

# Oregon WIC Food List - Arabic - Revised September 1, 2022

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

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

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

عملًا بقانون الحقوق المدنية الفيدرالي وسياسات وأنظمة وزارة الزراعة الأمريكية (U.S. Department of Agriculture: USDA) المعنية بالحقوق المدنية، يحظر 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 الألاقتم أو الثالث لنشاط ساينق بشأن حقوق مدنية في أي برنامج أو نشاط قامت به عمله أو تمويله.

ينبغي على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يتطلبون وسائل بديلة للتواصل بشأن معلومات عن البرنامج (طريقة 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 المعلومات. يجوز للأفراد الذين يعانون من الصم أو ضعف السمع الشديد أو إعاقات في النطق الاتصال بـ USDA من خلال خدمة المرحل الفيدرالي (Federal Relay Service) على رقم الهاتف 877-8339 (800). إضافة إلى ذلك، قد توفر معلومات عن البرنامج في لغات أخرى إضافة إلى اللغة الإنجليزية.

لتقدم شكوى من التمييز في المعاملة في البرنامج، يجب استكمال نموذج شكوى من التمييز في أحد برامج USDA Program Discrimination Complaint Form (USDA Program Discrimination Complaint Form) 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 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

(2) فاكس: program.intake@usda.gov

(3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov

نلتزم 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 أطعمنك.

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 التكاليف التي يمكنني اختيارها؟

4-5 .....	الفواكه والخضروات
6.....	الحبوب الكاملة (Whole Grains)
6.....	خبز بحصة قمح كاملة 100% whole wheat bread
7.....	تورتيليا الذرة Corn tortillas
7.....	تورتيليا الخبطة حبة كاملة (Whole wheat tortillas)
8.....	معكرونة الخنطة حبة كاملة (Whole wheat pasta)
8.....	الشوفان (Oats)
9.....	الرز الأسر Brown rice
9.....	البرغل Bulgur
10-11 .....	الحليب Milk
12 .....	مشروب الصويا Soy beverage
13 .....	حليب الماعز Goat milk
13 .....	الجبن Cheese
14-15.....	اللبن Yogurt
16 .....	التوفu Tofu
16.....	البيض Eggs
17.....	زبدة الفستق السوداني Peanut butter
17.....	البازاليا المجففة Dry peas, الفاصوليا beans, العدس lentils
17.....	الفاصلوليا المعطرة Canned beans
18.....	الأسمك المعطرة Canned fish
19-21.....	حبوب السيرفال الباردة Cold cereal
22.....	حبوب السيرفال الساخنة Hot cereal
23.....	قطاني العصائر Bottled juices
24 .....	العصائر المجمدة Frozen juices
25-27 .....	أطعمة الأطفال Baby food
26 .....	الفواكه والخضروات vegetables
27 .....	اللحوم Meat
27 .....	حبوب السيرفال Cereal

## كيف يمكن لتطبيق WICSHOPPER مساعدتي في التسوق؟

### استخدم تطبيق WICShopper من أجل:

- استعرض منافعك الحالية
- المسح الضوئي للرموز الشريطية (Barcodes) لايجد 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 بطاقة eWIC  
اليوم!**



\*متوفّر على أجهزة الآيفون  
والأندرويد.



