

كيف يمكن لتطبيق WICSHOPPER مساعدتي في التسوق؟

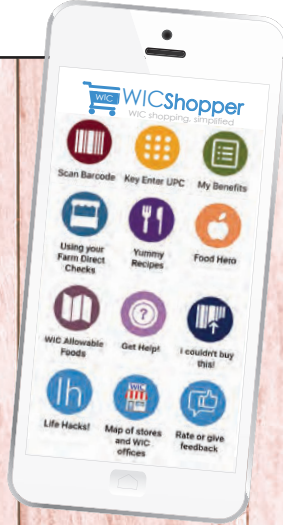
استخدم تطبيق WICShopper من أجل:

- استعرض منافحك 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.



رعاية مستقبل صحي

قائمة الأطعمة

دليل للأغذية المعتمدة من برنامج WIC
أوريغون



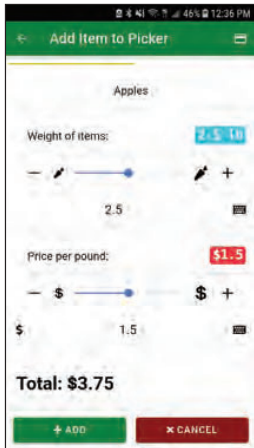
ذفنا ارتبعا من فربريا 1، 2021

نوفمبر 1، 2023

الفواكه والخضروات

الفواكه والخضروات الطازجة

- ❌ لا تشتري
 - مواد 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
- ✅ اشتر
 - كاملة أو مسيقة
 - القطع أو الثرم أو معلبة
 - 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 بسهولة وسهولة!

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 (Oats) الشوفان
- 9 Brown rice الرز الأسمر
- 9 Bulgur البرغل
- 10-11 الحليب Milk
- 12 مشروبات 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 البزاليا المجففة Dry peas, 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

الحبوب الكاملة خبز الحبوب الكاملة

تسوق الحبوب الكاملة

استمتع بمجموعة متنوعة من الحبوب الكاملة! تقدم لكم WIC:

- معكرونة قمح حبة كاملة
- خبز قمح حبة كامل 100%
- Whole wheat pasta
- الشوفان Oats
- الأرز الأسمر Brown rice
- Soft corn tortillas
- تورتيلا الذرة الطرية
- تورتيلا قمح حبة 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 أونص

و



16 أونص

خبز قمح حبة كاملة 100%



16 أونصة
-
32
أونصة

لا تشتتر

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

اشتر

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

الفواكه والخضروات

الفواكه والخضروات المجمدة

اشتر

- كاملة أو مقطعة أو مخلوطة
- البقوليات المجمدة مسموحة (مثل الباقلاء والفاصوليا والبقعة 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 الحماويات، وبضمنها العلب المتعددة البلاستيكية
- صلصة التفاح الطبيعية أو غير المحلاة مسموحة
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة



لا تشتتر

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

الخضروات المعلبة

اشتر

- الخضروات التي لا تحتوي على الدهون أو الزيوت المضافة
- الطماطم مسموحة (كاملة، أو سائلة أو مسحوق)
- 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 المخفولة أو بالكريم أو الصلصة غير مسموحة
- الصلصة أو الطماطم المطبوخة أو صلصة الطماطم 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 أنبوب يكون ضمن منافع الحبوب الكاملة
- الشوفان فوري التحضير في أكياس لوجبة واحدة يكون ضمن منافع حبوب الفطور

تورتيا الذرة، تورتيا الحنطة الكاملة

تورتيا الذرة

اشتر

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

8 أونصة
أو أكبر

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

تورتيا الحنطة الكاملة

اشتر

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

8 أونصة
أو أكبر

Mission
Ortega
Signature Select

Kroger
La Banderita
Market Pantry

Don Pancho
Essential Everyday
Guerrero
IGA



لا تشتتر

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

الحليب

شراء الحليب

يكون جميع الحليب المحمص لـWIC 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:

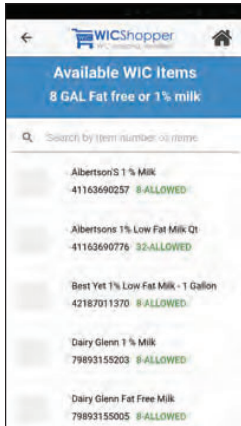
- حليب 1% دهون قليلة أو الحليب الخالي من الدهون - للبالغين والأطفال بعمر سنتين وأكبر (يكون الحليب الخالي الدسم ومنخفض الدسم بنفس الترتيب)
- الحليب كامل الدسم للأطفال بعمر سنة واحدة

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.



