

لست غذا

رهنمود غذاهای تایید شده
WIC ایالت اورگان



ذاکشاف آینده ای سالم
د سپتمبر په 1، 2022 کی تعدیل شوی

اپلیکیشن WICSHOPPER چطور میتواند به خریداری کمک کند؟

از اپلیکیشن WICShopper برای موارد ذیل
استفاده کنید:

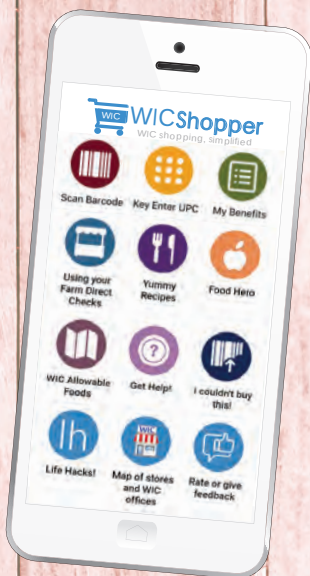
- امتیازات فعلی خود را مشاهده کنید.
- بارکودها را برای پیدا کردن غذاهای WIC اسکن کنید.
- از لست غذا در این اپلیکیشن برای کمک به پیدا کردن برندها و سائزها استفاده کنید
- فروشگاههایی را پیدا کنید که WIC دارند.
- طریقه های دستور پختن را جستجو کنید.



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.

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

4-5	میوه و سبزیجات
6	غلات سبوسدار
6	نام گندم 100% سبوسدار
7	تورتیای جوار ی
7	تورتیای گندم سبوسدار
8	مکرونی گندم سبوسدار
8	جو پرکی
9	برنج قهوه ای رنگ
9	بلغور
10-11	شیر
12	نوشیدنی سویا
13	شیر بز
13	پنیر
14-15	ماست
16	توفو
16	تخم مرغ
17	مسکه ممپلی
17	نخود، لوبیا، و عدس خشک
17	کنسرو لوبیا
18	کنسرو ماهی
19-21	غلات سرد سرو شدنی
22	غلات گرم شدنی
23	جوس های بوتلی
24	جوس های یخزده
25-27	غذای طفل
26	میوه و سبزیجات
27	گوشت
27	غلات

میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات تازه

✓ قابل خرید

✗ نخرید

- مکمل، از قبل برش شده، ریزه شده، یا بسته بندی شده
- سالاد و سبزیجات در یک بسته
- ارگانیک مشکلی ندارد
- مواد سالاد بار، مواد غذایی فروشی، یا پتنوسهای مهمانی نباشد
- سس یا طعم دهنده مایع اضافه شده نداشته باشد
- خسته ها، میوه خشک، نان کروتون اضافه شده نداشته باشد
- گیاهان دارویی یا مصاله (مثل گشنیز یا جعفری) نباشد
- تخم سبزی نباشد



نکات خریداری

از ماشین حساب میوه و سبزیجات در قسمت "امتیازات من" از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید. شما میتوانید قیمت میوه و سبزیجات تازه را به سرعت و آسانی محاسبه کنید!



میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات یخزده

✓ قابل خرید



- 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 مگی اضافه شده نداشته باشد
- چیپس فرنچ فرایز، هاش براونز، کچالوی اوبراین، یا تیتز تانز نباشد
- سبزیجات نان شده یا نرم شده نباشد

میوه کنسرو شده

✓ قابل خرید



- میوه بسته بندی شده در آب یا جوس بدون شکر اضافه شده
- هر نوع 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 نداشته باشد
- شیرین کننده های مصنوعی یا شیرین کننده های بدون-کالری نباشد
- کوکتل میوه یا میوه مخلوط با آلوگیلاس نباشد

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

غلات سبوسدار (پوست نشده) نان گندم سبوسدار

خرید برای غلات سبوسدار

از انواع غلات سبوسدار لذت ببرید! پیشنهادات WIC:

- نان گندم 100% سبوسدار
- جو پرکی
- برنج قهوه ای رنگ
- تورتیلای جواری نرم
- بلغور
- تورتیلای گندم سبوسدار
- مکرونی گندم سبوسدار

مجموع مقدار غلاتی را که میتوانید بخرید در لیست امتیازات شما نشان داده شده است.