### نصائح للتسوق

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

الفواكه والخضروات																			
<h3>الفواكه والخضروات المجمدة</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>أشتر <input checked="" type="checkbox"/></th> <th>لا تشتري <input type="checkbox"/></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>كاملة أو مقطعة أو مخلوطة</li> <li>البقوليات المجمدة مسمومة (مثل البقلاء والفول والبز الباي بالبقعة السوداء)</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسمومة</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>المواد ذات السكر المضاف أو الدهون أو الزيوت المضافة غير مسمومة</li> <li>الخضروات التي تحتوي صلصة أو كريمة مضافة غير مسمومة</li> <li>المادة التي تحتوي على رز أو معكرونة أو لحم أو مكسرات أو عجينة مضافة غير مسمومة</li> <li>أصابع البطاطا أو البطاطا المهرولة المقلية (Hash Browns) أو المسلوقة (O-Brien) أو المقلية غير مسمومة</li> <li>الخضروات بالبز أو المخفوقة غير مسمومة</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <h3>الفواكه المعطرة</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>أشتر <input checked="" type="checkbox"/></th> <th>لا تشتري <input type="checkbox"/></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>الفواكه المعطرة مع الماء أو العصير من غير سكر مضاف</li> <li>أي نوع من الحاربات، ويشملها الطبع المتعددة البلاستيكية</li> <li>صلصة الفاصولياء أو غير الملحاء مسمومة</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسمومة</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>المواد ذات الرحيق المضاف مثل الخفيف أو الخفيف للغاية غير مسمومة</li> <li>المحليات الصناعية أو الخليمية من السعرات غير مسمومة</li> <li>سلطات الفواكه أو الفواكه المخلطة مع الكرز غير مسمومة</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <h3>الخضروات المعطرة</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>أشتر <input checked="" type="checkbox"/></th> <th>لا تشتري <input type="checkbox"/></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>الخضروات التي لا تحتوي على الدهون أو الزيوت المضافة</li> <li>الطمطم مسمومة (كاملة، أو سائلة أو مسحوقه أو مقطعة أو معجون الططمطم أو المهرولة)</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسمومة</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>الخلطات مع البقوليات الكاملة مثل الفاصولياء أو الفاصولياء السوداء غير مسمومة</li> <li>الخضروات المخللة أو بالكريم أو الصلصة غير مسمومة</li> <li>الصلصة أو الططمطم المطبوخة أو صلصة الططمطم غير مسمومة</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>		أشتر <input checked="" type="checkbox"/>	لا تشتري <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>كاملة أو مقطعة أو مخلوطة</li> <li>البقوليات المجمدة مسمومة (مثل البقلاء والفول والبز الباي بالبقعة السوداء)</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسمومة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المواد ذات السكر المضاف أو الدهون أو الزيوت المضافة غير مسمومة</li> <li>الخضروات التي تحتوي صلصة أو كريمة مضافة غير مسمومة</li> <li>المادة التي تحتوي على رز أو معكرونة أو لحم أو مكسرات أو عجينة مضافة غير مسمومة</li> <li>أصابع البطاطا أو البطاطا المهرولة المقلية (Hash Browns) أو المسلوقة (O-Brien) أو المقلية غير مسمومة</li> <li>الخضروات بالبز أو المخفوقة غير مسمومة</li> </ul>	أشتر <input checked="" type="checkbox"/>	لا تشتري <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الفواكه المعطرة مع الماء أو العصير من غير سكر مضاف</li> <li>أي نوع من الحاربات، ويشملها الطبع المتعددة البلاستيكية</li> <li>صلصة الفاصولياء أو غير الملحاء مسمومة</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسمومة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المواد ذات الرحيق المضاف مثل الخفيف أو الخفيف للغاية غير مسمومة</li> <li>المحليات الصناعية أو الخليمية من السعرات غير مسمومة</li> <li>سلطات الفواكه أو الفواكه المخلطة مع الكرز غير مسمومة</li> </ul>	أشتر <input checked="" type="checkbox"/>	لا تشتري <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الخضروات التي لا تحتوي على الدهون أو الزيوت المضافة</li> <li>الطمطم مسمومة (كاملة، أو سائلة أو مسحوقه أو مقطعة أو معجون الططمطم أو المهرولة)</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسمومة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الخلطات مع البقوليات الكاملة مثل الفاصولياء أو الفاصولياء السوداء غير مسمومة</li> <li>الخضروات المخللة أو بالكريم أو الصلصة غير مسمومة</li> <li>الصلصة أو الططمطم المطبوخة أو صلصة الططمطم غير مسمومة</li> </ul>	<h3>الفواكه والخضروات الطازجة</h3> <table