

برای معلومات بیشتر در مورد WIC یا پیدا کردن نزدیکترین کلینیک WIC، با نمبر 211 به تماس شوید یا به وبسایت ما مراجعه کنید:

www.healthoregon.org/wic




این سند را، بنا به درخواست، می‌توان در قالب‌های جایگزین در اختیار افراد دچار معلولیت، با نمبر 971-673-0040 (صدا) یا برای هماهنگی بخاطر فارمیت های بدیلی که بهترین کاربرد را برای شما دارد به تماس شوید.


در مطابقت با حقوق مدنی قوانین فدرال و مقررده ها و پالیسی های حقوق مدنی وزارت زراعت ایالات متحده (USDA)، اژانس ها، ادارات و کارمندان USDA و موسسات اشتراک کننده یا تطبیق کننده پروگرام های USDA از هر نوع تبعیض بر اساس نژاد، رنگ، منشأ ملیت، جنس، معلولیت، سن، یا اجبار یا انتقام جویی در حصه فعالیت های حقوق مدنی ذکر شده در هر پروگرام یا فعالیتی که توسط USDA تطبیق یا تمویل میشود، منع شده اند.

اشخاص معلولی که برای معلومات پروگرام، ضرورت به وسایل بدیل ارتباطی (مانند خط بریل، چاپ کلان، نوار صوتی، زبان اشاره امریکایی و غیره) دارند، باید با این اژانس (ایالتی یا محلی) در هرجایی که آنها برای این امتیازات درخواست کرده اند، به تماس شوند. اشخاصیکه ناشنوا هستند، شنوایی ضعیف دارند یا ناتوانی در گفتار دارند میتوانند از طریق خدمات رله فدرال ذریعه نمبر 877-8339 (800) با USDA به تماس شوند. علاوه براین، ممکن است معلومات پروگرام به لسان هایی بغیر از انگلیسی قابل دسترس باشد.

برای ثبت شکایت تبعیض در یک پروگرام، فورمه شکایت تبعیض پروگرام USDA را تکمیل کنید، (AD-3027) که به قسم آنلاین در این آدرس: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html و در هر اداره USDA موجود است، یا اینکه یک نامه به آدرس USDA بنویسید و در این نامه، معلومات درخواستی در این فورمه را بنویسید. برای درخواست یک کپی از فورمه شکایت،


(1) پست: وزارت زراعت ایالات متحده
شعبه معاون سکرتریت در مورد حقوق مدنی
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
(2) فکس: (202) 690-7442؛ یا
(3) ایمیل: program.intake@usda.gov

این انستیتوت، ارائه کننده فرصتهای برابر است. 
Dari (9/2022) 57-1001



لست غذا

رهنمود غذاهای تایید شده
WIC ایالت اورگان



ناکشاف آینده ای سالم
د سپتمبر په 1، 2022 کی تعدیل شوی

لست مواد غذایی مورد تایید

از این لست غذایی برای انتخاب برندها، نوع و مقدار غذاهای مجاز در سبد غذایی خود استفاده کنید. لست غذایی را بخاطر جواب دادن به این سوالات بررسی کنید:

- کدام برندهای این غذا را میتوانم بخرم؟
- کدام اندازه از بسته ها مجاز است؟
- کدام طعم ها را میتوانم انتخاب کنم؟

4-5	میوه و سبزیجات
6	غلات سیوسدار
6	نام گندم 100% سیوسدار
7	تورتیلای جواری
7	تورتیلای گندم سیوسدار
8	مکرونی گندم سیوسدار
8	جو پرکی
9	برنج قهوه ای رنگ
9	بلغور
10-11	شیر
12	نوشیدنی سویا
13	شیر بز
13	پنیر
14-15	ماست
16	توفو
16	تخم مرغ
17	مسکه ممپلی
17	نخود، لوبیا، و عدس خشک
17	کنسرو لوبیا
18	کنسرو ماهی
19-21	غلات سرد سرو شذنی
22	غلات گرم شذنی
23	جوس های بوتلی
24	جوس های یخزده
25-27	غذای طفل
26	میوه و سبزیجات
27	گوشت
27	غلات

اپلیکیشن WICSHOPPER چطور میتواند به خریداری کمک کند؟

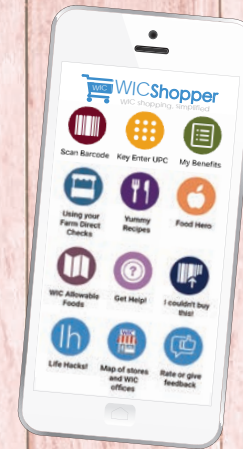
از اپلیکیشن WICShopper برای موارد ذیل استفاده کنید:

- امتیازات فعلی خود را مشاهده کنید.
- بارکودها را برای پیدا کردن غذاهای WIC اسکن کنید.
- از لست غذا در این اپلیکیشن برای کمک به پیدا کردن برندها و سایزها استفاده کنید
- فروشگاههایی را پیدا کنید که WIC دارند.
- طریقه های دستور پختن را جستجو کنید.



