

قائمة الأطعمة

دليل للأغذية المعتمدة من برنامج WIC
أوريغون



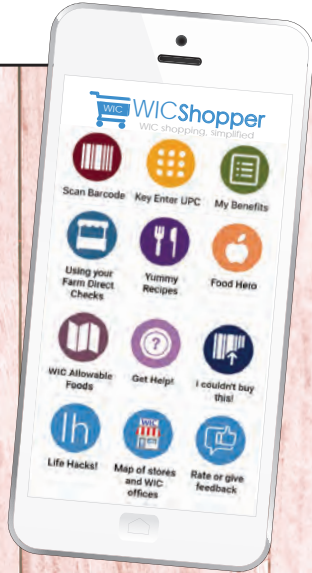
ذفنا ارتبعا نم فربريا ،1 ،2021

نوفمبر ،1 ،2023

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 الاطعمة 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.

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)
- 6 100% whole wheat bread خبز بحبة قمح كاملة
- 7 Corn tortillas تورتيلا الذرة
- 7 (Whole wheat tortillas) تورتيلا الحنطة حبة كاملة
- 8 (Whole wheat pasta) معكرونة الحنطة حبة كاملة
- 8 الشوفان (Oats)
- 9 Brown rice الرز الأسمر
- 9 Bulgur البرغل
- 10-11 الحليب Milk
- 12 مشروب الصويا Soy beverage
- 13 حليب الماعز Goat milk
- 13 الجبن Cheese
- 14-15 اللبن 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

الفواكه والخضروات

الفواكه والخضروات الطازجة

❌ لا تشتتر

- مواد السلطات المعروضة، أو الأطعمة الجاهزة، أو صواني الحفلات
- التوابل أو المغمسات الاضافية غير مسموحة
- المكسرات أو الفواكه المجففة أو الخبز المحمص غير مسموح
- الأعشاب أو البهارات (مثل الكرفس والبقدونس) غير مسموح
- النباتات غير مسموحة

✅ اشتر

- كاملة أو مسبقة القطع أو الثرم أو معلية
- السلطات والخضار في كيس
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة



نصائح للتسوق

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

الفواكه والخضروات

الفواكه والخضروات المجمدة



اشتر ✓

- كاملة أو مقطعة أو مخلوطة
- البقوليات المجمدة مسموحة (مثل الباقلاء والفاصوليا والبزاليا بالبقعة 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 بالخبز 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

الحبوب الكاملة خبز الحبوب الكاملة

تسوق الحبوب الكاملة

استمتع بمجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة! تقدم لكم WIC:

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| • خبز قمح حب كامل 100% | • معكرونة قمح حب كامل |
| 100% whole wheat bread | Whole wheat pasta |
| • تورتييا الذرة الطرية | • الشوفان Oats |
| Soft corn tortillas | • الأرز الأسمر Brown rice |
| • تورتييا قمح حب كامل | • البرغل Bulgur |
| 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

و



16 أونس

خبز قمح حبة كاملة 100%



16 أونصة
–
32
أونصة

لا تشتري

اشتر

- الخبز الخفيف أو "Lite" غير مسموح
- العضوي غير مسموح

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

تورتيا الذرة، تورتيا الحنطة الكاملة

تورتيا الذرة

8 أونصة
أو أكبر

اشتر

- 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



لا تشتتر

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

تورتيا الحنطة الكاملة

8 أونصة
أو أكبر

اشتر

- 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



لا تشتتر

- التورتيا المقلمية أو رقائق التورتيا غير مسموحة
- تورتيا الطحين الأبيض غير مسموحة
- العضوية أو بالجملة 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
Ronzone
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 شراء 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

الرز الأسمر، البرغل

الرز الأسمر



14-16
أونصة
(الرز الفوري
فقط)

اشتر ✓

- أية ماركة
- الرز الفوري، "دقيقة"، أو المخصص للغلي
- في كيس مسموح به
- رز ياسمين أو بسمتي 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



