



خوړو لست

د اوريگون WIC تاييد شوي
خوړو اړوند لارښود



د سلام راتوانکي روزل
د سپتمبر په 1، 2022 کې تعديل شوی

(11/23)

د WICSHOPPER ايپ په پيږود کې څنگه مرسته کولی شي؟

د WICShopper ايپ وکاروئ چې:

- خپلي اوسنۍ مرستې وگورئ.
- د WIC خوړو موندلو لپاره بارکودونه سکين کړئ.
- د مجاز برانډونو او اندازو موندلو لپاره په ايپ کې ورکړل شوي د خوړو لست وکاروئ.
- هغه پلورنځي ومومئ کوم چې WIC اخلي.
- د رسيد نظرونه وگورئ.



د WICShopper

ايپ ډاونلوډ کړئ
او همدا نن خپل
د eWIC کارت
راجستر کړئ!

*د آی فون او انډرايډ لپاره
موجود دی.



په پلورنځي کې د شبکې ستونزې؟

مخکې لدې چې پلورنځي ته ننوځئ د ايپ د
پرانيسټلو هڅه وکړئ.

د تایید شوي خوړو لست

د خوړو دا لست ستاسې د خوړو کڅوړه کې د مجاز خوړو برانډونو، ډولونو او اندازو غوره کولو لپاره وکاروئ.

- د دې خوړو کوم برانډ زه اخیستلی شم؟
- کوم اندازه پاکټونه مجاز دي؟
- زه کوم خوندونه انتخابولی شم؟

- 4..... میوه او سبزیاتې
- 6..... بشپړ غلې
- 6..... 100% بشپړ غنمو ډوډی
- 7..... د جوارو سوکرک
- 7..... د بشپړ غنمو نرۍ ډوډی
- 8..... د بشپړ غنمو پاستا
- 8..... وربشې
- 9..... خړې وربجې
- 9..... دل
- 10..... شیدې
- 12..... د سویا څښاک
- 13..... د بزې شیدې
- 13..... پنیر
- 14..... ماست
- 16..... توفو
- 16..... هګۍ
- 17..... د موم پلي کوچ، وچ متر، لوبیا، دال، د قطنی لوبیا
- 18..... د قطنی کبان
- 19..... یخ حبوبات
- 22..... گرم حبوبات
- 23..... بوتل جوس
- 24..... کنګل جوس
- 25..... د ماشومانو خواړه
- 26..... د ماشومانو خواړه میوه او سبزیاتې
- 27..... د ماشومانو حبوبات
- 27..... د ماشومانو خوړو غوښه

میوه او سبزیاتې

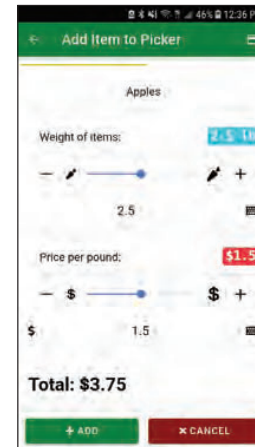
تازه میوه او سبزیاتې

مه اخلی

- هیڅ د سلاد پټۍ توکي، پاخه توکي، یا د میلی پتنوسونه
- هیڅ وراضافه پوښاک با ډیپ
- هیڅ وراضافه مغذي مواد، وچې میوي، کنکري
- هیڅ واینه یا مسالی (لکه سیلانټرو یا پرسلی)
- هیڅ بوټي نه

واخلی

- بشپړ، دمخه پری شوي، واره شوي، یا پاکتي
- سلاد او شنه سبزي په کڅوړه کې
- ارګانیک سم دي



د پیروډ لارښوونې

د WICShopper ایپ په "زما مرستو" برخه کې د میوي او سبزي ماشین حساب وکاروئ. تاسې کولی شئ په چټکۍ او اسانۍ سره د تازه میوي او سبزیانو لګښت محاسبه کړئ!