اپلیکیشن
WICShopper
App را دانلود کنید و
کارت eWIC خود را
امروز راجستر کنید!

*برای آیفون و اندروید
موجود میباشد.



نکات خریداری

مشکلات وصل شدن اینترنت در فروشگاه

کوشش کنید که اپلیکیشن را قبل از وارد شدن به فروشگاه باز کنید.



میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات یخزده



قابل خرید ✓

- مکمل، برش شده، یا مخلوط
- لوبیای یخزده مشکلی ندارد (مثل لوبیای لیم، فاصلیه و لوبیای چیتی)
- ارگانیک مشکلی ندارد

نخرید ✗

- شکر، چربی یا روغن اضافه شده نداشته باشد
- سس یا سبزیجات کریم دار اضافه شده نداشته باشد
- برنج، مکرونی، گوشت، خسته، یا مگی اضافه شده نداشته باشد
- چیپس فرنج فرایز، هاش براونز، کچالوی اوبراین، یا تپتر تاتز نباشد
- سبزیجات نان شده یا نرم شده نباشد

میوه کنسرو شده

قابل خرید ✓



- میوه بسته بندی شده در آب یا جوس بدون شکر اضافه شده
- هر نوع ظرف، بشمول بسته های مختلف پلاستیکی
- سس سیب طبیعی یا شیرین نشده مشکلی ندارد
- ارگانیک مشکلی ندارد

نخرید ✗

- شربت، مثل سنگین، سیب یا خیلی سبک اضافه شده نداشته باشد
- شیرین کننده های مصنوعی یا شیرین کننده های بدون-کالری نباشد
- کوکتل میوه یا میوه مخلوط با آلویگلاس نباشد

سبزیجات کنسرو شده

قابل خرید ✓



- سبزیجات بدون چربی یا روغن اضافه شده
- بادنجان رومی مشکلی ندارد (مثلاً سالم، صافی شده، نرم شده، برش شده، رب یا پوره)
- ارگانیک مشکلی ندارد

نخرید ✗

- مخلوط شده با لوبیای رسیده، مثل لوبیای سرخ یا سیاه نباشد
- سبزیجات کنسرو شده ترشی، خامه ای یا سس شده نباشد
- بادنجان رومی سالمسا، خورشتی یا سس بادنجان رومی نباشد

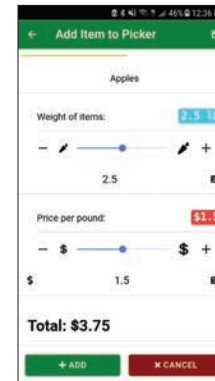
میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات تازه

قابل خرید ✓

- مکمل، از قیل برش شده، ریزه شده، یا بسته بندی شده
- پتوسهای مهمانی نباشد
- سس یا طعم دهنده مایع اضافه شده نداشته باشد
- خسته ها، میوه خشک، نان کروتون اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک مشکلی ندارد
- گیاهان دارویی یا مصاله (مثل گشنیز یا جعفری) نباشد
- تخم سبزی نباشد

نخرید ✗



نکات خریداری

از ماشین حساب میوه و سبزیجات در قسمت "امتیازات من" از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید. شما میتوانید قیمت میوه و سبزیجات تازه را به سرعت و آسانی محاسبه کنید!

