

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 کېدی 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، دفتره، او کارمندان، او د USDA پروگرامونو کې ګډون کونکي یا د دې پروگرامونو مدیریت کونکي نهادهو ته د USDA لخوا پرمخ وړل کېدونکي یا تمویل شوي پروگرام یا فعالیت کې د نژاد، رنگ، ملي اصلیت، جنسیت، معیوبیت، عمر، یا مخکښې مدني حقونو فعالیت جبران یا غچ اخیستنې پرېنست د تبعیض کولو نه منع دي.

معیوبیت لرونکي افراد چې د پروگرام معلوماتو لپاره د ارتباط بندیل وسایلو ته اړتیا لري (لکه بریل، غټ چاپ، غږیز ټیپ، امریکایي اشاري ژبه وغیره)، باید هغه ادارې (ایالت یا ځایي) سره اړیکه ونیسي چې هغوی د مرستو لپاره غوښتنه کوي ده. هغه افراد چې ګانه دي، په سختې اوري یا د خبرو کولو معیوبیتونه لري کولی شي په (800) 877-8339 شمیره د فدرال ریلې خدمت له لارې د USDA سره اړیکه ونیسي. علاوه لږې، د پروگرام معلومات د انګلسي پرته نورو ژبو کې هم چمتو کېدی 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) پوست: 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 وړاندي کونکی دی.

57-1001 PASHTO (9/2022)

خوړو لست

د اوریکون WIC تایید شوي
خوړو اړوند لارښود



د سلام راتلونکي روزل

د سپټمبر په 1، 2022 کې تعدیل شوی

د تایید شوي خورو لست

د خورو دا لست ستاسي د خورو کڅوره کي د مجاز خورو برانډونو، ډولونو او اندازو غوره کولو لپاره وکاروی.

- د دی خورو کوم برانډ زه اخیستلی شم؟
- کوم اندازه پاکټونه مجاز دي؟
- زه کوم خوندونه انتخابولی شم؟

-
- 4..... میوه او سیزیاتي
 - 6..... بشپړ غلي
 - 6..... 100% بشپړ غنمو ډوډی
 - 7..... د جوارو سوکرک
 - 7..... د بشپړ غنمو نری ډوډی
 - 8..... د بشپړ غنمو پاستا
 - 8..... وربشي
 - 9..... خري وربجي
 - 9..... دل
 - 10..... شیدي
 - 12..... د سویا خټناک
 - 13..... د بزې شیدي
 - 13..... پنیر
 - 14..... ماست
 - 16..... توفو
 - 16..... هکی
 - 17..... د موم پلي کوچ، وچ مټر، لوبیا، دال، د قطی لوبیا
 - 18..... د قطی کبان
 - 19..... یخ حیویات
 - 22..... گرم حیویات
 - 23..... بوتل جوس
 - 24..... کنگل جوس
 - 25..... د ماشومانو خواړه
 - 26..... د ماشومانو خواړه میوه او سیزیاتي
 - 27..... د ماشومانو حیویات
 - 27..... د ماشومانو خورو غوښه

د WICSHOPPER ایپ په پیرو د کې څنگه مرسته کولی شي؟

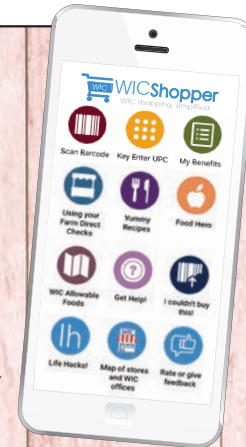
د WICShopper ایپ وکاروی چې:

- خپلي اوسنی مرستي وگورئ.
- د WIC خورو موندلو لپاره بارکودونه سکین کړئ.
- د مجاز برانډونو او اندازو موندلو لپاره په ایپ کې ورکړل شوي د خورو لست وکاروی.
- هغه پلورنځي ومومئ کوم چې WIC اخلي.
- د رسید نظرونه وگورئ.



د WICShopper ایپ ډاونلوډ کړئ او همدا نن خپل د eWIC کارت راجستر کړئ!

*د آی فون او انډرایډ لپاره موجود دی.



په پلورنځي کې د شبکې ستونزې؟

مخکې لدې چې پلورنځي ته ننوځئ د ایپ د پرائیستلو هڅه وکړئ.

