WIC OREGON

قائمة الطعام

دليل للأغذية المعتمدة من برنامج WIC

رعاية مستقبل صحي

نافذ في الأول من شهر فبراير 2019

قائمة الأطعمة المعتمدة

الفواكه والخضروات 3
الحبوب الكاملة 4
خبز قمح حب كامل 100% 4
خبز رقاق الذرة 5
خبز رقاق قمح حبة كاملة 5
معكرونة قمح حبة كاملة 6
الشوفان 6
الأرز الأسمر 7
البرغل 7
الحليب 8
مشروب الصويا 9
حليب الماعز 9
الجبن 10
اللبن 10-11
التوفو 12
البيض 12
زبدة فول سوداني 13
حبوب البازلاء المجففة والفاصوليا والعدس 13
الفاصوليا المعلبة 13
السمك المعلّب 14
"سيريال" يؤكل بارداً 15-17
"السيريال" الذي يؤكل ساخناً 18
العصائر المعلبة 19
العصائر المجمدة 20
مواد غذائية للرضّع 21
الفواكه والخضروات 22
اللحوم 23
حبوب الإفطار (سيريال) 23

إذا كان لديكِ هاتف ذكي، استخدمي تطبيق WICShopper !

استخدمي التطبيق لفحص الأطعمة أثناء التسوق، والتحقق من رصيدك، والوصول إلى قائمة الطعمة المعتمدة، والحصول على الوصفات، وغير ذلك الكثير! تأكدي من **تسجيل بطاقة eWIC في التطبيق** لكي تتمكني من التأكد من مخصصاتكِ من خلال الهاتف.

الفواكه والخضار

الطازجة

☑ اشتري

- الكاملة أو المقطعة سابقاً أو المفرومة أو المغلفة
- السلطة والخضار الورقية المغلفة في أكياس
- مسموح شراء الأصناف العضوية (Organic)

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الفواكه والخضار الموجودة في مناضد السلطة أو المخللات الموجودة عادة مع اللحوم المحفوظة الباردة (Deli) أو صواني الخضار والفواكه للحفلات
- ممنوع شراء الفواكه والخضار المضاف إليها تتبيلات السلطة أو الغموس
- ممنوع شراء الفواكة والخضار المضاف إليها المكسرات أو الفاكهة المجففة أو قطع الخبز المحمص والمتبّل (Croutons)، أو ما شابه ذلك.
- ممنوع شراء الفواكه والخضار المعلبة في علب صفيح أو قناني زجاجية
- ممنوع شراء الأعشاب والتوابل (مثل الكزبرة أو البقدونس)
- ممنوع شراء نباتات الزرع

المجمدة

☑ اشتري

- الكاملة أو المقطعة أو المشكّلة
- مسموح شراء أنواع الفاصوليا المجمّدة (مثل الفاصوليا العريضة الخضراء "الباقلاء" وفول الصويا الأخضر »إيدامامي « وبازلاء العين السوداء)
- مسموح شراء الأصناف العضوية (Organic)

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الأصناف المضاف إليها سكر أو دهون أو زيوت
- ممنوع شراء الخضار المضاف إليها الصلصة أو الخضار المحضرّة مع الكريما
- ممنوع شراء الخضار المضاف إليها الأرز أو الباستا أو اللحوم أو المكسرات أو المعكرونة
- ممنوع شراء البطاطس المقلية الطازجة أو أقراص عجين البطاطس المقلية (هاتش براونز) أو مكعبات البطاطس المسلوقة أو المقلية
- ممنوع شراء الخضار المغموسة بفتات الخبز (Breaded) أو المخفوقة (Battered)

الحبوب الكاملة
خبز قمح حب كامل 100%

شراء الحبوب الكاملة

تمتعي بتشكيلة من الحبوب الكاملة! توفر لك WIC:

- **خبز قمح حب كامل 100%**
- **تورتيلا الذرة الطرية**
- **تورتيلا قمح حب كامل**
- **معكرونة قمح حب كامل**
- **الشوفان**
- **الأرز الأسمر**
- **البرغل**

- إن الكمية الإجمالية للحبوب التي يمكنكِ شراؤها موجودة على قائمة المخصصات التابعة لكِ.