تورتیلیای جواری، تورتیلیای گندم سبوسدار

8 oz یا بیشتر

تورتیلیای جواری

قابل خرید ✓

- فقط تورتیلیای جواری سفید یا زرد ملایم
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:

میشن
ریزر باجا کفی
سیگنیچر سلیکت
تورتیلا لند

هیردز
IGA
کروگر
لا باندریتا
لا پورتیا
لاس 4 هیرمناس

کلیداد
کاسا روزا
دان پانچو
ایسنشیل ابوری دی
فود کلب
گیربور



نخرید ✗

- تورتیلیای سرخ شده یا تورتیلیای چپیس نباشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد

تورتیلیای گندم سبوسدار

8 oz یا بیشتر

قابل خرید ✓

- فقط تورتیلیای گندم 100% سبوسدار
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:

میشن
اورتیگا
سیگنیچر سلیکت

کروگر
لا باندریتا
مارکت پنتری

دان پانچو
ایسنشیل ابوری دی
گیربور
IGA



نخرید ✗

- تورتیلیای سرخ شده یا تورتیلیای چپیس نباشد
- تورتیلیای آرد سفید نباشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد

غلات سبوسدار (پوست نشده) نان گندم سبوسدار

خرید برای غلات سبوسدار

از انواع غلات سبوسدار لذت ببرید! پیشنهادات WIC:

- جو پرکی
- برنج قهوه ای رنگ
- بلغور
- نان گندم 100% سبوسدار
- تورتیلیای جواری نرم
- تورتیلیای گندم سبوسدار
- مکرونی گندم سبوسدار

مجموع مقدار غلاتی را که میتوانید بخرید در لیست امتیازات شما نشان داده شده است.

اگر شما امتیازات کافی برای غلات سبوسدار دارید، میتوانید بیشتر از یک نوع غلات را در یک زمان خریداری کنید. بطور مثال، اگر لیست امتیازات شما نشان میدهد که شما 32 oz غلات سبوسدار دارید، میتوانید به این طریق خریداری کنید:



.oz 16

و



.oz 16

نام گندم 100% سبوسدار



16 oz
الی
32
.oz

نخرید ✗

قابل خرید ✓

- قرص نان، از هر برندی
- "100% گندم سبوسدار" باید در لیبل آن
- نان سبک یا "ساده" نباشد
- ارگانیک نباشد
- ذکر شده باشد

برنج قهوه ای رنگ، بلغور

برنج قهوه ای رنگ



قابل خرید ✓

- از هر برندی
- برنج فوری، "دقیقه"، یا جوشاندنی در ظرف
- مشکلی ندارد
- برنج یاسمین و قهوه ای رنگ با سماتی مشکلی
- ارگانیک مشکلی ندارد

نخرید ✗

- برنج سفید، کوهی، آسیاب شده یا جوانه زده
- نباشد
- ادویه، شکر، چربی، روغن یا نمک
- اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد

14-16
.oz (فقط
برنج فوری)



16 oz. یا
بیشتر

بلغور



قابل خرید ✓

- از هر برندی
- ارگانیک مشکلی ندارد

نخرید ✗

- ادویه، شکر، چربی، روغن یا نمک
- اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد

مکرونی گندم سبوسدار، جو پرکی

مکرونی گندم سبوسدار

قابل خرید ✓

- هر نوع از غلات سبوسدار یا مکرونی گندم سبوسدار
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:



فقط 16
.oz

- بارایلا
- ایسنشیل ایوری دی
- فود کلب
- گریب و لیو
- کروگر
- روززانی
- سیگنچر سلیکت
- غذاهای وینکو

نخرید ✗

- ارگانیک یا حجیم نباشد

جو پرکی

قابل خرید ✓

- از هر برندی
- جو پرکی سریع، رول شده، و مودل قدیمی مشکلی ندارد
- جو پرکی بدون گلوم-نشکلی ندارد
- ارگانیک مشکلی ندارد



نخرید ✗

- فوری نباشد (در زمان خریداری به حیث غلات سبوسدار)
- ارگانیک یا حجیم نباشد
- جو دوسر برش-شده، ایرلندی، یا اسکاتلندی نباشد
- شکر، چربی، روغن یا نمک اضافه شده نداشته باشد

نکات خریداری

آیا در امتیازات WIC، بلغور جو پرکی یک غلات است یا غلات سبوسدار؟

- جو پرکی در باکس، خریطه، یا تیوب یک امتیاز غلات سبوسدار است
- بلغور جو پرکی فوری در بسته های سرو-یک وعده ای امتیاز غلات است

شیر

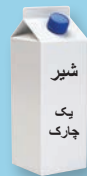
مثالهایی از راههایی که میتوانید
سایزهای ظرفهای شیر مختلف را یکجای خرید



GAL 1.0



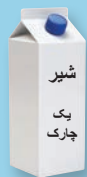
و



GAL 0.75



GAL 0.5



GAL 0.25

شیر

خریداری شیر

تمامی شیرهای WIC پاستوریزه شده و ویتامین دی به آن اضافه شده است.