میوه او سبزیاتې

کنگل میوه او سبزیاتې



واخلی ✓

- بشپړ، پرې کړي، یا مکس
- کنگل لوبیا سم دي (لکه لیما لوبیا، ایدام او تور ټاکی لوبیا)
- ارګانیک سم دي

مه اخلی ✗

- بوره، غوړ یا تیل لرونکي نه
- سوس یا کریم لرونکي سبزیاتې نه
- وریجې، پاستا، غوښه، مغزي مواد یا میچې لرونکي نه
- چپس، خر قهوای، او بریان کچالو، یا ټیټر ټو نه
- دودۍ ورباندې وهل شوي یا ټکول شوي سبزیاتې نه

د قطی میوه



واخلی ✓

- د بوري پرته په اوبو یا جوس کې په قطی کې بندې میوي
- هرډول لوخي، پشمول د پلاستيکي څو قطیو لرونکي
- طبیعي یا بی بوري د مني چټي صحیح ده
- ارګانیک سم دي

مه اخلی ✗

- شربت لرونکي نه، لکه دروند، سپک یا ډیر سپک
- هیڅ ډول مصنوعي خوړ خوند لرونکي نه یا د کالوري خوړونکو نه
- د میوي کاکټیل یا ځنډاک نه یا د گیلانس سره مکس میوه نه

د قطی سبزیاتې



واخلی ✓

- د غوړ یا تیلو لرونکي سبزیاتې
- ټماټر صحیح دي (لکه بشپړ، واره شوي، مات شوي، ټکري شوي، رب یا پیسټ)
- ارګانیک سم دي

مه اخلی ✗

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

میوه او سبزیاتې

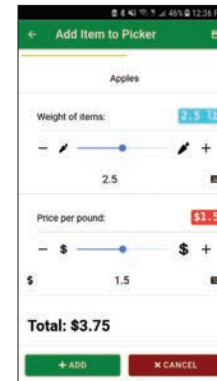
تازه میوه او سبزیاتې

واخلی ✓

- بشپړ، دمخه پرې شوي، واره شوي، یا پاکتي
- سلاد او شنه سبزی په کڅوړه کې
- ارګانیک سم دي
- مه اخلی ✗
- هیڅ د سلاد پټي ټوکی، پاخه ټوکی، یا د میلی پټوسونه
- هیڅ وړ اضافه پوښاک یا ډیپ
- هیڅ وړ اضافه مغذي مواد، وچي میوي، کنکري
- هیڅ وانه یا مسالي (لکه سیلانټرو یا پرسلي)
- هیڅ بوټي نه



د پیروډ لارښوونې



د WICShopper ایپ په "زما مرستو" برخه کې د میوي او سبزي ماشين حساب وکاروئ. تاسی کولی شئ په چټکي او اسانۍ سره د تازه میوي او سبزیانو لگښت محاسبه کړئ!

د جوارو سوکرک، د بشپړ غنم ټورتیلا

د جوارو سوکرک

8 oz. یا
غټ

✓ **واخلی**

- یوازې د سپین یا ژیر جوارو سوکرک
- یوازې دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:

میشن	هیردز	کلیداد
ریزر باجا کیفی	IGA	کاسا روزا
سیکنیچر سلیکټ	کروگر	دان پانچو
ټورتیلا لیند	لا باندریتا	ایزانشیل ایوري دی
	لا بوریتا	فود کلب
	لاس 4 هیرمناس	گیربرو



⊗ **مه اخلی**

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

د بشپړ غنم نری ډوډی

8 oz. یا
غټ

✓ **واخلی**

- 100% بشپړ غنم نریمه ډوډی یوازې
- یوازې دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:

میشن	کروگر	دان پانچو
اورتیگا	لا باندریتا	ایزانشیل ایوري دی
سیکنیچر سلیکټ	د بازار خونه	گیربرو
		IGA



⊗ **مه اخلی**

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

بشپړ غلی د بشپړ غنم ډوډی

د بشپړ غلو پیروود کول

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

- 100% د بشپړ غنم ډوډی
- د نرم جوارو سوکرک
- د بشپړ غنم نری ډوډی
- د بشپړ غنم پاستا
- وربشی
- خړي وربجی
- دل

ټولټال مقدار غلی چې تاسې یې اخیستلی شئ ستاسې د ستو لست کې ښودل شوي دي.

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



oz 16

او



oz 16

100% بشپړ غنم ډوډی



16 oz.
تر 32 oz.