میوه او سبزیانی

کنگل میوه او سبزیانی



✓ واخلی

- بشپړ، پري کړي، يا مکس
- کنگل لوبيا سم دي (لکه لیمو لوبیا، ایدامم او تور ټاکی لوبیا)
- ارگانیک سم دي

⊗ مه اخلی

- بوره، غور یا تیل لرونکي نه
- سوس یا کریم لرونکي سبزیانی نه
- وریجی، پاستا، غوښه، مغزي مواد یا میچي لرونکي نه
- چپس، خر قهوای، اوبریان کچالو، یا ټیټر ټو نه
- ډوډی ورباندې وهل شوی یا ټکول شوي سبزیانی نه

د قطی میوه

✓ واخلی



- د بورې پرته په اوبو یا جوس کې په قطی کې بندې میوي
- هرډول لوخی، پشمول د پلاستيکي څو قطیو لرونکي
- طبیعي یا بی بوري د مني چټني صحیح ده
- ارگانیک سم دي

⊗ مه اخلی

- شربت لرونکي نه، لکه دروند، سپک یا ډیر سپک
- هیڅ ډول مصنوعي خورځوند لرونکي نه یا د کالوري خورونکو نه
- د میوي کاکټیل یا ځښاک نه یا د کیلاس سره مکس میوه نه

د قطی سبزیانی



✓ واخلی

- د غور یا تیلو نلرونکي سبزیانی
- ټماټر صحیح دي (لکه بشپړ، واره شوي، مات شوي، ټکري شوي، رب یا پیسټ)
- ارگانیک سم دي

⊗ مه اخلی

- د غنټ لوبیا لکه سره لوبیا یا تور لوبیا ترکیب سره نه
- ترشي، کریم یا سوس لرونکي قطیو سبزیانی نه
- سالسا، وریټ ټماټر یا د ټماټر سوس نه

بشپړ غلي د بشپړ غنمو ډوډی

د بشپړ غلو پیروود کول

د بیلابیل بشپړ غلو نه خوند واخلی! WIC وړاندیز کوي:

- 100% د بشپړ غنمو ډوډی
- د نرم جوارو سوکرک
- د بشپړ غنمو نری ډوډی
- د بشپړ غنمو پاستا
- وربشي
- خري وریجی
- دل

ټولټال مقدار غلي چې تاسې یې اخیستلی شئ ستاسې د ستو لست کې بنودل شوي دي.

که تاسې د بشپړ غلي کافي مرستې لرئ، تاسې کولی شئ یوه وخت کې له یو نه ډیر ډولونه غلي واخلی. د مثال په توګه، که ستاسې د مرستو لست وایی چې تاسې د بشپړ غلو 32 oz. لرئ، تاسې کولی شئ واخلی:



oz 16

او



oz 16

100% بشپړ غنمو ډوډی



.oz 16
تر 32oz

⊗ مه اخلی

- سپکه یا "لايټ" ډوډی نه
- ارگانیک نه

✓ واخلی

- ډوډی قرص، هر براند
- په لیبل کې باید "100% بشپړ غنم" ویل شوي وي

د جوارو سوکرک، د بشپړ غنم ټورتیلا

د جوارو سوکرک

8 oz. یا
غټ

واخلي ✓

- یوازي د سپین یا ژیر جوارو سوکرک
- یوازي دي برانډونو نه انتخاب وکړئ:

کلید	هیږدز	میشن
کاسا روزا	IGA	ریزر باجا کیفی
دان پانچو	کروگر	سیگنیچر سلیکت
ایزانشیل ایوري دی	لا باندریتا	ټورتیلا لیند
فود کلب	لا بوریتا	
گیريرو	لاس 4 هیرمناس	



مه اخلي ✗

- سره کړي ټورتیلا یا د ټورتیلا
- چپس نه
- ارگانیک یا غټ نه

د بشپړ غنم نری ډوډی

8 oz. یا
غټ

واخلي ✓

- 100% بشپړ غنم نرمه ډوډی یوازي
- یوازي دي برانډونو نه انتخاب وکړئ:

دان پانچو	کروگر	میشن
ایزانشیل ایوري دی	لا باندریتا	اوریتیکا
گیريرو	د بازار خونه	سیگنیچر سلیکت
IGA		



مه اخلي ✗

- سره کړي ټورتیلا یا د ټورتیلا
- چپس نه
- د سپینو غنم ډوډی نه
- ارگانیک یا غټ نه

د بشپړ غنم پاستا، وربشی

د بشپړ غنم پاستا

واخلي ✓

- د بشپړ غلی یا بشپړ غنم هرډول پاستا
- یوازي دي برانډونو نه انتخاب وکړئ:

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



16 oz.
یوازي

مه اخلي ✗

- ارگانیک یا غټ نه

وربشی

واخلي ✓

- هر براند
- چکټه، تاو کړي، او پخوانی ډول وربشی صحیح دي
- گلوتین نارونکي وربشی صحیح دي
- ارگانیک سم دي



مه اخلي ✗

- هیڅ سملاسي نه (کله چې بشپړ غلا مخله ی)
- ارگانیک یا غټ نه
- سټیل کټ، آیرلینډي یا سکاټلینډي وربشی نه
- پوره، غور، تیل یا مالا مگلرونکي وربشی نه



د پیروډ رښوونې

د WIC مرستو سره، آیا د وربشو خواره حبوبات یا بشپړ غله ده؟

- په قطی، کڅوړه یا تیوب کې وربشی د بشپړ غلی مرسته ده

- په یوخل کارول کېدونکي پاکټونو کې سمدلاسي د وربشو خواره د حبوباتو مرسته ده

د شیدو پیرو د کول

د WIC ټولې شیدې پاستورایزر شوي او ویتامین دي پکې وراضافه شوي دي.