❌ نخرید

- شیر برنج، شیر بادام، شیر مسکه دار (دوغ)، شیر طعم دار، شیر خام، یا شیر A2 نباشد
- ارگانیک نباشد
- امگا-3 یا ویتامین E اضافه شده نداشته باشد
- اجناس خاص مثل بوتل گلاس نداشته باشد

✅ قابل خرید

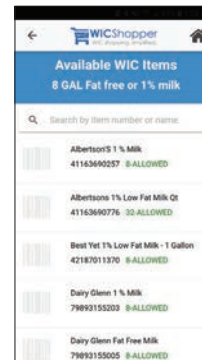
- از هر برندی
- سکیم دیلکس، الترا، کریمی، رویال، سوپریم و غیره مشکلی ندارند

آن نوع از شیرهایی را که در لست امتیازات شما ذکر شده اند خریداری کنید:

- شیر کم چرب 1% یا بدون چرب - برای کلانسالان و اطفال 2 ساله یا کلانتر (بدون چرب و سکیم میlk یکی هستند)
- شیر کامل برای اطفال 1 ساله

با کلینیک WIC خود صحبت کنید تا انواع شیرهای ذیل را بدست آورید. تمامی برندها مشکلی ندارد.

- شیر اسیدوفلوس
- شیر بدون-لکتوز
- شیر خشک بدون-چرب (به اندازه 25.6 oz).
- شیر غلیظ شده (قوطی 12 oz).



نکات خریداری



از اپلیکیشن استفاده کنید تا ببینید که چه نوع از شیر در لست امتیاز شما موجود است. بارکود را اسکن کنید تا ببینید که آیا اجازه خرید آنرا دارید یا نه.

شیر بز، پنیر

شیر بز

قابل خرید

- آن نوع از شیر بز را خریداری کنید که در لیست امتیازات شما نشان داده شده است
- فقط شیر بز مینبرگ مجاز است

شیر بز غلیظ شده کامل
قوطی 12 oz.



شیر بز کم چرب
oz 32



شیر بز کامل
oz 32، یا 64 oz.



شیر بز پودر شده
قوطی 12 oz.
خریبه 12 oz.



پنیر

قابل خرید

- فقط بسته های 1 یا 2 پاو، ساخت ایالات متحده آمریکا
- هر نوع برند چیدار (متوسط یا ملایم)، کولبی، کولبی جک، چیدار جک، ماننتری جک، یا موزریلا
- 16 oz. (1 lb) پنیر رشته ای موزارلا مشکلی ندارد

فقط 16 oz.



نخرید

- چیدار تند، تند زیاد، یا سفید نباشد
- پنیر برش شده، اغذیه فروشی یا رنده شده نباشد
- پنیر ارگانیک، سویا، بز، یا خام نباشد
- غذاهای پنیری یا پنیر پاشیده شده (مثل ویلوتتا) نباشد
- پنیر دودی شده یا طعم دار شده با مواد افزودنی مثل مرچ جلاپینو یا دانه های کرابیه نباشد
- موزارلا تازه (بسته بندی شده در آب) نباشد

نوشیدنی سویا

نوشیدنی سویا

قابل خرید

- از این برندها و محصولات فقط انتخاب کنید:

در بخال



سیلک اصلی

oz 64، 64 oz، یا 128 oz.



8ام کانتینت اصلی یا وانلی
oz 64

در قفسه



سیلک اصلی
oz 32



پاسفیک الترا سورا اصلی
oz 32

32 oz = یک چارک
64 oz = نصف گالون



ویست سوی ارگانیک پلس ساده یا وانلی
oz 32 یا 64 oz.

