځلی

- د 22 اونس تر 60 اونس اندازه واځلی
- یوازې د دې برانډونو او



د سرو زرو جوار ماسا اوږه
(هرینا)، غاډي او عضوي
(Golden Corn Flour Masa
Harina, Regular and Organic)



انتوخیټوس فوري د جوار
ماسا اوږه
(Antojitos Instant Corn Masa Flour)

امیریلو فوري ژیر د جوار
ماسا اوږه
(Amarillo Instant Yellow Corn
Masa Flour)



فوري د جوار ماسا اوږه
(Corn Masa Flour, Instant)

د جوار اوږه

✓ واځلی

- د 22 اونس تر 60 اونس اندازه واځلی
- یوازې له دې برانډونو څخه انتخاب وکړئ:



درونډ پیس شوی د جوار اوږه
(Cornmeal Coarse Grind)
منځنی پیس شوی د جوار اوږه
(Cornmeal Medium Grind)
منځنی پیس شوی عضوي د جوار اوږه
(Cornmeal Medium Grind)



مځکې څخه پخ شوې سپین د جوار اوږه
(Pre-cooked White Corn Meal)
مځکې څخه پخ شوې سپین د جوار بشپړ
غلې داني اوږه
(Pre-cooked Whole Grain White Corn Meal)



د جوارو ژیر اوږه
(Yellow Corn Meal)



د جوارو ژیر اوږه
(Yellow Corn Meal)



د پخلي لپاره د جوارو ژیر اوږه
(Yellow Corn Meal for Baking)

✗ دا څیزونه مه اخلئ

- په غټ مقدار یې مه اخلئ
- مسالې، بوره، غوړ، تیل یا مالګه
- نلرونکي څیزونه مه اخلئ
- سپینې وریزې مه اخلئ
- نه رغول شوی، نه پاک شوی،
- او نه شنبډلی



خړې وریجې

(خړې یاسمین او خړې باسمتي وریزې واځلي)

بُک ویټ (Buckwheat)

دل (Bulgar)

کیموټ (Kamut)

جواری (Millet)

کینوا (Quinoa)

سری وریجې (Red Rice)

جوار (Sorghum)

تيف (Teff)

د غنمو دانې (Wheat Berries)

جنگلی وریجې (Wild Rice)



کینوا



دل

د بشپړو غنمو پخولو دا یوڅو لارې دي:



انګلیسی

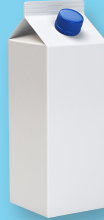
د شیدو کانتینر اندازې یوځای کولو بېلگې



1.0 گیلن = د شیدو گیلن



او



0.75 گیلن = د شیدو نیم گیلن او د شیدو کوارټ



0.5 گیلن = د شیدو نیم گیلن



0.25 گیلن = د شیدو دریمه برخه یا کوارټ گیلن

د شیدو پیرو د کول

ټول WIC شیدې پاستور شوي دي او په کې ویتامین D اضافه شوی دی.

❌ دا څیزونه مه اخلئ

- د وریجو شیدې، د بادام شیدې، د کوچو شیدې، خوند داره شیدې، خامې شیدې، او A2 شیدې مه اخلئ
- عضوی (organic) مه اخلئ
- هغه شیدې چې اومیگا 3 لری یا ویتامین E پکی وی هغه مه اخلئ
- ځانگړي توکي لکه د نبینې بوتلونه مه اخلئ

✅ وااخلئ

- هر پراند
- اسکیم ډیلوکس، الترا، کریمی، رویال، سوپریم، او نور وااخلئ

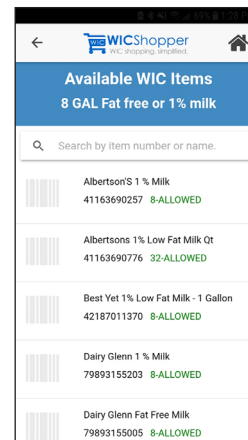
هغه ډول شیدې وپیړئ چې ستاسو د فایدو په لیست کې ذکر شوې دي:

- 1% کمه چربی یا بې چربی شیدې د لویانو او 2 کاله او زیات عمر لرونکو ماشومانو لپاره (بې چربی او اسکیم شیدې یوه ډول دي)
- ټولې شیدې د 1 کال عمر لرونکو ماشومانو لپاره

د شیدو لاندې ډولونو ترلاسه کولو لپاره د WIC

کلینیک سره اړیکه ونیسئ:

- اسیدوفیلوس شیدې
- لاکتوز نلرونکي شیدې
- چربی نلرونکي وچې شیدې (25.6 اونس په اندازه)
- بخار شیدې (12 oz. قټی)
- د بزې شیدې
- سویا یا نباتي څښاک



د پیرو د لارښوونې

د WICShopper ایپ وکاروئ ترڅو وگورئ کوم ډول شیدې ستاسو د فایدو په لیست کې دي. بارکوډ سکین کړئ ترڅو وگورئ چې آیا دا اجازه لري.

