

للمزيد من المعلومات حول WIC أو لتحديد موقع إحدى عيادات WIC القريبة منك، اتصل بالرقم 211 أو قم بزيارة موقعنا الإلكتروني:

[www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic)



يمكن توفير هذا المستند عبر الطلب بصيغ بديلة للأفراد الذين يعانون من إعاقة. اتصل بالرقم 971-673-0040 (اتصال صوتي) أو 1-800-735-2900 (المبرقة المكتوبة) لإعداد صيغة بديلة تعمل بشكل أفضل معك.

عملاً بقانون الحقوق المدنية الفيدرالي وسياسات وأنظمة وزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture: USDA) المعنية بالحقوق المدنية، يحظر على USDA ووكالاتها 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 الصمم 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](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 استمارة 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  
202-690-7442 أو  
(2) فاكس:  
(3) البريد الإلكتروني: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

تلتزم هذه المؤسسة بتكافؤ الفرص في تقديم خدماتها.

57-100 Arabic (9/2022)



رعاية مستقبل صحي

## قائمة الأطعمة

دليل للأغذية المعتمدة من برنامج WIC أوريغون



نافذ اعتباراً من فبراير 1، 2021  
تمت المراجعة في 1 سبتمبر 2022



## قائمة الأطعمة المسموح بها

استخدم قائمة الأطعمة هذه لاختبار أنواع وعلامات وأحجام الأطعمة المسموح بها في حزمة أطعمتك.  
تحقق من قائمة الأطعمة للإجابة على هذه الأسئلة:

- ما هي العلامات التجارية التي يمكنني شراءها من هذا الطعام؟
- ما هي أحجام الرزم المسموح بها؟
- ما هي النكهات التي يمكنني اختيارها؟

4-5	الفواكه والخضروات
6	الحبوب الكاملة (Whole Grains)
6	خبز بحبة قمح كاملة 100% whole wheat bread
7	تورتيا الذرة Corn tortillas
7	تورتيا الحنطة حبة كاملة (Whole wheat tortillas)
8	معكرونة الحنطة حبة كاملة (Whole wheat pasta)
8	الشوفان (Oats)
9	الرز الأسمر Brown rice
9	البرغل Bulgur
10-11	الحليب Milk
12	مشروب الصويا Soy beverage
13	حليب الماعز Goat milk
13	الجبن Cheese
14-15	اللبين Yogurt
16	التوفو Tofu
16	البيض Eggs
17	زبدة الفستق السوداني Peanut butter
17	البازيلا المجففة Dry peas, الفاصوليا beans, العدس lentils
17	الفاصوليا المعلبة Canned beans
18	الأسماك المعلبة Canned fish
19-21	حبوب السيريال الباردة Cold cereal
22	حبوب السيريال الساخنة Hot cereal
23	قناني العصائر Bottled juices
24	العصائر المجمدة Frozen juices
25-27	أطعمة الأطفال Baby food
26	الفواكه Fruit والخضروات vegetables
27	اللحوم Meat
27	حبوب السيريال Cereal

## كيف يمكن لتطبيق WICSHOPPER مساعدتي في التسوق؟

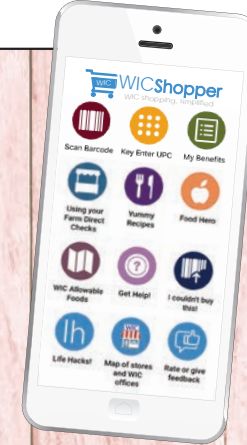
### استخدم تطبيق WICShopper من أجل:

- استعرض منافعك الحالية
- المسح الضوئي للرموز الشريطية (Barcodes) لايجاد الأطعمة المسموحة في WIC.
- استخدم قائمة الأطعمة في التطبيق للمساعدة في ايجاد الأنواع والأحجام المسموح بها.
- ايجاد المتاجر التي تستقبل WIC.
- الحصول على أفكار للوصفات.



أنزل تطبيق  
**WICShopper**  
وسجل بطاقتك  
**eWIC**  
اليوم!

\*متوفر على أجهزة الايفون  
والأندرويد.



### نصائح للتسوق

مشاكل في الاتصال عند التواجد في المتجر؟  
حاول فتح التطبيق قبل الدخول للمتجر.



