



خوړو لست

د اوريګون WIC تاييد شوي
خوړو اړوند لارښود



د سلام راتولنګي روزل
د سپټمبر په 1، 2022 کې تعديل شوی

د WICSHOPPER ایپ په پیرو د کې څنگه مرسته کولی شي؟

د WICShopper ایپ وکاروئ چې:

- خپلې اوسنۍ مرستې وگورئ.
- د WIC خوړو موندلو لپاره بارکودونه سکین کړئ.
- د مجاز براندونو او اندازو موندلو لپاره په ایپ کې ورکړل شوي د خوړو لست وکاروئ.
- هغه پلورنځي ومومئ کوم چې WIC اخلي.
- د رسید نظرونه وگورئ.



د WICShopper
ایپ ډاونلوډ کړئ
او همدا نن خپل
د eWIC کارت
راجستر کړئ!

*د آی فون او انډرایډ لپاره
موجود دی.



په پلورنځي کې د شبکې ستونزې؟

مخکې لدې چې پلورنځي ته ننوځئ د ایپ د
پرانيستلو هڅه وکړئ.

د تایید شوي خوړو لست

د خوړو دا لست ستاسې د خوړو کڅوړه کې د مجاز خوړو براندونو، ډولونو او اندازو غوره کولو لپاره وکاروئ.

• د دې خوړو کوم براند زه اخیستلی شم؟

• کوم اندازه پاکتونه مجاز دي؟

• زه کوم خوندونه انتخابولی شم؟

-
- 4..... میوه او سبزیانې
- 6..... بشپړ غلي
- 6..... 100% بشپړ غنمو ډوډۍ
- 7..... د جوارو سوکرک
- 7..... د بشپړ غنمو نرۍ ډوډۍ
- 8..... د بشپړ غنمو پاستا
- 8..... وربشي
- 9..... خړې وریجې
- 9..... دل
- 10..... شیدې
- 12..... د سویا څښاک
- 13..... د بزې شیدې
- 13..... پنیر
- 14..... ماست
- 16..... توفو
- 16..... هګۍ
- 17..... د موم پلي کوچ، وچ میږ، لوبیا، دال، د قطی لوبیا
- 18..... د قطی کبان
- 19..... یخ حبوبات
- 22..... گرم حبوبات
- 23..... بوتل جوس
- 24..... کنګل جوس
- 25..... د ماشومانو خواړه
- 26..... د ماشومانو خواړه میوه او سبزیانې
- 27..... د ماشومانو حبوبات
- 27..... د ماشومانو خوړو غوښه

میوه او سبزیانی

تازه میوه او سبزیانی

❌ مه اخلئ

- هیخ د سلاډ پتی توکي، پاخه توکي، یا د میلی پتنوسونه
- هیخ وړاضافه پویناک یا ډیپ
- هیخ وړاضافه مغذي مواد، وچي میوي، کنکري
- هیخ وابنه یا مسالي (لکه سیلاننرو یا پرسلي)
- هیخ بوتی نه

✅ واخلى

- بشپړ، دمخه پري شوي، واره شوي، یا پاکتي
- سلاډ او شنه سبزي په کڅوړه کې
- ارگانیک سم دي



د پیروډ لارښوونې

د WICShopper ایپ په "زما مرستو" برخه کې د میوي او سبزي ماشین حساب وکاروئ. تاسې کولی شئ په چټکۍ او اسانۍ سره د تازه میوي او سبزیانو لگښت محاسبه کړئ!



میوه او سبزیانی

کنگل میوه او سبزیانی

✓ واځلی

- بشپړ، پرې کړي، یا مکس
- کنگل لوبیا سم دي (لکه لیمو لوبیا، ایدام او تور ټاکي لوبیا)
- ارګانیک سم دي



✗ مه اځلی

- بوره، غوړ یا تیل لرونکي نه
- سوس یا کریم لرونکي سبزیانی نه
- وریجی، پاستا، غوښه، مغزي مواد یا میچي لرونکي نه
- چپس، خر قهوای، او بریان کچالو، یا ټیټر ټو نه
- دودۍ ورباندې وهل شوي یا ټکول شوي سبزیانی نه

د قطی میوه

✓ واځلی

- د بوري پرته په اوبو یا جوس کې په قطی کې بندي میوي
- هرډول لوخی، پشمول د پلاستيکي څو قطیو لرونکي
- طبیعي یا بي بوري د مني چټني صحیح ده
- ارګانیک سم دي