د بزې شیدې

سویا او نباتي څښاک

واخلئ

- که تاسو د بزې شیدو ته اړتیا لرئ، د خپل WIC کلینیک سره اړیکه ونیسئ
- هغه ډول بزې شیدې وپیرئ چې ستاسو د فایډو په لیست کې ښودل شوي دي (ټولې، کم چربی لرونکې)
- یوازې د Meyenberg بزې شیدې مجاز دي

بشپړ (Whole)
د بزې شیدې
32 اونس یا 64 اونس



د ټیټ غوړ لرونکي (Lowfat)
بزې شیدې
32 اونس



بشپړ (Whole evaporated)
بخار شوي وژو شیدې
12 اونس قطی



د بزې پوډري (Whole powdered)
شیدې
12 اونس قطی
12 اونس پاکټ



واخلئ

- که تاسو سویا یا نباتي څښاک ته اړتیا لرئ، د خپل WIC کلینیک سره اړیکه ونیسئ
- یوازې له دې برانډونو او توکو څخه انتخاب وکړئ:

یخچالي سامان



Silk
اصل
64 اونس یا 128 اونس



Silk Kids
اوب شیدې مخلوط
59 اونس



bettergoods Soy Milk
اصل
1/2 گیلن (64 اونس)

په الماری کې



Silk
اصل
32 اونس



Pacific Ultra Soy
اصل
32 اونس

32 اونس = څلورمه برخه
64 لونس = نیم گیلن
128 اونس = یو گیلن



ripple Plant-Based Milk
اصل
32 اونس

واخلئ

- یوازې 8، 16، یا 32 اونسه پیکجونه، چې په امریکا کې جوړ شوي وي
- موزارلا سټرینګ پنیر په 16 اونس کې یوازې د (1 پاونډ) اندازه
- ډېره شوی او ټوټې شوی پنیر مناسب دی
- له دې څخه چې هر برانډ وی فرق نه کوي:

Cheddar (mild, medium or sharp)

Cheddar-Jack

Colby

Colby-Jack

Monterey Jack

Mozzarella

Muenster

Provolone

Swiss



ډا څیزونه مه اخلئ

- اضافي تیز، یا سپین چیدار پنیر مه اخلئ
- د ډېلي (deli) پنیر مه اخلئ
- عضوی، سویا، د بزې، یا خام پنیر مه اخلئ
- د پنیر خواړه وغیره (لکه ویلویټا) مه اخلئ
- لوګی شوی یا خوند ورکړل شوی پنیر د وراضافه شیانو لکه جلاپینو مرچ
- یا د تورې زیرې سره مه اخلئ
- تازه موزریلا (په اوبو کې بسته بندي شوي) مه اخلئ

واخلئ

- 32 اونس یا یوازې (1 کوارټر) کانټینرونه
- هغه ډول مستې واخلى چې ستاسو د فایډو په لیست کې ذکر شوې دي (ټولې، کم چربی والا یا بې چربی مستې)
- له لست شوي برانډونو او خوندونو څخه انتخاب وکړئ

ډا څیزونه مه اخلئ

- هغه مستې چې "سپکې" وی مه یې اخلئ
- هغه مستې چې مصنوعي خوړونکي لکه اسپارټام یا سوکريلوز لري مه یې اخلئ.

بشپړی شیدې مستې (د 1 کال عمر لرونکو ماشومانو لپاره) (Whole)

DANNON (Plain) بشپړ، ساده،	Chobani (Plain) بشپړ، ساده،	BROWN COW (Plain) بشپړ، ساده، (Vanilla) بشپړ، ونیلا، (Maple) بشپړ، میپل،	bettergoods گریګ، بشپړ، ساده، (Plain)
Nancy's (Honey) بشپړ، شهد، (Plain) عضوي، ټولې، ساده، (Vanilla) عضوي، ټولې، وانیلا،	MOUNTAIN HIGH (Plain) بشپړ، ساده، (Vanilla) بشپړ، ونیلا، (Strawberry) بشپړ، سټرايبري،	Lucerne (Plain) بشپړ، ساده، (Plain) گریګ، بشپړ، ساده،	Good & Gather گریګ، بشپړ، ساده، (Plain)
که تاسو کمی چربي لرونکي مستې غواړئ، د خپل WiC کلینیک سره اړیکه ونیسئ.	ZOI GREEK YOGURT. (Plain) بشپړ، ساده، (Vanilla) بشپړ، ونیلا،	WinCo FOODS (Plain) بشپړ، ساده،	Stonyfield ORGANIC (Plain) بشپړ، ساده، (Strawberry) بشپړ، سټرايبري، (Vanilla) بشپړ، ونیلا،