ماست		
ماست کم چرب یا بدون چرب ، ادامه (کلتاسالان و اطفال کلاتر از 2 سال سن)		
 <ul style="list-style-type: none"> گریک، بدون چرب، ساده گریک، بدون چرب، وانیلی 	 <ul style="list-style-type: none"> کم چرب، ساده کم چرب، وانیلی کم چرب، توت فرنگی کم چرب، شفتالو کم چرب، تمشک گریک، بدون چرب، ساده 	 <ul style="list-style-type: none"> بدون چرب، ساده کم چرب، ساده کم چرب، وانیلی کم چرب، توت فرنگی کم چرب، بلوبری گریک، بدون چرب، ساده گریک، بدون چرب، وانیلی گریک، بدون چرب، توت فرنگی
 <ul style="list-style-type: none"> بدون چرب، ساده کم چرب، ساده کم چرب، توت فرنگی کم چرب، شفتالو گریک، بدون چرب، ساده گریک، بدون چرب، وانیلی 	 <ul style="list-style-type: none"> کم چرب، توت فرنگی کم چرب، تمشک کم چرب، شفتالو گریک، بدون چرب، ساده گریک، بدون چرب، وانیلی 	 <ul style="list-style-type: none"> بدون چرب، ساده کم چرب، وانیلی کم چرب، توت فرنگی کم چرب، توت فرنگی-کیله کم چرب، شفتالو
 <ul style="list-style-type: none"> گریک، بدون چرب، ساده گریک، بدون چرب، وانیلی گریک، بدون چرب، توت فرنگی 	 <ul style="list-style-type: none"> بدون چرب، ساده بدون چرب، وانیلی کم چرب، ساده 	 <ul style="list-style-type: none"> بدون چرب، ساده بدون چرب، وانیلی کم چرب، ساده کم چرب، وانیلی
 <ul style="list-style-type: none"> کم چرب، وانیلی کم چرب، توت فرنگی کم چرب، توت فرنگی-کیله کم چرب، شفتالو کم چرب، بلوبری 	 <ul style="list-style-type: none"> بدون چرب، ساده کم چرب، وانیلی کم چرب، توت فرنگی کم چرب، شفتالو 	 <ul style="list-style-type: none"> کم چرب، وانیلی کم چرب، توت فرنگی کم چرب، شفتالو

ماست			
قابل خرید ✓		نخرید ✗	
<ul style="list-style-type: none"> oz 32، یا فقط داخل قوطی های (2 lb). آن نوع از ماست را خریداری کنید که در لیست امتیازات شما آمده است (کامل، کم چرب یا بدون چرب) از این برندها و طعم های لیست شده انتخاب کنید 			
ماست شیر کامل (اطفال 1 ساله)			
 <ul style="list-style-type: none"> گریک، کامل، وانیلی 	 <ul style="list-style-type: none"> کامل، ساده گریک، کامل، ساده 	 <ul style="list-style-type: none"> کامل، ساده کامل، وانیلی 	 <ul style="list-style-type: none"> کامل، ساده
 <ul style="list-style-type: none"> کامل، عسلی 	 <ul style="list-style-type: none"> کامل، ساده کامل، وانیلی کامل، توت فرنگی 	 <ul style="list-style-type: none"> کامل، ساده کامل، وانیلی کامل، توت فرنگی 	 <ul style="list-style-type: none"> گریک، کامل، ساده گریک، کامل، وانیلی عسلی
CTR 1 (قوطی) = 32 oz (lb 2) 		 <ul style="list-style-type: none"> کامل، ساده 	 <ul style="list-style-type: none"> گریک، کامل، ساده
ماست کم چرب یا بدون چرب (کلتاسالان و اطفال کلاتر از 2 سال سن)			
 <ul style="list-style-type: none"> بدون چرب، ساده کم چرب، ساده کم چرب، وانیلی 	 <ul style="list-style-type: none"> بدون چرب، ساده بدون چرب، وانیلی بدون چرب، توت فرنگی کم چرب، ساده 	 <ul style="list-style-type: none"> بدون چرب، ساده بدون چرب، وانیلی کم چرب، ساده کم چرب، وانیلی 	

مسکه ممپلی، نخود خشک، لوبیا، عدس، کنسرو لوبیا

مسکه ممپلی



oz 18-16 =
CTR 1.00

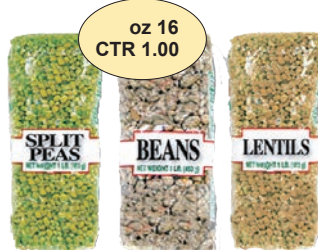
قابل خرید ✓

- فقط بسته 16 oz یا الی 18 oz.
- ارگانیک مشکلی ندارد
- از هر برندی

نخرید ✗

- ممپلی "خمیری" یا عسل بوده نباشد
- مسکه ممپلی کم-چرب یا چرب-متوسط نباشد
- جلی، مارشملو، کاکائو، یا عسل اضافه شده نداشته باشد
- امگا-3 نباشد
- ارگانیک، عمده، یا آسیاب کردن توسط شما نباشد