واخلی ✓

مه اخلی ✗

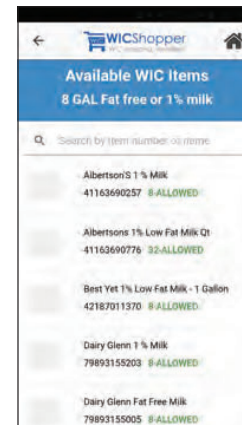
- هر براند
- سکیم ډیلکس، الټرا،
- کریمی، روبال، سپریم،
- و غیره سم دي
- وریجی شیدی، بادام شیدی، کوچ
- شیدی، خوند ورکړل شوي شیدی، خام
- شیدی یا A2 شیدی نه
- ارگانیک نه
- هیڅ وراضافه شوي اوميگا 3 یا
- ویتامین E نه
- هیڅ ځانگړي توکي لکه شیشه ای بوتل
- نه

د شیدو هغه ډول وپیرئ کوم چې ستاسې د مرستو لست کې شته:

- 1% تیت غور یا غور نلرونکي شیدی – د لویانو او 2 کلن او
- لوی ماشومانو لپاره (غور نلرونکي او سکیم شیدی یو شی دي)
- بشپړ شیدی د 1 کلن ماشومانو لپاره

د شیدو لاندې ډولونو ترلاسه کولو لپاره د خپل WIC کلینیک سره و غږیږئ. هر براند یې صحیح دی.

- اسیدوفیلوس شیدی
- لاکتوز نلرونکي شیدی
- غور نلرونکي وچې شیدی (0.25.6 oz. اندازه)
- بخار شیدی (12.0z. قطی)



د پیرو لارښوونې

د دې کتلو لپاره چې ستاسې د مرستو لست کې کوم ډول شیدی دي ایپ وکاروئ. بارکوډ سکین کړئ چې وگورئ آیا مجاز دي.

خړې وریجی



واخلی ✓

- هر براند
- سملاسي، "الذيقه"، یا په کڅوره کې جوش وریجی صحیح دي
- خړې یاسمین او خړې باسمتي وریجی صحیح ارگانیک سم دي

مه اخلی ✗

- سپیني، ځنگلي، وره کړي یا شني شوي وریجی نه
- مسالي، بوره، غور، تیل یا مالګه لرونکي نه
- ارگانیک یا غټ نه

14-16 oz.
(یوازي
سملاسي
وریجی)



16 oz
یا غټ

دل



واخلی ✓

- هر براند
- ارگانیک سم دي

مه اخلی ✗

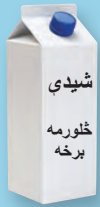
- مسالي، بوره، غور، تیل یا مالګه لرونکي
- ارگانیک یا غټ نه

شیدی

د هغه طریقه مثالونه چې تاسې کولی شئ
د شیدو د لږخي یا قطی اندازې یوځای کړئ



GAL 1.0



او



GAL 0.75



GAL 0.5



GAL 0.25

د سویا څښاک

د سویا څښاک

✓ واخلي

• یوازې د دې برانډونو او توکو څخه انتخاب وکړئ:

بڅالي



ورینم
اصل

oz 32 ، 64 ، oz یا 128.



8مه وچه
اصل یا ونیلا
oz 64

په شیلف کې



ورینم
اصل
oz 32



پاسفیک الټرا سویا
اصل
oz 32

oz 32 = څلورمه برخه

oz 64 = نیم گیلن



West Life Organic Soymilk
Calcium & Vitamin D
plain or vanilla
oz 32

واخلی

مه اخلی

- 32 oz. (یا 2 پاونډ) لوخي یوازي
- هغه ډول ماست واخلئ چې ستاسې د مرستو لست کې دي (بشپړ، تیت غور یا بی غور)
- لست شوي برانډونو او خوندونو څخه انتخاب وکړئ
- ارګانیک نه
- "سپک" ماست نه
- د مصنوعي شیرینیو او خورخوندونو لرونکي ماست نه، لکه اسپارتم یا سوکرالوز