✗ مه اځلی

- شربت لرونکي نه، لکه دروند، سپک یا ډیر سپک
- هیڅ ډول مصنوعي خور خوند لرونکي نه یا د کالوري خورونکو نه
- د میوي کاکټیل یا څښاک نه یا د گیلاس سره مکس میوه نه

د قطی سبزیانی

✓ واځلی

- د غوړ یا تیلو نلرونکي سبزیانی
- ټماټر صحیح دي (لکه بشپړ، واړه شوي، مات شوي، ټکري شوي، رب یا پیسټ)
- ارګانیک سم دي



✗ مه اځلی

- د غټ لوبیا لکه سره لوبیا یا تور لوبیا ترکیب سره نه
- ترشي، کریم یا سوس لرونکي قطیو سبزیانی نه
- سالسا، وریټ ټماټر یا د ټماټر سوس نه

بشپير غلي د بشپير غنمو ډوډۍ

د بشپير غلو پيرود کول

د بيلابيل بشپير غلو نه خوند واخلي! WIC وړانديز کوي:

- 100% د بشپير غنمو ډوډۍ
- وريشي
- د نرم جوارو سوکرک
- څرې وريجي
- د بشپير غنمو نرۍ ډوډۍ
- دل
- د بشپير غنمو پاستا

ټولټال مقدار غلي چې تاسې يې اخيستلی شئ ستاسې د ستو لست کې بنودل شوي دي.

که تاسې د بشپير غلي کافي مرستې لرئ، تاسې کولی شئ يوه وخت کې له يو نه ډير ډولونه غلي واخلي. د مثال په توګه، که ستاسې د مرستو لست وايي چې تاسې د بشپير غلو 32 oz. لرئ، تاسې کولی شئ واخلي:



oz 16

او



oz 16

100% بشپير غنمو ډوډۍ



16 oz.
تر 32 oz.

❌ مه اخلي

- سپکه يا "لايټ" ډوډۍ نه
- ارګانيک نه

✅ واخلي

- ډوډۍ قرص، هر براند
- په ليبل کې بايد "100% بشپير غنم" ويل شوي وي

د جوارو سوکرک، د بشپړ غنم ټورتیلا

د جوارو سوکرک

8 oz. یا
غټ

✓ **واخلی**

- یوازې د سپین یا ژیر جوارو سوکرک
- یوازې دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:

میشن
ریزر باجا کیفی
سیگنیچر سلیکټ
ټورتیلا لینډ

کلیداد
کاسا روزا
ډان پانچو
ایزانشیل ایوري ډی
فود کلب
گیريرو
هیرډز
IGA
کروگر
لا بانډریتا
لا بوریتا
لاس 4 هیرمناس



⊗ **مه اخلی**

- سره کړي ټورتیلا یا د ټورتیلا
- چیس نه
- ارګانیک یا غټ نه

د بشپړ غنمو نری ډوډی

8 oz. یا
غټ

✓ **واخلی**

- 100% بشپړ غنمو نرمه ډوډی یوازې
- یوازې دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:

میشن
اورتیګا
سیگنیچر سلیکټ

ډان پانچو
ایزانشیل ایوري ډی
گیريرو
IGA
کروگر
لا بانډریتا
د بازار خونه



⊗ **مه اخلی**

- سره کړي ټورتیلا یا د ټورتیلا
- چیس نه
- د سپینو غنمو ډوډی نه
- ارګانیک یا غټ نه

د بشپړ غنمو پاستا، وربشي

د بشپړ غنمو پاستا

✓ واخلي

- د بشپړ غلي يا بشپړ غنمو هرډول پاستا
- يوازې دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:

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



⊗ مه اخلي

- ارگانیک يا غټ نه

وربشي

✓ واخلي

- هر برانډ

- چکټ، تاو کړي، او پخوانۍ ډوله وربشي صحيح دي
- گلوتين نلرونکي وربشي صحيح دي
- ارگانیک سم دي

⊗ مه اخلي

- هيڅ سملاسي نه (کله چې بشپړ غلا مخله)
- ارگانیک يا غټ نه
- سټيل کټ، آيرلينډي يا سکاټلينډي وربشي نه
- بوره، غوره، تيل يا ماله مگلرونکي وربشي نه