د کم چربي لرونکې (Lowfat) یا چربي لرونکي ماست (Nonfat)

DANNON (Plain) چربي نلرونکې، ساده، سپک اينډ فټ يوناني، بې چربي، ساده، (Plain) کم چربي لرونکې، ساده،	Chobani (Plain) چربي نلرونکې، ساده، (Vanilla) چربي نلرونکې، ونیلا، (Strawberry) چربي نلرونکې، سټرايبري، (Plain) ټيټ غوړ، ساده، کم شکر، کم چربي لرونکې، وانیلا او دارچین، (Vanilla & Cinnamon)	BEST YET SINCE 1893 (Plain) چربي نلرونکې، ساده، (Plain) گریګ، چربي نلرونکې، ساده، (Plain) گریګ، چربي نلرونکې، ونیلا، (Vanilla)
---	---	--

توفو

❌ دا څیزونه مه اخلئ

- هېڅ کانتینر چې له 14 اوزانس څخه و کوچنی وي نه دی مجاز.

✅ واخلئ

- فقط 14 اونس څخه تر 16 اونسه کانتینرونه (CTR)
- که تاسو د شیدو پر ځای توفو غواړئ، د خپل WIC کلینیک سره اړیکه ونیسئ.
- اوبو کې بسته بندي شوي
- یوازې د دې یخچالي برانډونو او توکو نه انتخاب وکړئ:



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



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



14 اونس عضوي منځنی سخت (Medium Firm)، سخت (Firm)، ډیر سخت (Extra Firm) یا فشار شوی سخت (Pressed Firm)
16 اونس نرم (Soft)، منځنی سخت (Medium Firm)، سخت (Firm) یا ډیر سخت (Extra Firm)



14 اونس پریمیم یا عضوي: منځنی سخت (Firm) یا سخت (Medium Firm)
16 اونس پریمیم: منځنی سخت (Medium Firm)، سخت (Firm) یا ډیر سخت (Extra Firm)



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



14 اونس عضوي سخت (Firm) یا ډیر سخت (Extra Firm)
16 اونس عضوي سیلکن (Silken)

هګی

❌ دا څیزونه مه اخلئ

- هغه ځانګړي هګی چې لوړ امیګا-3 یا ویتامین E لري هغه مه اخلئ
- نه د آزاد حرکت یا چراګر هګی
- عضوي مه اخلئ

✅ واخلئ

- یوازې د یو درجن پاکټونه
- هر برانډ چې وی
- د هګیو هره اندازه چې وی
- د سپینې یا څړې چرګې هګی



کم چربي لرونکی یا چربي نلرونکې مستی، ادامه لري



ګریګ، چربي نلرونکې، ساده، (Plain)
ګریګ، چربي نلرونکې، ونيلا، (Vanilla)



ګریګ، چربي نلرونکې، ساده، (Plain)
کم چربي لرونکی، ساده، (Plain)



چربي نلرونکې، ساده، (Plain)



کم چربي لرونکی، ساده، (Plain)



ګریګ، چربي نلرونکې، ساده، (Plain)



چربي نلرونکې، ساده، (Plain)



چربي نلرونکې، ساده، (Plain)
چربي نلرونکې، ونيلا، (Vanilla)
کم چربي لرونکې، ساده، (Plain)
عضوي، چربي نلرونکې، ساده، (Plain)
عضوي، چربي نلرونکې، وانيلا، (Vanilla)
عضوي، کم چربي لرونکې، ساده، (Plain)



چربي نلرونکې، ساده، (Plain)
چربي نلرونکې، ونيلا، (Vanilla)
ټيټ غور، ساده، (Plain)
کم چربي لرونکې، ونيلا، (Vanilla)



چربي نلرونکې، ساده، (Plain)
ګریګ، چربي نلرونکې، ساده، (Plain)



چربي نلرونکې، ساده، (Plain)
چربي نلرونکې، ونيلا، (Vanilla)
ګریګ، چربي نلرونکې، ساده، (Plain)
کم چربي لرونکې، ساده، (Plain)
کم چربي لرونکې، ونيلا، (Vanilla)