نخود، لوبیا، عدس خشک



oz 16
CTR 1.00

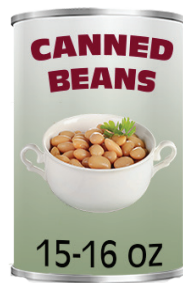
قابل خرید ✓

- فقط بسته 16 oz یا 32 oz یا 16 oz.
- ارگانیک مشکلی ندارد
- هر برند و نوع

نخرید ✗

- ادویه اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک یا حجیم نباشد

کنسرو لوبیا



CTR 1
= 4 فوطی

قابل خرید ✓

- فقط فوطی 15 oz یا الی 16 oz.
- هر برند و هر نوع لوبیا
- ارگانیک مشکلی ندارد
- لوبیای کم سدیم مشکلی ندارد

نخرید ✗

- لوبیای سرخ شده، پخته شده، یا فاصلیه نباشد
- روغن، ادویه، یا مصالحه اضافه شده نداشته باشد
- ارگانیک نباشد

توفو، تخم مرغ

توفو

نخرید ✗

- فوطی های کمتر از 16 oz. نباشد

قابل خرید ✓

- فقط فوطی (1 lb 16 oz).
- بسته بندی در آب
- فقط از این محصولات و برندهای داخل یخچال انتخاب کنید:



ازومایا توفو
سخت، خیلی
سخت، نرم شده



غذای خانگی
(غیر ارگانیک)
سخت متوسط یا
خیلی سخت

ناسویا
ارگانیک نرم



تخم مرغ

نخرید ✗

- فقط بسته های یک درجی
- هربرندی از تخم مرغ سفید و کلان
- تخم مرغ بدون-ققس مشکلی ندارد
- تخم مرغ قهوه ای رنگ نباشد
- تخم مرغ مخصوص (مثل ایگلندس بست، اومیگای زیاد 3، یا ویتامین ای، آزاد-خانگی یا در مزرعه پرورش یافته) نباشد
- ارگانیک نباشد



غلات سرد سرو شدنی

خریداری غلات

این سیمبول ها را در این لیست غذایی جستجو کنید تا غلاتی را انتخاب کنید که فولیک اسید بیشتر دارد، از غلات کامل تهیه شده است یا بدون گلوتن است.

F 100% ارزش روزانه (DV) برای نیاز به فولیک اسید

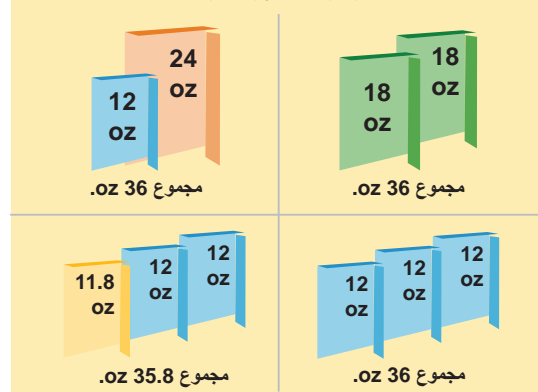
G کمپنی ذکر کرده است که غلات بدون گلوتن است

W ساخته شده از غلات سیوسدار و یک منبع خوب فیبر است

کمترین مقدار غلات را که شما می‌توانید بخرید 9.8 oz. (از غلات گر 12 oz یا م.) (از غلات سرد) است. اگر شما کمتر از 9.8 oz. اماپتیز غلات در آن‌ها دارید، قادر نخواهید بود آنرا خریداری کنید د.

بهترین راه برای حصول اطمینان از بدست آوردن تمام غلات خود اینست که بسته های سیاز 12 oz 36، 18 oz، 24 oz، یا 18 oz را خریداری کنید.

مثالهایی از راههایی که می‌توانید سایزهای بسته غلات را یکجای خرید کنید



کنسرو ماهی

(برای والدینی که به قسم مکمل به طفل شیر میدهند)

قابل خرید

- هر برند از تن ماهی سبک تکه یا ماهی سلمان بسته بندی شده در آب
- ساردین های مرغ دریا یا بمیل بی فقط در آب



قوطی 5 oz. یا کلاتر

نخرید

- تن ماهی، ماهی سلمان یا ساردین مصالحه دار یا تن ماهی الباکر، پلوفین یا تونگل نباشد
- ماهی سلمان سرخ، ساکی، بلوبک، یا اتلاننیک نباشد
- فیله ماهی نباشد
- ماهی سرخ شده در روغن نباشد
- بسته ها یا قوطی های سروشدنی یک وعده ای نباشد
- ماهی خاص مثل تن ماهی یا قلاب گرفته شده نباشد



سلمان گلای رنگ قوطی 5 oz. یا کلاتر

مرغ دریا

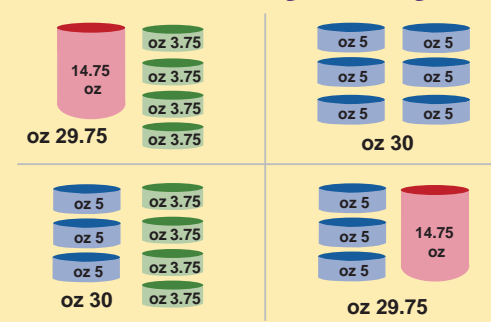


بمیل بی



قوطی ساردین 3.75 oz.