د پيرود رښوونې

د WIC مرستو سره، آیا د وربشو خواړه حبوبات يا بشپړ غله ده؟

- په قطي، کڅوړه يا ټيوب کې وربشي د بشپړ غلي مرسته ده
- په يوځل کارول کيدونکي پاکټونو کې سمدلاسي د وربشو خواړه د حبوباتو مرسته ده

خري وريجي، دل

خري وريجي



14-16 oz.
(پوازي)
سملاسي
(وريجي)

✓ واخلي

- هر براند
- سملاسي، "دقيقه"، يا په كخوره كي جوش وريجي صحيح دي
- خري ياسمين او خري باسمتي وريجي صحيح ارگانیک سم دي

✗ مه اخلي

- سپيني، خنگلي، وړه كړي يا شني شوي وريجي نه
- مسالي، بوره، غور، تيل يا مالګه لرونكي نه
- ارګانیک يا غټ نه



16 oz
يا غټ

دل



✓ واخلي

- هر براند
- ارګانیک سم دي

✗ مه اخلي

- مسالي، بوره، غور، تيل يا مالګه لرونكي
- ارګانیک يا غټ نه

د شیدو پیرود کول

د WIC ټولې شیدې پاستورایزر شوي او ویتامین ډي پکې وراضافه شوي دي.

✓ واخلئ

✗ مه اخلئ

- هر براند
- سکیم ډیلکس، الترا،
- کریمی، رویال، سپریم،
- وغیره سم دي
- وریجی شیدی، بادام شیدی، کوچ
- شیدی، خوند ورکړل شوي شیدی، خام
- شیدی یا A2 شیدی نه
- ارگانیک نه
- هیڅ وراضافه شوي اومیگا 3 یا
- ویتامین E نه
- هیڅ ځانګړي توکي لکه شیشه ای بوتل

نه

د شیدو هغه ډول وپیرئ کوم چې ستاسې د مرستو لست کې شته:

- 1% ټیټ غوړ یا غوړ نلرونکي شیدی — د لویانو او 2 کلن او
- لوی ماشومانو لپاره (غوړ نلرونکي او سکیم شیدی یو شی دي)
- بشپړ شیدی د 1 کلن ماشومانو لپاره

د شیدو لاندې ډولونو ترلاسه کولو لپاره د خپل WIC کلینیک سره
وڅیړئ. هر براند یې صحیح دی.

- اسیدوفیلوس شیدی
- لاکتوز نلرونکي شیدی
- غوړ نلرونکي وچې شیدی (25.6 oz.
- اندازه)
- بخار شیدی (12 oz. قټی)



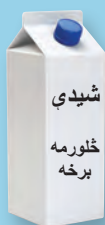
د پیرود لارښوونې

د دې کتلو لپاره چې ستاسې د مرستو
لست کې کوم ډول شیدی دي ایپ
وکاروئ. بارکوډ سکین کړئ چې
وگورئ آیا مجاز دي.

د هغه طریقه مثالونه چې تاسې کولی شئ
د شیدو د لوخي یا قطی اندازې یوځای کړئ



GAL 1.0



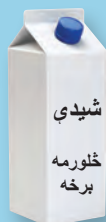
او



GAL 0.75



GAL 0.5



GAL 0.25

د سویا خښاک

د سویا خښاک



واخلي

- یوازې د دې براندونو او توکو څخه انتخاب وکړئ:

یخچالي



وریښم
اصل

64 oz 32، 128 oz.



8مه وچه
اصل یا ونیلا
64 oz



په شلف کې



وریښم
اصل
32 oz



پاسفیک الترا سویا
اصل
32 oz

32 oz. = څلورمه برخه

64 oz. = نیم گیلن



ویسټ سویا ارگانیک پلس
پلین یا ونیلا
32 oz. یا 64 oz.