یوناني، 0% ساده، (Plain)



چربي نلرونکې، ونيلا، (Vanilla)



ګریګ، چربي نلرونکې، ساده، (Plain)



چربي نلرونکې، ساده، (Plain)
ګریګ، چربي نلرونکې، ساده، (Plain)
ګریګ، چربي نلرونکې، ونيلا، (Vanilla)



کم چربي لرونکې، ونيلا، (Vanilla)
کم چربي لرونکې، سټرايبري، (Strawberry)
کم چربي لرونکې، شفتالو، (Peach)

د ممپلیو، مغزاتو او تخمو کوچ گل افتاب پرس کوچ تاهیني یا د کنجد تخم

گل افتاب پرس کوچ

چې طبیعی وی (Natural)
بوره پکی اضافه شوی نه وي (No Sugar Added)



تاهیني یا د کنجد تخم

Roland



100% پیسلي شوي د کنجد تخمونه
(100% Ground Sesame Seeds)

پوخ شوي د کنجد تاهیني
(Roasted Sesame Tahini)



تاهیني
(Tahini)



عضوي تاهیني پیسلي
شوي د کنجد تخم
(Organic Tahini
Ground Sesame Seed)

د ممپلیو، مغزاتو او تخمو کوچ د موم پلي کوچ د بادامو کوچ

واخلئ

- د 22 اونس تر 60 اونس لوي يوازې
- عضوي واخلئ
- کریمي او کرنجی واخلئ
- له لاندې ذکر شوو مغزاتو او تخمو کوچو څخه انتخاب وکړئ:

دا څیزونه مه اخلئ

- هیڅ ډول "سپرید" یا د شاتو پخې شوي نه وي
- د تیت غور یا کم کړي غور موم پلي کوچ مه اخلئ
- جيلي، مارشمالو، چاکلیټ یا شات لرونکي مه اخلئ
- اوميگا 3 لرونکی مه اخلئ
- په غټ مقدار یا خپل پخپله پیسلی مه اخلئ

د موم پلي کوچ



د ممپلیو د کوچو چې هر براند وي

د بادامو کوچ



د بادامو کوچ
نرمة، گډ یې کړه
(Smooth, Stir)

د بادامو کوچ
کرنجی، گډ یې کړه
(Crunchy, Stir)



د بادامو کوچ
کریمي، گډ یې کړه
(Creamy, Stir)

د بادامو کوچ
کرنجی، گډ یې کړه
(Crunchy, Stir)



د بادامو کوچ
کریمي، گډ یې کړه
(Creamy, Stir)

د بادامو کوچ
کرنجی، گډ یې کړه
(Crunchy, Stir)

د قطی کبان



تونا

✓ واخلئ

- د 2.5 اونس تر 20 اونس اندازه واخلئ
- هر برانډ د ټوټو په شکل لېمو يا سالمون
- کب چې په اوبو يا تېل کې بسته شوي وي
- پاؤچونه هم سم دي

• يوازې 3.75 اونس کين

- له دې برانډونو څخه د ساردينونو انتخاب وکړئ چې په اوبو کې وي:

سالمون کب



ساردينونه په اوبو کې
(Sardines in water)
3.75 اونس په اندازه



ساردينونه په اوبو کې
(Sardines in water)
3.75 اونس په اندازه



بيج کليف
ساردينونه په اوبو کې
(Sardines in water)
3.75 اونس په اندازه

⊗ دا څيزونه مه اخلئ

- خوند ورکړل شوی يا مسالي لرونکی ټونا، سلمان، يا ساردينونه مه اخلئ
- الباکور، يلوډين، يا ټونګل ټونا مه اخلئ
- فيلېټونه (fillets) مه اخلئ
- ځانګړی کب، لکه قطبي ښکار ټونا مه اخلئ

د کب د کين اندازه ګانو د يوځای کولو بيلګې



= 10 اونس



= 19.75 اونس



= 5.2 اونس



= 15 اونس

وچ متر، لوبيا، دال د قطی لوبيا

وچ متر، لوبيا، دال او د قطی لوبيا خريداری

يو CTR = 16 اونس کڅوړه يا څلور 15-16 اونس کينونه



يا



وچ متر، لوبيا، دال

⊗ دا څيزونه مه اخلئ

- مسالي لرونکي څيزونه مه اخلئ
- په غټ مقدار نه

✓ واخلئ

- يوازې 16 اونس يا 32 اونس کڅوړې
- هر برانډ او نوع
- عضوی واخلئ

د قطی لوبيا

⊗ دا څيزونه مه اخلئ

- بياځل سره شوي لوبيا، وريت لوبيا
- يا شنه لوبيا مه اخلئ
- تيل، مسالي، يا خوند لرونکي مه اخلئ