## الفواكه والخضروات

### الفواكه والخضروات المجمدة



اشتر ✓

- كاملة أو مقطعة أو مخلوطة
- البقوليات المجمدة مسموحة (مثل الباقلاء والفاصوليا والبازيلاء السوداء)
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

لا تشتتر ✗

- المواد ذات السكر المضاف أو الدهون أو الزيوت المضافة غير مسموحة
- الخضروات التي تحتوي صلصة أو كريمة مضافة غير مسموحة
- المواد التي تحتوي على رز أو معكرونة أو لحم أو مكسرات أو عجينة مضافة غير مسموحة
- أصابع البطاطا أو البطاطا المهروسة المقلية (Hash Browns) أو المسلوقة (O-Brien) أو المقلية غير مسموحة
- الخضروات بالخيز أو المخفوقة غير مسموحة

### الفواكه المعلبة

اشتر ✓



- الفواكه المعلبة مع الماء أو العصير من غير سكر مضاف
- أي نوع من الحاويات، وبضمنها العلب المتعددة البلاستيكية
- صلصة التفاح الطبيعية أو غير المحلاة مسموحة
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

لا تشتتر ✗

- المواد ذات الرحيق المضاف مثل الخفيف أو الخفيف للغاية غير مسموحة
- المحليات الصناعية أو الخالية من السعرات غير مسموحة
- سلطات الفواكه أو الفواكه المخلطة مع الكرز غير مسموحة

### الخضروات المعلبة

اشتر ✓



- الخضروات التي لا تحتوي على الدهون أو الزيوت المضافة
- الطماطم مسموحة (كاملة، أو سائلة أو مسحوقة)
- أو مقطعة أو معجون الطماطم أو المهروسة
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

لا تشتتر ✗

- الخلطات مع البقوليات الكاملة مثل الفاصوليا أو الفاصوليا السوداء غير مسموحة
- الخضروات المخللة أو بالكريم أو الصلصة غير مسموحة
- الصلصة أو الطماطم المطبوخة أو صلصة الطماطم غير مسموحة

## الفواكه والخضروات

### الفواكه والخضروات الطازجة

اشتر ✓

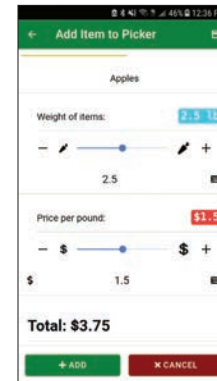
لا تشتتر ✗

- كاملة أو مسبقة القطع أو الثرم أو معلبة
- المواد السلطات المعروضة، أو الأطعمة الجاهزة، أو صواني الحفلات
- التوابل أو المغمسات الإضافية غير مسموحة
- المكسرات أو الفواكه المجففة أو الخبز المحمص غير مسموح
- الأعشاب أو البهارات (مثل الكرفس والبقدونس) غير مسموح
- النباتات غير مسموحة



### نصائح للتسوق

جرب حاسبة الفواكه والخضروات في قسم (منافعي) "My Benefits" من تطبيق WICShopper. يمكنك حساب تكلفة الفواكه والخضروات الطازجة بسرعة وسهولة!





## تورتيا الذرة، تورتيا الحنطة الكاملة

### تورتيا الذرة

8 أونصة  
أو أكبر



- تورتيا ذرة بيضاء أو صفراء رخوة فقط
- اختر من هذه العلامات 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



- التورتيا المقلية أو رقائق التورتيا
- غير مسموحة
- العضوية أو بالجملة غير مسموحة

### تورتيا الحنطة الكاملة

8 أونصة  
أو أكبر



- تورتيا 100% حنطة كاملة فقط
- اختر من هذه العلامات التجارية فقط:

Mission  
Ortega  
Signature Select

Kroger  
La Banderita  
Market Pantry

Don Pancho  
Essential Everyday  
Guerrero  
IGA



- التورتيا المقلية أو رقائق التورتيا
- غير مسموحة
- تورتيا الطحين الأبيض غير مسموحة
- العضوية أو بالجملة غير مسموحة

## الحبوب الكاملة خبز الحبوب الكاملة

### تسوق الحبوب الكاملة

استمتع بمجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة! تقدم لكم WIC:

- معكرونة قمح حب كامل
- خبز قمح حب كامل 100%
- Whole wheat pasta
- الشوفان Oats
- الأرز الأسمر Brown rice
- البرغل Bulgur
- تورتيا قمح حب كامل
- Whole wheat tortillas

يظهر المقدار الكلي للحبوب التي يمكنك شراءها في قائمة منافعك.