د بزې شیدې، پنیر

د بزې شیدې

✓ واخلي

- د بزې شیدو هغه ډول واخلي چې ستاسې د مرستو لست کې بنودل شوي
- یوازې د مینبرگ بزې شیدې مجاز دي

د بزې بشپړ تبخیر شیدې
12 oz. قطی



د تیت غور
لرونکي
بزې شیدې
32 oz



بشپړ د بزې
شیدې
32 یا 64 oz.
02



د بزې پودري شیدې
12 oz. قطی
12 oz. پاکټ



پنیر

✓ واخلي

- یوازې د 1 یا 2 پاونډ پاکټونه، د امریکا متحده آیالاتو کې جوړ شوي.
- د چدار هر براند (ملایم یا مینځنی)، کولبي، کولبي جیک، چیدار جیک، مانټیري جیک، یا موزریلا
- (1. 16 oz پاونډ) موزریلا سټرینګ پنیر صحیح دی

16 oz.
یوازې



⊘ مه اخلي

- تیز، ډیر تیز یا سپین چیدار نه
- پرې شوی، ټوکرې یا توگل شوی پنیر نه
- ارګانیک، سویا، د بزې، یا خام پنیر نه
- د پنیر خواړه و غیره نه (لکه ویلویټا)
- لوګی شوی یا خوند ورکړل شوی پنیر د وړ اضافو شیانو لکه جلاپینو
- مرچ یا د توري زیرې سره نه
- تازه موزریلا نه (په اوبو کې بسته بندي شوي)

✓ واخلئ

⊗ مه اخلئ

- 32 oz. (يا 2 پاونڊ) لوخي يوازي
- هغه ډول ماست واخلئ چې ستاسي
- د مرستو لست کي دي (بشپړ، تيب
- غور يا بي غور)
- لست شوي براندونو او خوندونو
- څخه انتخاب وکړئ
- ارگانیک نه
- "سپک" ماست نه
- د مصنوعي شيرنيو او خور
- خوندونو لرونکي ماست نه، لکه
- اسپارتم يا سوکرالوز

د بشپړ شيدو ماست (1 کلن ماشومان)

 • بشپړ، ساده • گريگ، بشپړ، ساده • گريگ، بشپړ، ونيلا	 • بشپړ، ساده • گريگ، بشپړ، ساده	 • بشپړ، ساده • بشپړ، ونيلا	 • بشپړ، ساده
 • بشپړ، شهد	 • بشپړ، ساده • بشپړ، ونيلا • بشپړ، سترابيري	 • بشپړ، ساده • بشپړ، ونيلا • بشپړ، سترابيري	 • گريگ، بشپړ، ساده • گريگ، بشپړ، ونيلا شهد
CTR 1 (لوخی) = 2 (32 oz پاونډ) 		 • بشپړ، ساده	 • گريگ، بشپړ، ساده

د تيب غور يا غور نلرونکي ماست (لويان او د 2 کلونو نه ډير عمر لرونکي ماشومان)



- بي غور، ساده
- تيب غور، ساده
- تيب غور، ونيلا



- بي غور، ساده
- غور نلرونکي، ونيلا
- غور نلرونکي، سترابيري
- تيب غور، ساده



- بي غور، ساده
- غور نلرونکي، ونيلا
- تيب غور، ساده
- تيب غور، ونيلا

تیت غور یا غور نلرونکی ماست، ادامه لري (لویان او د 2 کلونو نه ډیر عمر لرونکی ماشومان)



- گریگ، بی غور، ساده
- گریگ، بی غور، ونیلا



- تیت غور، ساده
- تیت غور، ونیلا
- تیت غور، سترابیری
- تیت غور، شفتالو
- تیت غور، راسپیری
- گریگ، بی غور، ساده



- بی غور، ساده
- تیت غور، ساده
- تیت غور، ونیلا
- تیت غور، سترابیری
- تیت غور، بلو بیري
- گریگ، بی غور، ساده
- گریگ، بی غور، ونیلا
- گریگ، بی غور، سترابیری



- بی غور، ساده
- تیت غور، ساده
- تیت غور، سترابیری
- تیت غور، شفتالو
- گریگ، بی غور، ساده
- گریگ، بی غور، ونیلا



- تیت غور، سترابیری
- تیت غور، راسپیری
- تیت غور، شفتالو
- گریگ، بی غور، ساده
- گریگ، بی غور، ونیلا



- بی غور، ساده
- تیت غور، ونیلا
- تیت غور، سترابیری
- تیت غور، سترابیری - کیله
- تیت غور، شفتالو



- گریگ، بی غور، ساده
- گریگ، بی غور، ونیلا
- گریگ، بی غور، سترابیری



- بی غور، ساده
- غور نلرونکی، ونیلا
- تیت غور، ساده



- بی غور، ساده
- بی غور، ونیلا
- تیت غور، ساده
- تیت غور، ونیلا



- تیت غور، ونیلا
- تیت غور، سترابیری
- تیت غور، سترابیری - کیله
- تیت غور، شفتالو
- تیت غور، بلو بیري