✓ واخلئ

- 15 اونس تر 16 اونس قطی يوازې
- د هر برانډ او نوع لوبيا
- کم مالګه لرونکی لوبيا واخلئ
- عضوی واخلئ

واخلی

- د 12 اونس تر 36 اونس اندازه واخلی
- لاندې لست شوي برانډونو او خوندونو څخه انتخاب وکړئ

Kellogg's کیلوگ

W

F



Frosted Mini Wheats
فروستید مینې ویټ
Blueberry Muffins
د بلوبری مافینونه



Corn Flakes
(original)
کارن یا د جوارو فلیک
(اصل)

W



Kashi
کاشی
Blueberry Clusters
بلوبری کلسټرز

W

F



Frosted Mini Wheats
فروستید مینې ویټ
Little Bites
لیټل ټایټس

W

F



Frosted Mini Wheats
فروستید مینې ویټ
Golden Honey
ګولډن هنی

W

F



Frosted Mini Wheats
فروستید مینې ویټ
Cinnamon Roll
سینامن رول

W

F



Frosted Mini Wheats
فروستید مینې ویټ
Strawberry
ټوټ فرنگی

W

F



Frosted Mini Wheats
فروستید مینې ویټ
Pumpkin Pie Spice
پمکن پای سپایس

W

F



Frosted Mini Wheats
فروستید مینې ویټ
Original
اصل

F



Special K
سپیشل کی



Rice Krispies
رایس کریسپیز

د سیریلکو پیرود کول

په دې د خوراکي توکو لیست کې دا نښې ولټوئ تر څو یو داسې غلجیات (سیریلک) غوره کړئ چې اضافي فولیک اسید ولري، د بشپړو غلو څخه جوړ شوی وي، یا بې له گلوتین څخه وي.

100% ورځنۍ مقدار (DV) د فولیت لپاره **F**

شرکت وایی دا سیریلک گلوتین نلري **G**

د بشپړ غلې نه جوړ دي او د فایبر ښه سرچینه ده **W**

تر ټولو کوچنۍ بسته چې تاسو یې اخیستی شئ دا ده:

- 12 اونسه یخ سیریلک
- 9.8 اونسه گرم سیریلک

تاسو باید لږترلږه 9.8 اونس د غلجیاتو (سیریلک) ګټه ولرئ تر څو یې وکارولی شئ.

د هغه طریقو مثالونه چې تاسې پکې د سیریلک پاکټ اندازې ترکیب کولی شئ



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



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



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



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

Malt-O-Meal مالت-او-میل (پاکت یا کثوره)

W



Frosted Mini Spooners (original)
فروستیت مینی سپونر (اصل)

Post پوسٹ

W



Great Grains
گریٹ گرین
Banana Nut Crunch
بانا نٹ کرنج

W



Grape Nuts
گریٹ نٹ
Flakes
فلپکس

W



Grape Nuts
گریٹ نٹ

F



Honey Bunches of Oats
هني بنجز آف اوٹس
Cinnamon Bunches
سمن بنجز

F



Honey Bunches of Oats
هني بنجز آف اوٹس
Almond
بادام

W



Great Grains
گریٹ گرینز
Crunchy Pecan
کرنچی پیکن

F



Honey Bunches of Oats
هني بنجز آف اوٹس
Vanilla
وانیلا

F



Honey Bunches of Oats
هني بنجز آف اوٹس
Maple & Pecans
شیرین درخت او پیکان

F



Honey Bunches of Oats
هني بنجز آف اوٹس
Honey Roasted
یخ شوی شات

General Mills عمومی میل

W



Cheerios Veggie Blends
چیریوز ویجی بلنڈز
Apple Strawberry
ایپل سترابوری

W



Cheerios
چیریوز
Multi-Grain
خو غله ای

W



Cheerios Plain
چیریوز (ساده)

W



Cinnamon Chex
سینامن چیکس

W



Blueberry Chex
بلو بیری چیکس

W



Cheerios Veggie Blends
چیریوز ویجی بلنڈز
Blueberry Banana
بلوبری بنانه

W



Wheat Chex
وېٹ چیکس

W



Rice Chex
رایس چیکس

W



Corn Chex
د جوارو چیکس

W



Total
ٹوٹل
Whole Grain
بشپړه غله

W



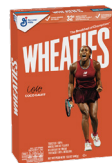
Fiber One
فایبر ون
Honey Clusters
هني کلسترز