الرز الأسمر، البرغل

الرز الأسمر

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 الثابت غير مسموح
- الرز بالبهارات المضافة أو السكر أو الدهون أو الزيوت أو الملح غير مسموح



البرغل

اشتر

- أية ماركة
- الأطعمة العضوية Organic مسموحة

لا تشتري

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



مشروبات الصويا

مشروبات الصويا

اشتر

• اختر من هذه الماركات والمنتجات فقط:

المبردة



Silk
أصلي

32 أونصة، أو 64 أونصة أو 128 أونصة



8th Continent
أصلي أو فانيلا
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

12

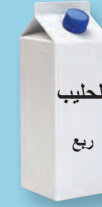
الحليب

أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها دمج أحجام حاويات الحليب



= 1.0 GAL

الحليب
غالون



الحليب
ربع

و



الحليب
نصف غالون

= 0.75 GAL



الحليب
نصف غالون

= 0.5 GAL



الحليب
ربع

= 0.25 GAL

11

اللبن

لا تشتري

- العضوي غير مسموح
- لا تختار الألبان (خفيفة الدسم)
- اللبنة بالمحليات الصناعية مثل الأسبارتام والسكر الوز غير مسموح

اشتر

- حاويات 32 أونصة (أو 2 رطل) فقط
- اشتر نوع اللبنة المدرج في قائمة منافعك (كامل الدسم أو منخفض الدسم أو خالي الدسم)
- اختر من الماركات والنكهات المدرجة

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

اللبنة قليلة الدسم (للبالغين والأطفال بعمر سنتين)

 <p>• خالي الدسم، سادة • قليل الدسم، سادة • قليل الدسم، فانيلا</p>	 <p>• خالي الدسم، سادة • خالي الدسم، فانيلا • خالي الدسم، فراولة • قليل الدسم، سادة</p>	 <p>• خالي الدسم، سادة • خالي الدسم، فانيلا • قليل الدسم، سادة • قليل الدسم، فانيلا</p>
---	--	--

حليب الماعز الجبن

حليب الماعز

اشتر

- اشتر نوع حليب الماعز الظاهر في قائمة منافعك فقط
- 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 المخبز 12 علبة 12 أونصة</p>	  <p>حليب الماعز المحفف كامل الدسم 12 أونصة أو 16 أونصة</p>

الجبن

اشتر

- 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 مونتيري جاك أو موزاريلا Colby، Colby-Jack، Cheddar-Jack، Monterey Jack، or Mozzarella
- 16 أونصة (1 رطل) جبن خيوط موزاريلا مسموح



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 الموزاريلا الطازج (المعلب بالماء) غير مسموح

التوفو، البيض

التوفو

لا تشتري

- العلب أصغر من 16 أونصة
- غير مسموحة

اشترى

- علب 16 أونصة فقط
- معلية 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 تشتري

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

اشترى

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

اللبن

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
- Greek، خالي الدسم، فانيلا



- 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-توت
- 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

السّمك المعلّب

(للأمهات اللواتي يمارسن الرضاعة الطبيعية بالكامل)

اشترى ✓

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



علبة 5 أونصة أو أكبر

لا تشتري ✗

- التونة أو السلمون أو السردين بالتوابل أو النكهات غير مسموح
- سمك الألباكور أو بالوفين 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 الوردى
Pink salmon

علبة 5 أونصة أو أكبر

Chicken of the Sea

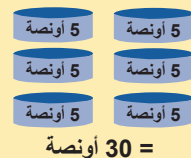
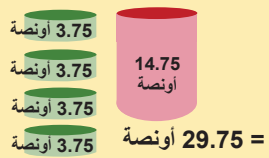


Bumble Bee



علبة سردين 3.75 أونصة

أمثلة على الطرق التي يمكنك فيها جمع أحجام علب السمك



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

زبدة الفول السوداني

اشترى ✓

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



علبة
واحدة =
16-18
أونصة

لا تشتري ✗

- ممنوع شراء الفول 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

اشترى ✓

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



علبة واحدة
16 =
أونصة

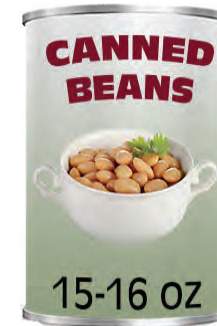
لا تشتري ✗

- من دون إضافات توابل
- أو بالجملة غير مسموحة

البازلاء المعلبة

اشترى ✓

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









علبة واحدة
= 4 علب

لا تشتري ✗

- ممنوع شراء البازلاء المغلية أو المشوية أو الخضراء
- البازلاء بالزيوت المضافة أو التوابل أو النكهات غير مسموحة