- بی غور، ساده
- تیت غور، ونیلا
- تیت غور، سترابیری
- تیت غور، شفتالو



- تیت غور، ونیلا
- تیت غور، سترابیری
- تیت غور، شفتالو

توفو، هګۍ

توفو

❌ مه اخلئ

- د 16 oz. نه کوچني لوخي نه

✅ واخلي

- 16 oz. (1 پاونډ) لوخي يوازي
- اوبو کې بسته بندي شوي
- يوازي د دې يخچالي برانډونو او توکو نه انتخاب وکړئ:

ازومايا توفو
ټينګ، ډير ټينګ،
يا نرم



د کور خواړه
(ارګانیک نه)
مینخمهاله ټينګ یا
ډير ټينګ



ناسویا
ارګانیک سیلکن



هګۍ

❌ مه اخلئ

- خړې هګۍ نه
- ځانګړې هګۍ نه (لکه ایګلینډ بیست، لور اوميکا 3، یا ویتامین ای، وریا حد یا پاسټوریزه شوي)
- ارګانیک نه

✅ واخلي

- يوازي د يو درجن پاکټونه
- د چرګي سپينو، لوی هګيو هر براند
- بې پنجرې هګۍ صحيح دي



د موم پلي کوچ، وچ متر، لوبيا، دال، د قټی لوبيا

د موم پلي کوچ



CTR 1
oz 18 16

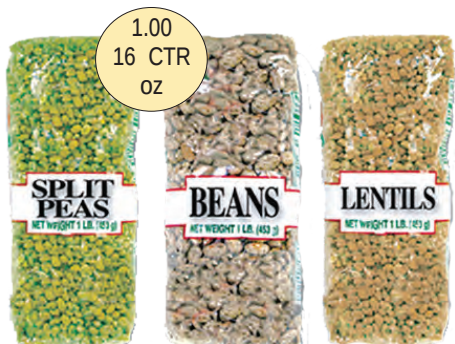
✓ واخلي

- 16 تر 18 oz. لوخي يوازي
- هر براند
- ارگانیک سم دي

⊗ مه اخلي

- د موم پلي "شیندل" يا وريت نه
- د ټيټ غور يا کم کري غور موم پلي کوچ نه
- جيلي، مارشمالو، چاکلیټ يا شهدو لرونکي نه
- اوميگا 3 نه
- ارگانیک، لوی نه يا پخپله يي وره کړی

وچ متر، لوبيا، دال



✓ واخلي

- يوازي 16 oz. يا 32 oz.
- کڅ وړي
- هر براند او نوع
- ارگانیک سم دي

⊗ مه اخلي

- مسالي لرونکي نه
- ارگانیک يا غټ نه

د قټی لوبيا



= CTR 1
4 قټی

✓ واخلي

- 15 تر 16 oz. قټی يوازي
- د هر براند او نوع لوبيا
- د ټيټ سوډيم لوبيا صحيح دي
- ارگانیک سم دي

⊗ مه اخلي

- بياخل سره شوي لوبيا، وريت لوبيا يا شنه لوبيا نه
- تیل، مسالي، يا خوند لرونکي نه
- ارگانیک نه

د قطي کبان

(د هغه والدين لپاره چې مکمل د تي شيدې ماشوم ته ورکوي)

✓ واخلي

- د هر براند سپک تونا يا گلابي سلمان کب په اوبو کې بسته بندي شوی
- د سمندر چرگ يا بمبل بي ساردين يوازي په اوبو کې



5 oz قطي يا غټ

⊗ مه اخلي

- خوند ورکړل شوی يا مسالي لرونکی تونا، سلمان، يا
- الباکور، يلوډين، يا تونگل تونا نه
- سور، ساکي، بلو شا، يا اتلانتيک سلمان نه
- فيليپ نه
- په تيلو کې بسته بندي شوی کب نه
- کڅوړې يا يوخل کارول کيدونکي پاکتونه نه
- ځانگړی کب نه، لکه قطبي بنسکار تونا نه