W



Kix Original
کیکس (اصل)

W



Wheaties
ویتییز
Original
اصل

✓ **واخلي** له دې برانډونو څخه د 9.8 اونس څخه تر 36 اونس اندازه پورې غوره کړئ

 W Cream of Wheat Whole Grain کریم آف ویټ بشپړ غله 1/2 دقيقې سملاسي نه	 W Cream of Wheat Plain کریم آف ویټ ساده 1 دقيقه يا 1/2 دقيقه سملاسي نه
 G Cream of Rice Plain کریم آف رایس ساده سملاسي نه	 W Malt-O-Meal Original سملاسي نه اصل
 W Quaker Instant Oatmeal کوټیکر فوري اوټ ميل (یوځل کارول کیدونکي پاکټونه)	 W Quaker Instant Grits Original کوټیکر فوري ګریټس اصل (یوځل کارول کیدونکي پاکټونه)

IGA
Kroger
Signature Select
WinCo Foods

Best Yet
Essential Everyday
Food Club
Great Value



ساده فوري اوټ ميل
(یوځل کارول کیدونکي پاکټونه)

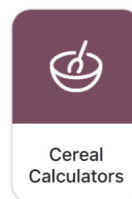
Quaker کویکر		
 W Life Original لايف (اصل)	 W Oatmeal Squares اوټمیل سکویر Brown Sugar خړه بوره (براون شوګر)	 W Oatmeal Squares اوټمیل سکویر Honey Nut د شاتو مغز

The Silver Palate د سیلورن پالېټ	
 F W Grain Berry ګرین بېري Multi-Bran Flakes ډیر ګندم فلیکس	 W Grain Berry ګرین بېري Apple Cinnamon سیب دارچینی
 W Grain Berry ګرین بېري Original Toasted Oats اصلي توست شوي اوټس	 W Grain Berry ګرین بېري Cinnamon Frosted Shredded Wheat شیدد ویټ

Bran Flakes بران فلیک - خصوصي لیبل

IGA
Signature Select
WinCo Foods

F W
Best Yet
Food Club
Great Value



د پیروډ لارښوونې

د WICShopper ایپ کې د حبوباتو محاسبې لپاره وکاروئ
ترڅو د خپل سیریلایکو ګټې د خرید پر مهال تعقیب کړئ

❌ دا څیزونه مه اخلئ

- د جوس کاکتیل، جوس څښاک یا سپک جوس مه اخلئ
- عضوی مه اخلئ
- د منې سرکه مه اخلئ
- یخچالي مه اخلئ

✅ واخلي 100% جوس

- 64 اونس یوازې پلاستيکي بوتل
- د فايبر، ويټامينونو، او منرالونو لرونکي واخلي
- لاندې خوندونو او براندونو څخه انتخاب وکړئ.

❌ دا څیزونه مه اخلئ

- د جوس کاکتیل، جوس څښاک یا سپک جوسونه مه اخلئ
- عضوی مه اخلئ
- د منې سرکه مه اخلئ
- یخچالي کې ساتل شوي مه اخلئ

✅ واخلي 100% جوس

- 64 اونس یوازې پلاستيکي بوتل
- 1 CTR = 64 اونس بوتل
- اضافه شوی فايبر، ويټامينونو، او منرالونه واخلي
- یوازې له لاندې خوندونو او براندونو څخه انتخاب وکړئ.



کرنبري (Cranberry)،
 کرن-گرېپ (Cran-Grape) او
 کرن-راسپبري (Cran-Raspberry)
کاکتیل نه

Great Value
 Kroger
 Signature Select



منه (Apple)

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



سبزیجات (Vegetable)

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



انگور (Grape)
(ارغوانی یا سپین)

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

د خپل WIC کلینیک سره
 اړیکه ونیسئ ترڅو د میوو
 او سبزیجاتو گټې برخه د
 جوس لپاره بدل کړئ.