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

شراء الحليب

يكون جميع الحليب المحمص لـWIC مبستر ويحتوي على فيتامين د مضاف

✓ اشتر

⊘ لا تشتتر

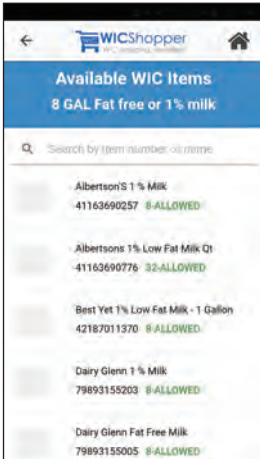
- أية ماركة
- Skim Delux
- Ultra
- Creamy
- Royale
- Supreme
- وغيرها مسموح
- حليب الرز أو حليب اللوز أو حليب الزبدة
- أو الحليب المطعم أو الحليب الخام أو حليب A2 غير مسموح
- العضوي غير مسموح
- الحليب الذي يحتوي اوميغا3- أو فيتامين E غير مسموح
- العبوات الخاصة مثل القناني الزجاجية غير مسموحة

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 اذا كان مسموحاً.

الحليب

أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها دمج أحجام حاويات الحليب



= 1.0 GAL



و



= 0.75 GAL



= 0.5 GAL



= 0.25 GAL

مشروب الصويا

مشروب الصويا

✓ اشتر

• اختر من هذه الماركات والمنتجات فقط:

المبردة



Silk
أصلي

32 أونصة، أو 64 أونصة أو 128 أونصة



8th Continent
أصلي أو فانيليا
64 أونصة

على الرف



Silk
أصلي
32 أونصة



Pacific Ultra Soy
أصلي
32 أونصة

32 أونصة = ربع
64 أونصة = نصف
غالون



West Life Organic Soymilk
Calcium & Vitamin D
عادي وفانيليا
32 أونصة = ربع

حليب الماعز الجبن

حليب الماعز

اشتر

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

حليب
الماعز قليل
الدهن
32 أونصة



حليب الماعز
كامل الدهن
32 أونصة أو
64 أونصة



حليب الماعز الكامل الدهن

المخبز
علبة 12
أونصة



حليب الماعز
المجفف كامل الدهن
علبة 12 أونصة
كيس 12 أونصة أو
16 أونصة



الجبن

اشتر

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

16
أونصة
فقط



لا تشتري

- التشيدر الحاد أو الحاد جدا أو الأبيض 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 المضادة مثل فلف الهالابينو أو
- حبوب الكرويا غير مسموح
- جبن الموزاريللا الطازج (المعلب بالماء) غير مسموح

اشتر ✓

لا تشتتر ❌

- العضوي غير مسموح
- لا تختتر الألبان (خفيفة الدسم)
- اللبن بالمحليات الصناعية مثل الاسبارتايم والسكرالوز غير مسموح

- 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

لبن كامل الدسم (الأطفال بعمر سنة واحدة)

 <p>• كامل، Greek • الدسم، فانيلا</p>	 <p>• كامل الدسم، سادة • كامل، Greek • الدسم، سادة</p>	 <p>• كامل الدسم، سادة • كامل الدسم، فانيلا</p>	 <p>• كامل الدسم، سادة</p>
 <p>• كامل الدسم، سادة • كامل الدسم، فانيلا • كامل الدسم، فراولة</p>	 <p>• كامل الدسم، سادة • كامل الدسم، فانيلا • كامل الدسم، فراولة</p>	 <p>• كامل، Greek • الدسم، سادة</p>	 <p>• كامل، Greek • الدسم، سادة • كامل، Greek • الدسم، عسل الفانيلا</p>
 <p>• كامل الدسم، سادة</p> <p>علبة واحدة = 32 أونصة (2 رطل)</p>	 <p>• كامل الدسم، سادة</p>	 <p>• كامل، Greek • الدسم، سادة</p>	 <p>• كامل الدسم، عسل</p>

اللبن قليل وخالي الدسم (للبالغين والأطفال بعمر سنتين)



- خالي الدسم، سادة
- قليل الدسم، سادة
- قليل الدسم، فانيلا



- خالي الدسم، سادة
- خالي الدسم، فانيلا
- خالي الدسم، فراولة
- قليل الدسم، سادة



- خالي الدسم، سادة
- خالي الدسم، فانيلا
- قليل الدسم، سادة
- قليل الدسم، فانيلا

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



- Greek، خالي الدسم، سادة
- Greek، خالي الدسم، فانيلا



- قليل الدسم، سادة
- قليل الدسم، فانيلا
- خالي الدسم، فراولة
- قليل الدسم، خوخ
- قليل الدسم، توت
- Greek، خالي الدسم، سادة