- إذا كان لديك الكافي من مخصصات الحبوب الكاملة، بإمكانكِ شراء أكثر من نوع واحد من الحبوب في المرة الواحدة. مثلا، إذا ذكرت قائمة المخصصات الخاصة بكِ بأن لديكِ 32 **أونس من الحبوب الكاملة**، بإمكانكِ شراء:

أونس 16

و

أونس 16

خبز قمح حب كامل 100%

☑ اشتري

- رغيف خبز، أية ماركة تجارية
- لا بدّ أن تكون العبارة التالية مكتوبة على الملصق "whole wheat 100%" (**خبز قمح حب كامل** 100%)

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الخبز بدسم خفيف المكتوب عليه Light أو Lite
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic)

رقائق خبز الذرة، رقائق خبز القمح حبة كاملة

رائق خبز الذرة

8 أونس أو أكبر

☑ اشتري

- تورتيلا طرية من الذرة صفراء او بيضاء فقط
- اختاري من **هذه الماركات التجارية** فقط:

Calidad
Casa Rosa
Don Pancho
Essential Everyday
Food Club
Guerrero
Herdez
IGA
Kroger
La Banderita
La Burrita
Las 4 Hermanas
Mission
Reser's Baja Café
Signature Select
Tortilla Land

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء التورتيلا المقلية أو جبس التورتيل
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic) أو الكميات السائبة

تورتيلا قمح حب كامل

8 أونس او أكبر

☑ اشتري

- تورتيلا قمح حب كامل 100%
- اختاري من **هذه الماركات التجارية** فقط:

Don Pancho
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Guerrero
Herdez
IGA
Kroger
La Banderita
Market Pantry
Mission
Ortega

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء التورتيلا المقلية أو جبس التورتيل
- ممنوع شراء تورتيلا قمح أبيض
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic) أو الكميات السائبة

معكرونة قمح حب كامل، الشوفان

معكرونة قمح حب كامل

☑ اشتري

- أي شكل من أشكال الحبوب الكاملة أو معكرونة القمح حب كامل
- اختاري من **هذه الماركات التجارية** فقط:

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

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic) أو الكميات بالجملة

من الشوفان

☑ اشتري

- أي ماركة تجارية
- مسموح شراء الشوفان السريع أو الملفوف أو الطراز القديم
- مسموح شراء الشوفان الخالي من الغلوتين (Gluten-free)

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الجاهز (عند شرائه كحب كامل)
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic) أو الكميات السائبة
- ممنوع شراء الشوفان المقطع بالحديد أو الإيرلندي أو الإسكوتلندي (Steel-cut, Irish or Scottish oats)
- ممنوع شراء الأصناف المضاف إليها سكر أو دهون أو زيوت أو ملح.

باستخدام منافع WIC، هل يعد الشوفان طعام افطار (سيريال) أم حبوب كاملة؟

- الشوفان سواء أكان في علبة أو كيس أو انبوب **فهو حبوب كاملة**
- تعد علب الشوفان المخصصة لوجبة واحدة من بين **منافع وجبة الافطار (السيريال)**

الرز الأسمر، البرغل

الرز الأسمر

16 - 14
أونس
(الأرز سريع
التحضير فقط)

☑ اشتري

- أي ماركة تجارية
- مسموح شراء الأرز الجاهز، والأرز في دقيقة واحدة (minute) والأرز المطبوخ في الكيس (Boil in a bag)
- مسموح شراء أرز الياسمين الأسمر وأرز البسمتي الأسمر.

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الأرز الأبيض، أوالبري، أو المطحون, أو البرعمي
- ممنوع شراء الأرز الأسمر المضاف إليه التوابل أو السكر أو الدهون أو الزيوت أو ملح الطعام
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic) أو الكميات السائبة

أونس 16
أو أكبر

البرغل

☑ اشتري

- أي ماركة تجارية

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الأرز الأسمر المضاف إليه التوابل أو السكر أو الدهون أو الزيوت أو ملح الطعام
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic) أو الكميات السائبة

التبضع للحليب

إن جميع أصناف الحليب المعتمدة لدى WIC مبسترة وتحتوي على فيتامين د مضاف إليها

☑ اشتري

- أي ماركة تجارية
- مسموح شراء أنواع الحليب المقشود مثل Skim Deluxe، Ultra، Creamy، Royale، Supreme، وما شابه ذلك

اشتري أصناف الحليب المدرجة على قائمة المخصصات الخاصة بكِ:

- **حليب يحتوي 1% دهن قليل أو خالي من الدهون** - للنساء والأطفال من عمر سنتين وأكبر (الحليب المنخفض الدهون أو منزوع الدهون يعدان نفس الصنف)
- **الحليب الكامل الدسم** للأطفال بعمر سنة واحدة