گلابي سلمان
5 oz قطي يا غټ

د سمندر چرگ

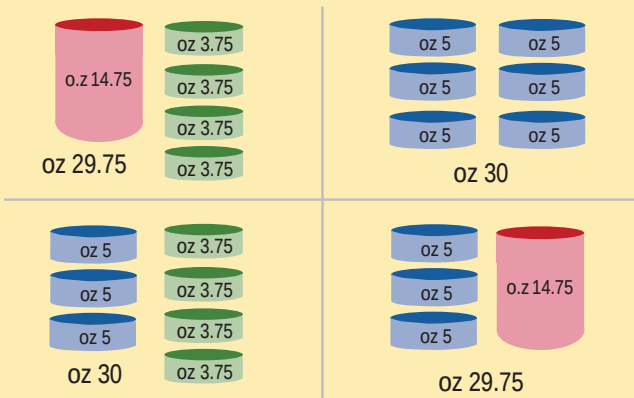


بمبل بي



ساردين 3.75 oz. قطي

د هغه څه مثالونه چې تاسې کولی شئ د



د حبوباتو پیرو د کول

د خوړو دې لست کې دا نښې او سمبولونه وگورئ چې هغه حبوبات انتخاب کړئ کوم چې اضافي فولیک اسید لري، د بشپړ غلي نه جوړ یې یا گلوتین ونلري.

F 100% ورځنۍ ارزښت (DV) د فولیت لپاره

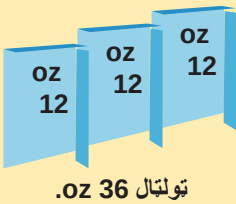
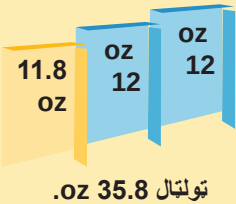
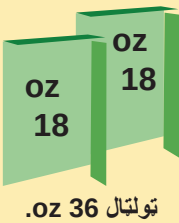
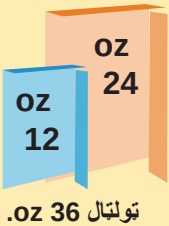
G شرکت وایی حبوبات گلوتین نلري

W د بشپړ غلي نه جوړ دي او د فایبر ښه سرچینه ده

د حبوباتو خورا کوچنی اندازه چې اتسې یې پیرلی شۍ 9.8 oz ی. ده) د گرم حبوباتو لپاره (12 oz یا ۱) د یخ حبوباتو لپاره (۱.۱۸ oz ونس نه کم پاتې وي، تاسې نشئ کولی دم اصراف کړئ.

ستاسې د ټولو حبوباتو هرو مرو اخیستلو لپاره ترټولو غوره لاره دا ده چې د 12 oz، 18 oz، 24 oz، یا د 36 oz اندازه قطی واخلئ.

د هغه طریقو مثالونه چې تاسې پکې د حبوباتو پاکت اندازه ترکیب کولی شئ



یخ حبوبات

✓ د 12 oz. تر 36 oz. اندازہ واخلی

کیلوگ

F



سپیشل کی (اصل)



کارن یا د جوارو
فلیک (اصل)

F

W



آل برین کمپلیٹ
د غنمو فلیک یا توتی



رایس کریسپی (اصل)

F

W



ستر ایبری فروسٹیت مینی
غنم

W



فروسٹیت مینی ویٹ (اصل)

عمومی میل

G



بلو بیري
چیکس

G



د جوارو
چیکس

G



رایس
چیکس

F

G

W



ملتی گرین چیریوس
(اصل)

G

W



چیریوس (سادہ)

G



سینامن چیکس

W



هني کیس

W



بیری بیري کیس

W



کیس (اصل)

یخ حبوبات

مالت او خواړه (پاکت یا کڅوړه)

سپونر (اصل)



پوسټ

W



د گریټ گرین کرنجی پیکن

W



د گریټ گرین کیلی نټ کرنج

W



گریټ نټ

F



د اوټس بادام هني بنجز

F

W



د اوټس ونیلا بنجز هني بنجز

F



د اوټس هني روسټیډ هني بنج

F



هني بنجز د اوټس پیکن او میپل براون بوره

د پیرود لارښوونې



د دې ډاډ تر لاسه کولو غوره لاره چې تاسې خپل ټول حبوبات واخلئ دا ده چې تاسې د 12 oz، 24 oz، 18 oz، یا 36 oz. اندازې پاکتونه واخلئ.