إذا كان لديك ما يكفي من منافع الحبوب الكاملة، يمكنك شراء أكثر من نوع واحد من الحبوب في المرة الواحدة. فعلى سبيل المثال، إذا ذكرت قائمة منافعك أن لديك 32 أونصة من الحبوب الكاملة، يمكنك شراء:



و



16 اونس

16 اونس

### خبز قمح حبة كاملة 100%



16 أونصة  
-  
32  
أونصة



- رغيف خبز من أية نوعية
- يتوجب أن يكون هناك عبارة 100% حنطة حبة كاملة
- الخبز الخفيف أو "Lite"
- غير مسموح
- العضوي غير مسموح
- "100% whole wheat" على الملصق



## الرز الأسمر، البرغل

### الرز الأسمر



اشتر ✓

- أية ماركة
- الرز الفوري، "دقيقة"، أو المخصص للغلي
- في كيس مسموح به
- رز ياسمين أو يسمتي الأسمر مسموح
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

لا تشتتر ✗

- الرز الأبيض أو البري أو المطحون أو
- النابت غير مسموح
- الرز بالبهارات المضافة أو السكر أو
- الدهون أو الزيوت أو الملح غير مسموح

14-16  
أونصة  
(الرز الفوري  
فقط)



16 أونصة أو  
أكبر

### البرغل



اشتر ✓

- أية ماركة
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

لا تشتتر ✗

- البهارات المضافة أو السكر أو الدهون أو
- الزيوت أو الملح غير مسموحة

## معكرونة الحنطة الكاملة، الشوفان

### معكرونة الحنطة الكاملة

اشتر ✓

- أي شكل من معكرونة الحبة الكاملة أو الحنطة الكاملة
- اختر من هذه العلامات التجارية فقط:



16  
أونصة  
فقط

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

لا تشتتر ✗

- العضوية أو بالجملة غير مسموحة

### الشوفان

اشتر ✓

- أية ماركة
- الشوفان سريع التحضير والملفوف وعلى الطريقة القديمة مسموح
- الشوفان الخالي من الغلوتين مسموح
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة



لا تشتتر ✗

- الفوري التحضير غير مسموح (عند شراءه بشكل حبوب كاملة)
- العضوية أو بالجملة غير مسموحة
- الشوفان المقطوع بالفولاذ أو الأيرلندي أو السكوتلندي غير
- مسموح
- بالسكر المضاف أو الدهون أو الزيوت أو الملح غير مسموح



### نصائح للتسوق

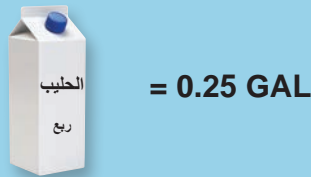
بالنسبة لمنافع WIC، هل يعد الشوفان من حبوب الفطور أو الحبوب الكاملة؟

- الشوفان في صندوق أو كيس أو انبوب يكون ضمن منافع الحبوب الكاملة
- الشوفان فوري التحضير في أكياس لوجبة واحدة يكون ضمن منافع حبوب الفطور



## الحليب

أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها دمج أحجام حاويات الحليب



## الحليب

### شراء الحليب

يكون جميع الحليب المخصص لـ WIC مبستر ويحتوي على فيتامين د مضاف

لا تشتري

- حليب الرز أو حليب اللوز أو حليب الزبدة
- أو الحليب المطعم أو الحليب الخام أو حليب A2 غير مسموح
- العضوي غير مسموح
- الحليب الذي يحتوي أوميغا-3 أو فيتامين E غير مسموح
- العبوات الخاصة مثل القناني الزجاجية غير مسموحة

اشتر

- أية ماركة
- Skim Delux
- Ultra
- Creamy
- Royale
- Supreme
- وغيرها مسموح

اشتر نوع الحليب المدرج في قائمة منافعك:

- حليب 1% دهون قليلة أو الحليب الخالي من الدهون - للبالغين والأطفال بعمر سنتين وأكبر (يكون الحليب الخالي الدسم ومنخفض الدسم بنفس الترتيب)
- الحليب كامل الدسم للأطفال بعمر سنة واحدة

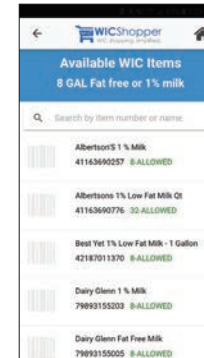
تكلم مع عيادة WIC العائدة لك للحصول على أنواع الحليب التالية. جميع الأنواع مسموحة.