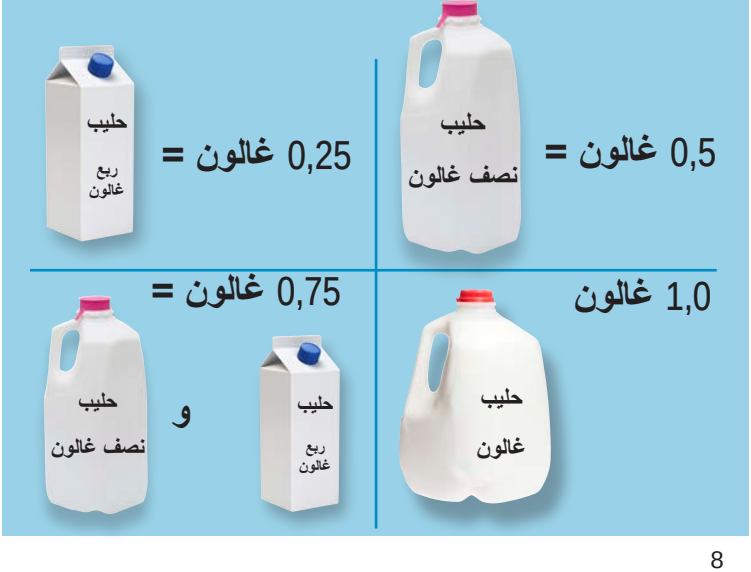
⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء حليب الأرز (Rice Milk) أو حليب المخيض (Buttermilk) أو الحليب المنكّه أو الحليب الخام أو حليب فئة A2
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic)
- ممنوع شراء الحليب المضاف إليه أوميغا- ٣ أو فيتامين E
- ممنوع شراء الأصناف بصفات مميزة كالقوارير الزجاجية

تحدثي مع عيادة برنامج WIC الخاصة بكِ للحصول على هذه المواد بدلا عن الحليب (من اية ماركة):

- أية ماركة تجارية من الحليب خالي الدسم (حجم 25,6 أونس)
- الحليب المبخر (علبة 12 أونس)
- حليب حامض مصنوع من سلالات بكتيريا "أسيدوفليس" (Acidophilus)
- حليب خالٍ من اللكتوز (Lactose-free)

أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها دمج أحجام علب الحليب



مشروب الصويا، حليب الماعز

مشروب الصويا

☑ **اشتري**

اختاري من **هذه الماركات التجارية والمنتجات** فقط:

32 أونس = ربع غالون	64 أونس = نصف غالون
 Silk (بنكهة Original) 32 أونس أو 64 أونس أو 128 أونس	 8th Continent (بنكهة Original أو فانيلا) 64 أونس
 Pacific Ultra Soy (بنكهة Original) 32 أونس	 Westsoy Organic Plus (بنكهة Plain/سادة أو فانيلا) 32 أونس أو 64 أونس

حليب الماعز

☑ **اشتري**

- اشتري صنف حليب الماعز المبين على قائمة المخصصات الخاصة بكِ
- مسموح فقط شراء حليب الماعز ذات الماركة التجارية Meyenberg Goat Milk

 قليل الدسم حليب الماعز 32 أونس	 **كامل الدسم** حليب ماعز 32 أونس أو 64 أونس
 كامل الدسم حليب الماعز مبخر كامل الدسم علبة 12 أونس	 **كامل أو خالي الدسم** بودرة حليب الماعز علبة 12 أونس

جبن، لبن

جبن

☑ اشتري

- يجب عليكِ شراء عبوات تزن باوند واحد (1) أو اثنين (2) فقط، ويجب أنتكون من صنع الولايات المتحدة الأمريكية.
- أية ماركة تجارية من الأجبان التالية: تشدر (خفيف أو متوسط) أو كولبي، أو كولبي مع جاك، أو تشدر مع جاك، أو مونتري جاك، أو موتزاريلا
- 16 أونس يسمح بشراء خيوط جبن الموتزاريلا (رطل واحد)

16 أونس فقط

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء جبن التشدر الحاد (sharp) أو الحاد جداً (extra sharp) أو الأبيض
- ممنوع شراء الجبن المشرّح أو الذي يُشترى من أماكن بيع اللحوم المحفوظة الباردة (Deli)، أو الجبن المبشور
- ممنوع شراء الأجبان العضوية (Organic) أو جبن الصويا أو جبن الماعز أو الجبن الخام
- ممنوع شراء المأكولات التي تحتوي على أجبان أو الأجبان القابلة للدهن (مثل Velveeta)
- ممنوع شراء الأجبان المدخّنة أو المنكّهة مع عناصر مضافة مثل الفلفل الحار الأخضر أو بذور الكراوية
- ممنوع شراء أجبان الموتزاريلا (Mozzarella) الطازجة (المعلبة في الماء)