مثالهایی از راههایی که می‌توانید سایزهای سایزهای قوطی مختلف ماهی ها را یکجای خرید کنید



غلات سرد سرو شذنی

مالت-او-میل (کارتن یا خریطه)



پوست



نکات خریداری

بهترین راه برای اطمینان از بدست آوردن تمام غلات خود اینست که بسته هایی به سایز های 12 oz، 18 oz، یا 36 oz را خریداری کنید.

بیرن فلیک - برند فروشگاه

W F بست پت، فود کلب، گریٹ ولیو، IGA، سیگنیچر سلیکت

W ایسنشیل ایوری دی



غلات سرد سرو شذنی

✓ قابل خرید مقدار سایز 12 oz. الی 36 oz.

کیلوگ



جنرال میلس



جوس بوتلی

❌ **نخرید** ✅ **قابل خرید جوس 100%**

- فقط بوتل های پلاستیکی 64 oz.
- فایبر، ویتامین ها، و مواد معدنی اضافه شده، مشکلی ندارد
- از این برندها و طعم ها فقط انتخاب کنید:
- جوس کوکتیل، جوس نوشیدنی یا جوس های "سبک" نباشد
- ارگانیک نباشد
- شراب آب سیب نباشد
- یخچالی نباشد

			oz 64 CTR 1 بوتل
تری تاپ هر طعم (بجز از 3 طعم ابل بلیند یا عسل ترد)	کمپبل باندجان زومی (با سبب معمولی یا کم)	جوسی جوس هر طعم	
			
گریب فروت از هر برند	مالته از هر برندی	اوشن اسپری هر طعم، جوس 100% بدون شکر اضافی بدون کوکتیل	لانجر هر طعم، جوس 100% بدون کوکتیل
			
سبزی	انگور (بنفش یا سفید)	کرن-گریپ و کرن-سپری بدون کوکتیل	سیب
بست پت، استنیل اوری بست پت، استنیل دی، فود کلب، گریب اوری دی، فود ویلیو، IGA، کروگر، کلب، گریب ویلیو، مارکت پنتری، سیگنیچر کروگر، سیگنیچر سلیکت، وسترن فیلی، سلیکت، وینکو فودز	بست پت، استنیل اوری بست پت، استنیل دی، فود کلب، گریب اوری دی، فود ویلیو، IGA، کروگر، کلب، گریب ویلیو، مارکت پنتری، سیگنیچر کروگر، سیگنیچر سلیکت، وسترن فیلی، سلیکت، وینکو فودز	بست پت، فود کلب، گریب ویلیو، کروگر، سیگنیچر سلیکت، وسترن فیلی	بست پت، استنیل اوری دی، فود کلب، گریب ویلیو، IGA، کروگر، مارکت پنتری، سیگنیچر سلیکت، وسترن فیلی، وینکو فودز

غلات گرم شدنی

❌ **دیابل خرقة** ✅ **مقدار سایز 9.8 - 36 oz**

	
کریم گندم ساده 1/2 دقیقه غیرفوری	کریم گندم ساده 1 دقیقه غیرفوری
	
کریم برنج ساده غیرفوری	کریم گندم سبوسدار 1/2 دقیقه غیرفوری
	
کواکر فوری گریب اصلی (بسته های سرو یک وعده)	غذای مالت-او - اصلی
	
بلغور جو پرکی فوری ساده، بسته های سرو یک وعده ای	بلغور جو پرکی فوری ساده (بسته های سرو یک وعده)
بست پت، فود کلب، گریب ویلیو، کروگر، شورفین، سیگنیچر سلیکت، وینکو فودز	بلغور جو پرکی فوری ساده (بسته های سرو یک وعده)

غذای طفل

خریداری برای غذای طفل

آیا میدانستید؟

بعد از اینکه نوزادان به سن 9 ماهگی میرسند، اکثر آنها میتوانند میوه های نرم و سبزیجات ریزه شده پخته را بخورند و اینکه آنها میتوانند با انگشتان خود آنها بگیرند.