- اللبن الرائب
- الحليب خالي اللاكتوز
- الحلب المجفف خالي الدسم (حجم 25.6 أونصة)
- الحليب المبخر (علبة 12 أونصة)

### نصائح للتسوق



استخدم التطبيق لمعرفة أنواع الحليب في قائمة منافعك. صور الرمز التعريفي (Barcode) لمعرفة إذا كان مسموحاً.





## حليب الماعز الجبن

### حليب الماعز



- اشتر نوع حليب الماعز الظاهر في قائمة منافعك
- النوع المسموح هو Meyenberg Goat Milk فقط

 <p>حليب الماعز قليل الدسم 32 أونصة</p>	 <p>حليب الماعز كامل الدسم 32 أونصة أو 64 أونصة</p>
 <p>حليب الماعز الكامل الدسم المبخر علبة 12 أونصة</p>	 <p>حليب الماعز المجفف كامل الدسم علبة 12 أونصة كيس 12 أونصة أو 16 أونصة</p>

### الجبن



- عبوات بوزن رطل أو رطلين فقط، صنعت في الولايات المتحدة
- أية ماركة من جبن التشيدر Cheddar (الخفيف أو المتوسط)، أو كولبي، أو كولبي جاك، أو تشيدر جاك، أو مونتييري جاك أو موزاريلا Colby, Colby, Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack, or Mozzarella
- 16 أونصة (1 رطل) جبن خيوط موزاريلا مسموح








- التشيدر الحاد أو الحاد جدا أو الألبين غير مسموح
- الجبن الشرائح أو المقدم باردا أو المقطع غير مسموح
- الجبن العضوي أو الصويا أو الماعز أو الخام غير مسموح
- أطعمة الجبن أو جبن النشر غير مسموح (مثل Velveeta)
- الجبن المدخن أو بالنكهات مع المواد المضافة مثل فلف الهالابينو أو حبوب الكرويا غير مسموح
- جبن الموزاريلا الطازج (المعلب بالماء) غير مسموح

## مشروب الصويا

### مشروب الصويا



- اختر من هذه الماركات والمنتجات فقط:

المبردة	
 <p>Silk أصلي 32 أونصة، أو 64 أونصة أو 128 أونصة</p>	 <p>8th Continent أصلي أو فانيلا 64 أونصة</p>
على الرف	
 <p>Silk أصلي 32 أونصة</p>	 <p>Pacific Ultra Soy أصلي 32 أونصة</p>
<p>32 أونصة = ربع 64 أونصة = نصف غالون</p>	
 <p>Westsoy Organic Plus سادة أو فانيلا 32 أونصة أو 64 أونصة</p>	



## اللبن

لبن قليل أو خالي الدسم ، يتبع  
(للبالغين والأطفال بعمر سنتين)

 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greek، خالي الدسم، سادة</li> <li>• Greek، خالي الدسم، فانيلا</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• قليل الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، فانيلا</li> <li>• خالي الدسم، فراولة</li> <li>• قليل الدسم، خوخ</li> <li>• قليل الدسم، توت</li> <li>• Greek، خالي الدسم، سادة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، فانيلا</li> <li>• خالي الدسم، فراولة</li> <li>• خالي الدسم، عنبية</li> <li>• Greek، خالي الدسم، سادة</li> <li>• Greek، خالي الدسم، فانيلا</li> <li>• Greek، خالي الدسم، فراولة</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، سادة</li> <li>• خالي الدسم، فراولة</li> <li>• قليل الدسم، خوخ</li> <li>• Greek، خالي الدسم، سادة</li> <li>• Greek، خالي الدسم، فانيلا</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، فراولة</li> <li>• قليل الدسم، توت</li> <li>• قليل الدسم، خوخ</li> <li>• Greek، خالي الدسم، سادة</li> <li>• Greek، خالي الدسم، فانيلا</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، فانيلا</li> <li>• خالي الدسم، فراولة</li> <li>• قليل الدسم، فروالة</li> <li>• موز</li> <li>• قليل الدسم، خوخ</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greek، خالي الدسم، سادة</li> <li>• Greek، خالي الدسم، فانيلا</li> <li>• Greek، خالي الدسم، فراولة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• خالي الدسم، فانيلا</li> <li>• قليل الدسم، سادة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• خالي الدسم، فانيلا</li> <li>• قليل الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، فانيلا</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• قليل الدسم، فانيلا</li> <li>• خالي الدسم، فراولة</li> <li>• قليل الدسم، فروالة</li> <li>• قليل الدسم، خوخ</li> <li>• خالي الدسم، عنبية</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، فانيلا</li> <li>• خالي الدسم، فراولة</li> <li>• قليل الدسم، خوخ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• قليل الدسم، فانيلا</li> <li>• خالي الدسم، فراولة</li> <li>• قليل الدسم، خوخ</li> </ul>