اللبن

علبة واحدة = 32 أونس (2 رطل)

☑ اشتري

- 32 أونس حاويات أونس (2 رطل) فقط
- اشتري نوع اللبن المدون على قائمة المخصصات الخاصة بكِ (كامل الدسم، منخفض الدسم أو خالي من الدسم)
- اختاري من الماركات التجارية والنكهات المدرجة:

لبن حليب كامل الدسم (للاطفال بعمر سنة واحدة)

Kroger • whole/كامل الدسم، بنكهة plain/سادة • whole/كامل الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا	Essential EVERYDAY • whole/كامل الدسم، بنكهة plain/سادة	DANNON • whole/كامل الدسم، بنكهة plain/سادة • whole/كامل الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا • whole/كامل الدسم، بنكهة strawberry/فراولة	Chobani اليوناني • whole/كامل الدسم، بنكهة plain/سادة
WinCo FOODS • whole/كامل الدسم، بنكهة plain/سادة	Nancy's cultured dairy and soy • لبن بالعسل كامل الدسم، بنكهة Plain/سادة	MOUNTAIN HIGH • whole/كامل الدسم، بنكهة plain/سادة • whole/كامل الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا • whole/كامل الدسم، بنكهة strawberry/فراولة	Lucerne DAIRY FARMS • whole/كامل الدسم، بنكهة plain/سادة

اللبن

لبن منخفض الدسم أو خالٍ من الدسم
(للأطفال بعمر سنتين أو أكبر، والنساء)

MOUNTAIN HIGH
- خالٍ من الدسم، بنكهة Plain/سادة
- خالٍ من الدسم، بنكهة فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة Plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا

DANNON
- خالٍ من الدسم، بنكهة plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة Plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة strawberry/فراولة
- منخفض الدسم، بنكهر الفراولة-الموز

Chobani
يوناني
- خالٍ من الدسم، بنكهة plain/سادة
- خالٍ من الدسم، بنكهة فانيلا
- خالٍ من الدسم، بنكهة Strawberry/فراولة
- خال من الدسم بنكهة الخوخ
- منخفض الدسم، بنكهة Plain/سادة

Yoplait
- منخفض الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة strawberry/فراولة
- منخفض الدسم، بنكهة الفراولة-الموز
- منخفض الدسم، بنكهة الخوخ
- منخفض الدسم، بنكهة البلوليري

Tillamook
- منخفض الدسم، بنكهة Plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة strawberry/فراولة

Nancy's cultured dairy and soy
- خالٍ من الدسم، بنكهة plain/سادة
- خالٍ من الدسم، بنكهة فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة Plain/سادة

Great Value
- خالٍ من الدسم، بنكهة plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة strawberry/فراولة
- منخفض الدسم، بنكهة الفراولة-الموز
- منخفض الدسم، بنكهة الخوخ

food club since 1945
- خالٍ من الدسم، بنكهة Plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة strawberry/فراولة

Essential EVERYDAY
- خالٍ من الدسم، بنكهة Plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة Plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة strawberry/فراولة
- منخفض الدسم، بنكهة الخوخ
- منخفض الدسم، بنكهة البلوليري

MARKET PANTRY
- خالٍ من الدسم، بنكهة plain/سادة
- خالٍ من الدسم، بنكهة فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا

Lucerne DAIRY FARMS
- خالٍ من الدسم، بنكهة Plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة strawberry/فراولة
- منخفض الدسم، بنكهة الخوخ

Kroger
- خالٍ من الدسم، بنكهة plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة strawberry/فراولة
- منخفض الدسم، بنكهة الفراولة-الموز
- منخفض الدسم، بنكهة الخوخ

WinCo FOODS
- خالٍ من الدسم، بنكهة plain/سادة
- منخفض الدسم، بنكهة vanilla/فانيلا
- منخفض الدسم، بنكهة strawberry/فراولة
- منخفض الدسم، بنكهة الخوخ

⊘ غير مسموح شراء التالي
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic)
- ممنوع شراء الألبان بدسم خفيف (light)
- ممنوع شراء الألبان التي تحتوي على محليات اصطناعية، مثل الأسبارتام (aspartame) أو السوكرلوز (sucralose)