آیا میدانستید که WIC میتواند بعضی از غذاهای نوزاد داخل شیشه طفل شما را با امتیازات میوه و سبزی که از 9 ماهگی شروع میشود، تبدیل کند؟ برای معلومات بیشتر با کلینیک WIC خود صحبت کنید.

اگر لست امتیازات شما نشان میدهد که شما میتوانید 256 oz خریداری کنید

با

بسته 2 oz 8 (تقریباً 4-oz 32)

بسته 2-دانه ای 4 oz 4

بوتل های 64 oz 4

اگر لست امتیازات شما نشان میدهد که 256 oz خرید کنید

با

بسته 2 oz 8 (تقریباً 4-oz 32)

بسته 2-دانه ای 4 oz 4

بوتل های 32 oz 4

اگر لست امتیازات شما نشان میدهد که شما میتوانید 64 oz خریداری کنید

با

بسته 2 oz 8 (تقریباً 4-oz 32)

بسته 2-دانه ای 4 oz 4

بوتل های 16 oz 4

جوس پخزده

❌ نخرید

- جوس کوکتیل، جوس نوشیدنی یا جوس های "سبک" نباشد
- ارگانیک نباشد
- شراب آب سیب نباشد
- یخچالی نباشد

✅ قابل خرید جوس 100%

- فقط ظرف های 11.5 - 12 oz.
- قاپیر، ویتامین، و مواد معدنی اضافه شده، مشکلی ندارد
- از این برندها و طعم ها فقط انتخاب کنید:



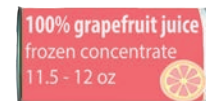
دول
هر طعم یا ترکیب



تری تاپ
سیب



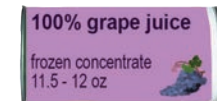
اولد ارچارد
هر طعم یا ترکیب با سرپوش سبز



گریب فروت
از هر برندی



مالته
از هر برندی



انگور
بست پت، فود کلب، گریب ویلو



سیب
بست پت، استنثیل اوری دی، فود کلب، گریب ویلیو، کروگر، سیگنیچر سلیکت، وینکو فودز

غذای گوشتی طفل، غلات طفل

غذای گوشتی طفل

(برای اطفالی که شیرخشک از WIC دریافت نمیکنند)

قابل خرید ✓

- فقط مقدار 2.5 oz. برای غذای گوشتی طفل
- ظرف های شیشه ای یا پلاستیکی
- ممکن است حاوی شوریا یا لعاب باشد
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:



ایرتس بست ارگاتیک



گیربر



بیج-نت

غلات طفل

قابل خرید ✓

- مقدار 8 oz. یا بیشتر
- شیرخشک، شیر، ماست یا میوه اضافه شده نداشته باشد
- از این برندها و غلات فقط انتخاب کنید:
- بوئل شیشه ای، قوطی، یا بسته های یک وعده ای نباشد



ایرتس بست ارگاتیک

- غلات-مخلوط
- بلغور جو پرکی



بیج-نت

(ارگاتیک مشکلی ندارد)

- غلات-مختلف
- بلغور جو پرکی



گیربر (ارگاتیک مشکلی ندارد)

- غلات-مختلف
- بلغور جو پرکی
- گندم سیوندسار

غذای میوه و سبزیجات طفل

نخرید ❌

- "غذای شب"، دسر، نوشیدنی های اسموتی، یا "کیسروول" نباشد
- غلات، ماست، گوشت، برنج، مگی، یا غلات اضافه شده نداشته باشد
- شکر یا نشاسته اضافه شده نداشته باشد
- غذای نوزاد یا "گریجویت"
- اضافه شده نداشته باشد
- پاکتی نباشد
- غذای طفل پودر شده نباشد

قابل خرید ✓

- مقدار 4 oz. غذای میوه و سبزیجات طفل
- ظروف شیشه ای یا پلاستیکی مشکلی ندارد
- غذای میوه و سبزیجات طفل ساده یا مخلوط
- میتوانید ظروف یکدانه ای، بسته 2-دانه ای، یا هردو را بخرید
- فقط از برندهای ذیل انتخاب کنید:



بیج-نت



گیربر



گیربر



وایلد هاروست ارگاتیک



هیبی بیبی ارگاتیک



ایرتس بست ارگاتیک