## اللبن

✓ اشتر

⊘ لا تشتتر

- حاويات 32 أونصة (أو 2 رطل) فقط
- اشتر نوع اللبن المدرج في قائمة منافعك (كامل الدسم أو منخفض الدسم أو خالي الدسم)
- اختر من الماركات والنكهات المدرجة
- العضوي غير مسموح
- لا تختتر الألبان (خفيفة الدسم)
- اللبن بالمحليات الصناعية مثل الاسبارتام والسكر الوز غير مسموح

لبن كامل الدسم (الأطفال بعمر سنة واحدة)

 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greek، كامل</li> <li>• الدسم، فانيلا</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• كامل الدسم، سادة</li> <li>• Greek، كامل</li> <li>• الدسم، سادة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• كامل الدسم، سادة</li> <li>• كامل الدسم، فانيلا</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• كامل الدسم، سادة</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• كامل الدسم، سادة</li> <li>• كامل الدسم، فانيلا</li> <li>• كامل الدسم، فراولة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• كامل الدسم، سادة</li> <li>• كامل الدسم، فانيلا</li> <li>• كامل الدسم، فراولة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greek، كامل</li> <li>• الدسم، سادة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greek، كامل</li> <li>• الدسم، سادة</li> <li>• Greek، كامل</li> <li>• الدسم، عسل الفانيلا</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 32 ounces</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• كامل الدسم، سادة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greek، كامل</li> <li>• الدسم، سادة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• كامل الدسم، عسل</li> </ul>

علبة واحدة =  
32 أونصة (2 رطل)

اللبن قليل وخالي الدسم  
(للبالغين والأطفال بعمر سنتين)

 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، فانيلا</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• خالي الدسم، فانيلا</li> <li>• خالي الدسم، فراولة</li> <li>• قليل الدسم، سادة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• خالي الدسم، فانيلا</li> <li>• قليل الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، فانيلا</li> </ul>
--	--	--



## زبدة الفول السوداني، البازلاء المجففة، البقوليات، العدس، البقوليات المعلبة

### زبدة الفول السوداني



علبة  
واحدة =  
16-18  
أونصة

اشتر ✓

- علبة 16 إلى 18 أونصة فقط
- أية ماركة
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

لا تشتتر ✗

- ممنوع شراء السوداني "القابل للدهن" أو المحمص بالعسل
- ممنوع شراء زبدة الفول السوداني قليلة أو منخفضة الدسم
- ممنوع شراء الأصناف المضاف إليها الهلام أو المارشملو أو الشوكولاته أو العسل
- ممنوع شراء الأصناف التي تحتوي أوميغا-3
- ممنوع شراء كمية سائبة (Bulk food) أو من صنف أطحن بنفسك (Grind your own)

### البازلاء المجففة، البقوليات، العدس



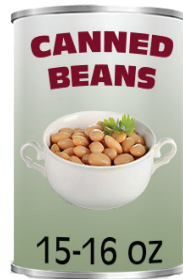
اشتر ✓

- أكياس 16 أونصة أو 32 أونصة فقط
- أية ماركة أو نوع
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

لا تشتتر ✗

- ممنوع إضافات توابل
- ممنوع بالجملة غير مسموحة

### البازلاء المعلبة



علبة واحدة  
= 4 علبة

اشتر ✓

- علبة 15 إلى 16 أونصة فقط
- أية ماركة أو نوعية من البازلاء
- البازلاء منخفضة الصوديوم مسموحة
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

لا تشتتر ✗

- ممنوع شراء البازلاء المقلية أو المشوية أو الخضراء
- البازلاء بالزيوت المضاف أو التوابل أو النكهات غير مسموحة