د بزې شیدې

واخلی

- د بزې شیدو هغه ډول واخلئ چې ستاسې د مرستو لست کې بنودل شوي
- یوازي د مینبرګ بزې شیدې مجاز دي

د بزې بشپړ تېخیر شیدې
12 oz. قطنی



د تیت غور لرونکي بزې شیدې
32 oz



بشپړ د بزې شیدې
32 oz یا 64 oz



د بزې پوډي شیدې
12 oz. قطنی
12 oz. پاکت



پنیر

واخلی

- یوازي د 1 یا 2 پاونډ پاکتونه، د امریکا متحده ایالاتو کې جوړ شوي.
- د چډار هر برانډ (ملايم یا مینځنی)، کولبي، کولبي جیک، چډار جیک، مانتیري جیک، یا موزریلا
- (1. 16 oz پاونډ) موزریلا سترینگ پنیر صحیح دی

16 oz یوازي



مه اخلی

- تیز، ډیر تیز یا سپین چډار نه
- پري شوی، توکري یا توگل شوی پنیر نه
- ارګانیک، سویا، د بزې، یا خام پنیر نه
- د پنیر خواره وغیره نه (لکه ویلویتا)
- لوکی شوی یا خوند ورکړل شوی پنیر د وراضافه شیانو لکه جلاپینو مرچ یا د توري زیري سره نه
- تازه موزریلا نه (په اوبو کې بسته بندي شوي)

د تیت غور یا غور نلرونکي ماست (لویان او د 2 کلونو نه ډیر عمر لرونکي ماشومان)

1 CTR (لوخي) = 2 32 oz پاونډ



- بی غور، ساده
- تیت غور، ساده
- تیت غور، ونیلا



- بی غور، ساده
- غور نلرونکي، ونیلا
- غور نلرونکي، ستر ابيري
- تیت غور، ساده



- بی غور، ساده
- غور نلرونکي، ونیلا
- تیت غور، ساده
- تیت غور، ونیلا

توفو، هګۍ

توفو

مه اخلۍ

• د 16 oz. نه کوچني لوخي نه

• يوازې د دې پخوالي برانډونو او توکو نه انتخاب وکړئ:



ازومايا توفو
ټينګ، ډير ټينګ،
يا نرم



د کور خواره
(ارګانیک نه)
مینخمهاله ټينګ یا
ډير ټينګ

ناسویا
ارګانیک سیلکن



هګۍ

مه اخلۍ

• خړې هګۍ نه
• خانګړې هګۍ نه (لکه ایګلینډ بیست،
لور اوميګا 3، یا ویتامین ای، وریا حد یا
پاستوریزه شوي)
• ارګانیک نه

واخلۍ

• یوازې د یو درجن پاکټونه
• د چرګې سپینو، لوی هګیو هر
برانډ
• بې پنجرې هګۍ صحیح دي



ماست

ټيټ غور يا غور نلرونکي ماست، ادامه لري
(لويان او د 2 کلونو نه ډير عمر لرونکي ماشومان)



• ګريګ، بې غور، ساده
• ګريګ، بې غور، ونیلا



• ټيټ غور، ساده
• ټيټ غور، ونیلا
• ټيټ غور، سټرابيري
• ټيټ غور، شفتالو
• ټيټ غور، راسپيري
• ګريګ، بې غور، ساده



• بې غور، ساده
• ټيټ غور، ساده
• ټيټ غور، ونیلا
• ټيټ غور، سټرابيري
• ټيټ غور بلو بيري
• ګريګ، بې غور، ساده
• ګريګ، بې غور، ونیلا
• ګريګ، بې غور،
سټرابيري



• بې غور، ساده
• ټيټ غور، ساده
• ټيټ غور، سټرابيري
• ټيټ غور، شفتالو
• ګريګ، بې غور، ساده
• ګريګ، بې غور، ونیلا



• ټيټ غور، سټرابيري
• ټيټ غور، راسپيري
• ټيټ غور، شفتالو
• ګريګ، بې غور، ساده
• ګريګ، بې غور، ونیلا



• بې غور، ساده
• ټيټ غور، ونیلا
• ټيټ غور، سټرابيري
• ټيټ غور، سټرابيري -
کيله
• ټيټ غور، شفتالو