لانجر Langers
 هر خوند، 100% جوس
کاکتیل نه



ټري ټاپ Tree Top
 هر خوند (په استثنی
 د 3 اېپل بلیند یا
 هنې کریسپ)



لانجر Langers
 پرونه
 (Prune)
 100% Prune Plus



مالټي
 (Orange)
 هر براند



Juicy Juice
 جوسي جوس
 هر خوند



انگور میوه
 (Grapefruit)
 هر براند



کمپبل
 ټماټر
 (Tomato)
 (هميشنی او کمه مالکه)



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



V8
 وی 8
 اصل، کمه مالکه،
 مصالحه داره او گرم
 100% د سبزیجاتو جوس



اوشین سپري
 Ocean Spray
 هر خوند، 100% جوس
 بغیر د اضافي بوري
کاکتیل نه

د ماشومانو خواړه میوه او سبزیانی

⊗ دا څیزونه مه اخلئ

- د شپې خواړه، "dinner" شیرني، نرم خواړه، یا "کسرول" (casseroles) مه اخلئ
- اضافه شوی سیریلک، مستی، غوښه، وریجی، میچه یا غلې لرونکي څیزونه مه اخلئ
- اضافه شوی پوره لرونکی یا ستارچ لرونکی مه اخلئ
- ټوډلر خواړه یا "گریجویټ" (Graduates) نه
- DHA لرونکې نه
- کڅوړې نه
- د ماشومانو پوډري خواړه نه

☑ واخلي

- 4 اونس اندازه د ماشومانو خواړه میوه او سبزیجات
- د شیشې یا پلاستيکي لوخي صحیح واخلي
- ساده یا مکس د ماشومانو خواړه میوه او سبزیجات
- یووستوي لوخي، 2 پاکټونه یا دواړه اخیستلی شئ
- لاندې برانډونو څخه انتخاب وکړئ.



Beech-Nut



Gerber

یخ جوس

⊗ دا څیزونه مه اخلئ

- د جوس کاکټیل، جوس څښاک یا سپک جوس مه اخلئ
- عضوی مه اخلئ
- د منې سرکه مه اخلئ
- یخچالي مه اخلئ

☑ واخلي 100% جوس

- 11.5 اونس نه تر 12 اونس کانټینرونه
- $CTR = 12 - 11.5$ اونس کین
- اضافه شوی فایبر، ویتامینونه او مینرال واخلي
- لاندې خوندونو او برانډونو څخه انتخاب وکړئ.



مالټي (Orange)
هر براند



اولډ ارچارډ (Old Orchard)
هر خوند یا ترکیب د شنه ور سره

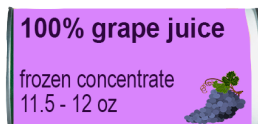


د انگور میوه (Grapefruit)
هر براند



مڼه (Apple)

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



انگور (Grape)

Kroger
Signature Select

د ماشومانو خوړو غوښه د ماشومانو سپریلاک

د ماشومانو خواړه میوه او سبزیجات ادامه لری

د ماشومانو خوړو غوښه

(د هغه ماشومانو لپاره څوک چې د WIC څخه فارمولا نه ترلاسه کوي)

❌ دا څیزونه مه اخلئ

- میوه، سبزیانې، میچې یا غله لرونکي نه
- ټوډلر خواړه یا "گریجویټ" (Graduates) نه
- DHA لرونکي نه

✅ واخلي

- 2.5 اونس اندازه یوازې د ماشومانو خوړو غوښې لپاره
- د شیشې یا پلاستيکي لوڅي
- ممکن شوروا یا قورمه ولري
- یوازې دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:



Gerber



Beech-Nut

د ماشومانو سپریلاک

❌ دا څیزونه مه اخلئ

- د وریجې سپریلاک نه
- فارمولا، شیدې، مستی یا میوه لرونکي نه
- DHA لرونکي نه
- مرتبان، قطی، یا یوځل کاریدونکي پاکټونه نه

✅ واخلي

- 8 اونس او 16 اونس په اندازه
- یوازې د دې برانډونو او غلوڅخه انتخاب وکړئ:



Earth's Best Organic

- څو غله ای (Multi-Grain)
- اوټ میل (Oatmeal)



Gerber (عضوي (Organic) توکي قبول دي)

- څو غله ای (Multi-Grain)
- اوټ میل (Oatmeal)



Tippy Toes



Organics



Happy Baby Organics



Wild Harvest Organic

آیا تاسې پوهیږئ؟

آیا تاسې پوهیږئ چې WIC کولی شي ستاسې د ماشوم د مرتبان ځینې خواړه د 7 میاشتې د پیل څخه د میوې او سبزیانو په مرسته بدل کړي؟ د نورو معلوماتو لپاره د WIC کلینیک سره وغږیږئ.

د ماشومانو خوړو لپاره پیرو کول



یا



← 128 اونس

که ستاسو د گټې لیست کې ویل شوي وي 128 اونس تاسو کولی شئ 32 4 اونس جارونه یا 16 2-پاکټونه د 4 اونس واخلي.