التوفو، البيض

التوفو

☑ اشتري

- 16 أونس حاويات (1 رطل) فقط
- إختاري من هذه **الماركات التجارية والأصناف المبردة** فقط:

Azumaya Tofu
صلب، أو صلب للغاية، أو الحريري

House Foods
ممنوع شراء الأغذية العضوية (Organic)
الصلب
متوسط الصلابة
أو بالغ الصلابة

NaSoya
Organic
Silken

البيض

☑ اشتري

- عبوة بيض تحتوي على دزينة بيض فقط
- أية ماركة تجارية من بيض الدجاج الأبيض بحجم كبير

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء البيض الأسمر
- ممنوع شراء أنواع البيض ذات نوعية معينة (مثل Naturally Nested) أو ماركة Eggland's Best ، أو دجاج غير محصور في قفص (Cage Free) أو يحتوي على نسبة أعلى من أوميغا - 3 أو فيتامين E)
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic)

زبدة الفول السوداني، والزلاء المجففة، والبقوليات، والعدس والفاصوليا المعلبة

زبدة فول سوداني

العلبة الواحدة = 16-18 أونس

☑ اشتري

- بأحجام وزنها من ١٦ إلى ١٨ أونس فقط
- أي ماركة تجارية

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الفول السوداني المخفوق القابل للدهن (Spread) أو المحمص مع العسل
- ممنوع شراء زبدة الفول السوداني بدسم خفيف أو دسم منخفض
- ممنوع شراء زبدة الفول السوداني المضاف إليها المربّى الهلامي أو المارشملو أو الشوكولاتة أو العسل
- ممنوع شراء زبدة الفول السوداني التي تحتوي على أوميغا-3
- ممنوع شراء الفول السوداني العضوي (Organic) أو حبة كاملة أو من صنف أطحن بنفسكِ (Ground your own)

حبوب البازلاء والفاصوليا والعدس المجفف

لعلبة الواحدة= 16 أونس

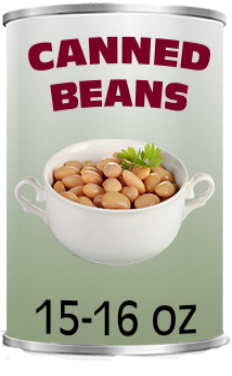
☑ اشتري

- أكياس 16 أو 32 أونس
- أي ماركة تجارية أو صنف

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الحبوب المجففة المضاف إليها التوابل
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic) أو الكميات السائبة

الفاصوليا المعلبة



= CTR 1
4 علب

☑ اشتري

- بعلب من 15 إلى 16 أونس فقط
- أية ماركة أو نوعية من الفاصوليا
- مسموح شراء فاصوليا منخفضة الصوديوم

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الفاصوليا المقلية Refried، أو الفاصوليا بالصلصة Baked أو الفاصوليا الخضراء
- ممنوع شراء الفاصوليا المضاف إليها الزيوت أو التوابل أو المنكهات
- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic)

سمك معلّب
(للمرضعات)

☑ اشتري

- أية ماركة تجارية من سمك التونة بلحم فاتح اللون (Chunk light) أو سمك السلمون باللون الوردي (Pink salmon) معلّب بالماء
- مسموح شراء السردين من الماركات التجارية Chicken of the Sea أو Bumble Bee معلب بالماء فقط

بعلب صفيح حجم 5 أونصات أو أكبر

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء التونة أو السلمون أو السردين المنكّه أو المتبّل
- ممنوع شراء سمك التونه "ألباكور" (Albacore) أو "يلوفين" (Yellow fin) أو "تونغل" (Tongul)
- ممنوع شراء سمك السلمون الأحمر أو "السوكاي" (Sockey) أو الظهر الأزرق (Blueback) أو الأطلنطي (Atlantic)
- ممنوع شراء شرائح الهبر
- ممنوع شراء السمك المعلب بالزيت
- ممنوع شراء السمك المعلب في بظروف أو باكيتات الوجبة ذات الحصة الواحدة
- ممنوع شراء الأصناف بصفات مميزة كصيد التونة بقصب الصيد (Pole-caught)

السلمون الوردي بعلب صفيح حجم 5 أونصات أو أكبر

Chicken of the Sea

Bumble Bee

السردين علبة 3,75 أونس

أمثلة عن الطرق التي يمكنكِ بها دمج أحجام علب للسمك

(Cereal) (التسوّق لحبوب الإفطار (سيريال

- ابحثي عن هذه الرموز في قائمة الأغذية هذه لانتقاء حب إفطار مكوّن من الحبوب الكاملة، أو يحتوي على كمية زائدة من حامض الفوليك Folic Acid، أو خالي من الغلوتين Gluten-free