## التوفو، البيض

### التوفو

اشتر ✓

- علبة 16 أونصة فقط
- معلبة بالماء
- اختر من هذه الماركات المبردة والمنتجات فقط:

Azumaya  
Tofu  
صلب أو صلب  
للغاية أو حريري



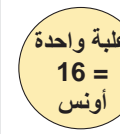
House  
Foods  
(ممنوع شراء  
الأغذية العضوية)



Franklin Farms  
لين صلب أو  
متوسط الصلابة أو  
بالغ الصلابة



NaSoya  
Organic  
Silken



علبة واحدة  
= 16  
أونصة

### البيض

لا تشتتر ✗

- البيض البني غير مسموح
- البيض الخاص غير مسموح (مثل
- Eggland's Best، أوميغا-3- أعلى، أو
- فيتامين E، أو حقل مفتوح أو المربي بالمزارع
- العضوي غير مسموح

اشتر ✓

- عبوات درزينة واحدة فقط
- أي نوع من بيض الدجاج
- الأبيض الكبير
- بيض الدجاج المربي
- خارج الأقفاص مسموح



## حبوب السيريال الباردة

### شراء حبوب السيريال

ابحث عن هذه الرموز في هذا النوع من الطعام لاختيار حبوب السيريال التي تحتوي مقداراً إضافياً من حامض الفوليك، أو مصنوعة من حبوب كاملة أو تكون خالية من الغلوتين.

100% Daily Value (DV) لملاح حامض الفوليك **F**

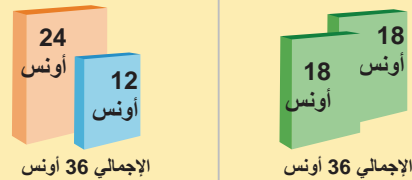
حبوب فطور Company states خالية من الغلوتين **G**

مصنوعة من حبوب كاملة وهي مصدر جيد للألياف **W**

إن أصغر حجم لعبوة حبوب سيريال يمكنك شراؤها هو 9.8 أونصة (حبوب السيريال الساخنة) أو 12 أونصة (حبوب السيريال الباردة) إذا تبقى لديك أقل من 9.8 أونصة في منافع حبوب السيريال لهذا الشهر، لن تتمكن من إنفاقها.

إن أفضل طريقة للتأكد من الحصول على كل "السيريال" الخاص بك هو أن تشتري كل الصناديق بحجم 12، أو 18 أو 36 أونصة.

### أمثلة عن الطرق التي يمكنك بواسطتها دمج أحجام علب "السيريال"



## السّمك المعلّب

(للأمهات اللواتي يمارسن الرضاعة الطبيعية بالكامل)

✓ اشتر

- أية ماركة من التونا الخفيفة الكاملة أو السلمون الوردي المعلّب بالماء
- Bumble Bee أو Chicken of the Sea
- علب 5 أونصة أو أكبر بالماء فقط



✗ لا تشتتر

- التونة أو السلمون أو السردين بالتوابل أو النكهات غير مسموح
- سمك الألباكور أو يالوفين أو تانغول غير مسموح
- albacore, yellowfin, tongol tuna
- السلمون الأحمر أو سوكاي أو بلويك أو أتلاتك غير مسموح
- red, sockeye, blueback, Atlantic salmon
- سمك القليل غير مسموح
- السمك المعلّب بالزيت غير مسموح
- عبوات الأكياس أو الوجبة الواحدة غير مسموحة
- السمك الخاص غير مسموح، مثل التونة المصطادة بالصنارة



السلمون الوردي  
Pink salmon  
علبة 5 أونصة أو أكبر

Chicken of the Sea

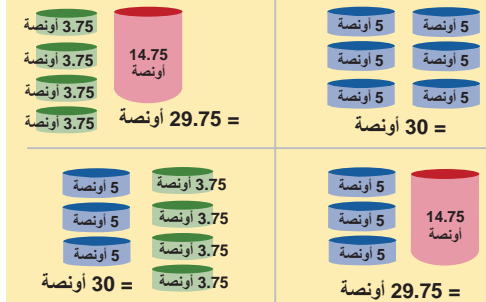


Bumble Bee



علبة سردين 3.75 أونصة

### أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها جمع أحجام علب السمك





## حبوب السيريال الباردة

### Malt-O-Meal (صندوق أو كيس)

W  
Frosted Mini  
Spooners  
(original)