- خالي الدسم، سادة
- قليل الدسم، سادة
- قليل الدسم، فانيلا
- خالي الدسم، فراولة
- خالي الدسم، عنبية
- Greek، خالي الدسم، سادة
- Greek، خالي الدسم، فانيلا
- Greek، خالي الدسم، فراولة



- خالي الدسم، سادة
- قليل الدسم، سادة
- خالي الدسم، فراولة
- قليل الدسم، خوخ
- Greek، خالي الدسم، سادة
- Greek، خالي الدسم، فانيلا



- خالي الدسم، فراولة
- قليل الدسم، توت
- قليل الدسم، خوخ
- Greek، خالي الدسم، سادة
- Greek، خالي الدسم، فانيلا



- خالي الدسم، سادة
- قليل الدسم، فانيلا
- خالي الدسم، فراولة
- قليل الدسم، فراولة-موز
- قليل الدسم، خوخ



- Greek، خالي الدسم، سادة
- Greek، خالي الدسم، فانيلا
- Greek، خالي الدسم، فراولة



- خالي الدسم، سادة
- خالي الدسم، فانيلا
- قليل الدسم، سادة



- خالي الدسم، سادة
- خالي الدسم، فانيلا
- قليل الدسم، سادة
- قليل الدسم، فانيلا



- قليل الدسم، فانيلا
- خالي الدسم، فراولة
- قليل الدسم، فراولة-نوو
- قليل الدسم، خوخ
- خالي الدسم، عنبية



- خالي الدسم، سادة
- قليل الدسم، فانيلا
- خالي الدسم، فراولة
- قليل الدسم، خوخ



- قليل الدسم، فانيلا
- خالي الدسم، فراولة
- قليل الدسم، خوخ

التوفو، البيض

التوفو

⊘ لا تشتتر

✓ اشتتر

- العلب أصغر من 16 أونصة
غير مسموحة

- علب 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)
صلب أو متوسط
الصلابة أو بالغ
الصلابة



Franklin Farms
لين صلب أو
متوسط الصلابة أو
بالغ الصلابة



**NaSoya
Organic
Silken**



علبة واحدة
16 =
أونس



البيض

⊘ لا تشتتر

✓ اشتتر

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

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

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



علبة
واحدة =
16-18
أونصة

زبدة الفول السوداني

اشتر

- علب 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 المارشميلو 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



علبة واحدة
16 =
أونس

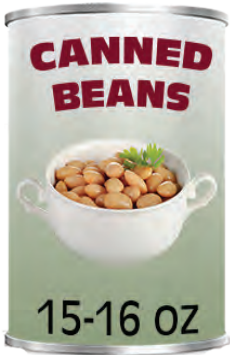
- أكياس 16 أونصة أو 32 أونصة فقط
- أية ماركة أو نوع
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

لا تشتتر

- من دون إضافات توابل
- أو بالجملة غير مسموحة

البازلاء المعلبة

اشتر



علبة واحدة
= 4 علب

- علب 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 المضافة أو التوابل أو النكهات غير مسموحة

السّمك المعلّب

(للمهات اللواتي يمارسن الرضاعة الطبيعية بالكامل)

اشتر ✓

- أية ماركة من التونا الخفيفة الكاملة أو السلمون الوردي المعلّب بالماء
- Bumble Bee أو سردين Chicken of the Sea بالماء فقط



علبة 5 أونصة أو أكبر

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 بلوباك أو أتلاتنك غير مسموح
- red, sockeye, blueback, Atlantic salmon
- سمك الفيليه 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

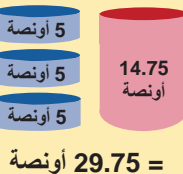
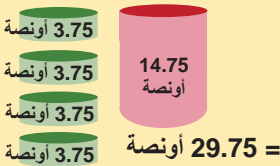


Bumble Bee



علبة سردين 3.75 أونصة

أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها جمع أحجام علب السمك



حبوب السيريال الباردة

شراء حبوب السيريال

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

حبوب فطور Company states خالية من الغلوتين **F** Daily Value 100% (DV) لملاح حامض الفوليك