border="1"> <thead> <tr> <th>أشتر <input checked="" type="checkbox"/></th> <th>لا تشتري <input type="checkbox"/></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>مواد السلطات المعروضة، أو الأطعمة الجاهزة، أو صوصاني الحفلات معلبة</li> <li>التوابل أو المكسرات الإضافية غير مسمومة</li> <li>السلطات والخضار في كيس مسموح</li> <li>المكسرات أو الفواكه المجففة أو الجبن المحمص غير مسموح</li> <li>الأعشاب أو البهارات (مثل الكركس والبقونس) غير مسموح</li> <li>Organic النباتات غير مسمومة</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>كاملة أو مسبقة القطع أو الثرم أو معلبة</li> <li>السلطات والخضار في كيس مسموح</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسموح</li> <li>النباتات غير مسمومة</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> <p><b>PRODUCE</b></p> <h3>نصائح للتسوق</h3> <p>جرب حاسبة الفواكه والخضروات في قسم (مناففي) "My Benefits" من تطبيق WICShopper. يمكنك حساب تكلفة الفواكه والخضروات الطازجة بسرعة وسهولة!</p>		أشتر <input checked="" type="checkbox"/>	لا تشتري <input type="checkbox"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مواد السلطات المعروضة، أو الأطعمة الجاهزة، أو صوصاني الحفلات معلبة</li> <li>التوابل أو المكسرات الإضافية غير مسمومة</li> <li>السلطات والخضار في كيس مسموح</li> <li>المكسرات أو الفواكه المجففة أو الجبن المحمص غير مسموح</li> <li>الأعشاب أو البهارات (مثل الكركس والبقونس) غير مسموح</li> <li>Organic النباتات غير مسمومة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>كاملة أو مسبقة القطع أو الثرم أو معلبة</li> <li>السلطات والخضار في كيس مسموح</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسموح</li> <li>النباتات غير مسمومة</li> </ul>
أشتر <input checked="" type="checkbox"/>	لا تشتري <input type="checkbox"/>																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>كاملة أو مقطعة أو مخلوطة</li> <li>البقوليات المجمدة مسمومة (مثل البقلاء والفول والبز الباي بالبقعة السوداء)</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسمومة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المواد ذات السكر المضاف أو الدهون أو الزيوت المضافة غير مسمومة</li> <li>الخضروات التي تحتوي صلصة أو كريمة مضافة غير مسمومة</li> <li>المادة التي تحتوي على رز أو معكرونة أو لحم أو مكسرات أو عجينة مضافة غير مسمومة</li> <li>أصابع البطاطا أو البطاطا المهرولة المقلية (Hash Browns) أو المسلوقة (O-Brien) أو المقلية غير مسمومة</li> <li>الخضروات بالبز أو المخفوقة غير مسمومة</li> </ul>																		
أشتر <input checked="" type="checkbox"/>	لا تشتري <input type="checkbox"/>																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>الفواكه المعطرة مع الماء أو العصير من غير سكر مضاف</li> <li>أي نوع من الحاربات، ويشملها الطبع المتعددة البلاستيكية</li> <li>صلصة الفاصولياء أو غير الملحاء مسمومة</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسمومة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>المواد ذات الرحيق المضاف مثل الخفيف أو الخفيف للغاية غير مسمومة</li> <li>المحليات الصناعية أو الخليمية من السعرات غير مسمومة</li> <li>سلطات الفواكه أو الفواكه المخلطة مع الكرز غير مسمومة</li> </ul>																		
أشتر <input checked="" type="checkbox"/>	لا تشتري <input type="checkbox"/>																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>الخضروات التي لا تحتوي على الدهون أو الزيوت المضافة</li> <li>الطمطم مسمومة (كاملة، أو سائلة أو مسحوقه أو مقطعة أو معجون الططمطم أو المهرولة)</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسمومة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>الخلطات مع البقوليات الكاملة مثل الفاصولياء أو الفاصولياء السوداء غير مسمومة</li> <li>الخضروات المخللة أو بالكريم أو الصلصة غير مسمومة</li> <li>الصلصة أو الططمطم المطبوخة أو صلصة الططمطم غير مسمومة</li> </ul>																		
أشتر <input checked="" type="checkbox"/>	لا تشتري <input type="checkbox"/>																		
<ul style="list-style-type: none"> <li>مواد السلطات المعروضة، أو الأطعمة الجاهزة، أو صوصاني الحفلات معلبة</li> <li>التوابل أو المكسرات الإضافية غير مسمومة</li> <li>السلطات والخضار في كيس مسموح</li> <li>المكسرات أو الفواكه المجففة أو الجبن المحمص غير مسموح</li> <li>الأعشاب أو البهارات (مثل الكركس والبقونس) غير مسموح</li> <li>Organic النباتات غير مسمومة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>كاملة أو مسبقة القطع أو الثرم أو معلبة</li> <li>السلطات والخضار في كيس مسموح</li> <li>الأطعمة العضوية Organic مسموح</li> <li>النباتات غير مسمومة</li> </ul>																		