⊗ **مه اخلی**

- سپکه یا "لایټ" ډوډی نه
- ارگانیک نه

✓ **واخلی**

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

خړې وريجې، دل

خړې وريجې



واخلي ✓

- هر براند
- سملاسي، "دقيقه"، يا په كڅوره كې جوش وريجې صحيح دي
- خړې ياسمين او خړې باسمني وريجې صحيح ارگانېك سم دي

مه اخلي ✗

- سپيني، خنكلي، وړه كړي يا شني شوي وريجې نه
- مسالي، بوره، غور، تيل يا مالګه لرونكي نه
- ارگانېك يا غټ نه

oz 14-16
(پوازي
سملاسي
وريجې)



oz 16
يا غټ

دل



واخلي ✓

- هر براند
- ارگانېك سم دي

مه اخلي ✗

- مسالي، بوره، غور، تيل يا مالګه نلرونكي
- ارگانېك يا غټ نه

د بشپړ غنمو پاستا، وربشي

د بشپړ غنمو پاستا

واخلي ✓

- د بشپړ غلي يا بشپړ غنمو هر ډول پاستا پوازي دي برانډونو نه انتخاب وكړئ:
- Barilla
- Essential Everyday
- Food Club
- Great Value
- Kroger
- Ronzoni
- Signature Select
- WinCo Foods



oz 16
پوازي

مه اخلي ✗

- ارگانېك يا غټ نه

وربشي

واخلي ✓

- هر براند
- چكټه، تاو كړي، او پخوانی ډوله وربشي صحيح دي
- گلوټين نلرونكي وربشي صحيح دي
- ارگانېك سم دي



مه اخلي ✗

- هيڅ سملاسي نه (كله چې بشپړ غلا مخله ي)
- ارگانېك يا غټ نه
- سټيل كټ، آبرلينډي يا سكاټلينډي وربشي نه
- بوره، غور، تيل يا مالګه لرونكي وربشي نه



د پيرو د رېوونې

د WIC مرستو سره، آیا د وربشو خواره حېوبات يا بشپړ غله ده؟

• په قطي، كڅوره يا ټيوب كې وربشي د بشپړ غلي مرسته ده

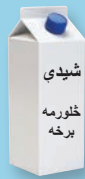
• په يوڅل كارول كېدونكي پاكټونو كې سملاسي د وربشو خواره د حېوباتو مرسته ده

شیدي

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



GAL 1.0



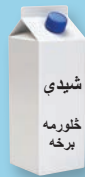
او



GAL 0.75



GAL 0.5



GAL 0.25

شیدي

د شیدو پیروود کول

د WIC ټولې شیدې پاستورایزر شوي او ویتامین ډي پکې وړاضافه شوي دي.

مه اخلئ

- وریجې شیدې، بادام شیدې، کوچ شیدې، خوند ورکړل شوي شیدې، خام شیدې یا A2 شیدې نه
- ارگانیک نه
- هیڅ وړاضافه شوي اومیکا 3 یا ویتامین E نه
- هیڅ ځانګړي ټوکي لکه شیشه ای بوتل نه

واخلئ

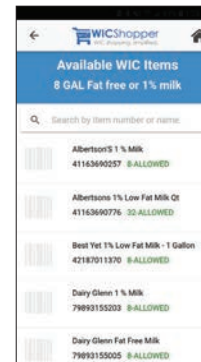
- هر براند
- سکیم ډیلکس، الټرا، کریمی، رویال، سپریم، وغیره سم دي

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

- 1% ټیټ غوړ یا غوړ نلرونکي شیدې – د لویانو او 2 کلن او لوی ماشومانو لپاره (غوړ نلرونکي او سکیم شیدې یو شئ دي)
- بشپړ شیدې د 1 کلن ماشومانو لپاره

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

- اسیدوفیلوس شیدې
- لاکټوز نلرونکي شیدې
- غوړ نلرونکي وچې شیدې (0.25 ټولټیټ اندازه)
- بخار شیدې (12 ټولټیټ)



د پیروود لارښوونې

د دې کتلو لپاره چې ستاسې د مرستو لست کې کوم ډول شیدې دي ایډې وکاروئ. بارکود سکین کړئ چې وگورئ آیا مجاز دي.