اگر شما امتیازات کافی برای غلات سبوسدار دارید، میتوانید بیشتر از یک نوع غلات را در یک زمان خریداری کنید. بطور مثال، اگر لیست امتیازات شما نشان میدهد که شما **32 oz. غلات سبوسدار** دارید، میتوانید به این طریق خریداری کنید:



.oz 16

و



.oz 16

نام گندم 100% سبوسدار



.oz 16
الی 32
.oz

❌ **نخرید**

- نان سبک یا "ساده" نباشد
- ارگانیک نباشد

✅ **قابل خرید**

- قرص نان، از هر برندی
- "100% گندم سبوسدار" باید در لیبل آن ذکر شده باشد

تورتیلای جواری، تورتیلای گندم سبوسدار

تورتیلای جواری

8 oz. یا
بیشتر

✓ قابل خرید

- فقط تورتیلای جواری سفید یا زرد ملایم
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:

میشن	هیردز	کلیداد
ریزر باجا کفی	IGA	کاسا روزا
سیگنیچر سلیکت	کروگر	دان پانچو
تورتیلا لند	لا باندريتا	ایسنشیل ایوری دی
	لا بورتیا	فود کلب
	لاس 4 هیرمناس	گیرپور

✗ نخرید

- تورتیلای سرخ شده یا تورتیلای
- چپس نباشد
- ارگانیک یا حجم نباشد



تورتیلای گندم سبوسدار

8 oz. یا
بیشتر

✓ قابل خرید

- فقط تورتیلای گندم 100% سبوسدار
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:

میشن	کروگر	دان پانچو
اورتیگا	لا باندريتا	ایسنشیل ایوری دی
سیگنیچر سلیکت	مارکت پنتری	گیرپور
		IGA

✗ نخرید

- تورتیلای سرخ شده یا تورتیلای
- چپس نباشد
- تورتیلای آرد سفید نباشد
- ارگانیک یا حجم نباشد



مکرونی گندم سبوسدار، جو پرکی

مکرونی گندم سبوسدار

✓ قابل خرید

- هر نوع از غلات سبوسدار یا مکرونی گندم سبوسدار
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:



فقط 16
.OZ

- باریلا
- ایسنشیل ایوری دی
- فود کلب
- گریٹ ویو
- کروگر
- رونزانی
- سیگنیچر سلیکت
- غذاهای وینکو

✗ نخرید

- ارگانیک یا حجیم نباشد

جو پرکی

✓ قابل خرید

- از هر برندی
- جو پرکی سریع، رول شده، و مودل قدمی مشکلی ندارد
- جو پرکی بدون-گلوب-ن تشکیلی ندارد
- ارگانیک مشکلی ندارد

✗ نخرید

- فوری نباشد (در زمان خریداری به حیث غلات سبوسدار)
- ارگانیک یا حجیم نباشد
- جو دوسر برش-شده، ایرلندی، یا اسکاتلندی نباشد
- شکر، چربی، روغن یا نمک اضافه شده نداشته باشد



نکات خریداری

آیا در امتیازات WIC، بلغور جو پرکی یک غلات است یا غلات سبوسدار؟

- جو پرکی در باکس، خریطه، یا تیوب یک امتیاز غلات سبوسدار است
- بلغور جو پرکی فوری در بسته های سرو-یک وعده ای امتیاز غلات است

برنج قهوه ای رنگ، بلغور

برنج قهوه ای رنگ



✓ قابل خرید

- از هر برندی
- برنج فوری، "دقیقه"، یا جوشاندنی در خریطه مشکلی ندارد
- برنج یاسمین و قهوه ای رنگ با سماتی مشکلی ارگانیک مشکلی ندارد

✗ نخرید

14-16
oz. (فقط
برنج فوری)

- برنج سفید، کوهی، آسیاب شده یا جوانه زده نباشد
- ادویه، شکر، چربی، روغن یا نمک اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد



16 oz. یا
بیشتر

بلغور



✓ قابل خرید

- از هر برندی
- ارگانیک مشکلی ندارد

✗ نخرید

- ادویه، شکر، چربی، روغن یا نمک اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد

خریداری شیر

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

✓ قابل خرید

✗ نخرید

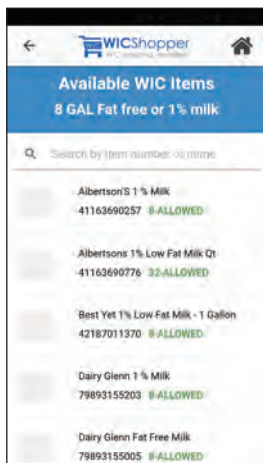
- از هر برندی
- سکیم دیلکس، الترا، کریمی، رویال، سوپریم و غیره مشکلی ندارند
- شیر برنج، شیر بادام، شیر مسکه دار (دوغ)، شیر طعم دار، شیر خام، یا شیر A2 نباشد
- ارگانیک نباشد
- امگا-3 یا ویتامین E اضافه شده نداشته باشد
- اجناس خاص مثل بوتل گلاس نداشته باشد

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 کلانتر (بدون چرب و سکیم میlk یکی هستند)
- شیر کامل برای اطفال 1 ساله

با کلینیک WIC خود صحبت کنید تا انواع شیرهای ذیل را بدست آورید. تمامی برندها مشکلی ندارد.

- شیر اسیدوفلوس
- شیر بدون-لکتوز
- شیر خشک بدون-چرب (به اندازه 25.6 oz).
- شیر غلیظ شده (قوطی 12 oz).



نکات خریداری



از اپلیکیشن استفاده کنید تا ببینید که چه نوع از شیر در لیست امتیاز شما موجود است. بارکود را اسکن کنید تا ببینید که آیا اجازه خرید آنرا دارید یا نه.

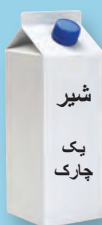
مثالهایی از راههایی که میتوانید
سایزهای ظرفهای شیر مختلف را یکجای خرید



GAL 1.0



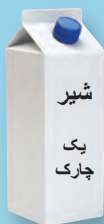
و



GAL 0.75



GAL 0.5



GAL 0.25

نوشیدنی سویا

نوشیدنی سویا

✓ قابل خرید

• از این برندها و محصولات فقط انتخاب کنید:

در یخچال



سیلک
اصلی

32 oz 64 oz، یا 128 oz.



8ام کانتیننت
اصلی یا وانیلی
64 oz

در قفسه



سیلک
اصلی

32 oz



پاسفیک الترا سورا
اصلی

32 oz

32 oz = یک چارک
64 oz = نصف گالون



ویست سوی ارگانیک پلس

ساده یا وانیلا

32 oz. یا 64 oz.

شیر بز، پنیر

شیر بز

✓ قابل خرید

- آن نوع از شیر بز را خریداری کنید که در لیست امتیازات شما نشان داده شده است
- فقط شیر بز مینبرگ مجاز است

شیر بز غلیظ شده کامل
قوطی 12 oz.



شیر بز کم
چرب
32 oz



شیر بز کامل
32 oz یا 64 oz



شیر بز پودر شده
قوطی 12 oz.
خریطة 12 oz.



پنیر

✓ قابل خرید

- فقط بسته های 1 یا 2 پاو، ساخت ایالات متحده امریکا
- هر نوع برند چیدار (متوسط یا ملایم)، کولبی، کولبی جک، چیدار جک، مانتیری جک، یا موزریلا
- 16 lb (1 oz). پنیر رشته ای موزارلا مشکلی ندارد

فقط 16
oz.



⊘ نخرید

- چیدار تند، تند زیاد، یا سفید نباشد
- پنیر برش شده، اغذیه فروشی یا رنده شده نباشد
- 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 دانه های کرابیه نباشد
- موزارلای تازه (بسته بندی شده در آب) نباشد

✓ قابل خرید

✗ نخرید

- 32 oz. یا فقط داخل قوطی های (2 lb).
- آن نوع از ماست را خریداری کنید که در
- لیست امتیازات شما آمده است (کامل، کم
- چرب یا بدون چرب)
- از این برندها و طعم های لیست شده
- انتخاب کنید
- ارگانیک نباشد
- ماست های "سبک" نباشد
- ماست هایی با شیرینی مصنوعی،
- تل اسپارتم یا سوکرالوز نباشد

ماست شیر کامل (اطفال 1 ساله)