# Oregon WIC Food List - Arabic - Revised September 1, 2022

**تورتيتا الذرة، تورتيتا الحنطة الكاملة**

**تورتيتا الذرة**

**8 أونصة أو أكبر**

- تورتيتا ذرة بيضاء أو صفراء رخوة فقط
- اختر من هذه العلامات التجارية فقط:

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



**أشتر**

- تورتيتا الذرة الكاملة أو رقائق التورتيتا غير مسموحة
- العضوية أو بالجملة غير مسموحة

**تورتيتا الحنطة الكاملة**

**8 أونصة أو أكبر**

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

Mission	Kroger	Don Pancho
Ortega	La Banderita	Essential Everyday
Signature Select	Market Pantry	Guerrero
	IGA	



**لا تشتري**

- التورتيتا المقليّة أو رقائق التورتيتا غير مسموحة
- تورتيتا الطحين الأبيض غير مسموحة
- العضوية أو بالجملة غير مسموحة

**الحبوب الكاملة  
خبز الحبوب الكاملة**

**سوق الحبوب الكاملة**

استمتع بجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة! تقدم لكم WIC:

- معكرونة قمح حب كامل 100% Whole wheat pasta
- تورتيتا الذرة الطيرية Soft corn tortillas
- الأرز الأسمري Brown rice
- البرغل Bulgur
- تورتيتا 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:


16 أونس

16 أونس

**خبز قمح حبة كاملة 100%**



**لا تشتري**

- التورتيتا المقليّة أو رقائق التورتيتا غير مسموحة
- تورتيتا الطحين الأبيض غير مسموحة
- العضوية أو بالجملة غير مسموحة

**أشتر**

- رغيف خبز من آلة نوعية "Lite" غير مسموحة
- يتوجب أن يكون هناك عبارة 100% حنطة حبة كاملة على الملصق "100% whole wheat"

# Oregon WIC Food List - Arabic - Revised September 1, 2022

الرز الأسمر، البرغل

الرز الأسمر

**INSTANT BROWN RICE**

14-16 أونصة  
(الرز الفوري)  
فقط

**Brown Rice**

16 أونصة أو  
أكبر

البرغل

**BULGUR**

16 أونصة أو  
أكبر

**اشتر**

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

**لا تشتري**

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

**اشتر**

- أية ماركة
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

**لا تشتري**

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

معكرونة الحنطة الكاملة، الشوفان

معكرونة الحنطة الكاملة

**اشتر**

- أي شكل من معكرونة الحبوب الكاملة أو الحنطة الكاملة
- آخر من هذه العلامات التجارية فقط:

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

**لا تشتري**

- العضوية أو بالجملة غير مسموحة

**اشتر**

- أية ماركة
- السوفان سبع التحضير والمloff و على الطريقة القديمة مسموح
- الشوفان الخالي من الغلوتين مسموح
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

**لا تشتري**

- الفوري التحضير غير مسموح (عند شراءه بشكل حبوب كاملة)
- العضوية أو بالجملة غير مسموحة
- الشوفان المقطع بالغولاد أو الإيرلندي أو السكتونلندي 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 أنبوب 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

= 1.0 GAL

---

و

= 0.75 GAL

---

= 0.5 GAL

---

= 0.25 GAL

11

**الحليب**

**شراء الحليب**

يكون جميع الحليب المخصص لـ **WIC** مبستر ويحتوى على فيتامين د مضاد

اشتري **لا تشر**

- حليب الرز أو حليب اللوز أو حليب الزبدة أو الحليب المطعم أو الحليب الخام أو حليب غير مسحوق A2
- الصناعي غير مسحوق
- الحليب الذي يحتوى أوميجا-3 أو فيتامين E غير مسحوق
- العبوات الخاصة مثل القناني الزجاجية غير مسحوق

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
- الحليب المجفف خالي الدسم (حجم 25.6 أونصه)
- الحليب المبخر (علبة 12 أونصه)