یا



← 64 اونس

که ستاسو د گټې لیست کې ویل شوي وي 64 اونس تاسو کولی شئ 16 4 اونس جارونه یا 8 2-پاکټونه د 4 اونس واخلي.

د خوړو بدلونونه په يوه نظر کې

د خوړو بدلونونه په يوه نظر کې

خپل WIC کلینیک سره اړیکه ونیسئ ترڅو ستاسو میاشتنی خوړو پیکج کې لاندې بدلونونه راوړئ:

ایا د دې خوړو لږ غواړي؟

د غوا شیدې: د غوا

- شیدی بدلی کړی په
- لاکتوز نلرونکي شیدې
- اسیدوفیلوس شیدې
- سویا یا نباتي څښاک
- د بزې شیدې



ایا د دې خوړو نور غواړي؟

مستی: 1 کوارټر

شیدی په 1 کانټینر
مستو بدلی کړئ. د
مستو اعظمي اندازه 2
کانټینرې دي



مستی: 1 کوارټر

مستی په 1 کوارټر
شیدو بدلی کړئ.



توفو: 1 کوارټر شیدی

په 1 کانټینر توفو بدلی
کړئ. تاسو په فیکج کې
ټولې شیدې په توفو
بدلولی شئ.



پنیر: 1 پاونډ پنیر په 3

کوارټره شیدو بدلی کړئ.



جوس: د \$3 میوه او سبزی گټې د 1 کانټینر بوتلو یا

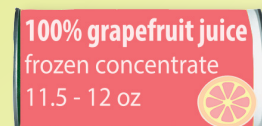
یخ جوس باندی بدلولی شئ.

هګۍ: 1 درزن

هګۍ په 1 کانټینر
مغزو یا تخمې کوچو،
یا پاکټې یا وچ مټرو
باندی بدل کړئ.



یا



د WIC په اړه د نورو معلوماتو لپاره یا تاسې ته څیرمه د
WIC کلینیک موندلو لپاره، 211 ته تلیفون وکړئ یا زموږ
ویب سایټ ته ورشئ:

www.healthoregon.org/wic



تاسو کولی شئ دغه سند په بل شکل کې وړیا ترلاسه کړئ.
ستاسې لپاره د غوره فارمیټ او ښې غوښتنلو لپاره 971-673-0040
(غږیز) یا 1-800-735-2900 (TTY) ته تلیفون وکړئ.

د فدرال د مدني حقونو قانون او د امریکا د متحده ایالاتو د کرنې وزارت (USDA) د مدني
حقونو مقرراتو او پالیسیو له مخې، USDA، د دې ادارې، دفترونه، او کارمندان، او د USDA
پروگرامونو کې ګډون کونکي یا د دې پروگرامونو مدیریت کونکي نهادهونه د USDA لخوا پرمخ
وړل کیدونکي یا تمویل شوي پروګرام یا فعالیت کې د نژاد، رنګ، ملي اصلیت، جنسیت،
معیوبیت، عمر، یا مخکیني مدني حقونو فعالیت جبران یا عجز اخیستنې پریښست د
تبعیض کولو نه منع دي.

معیوبیت لرونکي افراد چې د پروګرام معلوماتو لپاره د ارتباط بدیل وسایلو ته اړتیا لري
(لکه بریل، غټ چاپ، غږیز ټیپ، امریکایی اشاري ژبه وغیره)، باید هغه ادارې (ایالت یا
ځایي) سره اړیکه ونیسي چېرې چې هغوی د مرستو لپاره غوښتنه کړې ده. هغه افراد چې
کاڼه دي، په سختۍ اوري یا د خبرو کولو معیوبیتونه لري کولی شي په 877-8339 (800)
شمیره د فدرال ریلی خدمت له لارې د USDA سره اړیکه ونیسي. علاوه لدې، د پروګرام
معلومات د انگلسي پرته نورو ژبو کې هم چمتو کیدی شي.

د پروګرام د تبعیض شکایت کولو لپاره، د USDA د پروګرام تبعیض شکایت فورمه
(AD-3027) ډکه کړئ چې آنلاین په http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html
کې، او د USDA دفتر کې موندل کېږي، یا USDA ته لیک ولیکئ او په فورمه کې غوښتل
شوي ټول معلومات په لیک کې ولیکئ. د شکایت فورمې د کاپي غوښتنلو لپاره،

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

(2) فکس: 690-7442 (202)؛ یا

(3) بریښنالیک: program.intake@usda.gov

دا اداره د مساوي فرصتونو برابرېونکې ده.