حبوب السيريال الباردة

✓ اشتر 12 أونصة إلى 36 أونصة

Kellogg's		
 Special K (original)	 Corn Flakes (original)	 All-Bran Complete Wheat Flakes
 Rice Krispies (original)	 Strawberry Frosted Mini Wheats	 Frosted Mini Wheats (original)

General Mills		
 Blueberry Chex	 Corn Chex	 Rice Chex
 Multi Grain Cheerios (original)	 Cheerios (plain)	 Cinnamon Chex
 Honey Kix	 Berry Berry Kix	 Kix (original)

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.

F (F) 100% Daily Value (DV) لملح حامض الفوليك

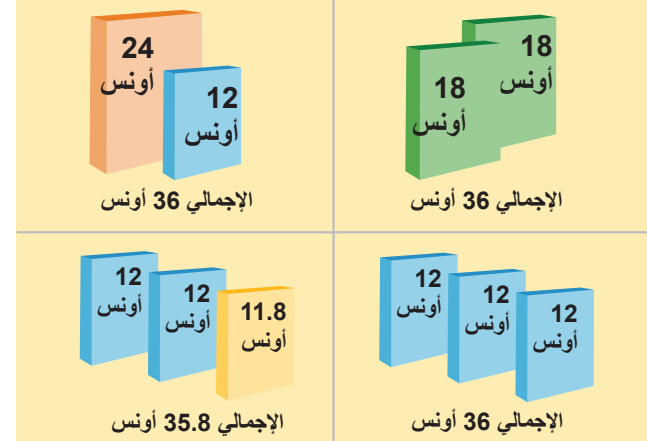
G (G) حبوب فطور Company states خالية من الغلوتين

W (W) مصنوعة من حبوب كاملة وهي مصدر جيد للألياف

إن أصغر حجم لعبوة حبوب سيريال يمكنك شراءها 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 انفاقها.

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 عبء "السيريال"



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)

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



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%

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



Dole
أية نكهة أو طعم

1 CTR واحدة =
11.5 - 12
عبئة أونصة



Tree Top
تفاح



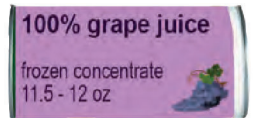
Old Orchard
أية نكهة أو طعم بغطاء أخضر



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

العصير المعلب

❌ لا تشتري

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

✅ اشتر عصير 100%

- قناتي بلاستيكية حجم 64 أونصة فقط
- الألياف والفيتامينات والمعادن المضافة مسموحة
- اختر من هذه الماركات والنكهات فقط:

1 CTR = قنينة 64 أونصة			
	Campbell's Tomato (عادية ومنخفضة الصوديوم)	Juicy Juice أية نكهة	Tree Top 3 Apple Blend (ماعدن 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)	كرانبييري 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 ,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

فواكه وخضروات طعام الطفل

لا تشتري

- ممنوع شراء حلويات "وجبات العشاء"، مرطبات 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

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

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.



32

علبتين حجم 4 أونصة

64

زجاجت 4 أونصة

إذا كانت قائمة منافعت تقول 256 أونصة يمكنك شراء



16

علبتين حجم 4 أونصة

32

زجاجت 4 أونصة

إذا كانت قائمة منافعت تقول 128 أونصة يمكنك شراء



8

علبتين حجم 4 أونصة

16

زجاجت 4 أونصة

إذا كانت قائمة منافعت تقول 64 أونصة يمكنك شراء

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 الشوربة
- 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



Beech-Nut
(العضوي مسموح)



Gerber (العضوي مسموح)

- الحبوب المختلطة
- الشوفان

- الحبوب المتعددة
- الشوفان

- 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



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 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 الانتقام أو الثار 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 تتوفر 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
- (2) فاكس: 202-690-7442
- (3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov

تلتزم هذه المؤسسة بتكافؤ الفرص في تقديم خدماتها.

57-100 Arabic (9/2022)