### Post

W  
Great Grains  
Crunchy Pecan



W  
Great Grains  
Banana Nut Crunch



W  
Grape Nuts



F  
Honey Bunches of  
Oats Almond



F  
W  
Honey Bunches of  
Oats Vanilla Bunches



F  
Honey Bunches of  
Oats Honey Roasted



### نصائح للتسوق

إن أفضل طريقة للتأكد من الحصول على جميع ما  
هو مخصص لك من فئة حبوب السيريال هو عبر  
شراء صناديق بحجم 12 أونصة أو 18 أونصة  
أو 24 أونصة أو 36 أونصة

F  
Honey Bunches of Oats  
Pecan & Maple Brown Sugar



### Bran Flakes - store brand

W F ,Best Yet, Food Club, Great Value  
IGA, Signature Select

W Essential Everyday



## حبوب السيريال الباردة

✓ اشتر 12 أونصة إلى 36 أونصة

### Kellogg's

F  
Special K  
(original)



Corn Flakes  
(original)



F  
W  
All-Bran Complete  
Wheat Flakes



Rice Krispies (original)



F  
W  
Strawberry Frosted  
Mini Wheats



W  
Frosted Mini Wheats  
(original)



### General Mills

G  
Blueberry  
Chex



G  
Corn  
Chex



G  
Rice  
Chex



F  
G  
W  
Multi Grain Cheerios  
(original)



G  
W  
Cheerios (plain)



G  
Cinnamon Chex



W  
Honey Kix



W  
Berry Berry Kix



W  
Kix (original)





## العصير المثلج

✓ اشتر عصير 100% ❌ لا تشتر

- قناني بلاستيكية حجم 64 أونصة فقط
- الألياف والفيتامينات والمعادن المضافة
- مسموحة
- اختر من هذه الماركات والنكهات فقط:
- كوكتيل العصير أو مشروب العصير أو العصائر الخفيفة غير مسموحة
- العصائر العضوية غير مسموحة
- منقوع التفاح غير مسموح
- العصائر المبردة غير مسموحة

CTR = 1 قنينة  
64 أونصة



**Campbell's**  
Tomato  
(عادية ومخفضة الصوديوم)



**Juicy Juice**  
أية نكهة



**Tree Top**  
أية نكهة (معدا 3 Apple Blend)  
(Honey Crisp أو)



**كريب فروت**  
أية ماركة



**برتقال**  
أية ماركة



**Ocean Spray**  
أية نكهة، 100% عصير  
من دون سكر مضاف  
الكوكتيل ممنوع



**Langer's**  
أية نكهة، 100% عصير  
الكوكتيل ممنوع



**خضروات**



**عنب**  
(أسود أو أبيض)



**كرانبري أو كران-عنب**  
أو كران-توت  
الكوكتيل غير مسموح



**تفاح**

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

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

,Best Yet  
,Food Club  
,Great Value  
,Kroger  
,Signature Select  
Western Family

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

## حبوب السيريال الساخنة

✓ اشتر حجم 9.8 أونصة – 36 أونصة



**Cream of Wheat Plain**  
2 1/2 دقيقة غير فوري



**Cream of Wheat Plain**  
دقيقة واحدة غير فوري

G



**Cream of Rice Plain**  
غير فوري

W



**Cream of Wheat Whole Grain**  
2 1/2 دقيقة غير فوري



**Quaker Instant Grits Original**  
(أكياس وجبة واحدة)



**Malt-O-Meal Original**

W



**Plain Instant Oatmeal**  
أكياس، وجبة واحدة

W



**Quaker Instant Oatmeal**  
(أكياس وجبة واحدة)

Best Bet, Food Club, Great Value, Kroger, Shurfine, Signature Select, WinCo Foods



## طعام الطفل

### شراء طعام الطفل

#### هل كنت تعلم؟

بإمكان أغلب الأطفال عندما يصلون سن 9 أشهر تناول الفواكه الطرية والخضروات المقطعة المطبوخة التي يمكنهم مسكها بأصابعهم.

هل كنت تعلم بأن بإمكان WIC استبدال بعض أطعمة الطفل المعلبة المخصصة للرضع بمنافع فاكهة أو خضروات بدءاً من سن 9 أشهر؟ تحدث مع عيادة WIC التابعة لك لمزيد من المعلومات.