و يوفر 100% من الوجبة الموصى بها من حامض الفوليك

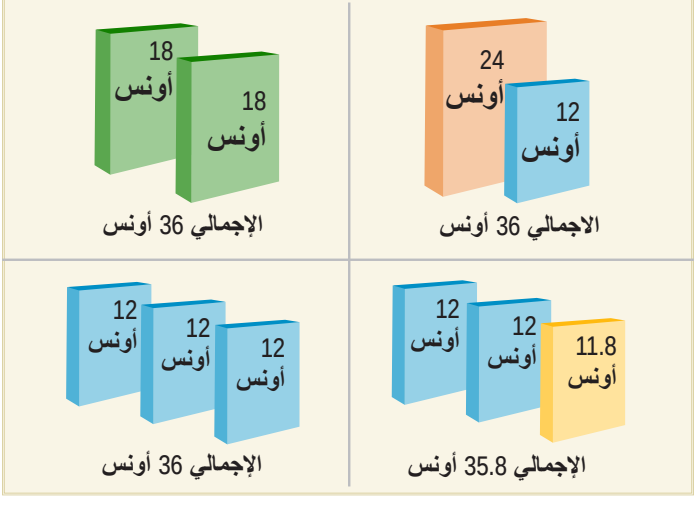
W منتج من الحبوب الكاملة وأن يكون مصدراً جيداً لليف (Fiber)

ز تحدد الشركة المصنعة أن "السيريال" خالٍ من الغلوتين

- أصغر حجم من الحبوب يمكنك شراؤه هو 11,8 أونس (للسيريال الذي يؤكل ساخناً) أو 12 أونس (للسيريال البارد) **إذا بقي لديكِ أقل من 11,8 أونس في مخصصات "السيريال" الخاص بكِ لهذا الشهر، لن يكون بإمكانك صرف هذه الكمية.**

- إن أفضل طريقة للتأكد من حصولك على الكمية الكاملة من الحبوب هي عبر شراء علب بحجم 12 أونس، أو 18 أونس أو 36 أونس.

أمثلة عن الطرق التي يمكنكِ بها دمج أحجام علب السيريال



سيريال" يؤكل بارداً"

☑ اشتري حجم 12 أونس أو أكبر

Kellogg's

و

Special K
(أوريجينال)

Corn Flakes
(أوريجينال)

W

All-Bran Complete
Wheat Flakes

Rice Krispies
(أوريجينال)

W

Frosted Mini
Wheats(Little Bites)

W

Frosted Mini Wheats
(أوريجينال)

General Mills

ز

Vanilla
Chex

ز

Corn
Chex

ز

Rice
Chex

و

W

ز

Multi Grain Cheerios
(أوريجينال)

ز

(أوريجينال) Cheerios

ز

Blueberry Chex

W

Honey Kix

W

Berry Berry Kix

W

(أوريجينال) Kix

"سيريال" يؤكل بارداً

Malt-O-Meal (صندوق أو كيس)

W و

Frosted Mini Spooners original (أوريجينال)

W و

Frosted Mini Spooners blueberry (توت)

ز

Crispy Rice

Post

W

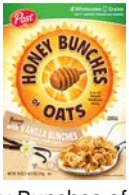
Grape Nuts

W

Great Grains Banana Nut Crunch

Honey Bunches of Oats Honey Roasted

W

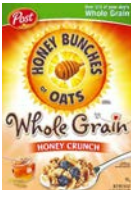


Honey Bunches of Oats Vanilla Bunches

Honey Bunches of Oats Almond

Honey Bunches of Oats Pecan & Maple Brown Sugar

W



Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch

W

Honey Bunches of Oats Whole Grain Almond Crunch

Sunbelt Bakery

W

Simple Granola

Corn flakes كورن فليكس – ماركة المتجر التجارية

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

"السيريال" الذي يؤكل ساخناً

☑ **اشتري حجم 11,8 أونس أو أكبر**

كريمة القمح السادة
دقيقتان ونصف **ليست سريعة التحضير**

كريمة القمح السادة
دقيقة واحدة **ليست سريعة التحضير**

ز

كريمة الرز سادة
ممنوع شراء صنف فوري التحضير

W

كريمة القمح حبة كاملة
دقيقتان ونصف **ليست سريعة التحضير**

Quaker Instant Grits Original (أوريجينال)
(وجبات بحصة واحدة)