 • گریک، کامل، • وانیلی	 • کامل، ساده • گریک، کامل، ساده	 • کامل، ساده • کامل، وانیلی	 • کامل، ساده
 • کامل، عسلی	 • کامل، ساده • کامل، وانیلی • کامل، توت فرنگی	 • کامل، ساده • کامل، وانیلی • کامل، توت • فرنگی	 • گریک، کامل، • ساده • گریک، کامل، • وانیلی عسلی
CTR 1 (قوطی) = 32 oz (lb 2) 	 • کامل، ساده	 • گریک، کامل، • ساده	

ماست کم چرب یا بدون چرب (کلانسالان و اطفال کلانتر از 2 سال سن)



- بدون چرب، ساده
- کم چرب، ساده
- کم چرب، وانیلی



- بدون چرب، ساده
- بدون چرب، وانیلی
- بدون چرب، توت
- فرنگی
- کم چرب، ساده



- بدون چرب، ساده
- بدون چرب، وانیلی
- کم چرب، ساده
- کم چرب، وانیلی

ماست کم چرب یا بدون چرب ، ادامه (کلانسالان و اطفال کلاتر از 2 سال سن)



- گریک، بدون چرب، ساده
- گریک، بدون چرب، وانیلی



- کم چرب، ساده
- کم چرب، وانیلی
- کم چرب، توت فرنگی
- کم چرب، شفتالو
- کم چرب، تمشک
- گریک، بدون چرب، ساده



- بدون چرب، ساده
- کم چرب، ساده
- کم چرب، وانیلی
- کم چرب، توت فرنگی
- کم چرب، بلوبری
- گریک، بدون چرب، ساده
- گریک، بدون چرب، وانیلی
- گریک، بدون چرب، توت فرنگی



- بدون چرب، ساده
- کم چرب، ساده
- کم چرب، توت فرنگی
- کم چرب، شفتالو
- گریک، بدون چرب، ساده
- گریک، بدون چرب، وانیلی



- کم چرب، توت فرنگی
- کم چرب، تمشک
- کم چرب، شفتالو
- گریک، بدون چرب، ساده
- گریک، بدون چرب، وانیلی



- بدون چرب، ساده
- کم چرب، وانیلی
- کم چرب، توت فرنگی
- کم چرب، توت فرنگی-کیله
- کم چرب، شفتالو



- گریک، بدون چرب، ساده
- گریک، بدون چرب، وانیلی
- گریک، بدون چرب، توت فرنگی



- بدون چرب، ساده
- بدون چرب، وانیلی
- کم چرب، ساده



- بدون چرب، ساده
- بدون چرب، وانیلی
- کم چرب، ساده
- کم چرب، وانیلی



- کم چرب، وانیلی
- کم چرب، توت فرنگی
- کم چرب، توت فرنگی-کیله
- کم چرب، شفتالو
- کم چرب، بلوبری



- بدون چرب، ساده
- کم چرب، وانیلی
- کم چرب، توت فرنگی
- کم چرب، شفتالو



- کم چرب، وانیلی
- کم چرب، توت فرنگی
- کم چرب، شفتالو

توفو، تخم مرغ

توفو

❌ **نخرید**

✅ **قابل خرید**

- فقط قوطی (1 lb 16 oz.) فقط قوطی
- بسته بندی در آب
- فقط از این محصولات و برندهای داخل یخچال انتخاب کنید:

ازومایا توفو
سخت، خیلی
سخت، نرم شده



غذاهای خانگی
(غیر ارگانیک)
سخت متوسط یا
خیلی سخت



ناسویا
ارگانیک نرم



تخم مرغ

❌ **نخرید**

✅ **قابل خرید**

- فقط بسته های یک درجی
- هربرندی از تخم مرغ سفید و کلان
- تخم مرغ بدون-قفص مشکلی ندارد
- تخم مرغ قهوه ای رنگ نباشد
- تخم مرغ مخصوص (مثل ایگلندس بست، اومیگای زیاد 3، یا ویتامین ای، آزاد-خانگی یا در مزرعه-پرورش یافته) نباشد
- ارگانیک نباشد



مسکه ممپلی، نخود خشک، لوبیا، عدس، کنسرو لوبیا

مسکه ممپلی

✓ قابل خرید



oz 18-16 =
CTR 1.00

- فقط بسته 16 یا 18 oz.
- ارگانیک مشکلی ندارد
- از هر برندی

✗ 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

نخود، لوبیا، عدس خشک

✓ قابل خرید



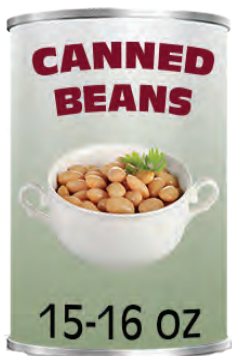
- فقط بسته 16 oz یا 32 oz.
- ارگانیک مشکلی ندارد
- هر برند و نوع