• ګريګ، بې غور، ساده
• ګريګ، بې غور، ونیلا
• ګريګ، بې غور،
سټرابيري



• بې غور، ساده
• غور نلرونکي، ونیلا
• ټيټ غور، ساده



• بې غور، ساده
• بې غور، ونیلا
• ټيټ غور، ساده
• ټيټ غور، ونیلا



• ټيټ غور، ونیلا
• ټيټ غور، سټرابيري
• ټيټ غور، سټرابيري
- کيله
• ټيټ غور، شفتالو
• ټيټ غور بلو بيري



• بې غور، ساده
• ټيټ غور، ونیلا
• ټيټ غور، سټرابيري
• ټيټ غور، شفتالو



• ټيټ غور، ونیلا
• ټيټ غور، سټرابيري
• ټيټ غور، شفتالو

د موم پلي کوچ، وچ متر، لوبيا، دال، د قطی لوبيا

د موم پلي کوچ



CTR 1
oz 18 16

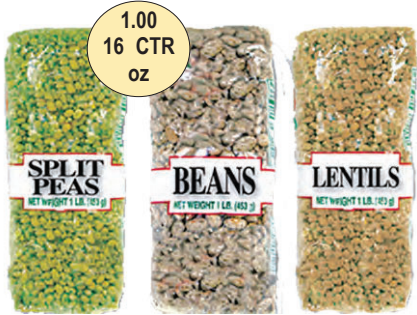
واخلي ✓

- د هر 16 تر 18 oz. لوي يوازي هر براند
- ارگانیک سم دي

مه اخلي ✗

- د موم پلي "شپنډل" يا وريت نه
- د تيب غور يا کم کري غور موم پلي کوچ نه
- جيلي، مارشمالو، چاکليټ يا شهدو لرونکي نه
- اوميگا 3 نه
- ارگانیک، لوی نه يا پخپله يي وره کړی

وچ متر، لوبيا، دال



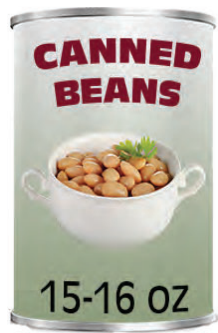
واخلي ✓

- يوازي 16 oz. يا 32 oz. کڅ وړي
- هر براند او ذوع ارگانیک سم دي

مه اخلي ✗

- مسالي لرونکي نه
- ارگانیک يا غټ نه

د قطی لوبيا



= CTR 1
4 قطی

واخلي ✓

- 15 تر 16 oz. قطی يوازي د هر براند او نوع لوبيا
- د تيب سوډيم لوبيا صحيح دي
- ارگانیک سم دي

مه اخلي ✗

- بياخل سره شوي لوبيا، وريت لوبيا يا شنه لوبيا نه
- تيل، مسالي، يا خوند لرونکي نه
- ارگانیک نه

د قطی کبان

(د هغه والدين لپاره چې مکمل د تي شيدې ماشوم ته ورکوي)

واخلي ✓

- د هر براند سپک تونا يا کلابي سلمان کب په اوبو کې بسته بندي شوی
- د سمندر چرک يا بمبل بي ساردين يوازي په اوبو کې



5 oz قطی يا غټ

مه اخلي ✗

- خوند ورکړل شوی يا مسالي لرونکی تونا، سلمان، يا الباکور، بلوفين، يا تونگل تونا نه
- سور، ساکي، بلو شاء، يا اتلانتيک سلمان نه فيليټ نه
- په تيلو کې بسته بندي شوی کب نه
- کڅوړي يا يوخل کارول کېدونکي پاکټونه نه
- خانگري کب نه، لکه قطبي بنکار تونا نه



کلابي سلمان
5 oz قطی يا غټ

د سمندر چرک

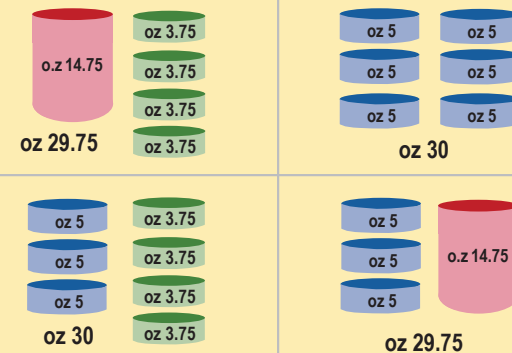


بمبل بي



ساردين 3.75 oz. قطی

د هغه څه مثالونه چې تاسې کولی شئ د



يخ حبوبات

✓ د 12 oz. تر 36 oz. اندازه واخلئ

کيلوک

F



سپيشل کی (اصل)



کارن یا د جوارو
فلیک (اصل)