**نصائح للتسوق**

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

10

# Oregon WIC Food List - Arabic - Revised September 1, 2022

حليب الماعز الجبن					
<p><b>حليب الماعز</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> اشتري</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>اختر نوع حليب الماعز الظاهر في قائمة منافعك</li> <li>النوع المسموح هو Meyenberg Goat Milk فقط</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td>حليب الماعز قليل الدسم 32 أونصة</td> <td>حليب الماعز كامل الدسم أو 32 أونصة أو 64 أونصة</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p><b>الجبن</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> اشتري</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>عيونات بوزن رطل أو رطلين فقط صنعت في الولايات المتحدة</li> <li>أية ماركة من جبن التشيدر Cheddar (الخفيف أو المتوسط)، أو كولي، أو كولي جاك، أو تشيدر جاك، أو مونتري جاك أو موزاريلا- Colby, Colby-Jack, Cheddar-Jack, Monterey Jack, or Mozzarella جبن خيوط موزاريلا مسموح 16 أونصه (1 رطل) جبن خيوط موزاريلا مسموح</li> </ul> <p>16 أونصه فقط</p> <p></p> <p><b>لا تشتري</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>التشيدر الحاد أو الحاد جداً أو الأبيض غير مسموح</li> <li>الجبن الشريان أو المقمم بارداً أو المقطع غير مسموح</li> <li>الجبن العضوي أو الصويا أو الماعز أو الخام غير مسموح</li> <li>أطعمة الجبن أو جبن النشر غير مسموح (مثل Velveeta)</li> <li>الجبن المدخن أو بالنكهات مع المواد مضافة مثل فلف الهالابينو أو حبوب الكروبيا غير مسموح</li> <li>جين الموزاريلا الطازج (المعلب بالماء) غير مسموح</li> </ul>		حليب الماعز قليل الدسم 32 أونصة	حليب الماعز كامل الدسم أو 32 أونصة أو 64 أونصة		
حليب الماعز قليل الدسم 32 أونصة	حليب الماعز كامل الدسم أو 32 أونصة أو 64 أونصة				

مشروب الصويا																	
<p><b>مشروب الصويا</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> اشتري</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>اختر من هذه الماركات والمنتجات فقط:</li> </ul> <table border="1"> <tr> <td colspan="2"><b>المبردة</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Silk أصلي 32 أونصة، أو 64 أونصة أو 128 أونصة</td> <td>8th Continent أصلي أو فانيلا 64 أونصة</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><b>على الرف</b></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Silk أصلي 32 أونصة</td> <td>Pacific Ultra Soy أصلي 32 أونصة</td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p><b>32 أونصة = ربع 64 أونصة = نصف غالون</b></p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2"> <p>Westsoy Organic Plus سادة أو فانيلا 32 أونصة أو 64 أونصة</p> </td> </tr> </table>		<b>المبردة</b>				Silk أصلي 32 أونصة، أو 64 أونصة أو 128 أونصة	8th Continent أصلي أو فانيلا 64 أونصة	<b>على الرف</b>				Silk أصلي 32 أونصة	Pacific Ultra Soy أصلي 32 أونصة	<p><b>32 أونصة = ربع 64 أونصة = نصف غالون</b></p>		<p>Westsoy Organic Plus سادة أو فانيلا 32 أونصة أو 64 أونصة</p>	
<b>المبردة</b>																	
Silk أصلي 32 أونصة، أو 64 أونصة أو 128 أونصة	8th Continent أصلي أو فانيلا 64 أونصة																
<b>على الرف</b>																	
Silk أصلي 32 أونصة	Pacific Ultra Soy أصلي 32 أونصة																
<p><b>32 أونصة = ربع 64 أونصة = نصف غالون</b></p>																	
<p>Westsoy Organic Plus سادة أو فانيلا 32 أونصة أو 64 أونصة</p>																	

# Oregon WIC Food List - Arabic - Revised September 1, 2022

اللبن		
<b>لبن قليل أو خالي الدسم ، يتبع (للبالغين والأطفال بعمر سنتين)</b>		
 <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، فانيلا</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>• 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>• قليل الدسم، سادة</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		
<b> لا تشتري <input checked="" type="checkbox"/></b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• حاويات 32 أونصة (أو 2 رطل) فقط</li> <li>• اختر نوع اللبن المدرج في قائمة منيتك</li> <li>• كامل الدسم أو منخفض الدسم أو خالي الدسم (الاسم)</li> <li>• اختر من الماركات والنكهات المدرجة مسموحة</li> </ul>		
<b>لبن كامل الدسم (الأطفال بعمر سنة واحدة)</b>		
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greek, كامل الدسم، فانيلا</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• كامل الدسم، سادة</li> <li>• Greek, كامل 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> <li>• كامل الدسم، فانيلا</li> <li>• كامل الدسم، فراولة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greek, كامل الدسم، سادة</li> <li>• فانيلا</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greek, كامل الدسم، سادة</li> <li>• فانيلا</li> </ul>
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• كامل الدسم، سادة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Greek, كامل الدسم، سادة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• كامل الدسم، عسل</li> </ul>
<b>اللبن قليل و خالي الدسم (للبالغين والأطفال بعمر سنتين)</b>		
 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، سادة</li> <li>• فانيلا</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• قليل الدسم، فانيلا</li> <li>• فراولة</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• خالي الدسم، سادة</li> <li>• فانيلا</li> <li>• قليل الدسم، سادة</li> <li>• فانيلا</li> </ul>