✗ نخرید

- ادویه اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک یا حجم نباشد

کنسرو لوبیا

✓ قابل خرید



CTR 1
4 = قوطی

- فقط قوطی 15 یا 16 oz.
- هر برند و هر نوع لوبیا
- ارگانیک مشکلی ندارد
- لوبیای کم سدیم مشکلی ندارد

✗ نخرید

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

کنسرو ماهی

(برای والدینی که به قسم مکمل به طفل شیر میدهند)

✓ قابل خرید

- هر برند از تن ماهی سبک تکه یا ماهی سلمان
- بسته بندی شده در آب
- ساردین های مرغ دریا یا بمبل بی فقط در آب



قوطی 5 oz. یا کلانتر

⊘ نخرید

- تن ماهی، ماهی سلمان یا ساردین مصاله دار یا
- تن ماهی الباکر، یلوفین یا تونگل نباشد
- ماهی سلمان سرخ، ساکی، بلوبک، یا اتلاننیک نباشد
- فیله ماهی نباشد
- ماهی سرخ شده در روغن نباشد
- بسته ها یا قوطی های سرشردنی یک وعده ای نباشد
- ماهی خاص مثل تن ماهی با قلاب گرفته شده نباشد



سلمان گلابی رنگ
قوطی 5 oz. یا کلانتر

مرغ دریا

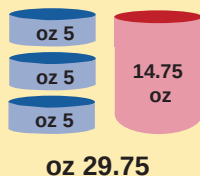
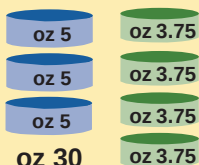
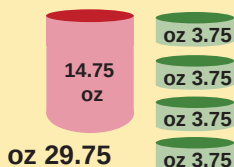


بمبل بی



قوطی ساردین 3.75 oz.

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



غلات سرد سرو شدنی

خریداری غلات

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

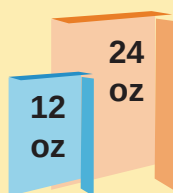
G کمپنی ذکر کرده است که غلات بدون گلوتن است

W ساخته شده از غلات سیوسدار و یک منبع خوب فایبر است

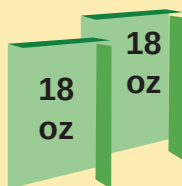
کمترین مقدار غلات را که شما میتوانید بخريد 9.8 oz. (از غلات گر 12 یا م.) از غلات سرد) است. اگر شما کمتر از 9.8 oz. امایتر غلات در ان یما دارید، قادر نخواهید بود آنرا خریداری کنید.

بهترین راه برای حصول اطمینان از بدست آوردن تمام غلات خود اینست که بسته های 12 oz 36 24 oz، 18 oz، یا 12 oz. را خریداری کنید.

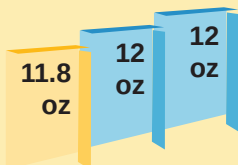
مثالهایی از راههایی که میتوانید سائزهای بسته غلات را یکجای خرید کنید



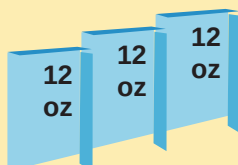
مجموع 36 oz.



مجموع 36 oz.



مجموع 35.8 oz.



مجموع 36 oz.

غلات سرد سرو شدنی

✓ قابل خرید مقدار سایز 12 oz. الی 36 oz.