إذا كانت قائمة منافعتك تقول **256 أونصة** يمكنك شراء

2 pack 8 ounces (2 4-oz containers) **32** علبتين حجم 4 أونصة

أو Single 4 oz **64** زجاجة 4 أونصة

إذا كانت قائمة منافعتك تقول **128 أونصة** يمكنك شراء

2 pack 8 ounces (2 4-oz containers) **16** علبتين حجم 4 أونصة

أو Single 4 oz **32** زجاجة 4 أونصة

إذا كانت قائمة منافعتك تقول **64 أونصة** يمكنك شراء

2 pack 8 ounces (2 4-oz containers) **8** علبتين حجم 4 أونصة

أو Single 4 oz **16** زجاجة 4 أونصة

## العصائر المجمدة

### لا تشتري

- كوكتيل العصير أو مشروب العصير
- أو العصائر الخفيفة غير مسموحة
- العضوي غير مسموح
- منقوع التفاح ممنوع
- العصائر المبردة غير مسموحة

### اشتر عصير 100%

- علب 11.5 أونصة - 12 أونصة فقط
- الألياف والفيتامينات والمعادن المضافة
- مسموحة
- اختر من هذه الماركات والنكهات فقط:



Dole  
أية نكهة أو طعم

CTR 1 واحدة =  
علبة 11.5 - 12  
أونصة



Tree Top  
تفاح



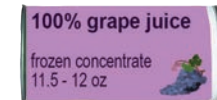
Old Orchard  
أية نكهة أو طعم بغطاء أخضر



كريب فروت  
أية ماركة



برتقال  
أية ماركة



عنب  
Best Yet, Food Club  
Great Value, WinCo  
Foods



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



## لحوم طعام الرضيع، حبوب فطور الطفل

### لحوم طعام الرضيع

(للأطفال الرضع ممن لا يحصلون على الحليب من WIC)

❌ لا تشتري

✅ اشتر

- حجم 2.5 أونصة فقط للحم الطفل الرضيع
- الأظمة بإضافات الفواكه أو الخضروات أو المعكرونة أو الحبوب غير مسموحة
- أطعمة الطفل بعمر سنتين غير مسموح (أو من اجتاز مرحلة الرضع)
- يمكن أن تحتوي على المرق أو الشورية
- حامض DHA المضاف غير مسموح
- اختر من هذه العلامات التجارية فقط:



Earth's Best Organic



Gerber



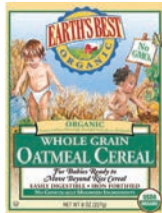
Beech-Nut

### حبوب فطور الطفل

❌ لا تشتري

✅ اشتر

- حجم 8 أونصة أو أكبر
- اختر من هذه الماركات والحبوب فقط:
- حبوب سيريال الرز غير مسموحة
- الإظمة بإضافات الحليب الصناعي أو الحليب أو اللبن أو الفواكه غير مسموحة
- حامض DHA المضاف غير مسموح
- الزجاجات أو العلب أو عبوات الوجبة الواحدة غير مسموحة



Earth's Best Organic

- الحبوب المختلطة
- الشوفان



Beech-Nut  
(العضوي مسموح)

- الحبوب المتعددة
- الشوفان



Gerber (العضوي مسموح)

- الحبوب المتعددة
- الشوفان
- الحنطة الكاملة

## فواكه وخضروات طعام الطفل

❌ لا تشتري

✅ اشتر

- فواكه وخضروات طعام الأطفال حجم 4 أونصة
- العلب الزجاجية أو البلاستيكية مسموحة
- فواكه وخضروات الطفل السادة والمختلطة
- يمكن شراء علب مفردة، أو مزدوجة، أو كليهما
- اختر من هذه العلامات التجارية فقط:
- ممنوع شراء حلويات "وجبات العشاء"، مربطات السمودي أو "الطناجر"
- ممنوع شراء الأطعمة التي أضيف إليها حبوب السيريال أو اللبن أو اللحم أو الرز أو المعكرونة أو الحبوب
- الشكر والنشا المضاف غير مسموح
- أطعمة الطفل بعمر سنتين غير مسموح (أو من اجتاز مرحلة الرضع)
- حامض DHA المضاف غير مسموح
- الطعام في أكياس غير مسموح
- مسحوق طعام الطفل غير مسموح



Beech-Nut



Gerber



Wild Harvest  
Organic



Happy Baby  
Organics



Earth's Best  
Organic