# Oregon WIC Food List - Arabic - Revised September 1, 2022

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

 <b>زبدة الفول السوداني</b> <input checked="" type="checkbox"/> اشتري	<ul style="list-style-type: none"> <li>• على 16 إلى 18 أونصة فقط</li> <li>• أية ماركة</li> <li>• الأطعمة العضوية Organic مسموحة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ⓧ لا تشتري</li> <li>• منع شراء السوداني "القابل للدهن" أو المحمص بالعسل</li> <li>• منع شراء زبدة الفول السوداني قليلة أو منخفضة الدسم</li> <li>• منع شراء الأصناف المضاف إليها الدهن أو المارشميلو أو الشوكولاتة أو العسل</li> <li>• منع شراء الأصناف التي تحتوي أوميغا-3</li> <li>• منع شراء كمية سائبة (Bulk food) أو من صنف (Grind your own)</li> </ul>
--	--	---

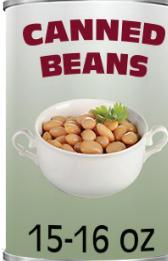
---

**البازلاء المجففة، البقوليات، العدس**

 <b>البازلاء المعلبة</b> <input checked="" type="checkbox"/> اشتري	<ul style="list-style-type: none"> <li>• أكياس 16 أونصة أو 32 أونصة فقط</li> <li>• أية ماركة أو نوع</li> <li>• الأطعمة العضوية Organic مسموحة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ⓧ لا تشتري</li> <li>• من دون إضافات توابل</li> <li>• أو بالجملة غير مسموحة</li> </ul>
--	--	--

---

**البازلاء المعلبة**

 <b>البازلاء المعلبة</b> <input checked="" type="checkbox"/> اشتري	<ul style="list-style-type: none"> <li>• على 15 إلى 16 أونصة فقط</li> <li>• أية ماركة أو نوعية من البازلاء</li> <li>• البازلاء منخفضة الصوديوم مسموحة</li> <li>• الأطعمة العضوية Organic مسموحة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ⓧ لا تشتري</li> <li>• منع شراء البازلاء المقليه أو المشوية أو الخضراء</li> <li>• البازلاء بزيوت المضافة أو التوابل أو النكهات غير مسموحة</li> </ul>
---	--	--

**التوفو، البيض**

<p><b>التوفو</b></p> <input checked="" type="checkbox"/> اشتري	<ul style="list-style-type: none"> <li>• على 16 أونصة فقط</li> <li>• معلبة بالماء</li> <li>• اختر من هذه الماركات المبردة والمنتجات فقط:</li> </ul>	
--	---	---

---

 <b>House Foods</b> (منع شراء الأغذية العضوية) صلب أو متوسط الصلابة أو بالغ الصلابة	 <b>Franklin Farms</b> لين صلب أو متوسط الصلابة أو بالغ الصلابة	 <b>NaSoya</b> Organic Silken
---	---	---

---

 <b>Franklin Farms</b> FIRM tofu	 <b>NaSoya</b> Organic Extra Firm tofu
---	---

---

**البيض**

<p><b>البيض</b></p> <input checked="" type="checkbox"/> اشتري	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عبوات درزينة واحدة فقط</li> <li>• البيض الخاص غير مسموح (مثل Eggland's Best، او ميغا-3 أعلى، أو فيتامين E، أو حقل مفتوح أو المربي بالزارع خارج الأقفاص مسموح</li> </ul>	
---	--	---

## حبوب السيريرال الباردة

### شراء حبوب السيريرال

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

حبوب فطور Company states خالية من الغلوتين G

مصنوعة من حبوب كاملة وهي مصدر جيد للالياف W

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

إن أفضل طريقة للتتأكد من الحصول على كل "السيريرال" الخاص بك هو أن تشتري كل الصناديق بحجم 12، أو 18 أو 36 أونس.