کیلوگ

F



اسپیشل کا (اصلی)



جواری فلیکس
(اصلی)

F

W



آل-برین کمپلیٹ
دانه های گندم



رایس کریسپس (اصلی)

F

W



توت فرنگی فراستد
مینی ویت

W



فراستید مینی ویت (اصلی)

جنرال میلز

G



بلوبری چیکس

G



جواری
چیکس

G



رایس
چیکس

F

G

W



مولتی گرین چیریوس
(اصلی)

G

W



چیریوس (ساده)

G



دارچین چیکس

W



هانی کیکس

W



بیری بیری کیکس

W



کیکس (اصلی)

غلات سرد سرو شدنی

مالت-او-میل (کارتن یا خریطه)

W

فراستید مینی اسپونر (اصلی)



پوست

W



کرنچی پیکن گریٹ
گرینز

W



کیله و خسته کرنچی
گریٹ گرینز

W



گریپ نت

F



هانی بنجز از اوتس
بادام

F

W



هانی بنجز از اوتس
وانیلا بنجز

F



هانی بنجز از اوتس
هانی راستید

نکات خریداری



بهترین راه برای حصول اطمینان از بدست آوردن تمام غلات خود اینست که بسته هایی به سایزهای 12 oz، 18 oz، 24 oz یا 36 oz را خریداری کنید.

F



هانی بنجز از اوتس پیکن و
شکر میبل براون

بیرن فلیک – برند فروشگاه

بست یت، فود کلب، گریٹ ولیو، IGA،
سیگنچر سلیکت

W

F



ایسنشیل ایوری دی

W

غلات گرم شدنی

دیا بل خرقه [✓] مقدار سائز 9.8 - 36 oz



کریم گندم ساده
1/2 دقیقه غیر فوری



کریم گندم ساده
1 دقیقه غیر فوری



کریم برنج ساده
غیر فوری



کریم گندم سیوسدار
1/2 دقیقه غیر فوری



کواکر فوری گریٹس اصلی
(بسته های سرو یک وعده)



غذای مالت-او- اصلی



بلغور جو پرکی
فوری ساده، بسته
های سرو یک وعده
ای



بلغور جو پرکی فوری ساده
(بسته های سرو یک وعده)

بسته بت، فود کلب، گریٹ ویلیو،
کروگر، شورفین، سیگنیچر سلیکت،
وینکو فودز

جوس بوتلی

❌ نخرید

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

✅ قابل خرید جوس 100%

- فقط بوتل های پلاستیکی 64 oz.
- فایبر، ویتامین ها، و مواد معدنی اضافه شده، مشکلی ندارد
- از این برندها و طعم ها فقط انتخاب کنید:

oz 64
CTR 1 بوتل



تری تاپ
هر طعم (بغیر از 3 طعم اپل
بلیند یا عسل ترد)



کمپل
بادنجان رومی
(با سدیوم معمولی یا کم)



جوسی جوس
هر طعم



گریب فروت
از هر برندی



مالته
از هر برندی



اوشن اسپری
هر طعم، جوس 100%
بدون شکر اضافی
بدون کوکتیل



لانجر
هر طعم، جوس 100%
بدون کوکتیل



سبزی



انگور
(بنفش یا سفید)

بست یت، اسنشیل اوری بست یت، اسنشیل
دی، فود کلب، گریت اوری دی، فود
ویلیو، IGA، کروگر، کلب، گریت ویلیو،
مارکت پنتری، سیگنیچر کروگر، سیگنیچر
سلیکت، وسترن فمیلی، سلیکت، وینکو
فودز وینکو فودز



**کرنبری، کرن-گریپ و
کرن-ر-سپری**
بدون کوکتیل

بست یت، فود
کلب، گریت ویلیو،
کروگر، سیگنیچر
سلیکت، وسترن
فمیلی



سیب

بست یت، اسنشیل
اوری دی، فود
کلب، گریت
ویلیو، IGA،
کروگر، مارکت
پنتری، سیگنیچر
سلیکت، وسترن
فمیلی، وینکو فودز

جوس یخزده

❌ نخرید

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

✅ قابل خرید جوس 100%

- فقط ظرف های 11.5 - 12 oz.
- فایبر، ویتامین، و مواد معدنی اضافه شده، مشکلی ندارد
- از این برندها و طعم ها فقط انتخاب کنید:



دول
هر طعم یا ترکیب

CTR 1

قوطی 11.5 - 12 oz.



تری تاپ
سیب



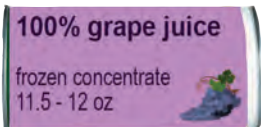
اولد ارچارد
هر طعم یا ترکیب با سرپوش سبز



گریب فروت
از هر برندی



مالته
از هر برندی



انگور
بست یت، فود کلب، گریت
ولیو



سیب
بست یت، استنشیل اوری
دی، فود کلب، گریت ویلیو،
کروگر، سیگنچر سلیکت،
وینکو فودز

خریداری برای غذای طفل

آیا میدانستید؟

بعد از اینکه نوزادان به سن 9 ماهگی میرسند، اکثر آنها میتوانند میوه های نرم و سبزیجات ریزه شده پخته را بخورند و اینکه آنها میتوانند با انگشتان خود آنرا بگیرند.