برین فلیک – د پلورنځي براند

W

F

بیست یت، فوډ کلب، گریټ ویلیو، IGA، سیګنیچر سلینکټ

W

ایزانشیل ایوري ډی

BRAN FLAKES



گرم حبوبات

✓ oz واخلی 9.8-36 oz. هزاند



د ساده غنمو کریم
1/2 دقیقه سملاسي نه



د ساده غنمو کریم
1 دقیقه سملاسي نه

G



د ساده وریجو کریم
سملاسي نه

W



د بشپړ غلي غنمو کریم
1/2 دقیقه سملاسي نه



کواکر سملاسي زیر وړه اصل
(یوځل کارول کېدونکي پاکټونه)



مالت او خواړه اصل

W



ساده سملاسي وړېشو
خواړه، یوځل کارول
کېدونکي پاکټونه

W



کواکر سملاسي وړېشو خواړه
(یوځل کارول کېدونکي پاکټونه)

بیست پیټ، فوډ کلب، گریټ ویلیو،
کروگر، شورفین، سیګنچر سلیکټ،
وینکو فوډ

بوتل جوس

❌ مه اخلئ

- د جوس کاکتیل، جوس ځیناک یا سپک جوس نه
- ارګانیک نه
- د مني سرکه نه
- یخچالي نه

✅ 100% جوس واخلئ

- 64 oz. یوازي پلاستيکي بوتل
- د فایبر، ویتامینونو، او منرالونو لرونکي صحیح دي
- یوازي د دې پراندونو او خوندونو نه انتخاب وکړئ:

CTR 1 64 oz. بوتل	 کمپیل تماثر (همیشنی او تیت سوډیم)	 جوسي جوس هر خوند	 تري ټاپ هر خوند (په اسټنټی د 3 اېپل بلیند یا هنې کریسپ)
 چکوټره هر پراند	 مالتي هر براند	 اوشین سپري هر خوند، 100% جوس بوره لرونکي نه کاکتیل یا ځیناک نه	 لانجر هر خوند، 100% جوس کاکتیل یا ځیناک نه
 سبزي بیسټ پیټ، ایزنشیل ایوري دی، فود کلب، گریټ ویلیو، کروگر، سیګنیچر سلیکټ، وینکو فود	 انگور (سره یا سپین) بیسټ پیټ، ایزنشیل ایوري دی، فود کلب، گریټ ویلیو، IGA، کروگر، مارکیټ پینټي، سیګنیچر سلیکټ، ویسټرن فیملی، وینکو فود	 کرینبيري، کرین گریټ، او کرین راسپیری ځیناک نه بیسټ پیټ، فود کلب، گریټ ویلیو، کروگر، سیګنیچر سلیکټ، ویسټرن فیملی	 مڼه بیسټ پیټ، ایزنشیل ایوري دی، فود کلب، گریټ ویلیو، IGA، کروگر، مارکیټ پینټي، سیګنیچر سلیکټ، ویسټرن فیملی، وینکو فود

کنگل جوس

❌ مه اخلئ

- د جوس کاکتیل، جوس څښاک یا سپک جوس نه
- ارګانیک نه
- د مڼې سرکه نه
- یخچالي نه

100% ✓ جوس واخلئ

- 11.5 - 12 oz. یوازې لوڅي
- د فایبر، ویتامینونو، او منرالونو لرونکي صحیح دي
- یوازې د دې برانډونو او خوندونو څخه انتخاب وکړئ:



ډول
هر خوند یا ترکیب

CTR 1
11.5 - 12 oz. قطی



تري ټاپ
مڼه



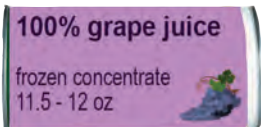
اولډ ارچارد
هر خوند یا ترکیب د شنه وړ سره



چکوتړه
هر براند



مالتي
هر براند



انګور
بيسټ پېټ، فود کلب، ګريټ ویلیو،



مڼه
بيسټ پېټ، فود کلب، ګريټ ویلیو، کروګر، شورفین، سیګنیچر سلیکټ، وینکو فود

د ماشومانو خواړه

د ماشومانو خوړو لپاره پیرود کول

آیا تاسې پوهیږئ؟

کله چې 9 میاشتې ته ورسیري، نو ډیری ماشومان کولی شي نرمې میوې او میډه کړی شوي پخې سبزیانې خوړلې شي چې هغوی یې په خپلو گوتو سره راپورته کولی شي.