**أمثلة عن الطرق التي يمكنك بواسطتها دمج أحجام علب "السيريرال"**

 أونس 24	 أونس 18
الإجمالي 36 أونس	الإجمالي 36 أونس

 أونس 12	 أونس 12
الإجمالي 35.8 أونس	الإجمالي 36 أونس

## السمك المعلب

(للأمهات اللواتي يمارسن الرضاعة الطبيعية بالكامل)

**أشتر**

- أية ماركة من التونة الخفيفة الكاملة أو السلمون الوردي المعلب بالماء
- Bumble Bee Chicken of the Sea أو سردين بالماء فقط علبة 5 أونصاً أو أكبر

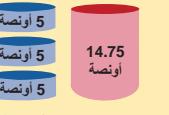
**لا تشتري**

- التونة أو السلمون أو السردين بالتوابل أو النكهات غير مسموح
- سمك الأليباكر أو بالوفين أو تانغول غير مسموح albacore, yellowfin, tongol tuna
- السلمون الأحمر أو سوكاي أو بلوكا أو أتلانتك غير مسموح red, sockeye, blueback, Atlantic salmon
- سمك الفيليه غير مسموح
- السمك المعلب بالزيت غير مسموح
- عبوات الأكياس أو الوجبة الواحدة غير مسموحة
- السمك الخاص غير مسموح، مثل التونة المصطادة بالصنارة علبة سردين 3.75 أونصاً

**Chicken of the Sea** 

**Bumble Bee** 

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

 أونصاً 3.75 أونصاً 3.75 أونصاً 3.75 أونصاً 3.75	14.75 أونصاً	29.75 = 30 أونصاً
 أونصاً 5 أونصاً 5 أونصاً 5 أونصاً 5 أونصاً 5	 أونصاً 14.75	29.75 = 30 أونصاً

# Oregon WIC Food List - Arabic - Revised September 1, 2022

حبوب السيرالي الباردة			
Malt-O-Meal (صندوق أو كيس)			
Post			
<b>نصائح للتسوق</b>			
<p>إن أفضل طريقة للتأكد من الحصول على جميع ما هو مخصص لك من فئة حبوب السيرالي هو عبر شراء صناديق بحجم 12 أونصة أو 18 أونصة أو 24 أونصة أو 36 أونصة</p>			
Bran Flakes - store brand			
21			

حبوب السيرالي الباردة			
اشتر 12 أونصة إلى 36 أونصة <input checked="" type="checkbox"/>			
Kellogg's			
General Mills			
20			

# Oregon WIC Food List - Arabic - Revised September 1, 2022

العصير المعلب			
<b>اشتر عصير 100% لا تشر ①</b> <input checked="" type="checkbox"/>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>قاني بلاستيكية حجم 64 أونصة فقط</li> <li>العصائر الحقيقة غير مسومة</li> <li>العصائر العضوية والمعادن المضافة مسموحة</li> <li>متفوّغ لفاح غير مسموح</li> <li>العصائر المبردة غير مسموحة</li> <li>اختر من هذه الماركات والنكهات فقط:</li> </ul>			
قطينة = 1 CTR أونصة 64			
Campbell's Tomato (عادية ومتضمنة الصوديوم)	Juicy Juice آية نكهة	Tree Top آية نكهة (اماًدا (Honey Crisp	
			
كريبي فروت آية ماركة	برنتال آية ماركة	آية نكهة، 100% عصير من دون سكر مضان الكوكيل متنوع	Langer's الكوكيل متنوع
			
خضروات	عنب (أسود أو أبيض)	كرانبيري أو كران-	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 Market Pantry, Signature Select, , Western Family WinCo Foods	, Best Yet Essential , Everyday , Food Club , Great Value IGA, Kroger Market Pantry, Signature Select, , Western Family WinCo Foods

حبوب السيرالي الساخنة			
<b>اشتر حجم 9.8 أونصة - 36 أونصة <input checked="" type="checkbox"/></b>			
			
Cream of Wheat Plain دقيقة غير فوري 2 1/2		Cream of Wheat Plain دقيقة واحدة غير فوري	
			
Cream of Rice Plain غير فوري		, Cream of Wheat Whole Grain دقيقة غير فوري 2 1/2	
			
Quaker Instant Grits Original (أكيلاس وجبة واحدة)		Malt-O-Meal Original	
			
Plain Instant Oatmeal أكيلاس وجبة واحدة		Quaker Instant Oatmeal (أكيلاس وجبة واحدة)	

# Oregon WIC Food List - Arabic - Revised September 1, 2022

**طعام الطفل**

**شراء طعام الطفل**

**هل كنت تعلم؟**

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

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

 32 علبتين حجم 4 أونصة	 64 زجاجة 4 أونصة	<span style="color: green;">إذا كانت قائمة منافعك تقول يمكنك شراء 256 أونصة</span>
		<span style="font-size: 1.5em;">←</span>
<span style="color: green;">يمكنك شراء</span>		