F



آل برین کمپلیټ
د غنمو فلیک یا توتي

F



سټرا بيري فروسټيټ ميني
غنم

W



فروسټيټ ميني ويت (اصل)

عمومي ميل

G



بلو بيري
چیکس

G



د جوارو
چیکس

G



رایس
چیکس

F



ملټي گرين چيريوس
(اصل)

G



چيريوس (ساده)

G



سينامن چیکس

W



هني کیکس

W



بيري بيري کیکس

W



کیکس (اصل)

يخ حبوبات

د حبوباتو پيړود کول

د خوړو دي لست کې دا نښې او سمبولونه وگورئ چې هغه حبوبات انتخاب کړئ کوم چې اضافي فولیک اسيد لري، د بشپړ غلي نه جوړ يي يا گلوتين ونلري.

F 100% ورځنۍ ارزښت (DV) د فوليت لپاره

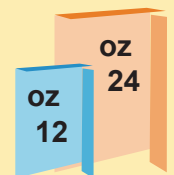
G شرکت وايي حبوبات گلوتين نلري

W د بشپړ غلي نه جوړ دي او د فايبر ښه سرچينه ده

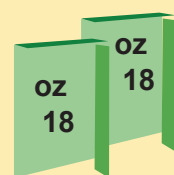
د حبوباتو خورا کوچنی اندازه چې اتسي يي پيرلی ش 9.8 oz. ده) د گرم حبوباتو لپاره (12 oz. يا 12 oz.) د يخ حبوباتو لپاره (که تساسي د دم ي يا شتي حبوباتو مرتسه کې 9.8 oz. ونس نه کم پاتي وي، تاسې نشئ کوي د دم اصراف کړئ.

ستاسي د ټولو حبوباتو هرو مرو اخيستلو لپاره ترټولو غوره لاره دا ده چې د 12 oz، 18 oz، 24 oz، يا د 36 oz. اندازي قطی واخلئ.

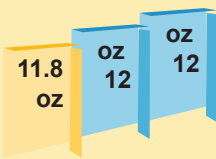
د هغه طريقو مثالونه چې تاسې پکې د حبوباتو پاکت اندازي ترکيب کولی شئ



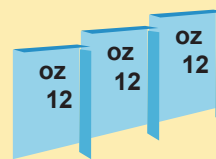
ټولټال 36 oz.



ټولټال 36 oz.



ټولټال 35.8 oz.



ټولټال 36 oz.

گرم حبوبات

oz واخلي 9.8-36 oz. هژاندا



د ساده غنمو کریم
1/2 دقیقه سملاسي نه



د ساده غنمو کریم
1 دقیقه سملاسي نه



د ساده وریجو کریم
سملاسي نه



د بشپړ غلي غنمو کریم
1/2 دقیقه سملاسي نه



کواکر سملاسي زیر وړه اصل
(بوخل کارول کیدونکي پاکټونه)



مالت او خواړه اصل



د ساده سملاسي وریشو
خواړه، بوخل کارول
کیدونکي پاکټونه



کواکر سملاسي وریشو خواړه
(بوخل کارول کیدونکي پاکټونه)

یخ حبوبات

مالت او خواړه (پاکټ یا کڅوړه)



سپونر (اصل)

پوسټ



د گریټ گرین کرنجی
پیکن



د گریټ گرین کیلی نټ
کرنج



گریټ نټ



د اوټس بادام هني
بنچز



د اوټس ونيلا بنچز هني
بنچز



د اوټس هني روسټیډ
هني بنچز



هني بنچز د اوټس پیکن
او مینیل براون بوره

د پیروډ لارښوونې

د ډي ډاډ تر لاسه کولو غوره لاره چې تاسې خپل
ټول حبوبات واخلي دا ده چې تاسې د 12 oz،
24 oz، 18 oz، يا 36 oz. اندازې پاکټونه
واخلي.