آیا میدانستید که WIC میتواند بعضی از غذاهای نوزاد داخل شیشه طفل شما را با امتیازات میوه و سبزی که از 9 ماهگی شروع میشود، تبدیل کند؟ برای معلومات بیشتر با کلینیک WIC خود صحبت کنید.



اگر لست
امتیازات شما
نشان میدهد که
شما میتوانید
oz 256
خریداری کنید

بسته 2- دانه ای
oz 4

بوتل های 64
oz 4



اگر لست
امتیازات شما
نشان میدهد که
oz 256 خرید کنید

بسته 2- دانه ای
oz 4

بوتل های 32
oz 4



اگر لست
امتیازات شما
نشان میدهد که
شما میتوانید
oz 64
خریداری کنید

بسته 2- دانه ای
oz 4

بوتل های 16
oz 4

غذای میوه و سبزیجات طفل

❌ نخرید

- "غذای شب"، دسر، نوشیدنی های اسموتی، یا "کیسرول" نباشد
- غلات، ماست، گوشت، برنج، مگی، یا غلات 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

✅ قابل خرید

- مقدار 4 OZ. 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 هر دو را بخرید
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید.



بیچ-نت



گیربر



وایلد هاروست
ارگانیک

هپی بیبی
ارگانیک

ایرتس پست
ارگانیک

غذای گوشتی طفل، غلات طفل

غذای گوشتی طفل

(برای اطفالی که شیرخشک از WIC دریافت نمیکنند)

✓ قابل خرید

✗ نخرید

- فقط مقدار 2.5 OZ. برای غذای گوشتی طفل
- ظرف های شیشه ای یا پلاستیکی
- ممکن است حاوی شور یا لعاب باشد
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:
- میوه، سبزیجات، مگی، یا غلات
- اضافه شده نداشته باشد
- غذای نوزاد یا "گریجویت"
- اضافه شده نداشته باشد



ایرتس بست ارگانیک



گیربر



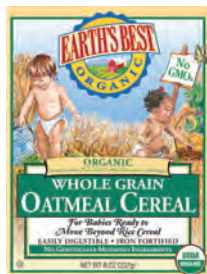
بیچ-نت

غلات طفل

✓ قابل خرید

✗ نخرید

- مقدار 8 OZ. یا بیشتر
- از این برندها و غلات
- فقط انتخاب کنید:
- غلات برنج نباشد
- شیرخشک، شیر، ماست یا میوه اضافه شده نداشته باشد
- اضافه شده نداشته باشد
- بوئل شیشه ای، قوطی، یا بسته های یک وعده ای نباشد



ایرتس بست ارگانیک



بیچ-نت

(ارگانیک مشکلی ندارد)



گیربر (ارگانیک مشکلی ندارد)

- غلات-مخلوط
- بلغور جو پرکی

- غلات-مختلف
- بلغور جو پرکی

- غلات-مختلف
- بلغور جو پرکی
- گندم سبوسدار

برای معلومات بیشتر در مورد WIC یا پیدا کردن
نزدیکترین کلینیک WIC، با نمبر 211 به تماس
شوید یا به وبسایت ما مراجعه کنید:

www.healthoregon.org/wic



این سند را، بنا به درخواست، می‌توان در قالب‌های جایگزین در
اختیار افراد دچار معلولیت. با نمبر 971-673-0040 (صدا) یا
1-800-735-2900 (TTY) برای هماهنگی بخاطر فارمیت‌های
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، منشأ
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 هر جایی 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، با اینکه یک نامه به آدرس USDA بنویسید و در این
نامه، معلومات درخواستی در این فورمه را بنویسید. برای درخواست یک کپی از
فورمه شکایت،

(1) پست: وزارت زراعت ایالات متحده
شعبه معاون سکرتریت در مورد حقوق مدنی
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

(2) فکس: 690-7442 (202)؛ یا

(3) ایمیل: program.intake@usda.gov

این انستیتوت، ارائه کننده فرصتهای برابر است. ۵۰۱۰

1001 (9/2022) Dari