آیا تاسې پوهیږئ چې WIC کولی شي ستاسې د ماشوم د مرتبان ځینې خواړه د 9 میاشتې د پیل څخه د میوې او سبزیانو په مرسته بدل کړي؟ د نورو معلوماتو لپاره د WIC کلینیک سره وغږیږئ.



که ستاسې د مرستو

لست وایی 256

oz

تاسې کولی شئ

وپیږئ

32

د 4 2 oz-پاکټونه

64

oz 4. مرتبان



که ستاسې د مرستو

لست وایی 128

oz

تاسې کولی شئ

وپیږئ

16

د 4 2 oz-پاکټونه

32

oz 4. مرتبان



که ستاسې د مرستو

لست 64 oz.

وایی تاسې کولی شئ

واخلئ

8

د 4 2 oz-پاکټونه

16

oz 4. مرتبان

د ماشومانو خواړه میوه او سبزیانی

✓ واخلي

- 4 oz. اندازه د ماشومانو خواړه میوه او سبزیانی د شیشي یا پلاستيکي لوخي صحيح دي
- ساده یا مکس د ماشومانو خواړه میوه او سبزیانی یووستوي لوخي، 2 پاکټونه یا دواړه اخیستلی شی
- یوازي دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:
- "د شپي خواړه"، شیرني، نرم خواړه، یا "کسرول" نه
- حبوبات، ماست، غوښه، وریجې، میچه یا غلي لرونکي نه
- پوره یا ستارچ لرونکي نه
- ټوډلر خواړه یا "گریجویټ" نه
- DHA لرونکي نه
- کڅوړې نه
- د ماشومانو پوډري خواړه نه



بیچ نټ



ژربر



وایلډ هارویسټ ارګانیک

هپي بیبي ارګانیک

د نری غوره ارګانیک

د ماشومانو خوړو غوښه، د ماشومانو حبوبات

د ماشومانو خوړو غوښه

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

✓ واخلي

- 2.5 oz. اندازه يوازې د ماشومانو خوړو غوښې لپاره
- د شيشې يا پلاستيکي لوخي
- ممکن شوروا يا قورمه ولري
- يوازې دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:

✗ مه اخلي

- ميوه، سبزياني، ميجې يا غله لرونکي نه
- ټوډلر خواړه يا "کريجوېټ" نه
- DHA لرونکي نه



د نړۍ غوره ارګانيک



ژربر



بيچ نټ

د ماشومانو حبوبات

✓ واخلي

- 8 oz. اندازه يا غټ
- يوازې د دې برانډونو او غلوڅخه انتخاب وکړئ:

✗ مه اخلي

- وريجي حبوبات نه
- فارمولا، شيدې، ماست يا ميوه لرونکي نه
- DHA لرونکي نه
- مرتبان، قطي، يا يوځل کاريدونکي پاکټونه نه



د نړۍ غوره ارګانيک

- مکس غله
- د وربشې خواړه



بيچ نټ

- (ارګانيک صحيح دي)
- څو غله ای
- د وربشې خواړه



ژربر (ارګانيک صحيح دي)

- څو غله ای
- د وربشې خواړه
- بشپړ غنم

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



دا سند د غوښتنې له مخې معیوبیتونو لرونکي افرادو لپاره په نورو بڼو او فارمیټونو کې هم ورکول کیدی شي. ستاسې لپاره د غوره فارمیت او بڼې غوښتنو 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 پروگرام یا فعالیت کې د نژاد، رنگ، ملي اصلیت، جنسیت، معیوبیت، عمر، یا مخکیني مدني حقونو فعالیت جبران یا غچ اخیستنې پربنسټ د تبعیض کولو نه منع دي.

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

د پروگرام د تبعیض شکایت کولو لپاره، د USDA د پروگرام 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 غوښتنو لپاره،

(1) پوست: د امریکا متحده آیالاتو د کرنې وزارت

د مدني حقونو د مرستیال وزیر دفتر

1400 Independence Avenue, SW

Washington, D.C. 20250-9410؛

(2) فکس: 690-7442 (202)؛ یا

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

دا نهاد د مساوي فرصت وړاندې کونکی دی.

57-1001 PASHTO (9/2022)