برین فلیک – د پلورنخي براند

بیسټ پیټ، فوډ کلب، گریټ ویلیو، IGA،
سیگنیچر سلیکټ

ایزانشیل ایوري ډی



کنگل جوس

100% جوس واخلى

- 11.5 - 12 oz. يوازې لوخي
- د فايبر، ويټامينونو، او منرالونو لرونکي صحيح دي
- يوازې د دې براندونو او خوندونو څخه انتخاب وکړئ:

مه اخلى

- د جوس کاکتيل، جوس څښاک يا سپک جوس نه
- ارگانیک نه
- د مني سرکه نه
- يخچالي نه



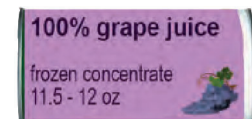
دول
هر خوند يا ترکيب



تري ټاپ
منه



چکوټره
هر براند



انگور
بيسټ پيټ، فود کلب، گريټ ويليو،

CTR 1
11.5 - 12 oz. قطي



اولد ارچارد
هر خوند يا ترکيب د شنه ورسره



مالتی
هر براند



منه
بيسټ پيټ، فود کلب، گريټ ويليو، کروگر، شورفين، سيکنچر سليکټ، وينکو فود

بوتل جوس

100% جوس واخلى

- 64 oz. يوازې پلاستيکي بوتل
- د فايبر، ويټامينونو، او منرالونو لرونکي صحيح دي
- يوازې د دې براندونو او خوندونو نه انتخاب وکړئ:

مه اخلى

- د جوس کاکتيل، جوس څښاک يا سپک جوس نه
- ارگانیک نه
- د مني سرکه نه
- يخچالي نه

<p>CTR 1 64 oz. بوتل</p>	<p>کمپيل تماتر (هميشی او ټيټ سوډيم)</p>	<p>جوسي جوس هر خوند</p>	<p>تري ټاپ هر خوند (په استثنی د 3 اپل بليند يا هني کريسټ)</p>
<p>چکوټره هر براند</p>	<p>مالتی هر براند</p>	<p>اوشين سپري هر خوند، 100% جوس بوره لرونکي نه کاکتيل يا څښاک نه</p>	<p>لانجر هر خوند، 100% جوس کاکتيل يا څښاک نه</p>
<p>سبزي</p> <p>بيسټ پيټ، ايزنشيل ايوري ډی، فود کلب، گريټ ويليو، کروگر، سيکنچر سليکټ، وينکو فود</p>	<p>انگور (سره يا سپين)</p> <p>بيسټ پيټ، ايزنشيل ايوري ډی، فود کلب، گريټ ويليو، IGA، کروگر، مارکيټ پينټي، سيکنچر سليکټ، ويسټرن فيملي، وينکو فود</p>	<p>کريبي، او کرين راسپيري څښاک نه</p> <p>بيسټ پيټ، فود کلب، گريټ ويليو، کروگر، سيکنچر سليکټ، ويسټرن فيملي</p>	<p>منه</p> <p>بيسټ پيټ، ايزنشيل ايوري ډی، فود کلب، گريټ ويليو، IGA، کروگر، مارکيټ پينټي، سيکنچر سليکټ، ويسټرن فيملي، وينکو فود</p>

د ماشومانو خواړه

د ماشومانو خوړو لپاره پيړود کول

آيا تاسې پوهيږئ؟

کله چې 9 مياشتنۍ ته ورسېږي، نو ډيری ماشومان کولی شي نرمې ميوې او ميده کړی شوي پخې سبزيانې خوړلي شي چې هغوی يې په خپلو گوتو سره راپورته کولی شي.

آيا تاسې پوهيږئ چې WIC کولی شي ستاسې د ماشوم د مرتبان خينې خواړه د 9 مياشتنۍ د پيل څخه د ميوې او سبزيانو په مرسته بدل کړي؟ د نورو معلوماتو لپاره د WIC کلينیک سره وغږيږئ.



32

د 2.4 oz-پاکټونه



64

oz. 4 مرتبان

که ستاسې د مرستو
لست وایي 256
oz
تاسې کولی شئ
وپيږئ



16

د 2.0 oz- پاکټونه



32

oz. 4 مرتبان

که ستاسې د مرستو
لست وایي 128
oz
تاسې کولی شئ
وپيږئ



8

د 2.0 oz- پاکټونه



16

oz. 4 مرتبان

که ستاسې د مرستو
لست وایي 64 oz.
وايي تاسې کولی شئ
واخلي

د ماشومانو خواړه ميوه او سبزيانې

مه اخلي

- "د شپې خواړه"، شيرني، نرم خواړه، يا "کسرول" نه
- حبوبات، ماست، غوښه، وريجې، مېچه يا غلي لرونکي نه
- بوره يا سټارچ لرونکي نه
- ټوډلر خواړه يا "گرېجوټ" نه
- DHA لرونکي نه
- کڅوړي نه
- د ماشومانو پوډي خواړه نه

واخلي

- 02. اندازه د ماشومانو خواړه ميوه او سبزيانې
- د شيشې يا پلاستيکي لوخي صحيح دي
- ساده يا مکس د ماشومانو خواړه ميوه او سبزيانې
- يووړستوي لوخي، 2 پاکټونه يا دواړه اخيستلی شئ
- يوازي دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:



بيچ نټ



ژربر



وايلډ هارويست
ارگانیک

هپي بيبي
ارگانیک

د نړۍ غوره
ارگانیک

د ماشومانو خوړو غوښه، د ماشومانو حبوبات

د ماشومانو خوړو غوښه

(د هغه ماشومانو لپاره څوک چې د WIC څخه څخه فارموله نه ترلاسه کوي)

مه اخلئ

- 2.5 oz. اندازه یوازې د ماشومانو خوړو غوښې لپاره
- میوه، سبزیاتې، میچې یا غله لرونکې نه
- د شیشې یا پلاستيکي لوخي
- ممکن شوروا یا قورمه ولري
- یوازې دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:
- دHA لرونکې نه



د نرۍ غوره ارگانیک



ژربر



بیچ نټ

د ماشومانو حبوبات

واخلئ

- 8 oz. اندازه یا غټ
- یوازې د دې برانډونو او غلوڅخه انتخاب وکړئ:
- وریچې حبوبات نه
- فارموله، شیدې، ماست یا میوه لرونکې نه
- دHA لرونکې نه
- مرتبان، قطی، یا یوځل کارېدونکې پاکټونه نه



د نرۍ غوره ارگانیک

- مکس غله
- د ورېشې خواړه



بیچ نټ (ارگانیک صحیح دي)

- څو غله ای
- د ورېشې خواړه
- د ورېشې خواړه



ژربر (ارگانیک صحیح دي)

- څو غله ای
- د ورېشې خواړه
- بشپړ غنم

د WIC په اړه د نورو معلوماتو لپاره یا تاسې ته څیرمه د WIC کلینیک موندلو لپاره، 211 ته تلیفون وکړئ یا زموږ ویب سایټ ته ورشئ:

www.healthoregon.org/wic



دا سند د غوښتنې له مخې معیوبیتونو لرونکي افرادو لپاره په نورو بڼو او فارمیټونو کې هم ورکول کېدای شي. ستاسې لپاره د غوره فارمیټ او بڼې غوښتنو لپاره 971-673-0040 (غږیز) یا 1-800-735-2900 (TTY) ته تلیفون وکړئ.

د فدرال د مدني حقونو قانون او د امریکا د متحده ایالاتو د کرنې وزارت (USDA) د مدني حقونو مقرراتو او پالیسیو له مخې، USDA، د دې ادارې، دفترونه، او کارمندان، او د USDA پروگرامونو کې کډون کونکي یا د دې پروگرامونو مدیریت کونکي نهادونه د USDA لخوا پرمخ وړل کېدونکي یا تمویل شوي پروگرام یا فعالیت کې د نژاد، رنگ، ملي اصلیت، جنسیت، معیوبیت، عمر، یا مخکیني مدني حقونو فعالیت جبران یا غچ اخیستنې پر بنسټ د تبعیض کولو نه منع دي.

معیوبیت لرونکي افراد چې د پروگرام معلوماتو لپاره د ارتباط بدیل وسایلو ته اړتیا لري (لکه بریل، غټ چاپ، غږیز ټیپ، امریکایي اشاري ژبه وغیره)، باید هغه ادارې (ایالت یا ځایي) سره اړیکه ونیسي چې دې هغوی د مرستو لپاره غوښتنه کړي ده. هغه افراد چې کانه دي، په سختې اوري یا د خبرو کولو معیوبیتونه لري کولی شي په (800) 877-8339 شمیره د فدرال ریلی خدمت له لارې د USDA سره اړیکه ونیسي. علاوه لدې، د پروگرام معلومات د انگلسي پرته نورو ژبو کې هم چمتو کېدای شي.

د پروگرام د تبعیض شکایت کولو لپاره، د USDA د پروگرام تبعیض شکایت فورمه (AD-3027) ډکه کړئ چې آنلاین په http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html کې، او د USDA دفتر کې موندل کېږي، یا USDA ته لیک ولیکئ او په فورمه کې غوښتل شوي ټول معلومات په لیک کې ولیکئ. د شکایت فورمې د کاپي غوښتنو لپاره،

(1) پوسټ: د امریکا متحده ایالاتو د کرنې وزارت

د مدني حقونو د مرستیال وزیر دفتر
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

(2) فکس: 690-7442 (202)؛ یا

(3) برېښنالیک: program.intake@usda.gov

دا نهاد د مساوي فرصت وړاندې کونکې دی.

57-1001 PASHTO (9/2022)