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

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

إن أصغر حجم لعبوة حبوب سيريال يمكنك شراءها هو 9.8 أونصة (لحبوب السيريال الساخنة) أو 12 أونصة (لحبوب 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"



الإجمالي 36 أونصة



الإجمالي 36 أونصة



الإجمالي 35.8 أونصة



الإجمالي 36 أونصة

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)

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



Honey Bunches of
Oats Vanilla Bunches

W

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 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



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

W



Quaker Instant Oatmeal
(أكياس وجبة واحدة)

العصير المعب

لا تشتتر

اشتر عصير 100%

- 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

1 CTR = قنينة
64 أونصة



Campbell's
Tomato
(عادية ومنخفضة الصوديوم)



Juicy Juice
أية نكهة



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



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)



كرانبيري 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

العصائر المجمدة

لا تشتتر

- 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



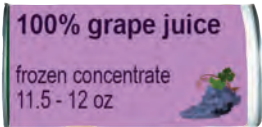
Old Orchard
أية نكهة أو طعم بغطاء أخضر



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

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 منافعك تقول **256 أونصة** يمكنك شراء

32 علبتين حجم 4 أونصة أو 64 زجاجت 4 أونصة



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

16 علبتين حجم 4 أونصة أو 32 زجاجت 4 أونصة



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

8 علبتين حجم 4 أونصة أو 16 زجاجت 4 أونصة

فواكه وخضروات طعام الطفل

❌ لا تشتتر

- ممنوع شراء حلويات "وجبات العشاء"، مرطبات السموزي أو "الطناجر"
- ممنوع شراء الأطعمة التي أضيف إليها حبوب السيريال أو اللين أو اللحم أو الرز أو المعكرونة أو الحبوب
- الشكر والنشأ 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

✅ 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:



Beech-Nut



Gerber



Wild Harvest Organic



Happy Baby Organics



Earth's Best Organic

لحوم طعام الرضيع, حبوب فطور الطفل

لحوم طعام الرضيع

(للأطفال الرضع ممن لا يحصلون على الحليب من WIC)

⊘ لا تشتتر

✓ اشتر

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



Earth's Best Organic



Gerber



Beech-Nut

حبوب فطور الطفل

⊘ لا تشتتر

✓ اشتر

- حجم 8 أونصة أو أكبر
- اختر من هذه الماركات والحبوب فقط:
- حبوب سيريال الرز غير مسموحة
- الأطعمة 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

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

Oregon
Health
Authority

WIC OREGON

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 الكاتبة) 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 وكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامج USDA أو المؤسسات التي تقوم بإدارتها من التمييز ضد أحد على أساس العرق أو اللون أو المنشأ الوطني أو الجنس أو الإعاقة أو العمر أو الانتقام أو الثأر لنشاط سابق بشأن حقوق مدنية في أي برنامج أو نشاط قامت USDA بعمله أو تمويله.

ينبغي على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يتطلّبون وسائل بديلة للتواصل بشأن معلومات عن البرنامج (كطريقة برايل للمكفوفين، طباعة النص بحروف كبيرة، شريط تسجيل صوتي، لغة الإشارة الأمريكية، وما إلى ذلك) الاتصال بالوكالة (التابعة للولاية أو المحلية) التي قاموا بتقديم طلباتهم إليها للحصول على المخصصات. يجوز للأفراد الذين يعانون من الصم أو ضعف السمع الشديد أو إعاقات في النطق الاتصال بـ USDA من خلال خدمة المرخل الفيدرالي (Federal Relay Service) على رقم الهاتف 877-8339 (800). إضافة إلى ذلك، قد تتوافر معلومات عن البرنامج في لغات أخرى إضافة إلى اللغة الإنجليزية.

لتقديم شكوى من التمييز في المعاملة في البرنامج، يجب استكمال نموذج شكوى من التمييز في أحد برامج USDA (USDA Program Discrimination Complaint Form)، نموذج رقم AD-3027 الذي يمكن العثور عليه على الموقع الإلكتروني التالي: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html، أو من أي مكتب من مكاتب USDA، أو إرسال رسالة إلى USDA تذكر فيها كافة المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من 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
أو 202-690-7442
- (2) فاكس: program.intake@usda.gov
- (3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov

تلتزم هذه المؤسسة بتكافؤ الفرص في تقديم خدماتها.

57-100 Arabic (9/2022)