و

Malt-O-Meal Original (أوريجينال)

W

Plain Instant Oatmeal (سادة)، Single serving packets (وجبات بحصة واحدة)

,Best Bet, Essential Everyday
,Food Club, IGA, Kroger
Signature Select

W

Quaker Instant Oatmeal
(وجبات بحصة واحدة)

العصير المعبأ في قوارير

CTR 1 = 64 أونس قنينة

☑ اشتري عصير 100%

- **قناني بلاستيكية 64 أونس فقط**
- مسموح شراء العصائر المضاف إليها الألياف، والفيتامينات والمعـ
- اختاري من **هذه الماركات التجارية والنكهات** فقط:

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

Langers
أي نكهة عصير 100%

Campbell's
عصير الطماطم (Regular/اعتيادي و Low-sodium/بنسبة صوديوم خفيفة)

Juicy Juice
أي نكهة

عصير الجريب فروت، Grapefruit
أي ماركة تجارية

عصير البرتقال، Orange
أي ماركة تجارية

Cranberry
العنب والكرانبيري و الرازبيري والكرانبيري

Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Kroger, Signature Select

عصير العنب، Grape
(أرجواني أو أبيض)

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

عصير الخضار، Vegetable

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

عصير التفاح، Apple

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

العصير المجمد

☑ اشتري عصير 100%

- **حاويات بحجم 11,5 – 12 أونس فقط**
- مسموح شراء العصائر المضاف إليها الألياف، والفيتامينات والمعادن
- اختاري من **هذه الماركات التجارية والنكهات فقط:**

1 CTR = 11,5 – 12 أونس علبة

Welch's
أي نكهة عليها شريط أصفر

Dole
أي نكهة أو مزيج

Old Orchard
أي نكهة او طعم بغطاء أخضر

عصير الجريب فروت، Grapefruit
أي ماركة تجارية

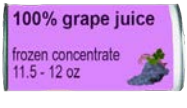
عصير البرتقال، Orange
أي ماركة تجارية

Tree Top
عصير التفاح، Apple

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الأصناف العضوية (Organic)
- ممنوع شراء عصير التفاح المقطّر (Apple Cider)
- ممنوع شراء شراب العصائر، والكوكتيل والعصائر "الخفيفة"
- ممنوع شراء العصائر المثلجة

عصير التفاح، Apple
Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Market Pantry, Signature Select, WinCo Foods



عصير العنب، Apple
Best Yet, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Market Pantry, WinCo Foods

التسوق من أجل أطعمة الرضع

هل تعرفوا؟

عند بلوغهم 9 أشهر من العمر، بإمكان معظم الأطفال الرضّع أكل الفواكه الطرية والخضار المطبوخة التي يمكنهم التقاطعها بأصابعهم.

هل كنتِ تعلمين بأن بإمكان WIC استبدال بعض الأطعمة المعلبة لطفلك بالفواكه والخضروات بدءا من سن 9 أشهر. تحدثي مع عيادة برنامج WIC الخاصة بكِ للحصول على المزيد من المعلومات.

إذا ذكرت قائمة المنافع لديك **256 أونس** يمكنك شراء

64 علب 4 أونس

أو

32 حزمة بحاويتين تحتوي كل منها على 4 أونس

إذا ذكرت قائمة المنافع لديك **128 أونس** يمكنك شراء

32 علب 4 أونس

أو

16 حزمة بحاويتين تحتوي كل منها على 4 أونس

إذا ذكرت قائمة المنافع لديك **64 أونس** يمكنك شراء

16 علب 4 أونس

أو

8 حزمة بحاويتين تحتوي كل منها على 4 أونس

مواد غذائية للرضّع
فواكه وخضار

☑ مسموح شراء التالي

- أغذية الفواكه والخضار للأطفال الرضّع بوزن 4 أونسات
- إن حاويات الزجاج أو البلاستيك مقبولة
- أغذية الفواكه والخضار للأطفال الرضّع سادة أو مخلوطة
- يمكنكِ شراء حاوية بمفردها أو حزمة بحاويتين (2) أو كلاهما
- اختاري من **هذه الماركات التجارية** فقط:

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء أغذية العشاء (Dinners) أو الحلوى (Desserts) أو خليط عصائر مبرد (Smoothies) أو الكسّرول (Casseroles)
- ممنوع شراء أغذية الأطفال الرضّع المضاف إليها "السيريال" أو اللبن أو اللحوم أو الأرز أو المعكرونة أو الحبوب
- ممنوع شراء أغذية الأطفال الرضّع المضاف إليها السكّريات أو النشويات
- ممنوع شراء لحوم الأغذية للأطفال الدارجين (Toddler) أو المتخرجين (Graduates)
- ممنوع شراء الأغذية المضاف إليها حامض الدوكوساهيكسانويك (DHA)
- ممنوع شراء الأغذية المعبأة بأكياس (Pouches)
- ممنوع شراء أغذية بودرة

Beech-Nut

Beech-Nut Classics أو Naturals 100% (طبيعية 100%)

ممنوع شراء الأغذية العضوية (ممنوع شراء الأصناف العضوية)

Earth's Best Organic

Gerber (ممنوع شراء الأصناف العضوية)

Wild Harvest Organic

O Organics

لحوم أغذية الأطفال الرضّع
سيريال للأطفال الرضّع

لحوم أغذية الأطفال الرضّع

(WIC للأطفال الرضّع الذين لا يحصلون على حليب الأطفال من برنامج)

☑ مسموح شراء التالي

- حجم 2,5 أونس فقط للحوم غذاء الأطفال الرضّع
- حاويات زجاجية أو بلاستيكية
- يمكن أن تحتوي على مرق اللحم (Broth) أو صلصة مرق اللحم (Gravy)
- اختاري من **هذه الماركات التجارية** فقط:

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع شراء الأغذية المضاف إليها الفواكه أو الخضار أو المعكرونة او الحبوب
- ممنوع شراء لحوم الأغذية للأطفال الدارجين (Toddler) أو المتخرجين (Graduates)
- ممنوع شراء الأغذية المضاف إليها حامض الدوكوساهيكسانويك (DHA)

Beech-Nut (ممنوع شراء الأصناف العضوية)

Gerber (ممنوع شراء الأصناف العضوية)

O Organics

Earth's Best Organic

سيريال للأطفال الرضّع

☑ مسموح شراء التالي

- حجم 8 أونس أو أكبر
- اختاري من **هذه الماركات التجارية والنكهات** فقط:

⊘ غير مسموح شراء التالي

- ممنوع **شراء رقائق** الرز
- ممنوع شراء "السيريال" للأطفال الرضّع المضاف إليه الحليب الاصطناعي (الفورميولا) أو الحليب أو اللبن أو الفواكه
- ممنوع شراء الأغذية المضاف إليها حامض الدوكوساهيكسانويك (DHA)
- ممنوع شراء المراطبين أو العلب التنكية أو الباكيتات ذات وجبة الحصة الواحدة

Earth's Best Organic

- متعدد الحبوب
- الشوفان

Beech-Nut

مسموح شراء الأصناف العضوية (Organic)

- متعدد الحبوب
- الشوفان

Gerber

ممنوع شراء الأغذية العضوية (ممنوع شراء الأصناف العضوية)

- الشعير
- متعدد الحبوب
- الشوفان
- القمح حبة كاملة

للمزيد من المعلومات عن برنامج WIC أو لتحديد موقع لعيادة WIC قريبة منكِ، اتصلي برقم الهاتف 211 أو زوري موقعنا الألكتروني (ويب سايت):

www.healthoregon.org/wic

يمكن تزويد هذا المستند عند الطلب بتنسيقات بديلة للأفراد ذوي إعاقات.
اتصلي برقم الهاتف 971-673-0040 (صوت) أو 1-800-735-2900 (TTY – للذين يعانون من ضعف في النطق أو السمع) من أجل ترتيب بديل يتناسب معكِ بشكل أفضل.

عملاً بقانون الحقوق المدنية الفيدرالي وسياسات وأنظمة وزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture: USDA) المعنية بالحقوق المدنية، يحظّر 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 الصم أو ضعف السمع الشديد أو إعاقات في النطق الاتصال بـ USDA من خلال خدمة المرحّل الفيدرالي (Federal Relay Service) على رقم الهاتف 877-8339 (800). إضافة إلى ذلك، قد تتوافر 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 (USDA Program Discrimination Complaint Form)، نموذج رقم AD-3027 الذي يمكن العثور عليه على الموقع الإلكتروني التالي: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html، أو من أي مكتب من مكاتب USDA، أو إرسال رسالة إلى USDA تذكر فيها كافة المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من نموذج الشكوى

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

(2) جهاز الفاكس: (202) 690-7442؛ أو

(3) بريد إلكتروني: program.intake@usda.gov

تلتزم هذه المؤسسة بتكافؤ الفرص في تقديم خدماتها.

57-1001 ARABIC (2/2019)