 16 علبتين حجم 4 أونصة	 32 زجاجة 4 أونصة	<span style="color: green;">إذا كانت قائمة منافعك تقول يمكنك شراء 128 أونصة</span>
		<span style="font-size: 1.5em;">←</span>
<span style="color: green;">يمكنك شراء</span>		

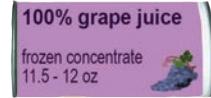
  

 8 علبتين حجم 4 أونصة	 16 زجاجة 4 أونصة	<span style="color: green;">إذا كانت قائمة منافعك تقول يمكنك شراء 64 أونصة</span>
		<span style="font-size: 1.5em;">←</span>
<span style="color: green;">يمكنك شراء</span>		

**العصائر المجمدة**

**ⓧ لا تشتري**

- على 11.5 أونصة - 12 أونصة فقط
- العصائر الخفيفة غير مسموحة
- العضوي غير مسموحة
- منفوع النفاخ ممنوع
- العصائر المبردة غير مسموحة
- العصائر الماركات والنكهات فقط:

 Dole أية نكهة أو طعم	<b>= 1 CTR</b> <b>علبة 12 - 11.5 أونصة</b>	
		<span style="color: green;">←</span>
 Tree Top نفاخ		
<span style="color: green;">←</span>		
 Old Orchard أية نكهة أو طعم ببغاء أخضر		
<span style="color: green;">←</span>		
 كريي فروت أية ماركة		
<span style="color: green;">←</span>		
 برتقال أية ماركة		
<span style="color: green;">←</span>		
 عن ,Best Yet, Food Club Great Value, WinCo Foods		
<span style="color: green;">←</span>		
 تفاح ,Best Yet Essential Everyday, Food Club, Great Value, IGA, Kroger, Signature Select, WinCo Foods		
<span style="color: green;">←</span>		

# Oregon WIC Food List - Arabic - Revised September 1, 2022

لحوم طعام الرضيع، حبوب فطور الطفل		
<p><b>لحوم طعام الرضيع</b>          (للأطفال الرضع من لا يحصلون على الحليب من WIC)</p> <p><b>لا تشتري</b> <input type="checkbox"/> <b>اشتر</b> <input checked="" type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الأطعمة بضافات الفواكه أو الخضروات أو المكرونة أو الحبوب غير مسموحة</li> <li>أطعمة الطفل يعمر سنين غير مسموحة (أو يمكن أن تحتوي على المرق أو الشوربة من اجتاز مرحلة الرضيع)</li> <li>اختار من هذه العلامات التجارية فقط: حامض DHA المضاف غير مسموحة</li> </ul>  <p>Earth's Best Organic      Gerber      Beech-Nut</p>		
<p><b>حبوب فطور الطفل</b></p> <p><b>لا تشتري</b> <input type="checkbox"/> <b>اشتر</b> <input checked="" type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>حبوب سيريرال الرز غير مسموحة</li> <li>الاطعمة بضافات الحليب الصناعي أو الحليب أو اللبن أو الفواكه غير مسموحة</li> <li>حامض DHA المضاف غير مسموحة</li> <li>الزجاجات أو العلب أو عبوات الوجبة الواحدة غير مسموحة</li> </ul>  <p>Earth's Best Organic      Beech-Nut (العضوی مسموح)      Gerber (العنصري مسموح)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الحبوب المختلطة</li> <li>الشوفان</li> </ul>		

27

فواكه وخضروات طعام الطفل		
<p><b>اشتر</b> <input checked="" type="checkbox"/> <b>لا تشتري</b> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>فواكه وخضروات طعام الأطفال حجم 4 أونصة</li> <li>منوع شراء حلويات "وجبات العشاء"، مرطبات السموذى أو "الطاوكل"</li> <li>منوع شراء الأطعمة التي أضيف إليها حبوب السيريرال أو اللبن أو اللحم أو الرز أو المعكرونة أو الحبوب</li> <li>فواكه وخضروات الطفل السادسة والمنطقة</li> <li>أطعمة الطفل يعمر سنين غير مسموحة (أو من اجتاز مرحلة الرضيع)</li> <li>يمكن شراء على مفردة، أو مزدوجة، أو كلها</li> <li>اختار من هذه العلامات التجارية فقط: مسموحة طعام في أكياس غير مسموحة</li> <li>مسموحة طعام الطفل غير مسموحة</li> </ul>  <p>Beech-Nut</p>		
 <p>Gerber</p>		
 <p>Wild Harvest Organic</p>	 <p>Happy Baby Organics</p>	 <p>Earth's Best Organic</p>

26