د بزې شیدې، پنیر

د بزې شیدې

✓ واخلي

- د بزې شیدو هغه ډول واخلي چې ستاسې د مرستو لست کې ښودل شوي
- یوازې د مینبرگ بزې شیدې مجاز دي

د بزې بشپړ تېخیر شیدې
oz 12، قلی



د تیت غوړ
لرونکې
بزې شیدې
oz 32



بشپړ د بزې
شیدې
oz 32 یا 64



د بزې پوړي شیدې
oz 12، قلی
oz 12، پاکت



پنیر

✓ واخلي

- یوازې د 1 یا 2 پاوند پاکتونه، د امریکا متحده آیالاتو کې جوړ شوي.
- د چدار هر براند (ملايم یا مینخنې)، کولبي، کولبي جیک، چیدار جیک، مانټیری جیک، یا موزریلا
- (16 oz پاوند) موزریلا سټرینګ پنیر صحیح دی

oz 16
یوازې



⊗ مه اخلي

- تیز، دیر تیز یا سپین چیدار نه
- پری شوی، توکری یا توکل شوی پنیر نه
- ارګانیک، سویا، د بزې، یا خام پنیر نه
- د پنیر خواړه وغیره نه (لکه ویلویټا)
- لوګی شوی یا خوند ورکړل شوی پنیر د وراضافه شیانو لکه جلاپینو
- مرچ یا د توري زېري سره نه
- تازه موزریلا نه (په اوبو کې بسته بندي شوي)

د سویا څښاک

د سویا څښاک

✓ واخلي

- یوازې د دی برانډونو او توکو څخه انتخاب وکړئ:

بخچالي



ورینم
اصل

oz 64، oz 128 یا



8مه وچه
اصل یا ونیلا
oz 64

په شیلډ کې



ورینم
اصل
oz 32



پاسفیک الټرا سویا
اصل
oz 32

oz 32 = څلورمه برخه

oz 64 = نیم گیلن



ویسټ سویا ارګانیک پلس
پلین یا ونیلا
oz 32 یا 64 oz

ماست		
ټيټ غور يا غور نلرونکي ماست، ادامه لري (لوپان او د 2 کلونو نه ډير عمر لرونکي ماشومان)		
 <ul style="list-style-type: none"> • گريک، بي غور، ساده • گريک، بي غور، ونيلا 	 <ul style="list-style-type: none"> • ټيټ غور، ساده • ټيټ غور، ونيلا • ټيټ غور، سټرابيري • ټيټ غور، شفتالو • ټيټ غور، رامسپيري • گريک، بي غور، ساده 	 <ul style="list-style-type: none"> • بي غور، ساده • ټيټ غور، ساده • ټيټ غور، ونيلا • ټيټ غور، سټرابيري • ټيټ غور بلو بيري • گريک، بي غور، ساده • گريک، بي غور، ونيلا • گريک، بي غور، سټرابيري
 <ul style="list-style-type: none"> • بي غور، ساده • ټيټ غور، ساده • ټيټ غور، سټرابيري • ټيټ غور، شفتالو • گريک، بي غور، ساده • گريک، بي غور، ونيلا 	 <ul style="list-style-type: none"> • ټيټ غور، سټرابيري • ټيټ غور، رامسپيري • ټيټ غور، شفتالو • گريک، بي غور، ساده • گريک، بي غور، ونيلا 	 <ul style="list-style-type: none"> • بي غور، ساده • ټيټ غور، ونيلا • ټيټ غور، سټرابيري • ټيټ غور، سټرابيري - کيله • ټيټ غور، شفتالو
 <ul style="list-style-type: none"> • گريک، بي غور، ساده • گريک، بي غور، ونيلا • گريک، بي غور، سټرابيري 	 <ul style="list-style-type: none"> • بي غور، ساده • غور نلرونکي، ونيلا • ټيټ غور، ساده 	 <ul style="list-style-type: none"> • بي غور، ساده • بي غور، ونيلا • ټيټ غور، ساده • ټيټ غور، ونيلا
 <ul style="list-style-type: none"> • ټيټ غور، ونيلا • ټيټ غور، سټرابيري • ټيټ غور، سټرابيري - کيله • ټيټ غور، شفتالو • ټيټ غور بلو بيري 	 <ul style="list-style-type: none"> • بي غور، ساده • ټيټ غور، ونيلا • ټيټ غور، سټرابيري • ټيټ غور، شفتالو 	 <ul style="list-style-type: none"> • ټيټ غور، ونيلا • ټيټ غور، سټرابيري • ټيټ غور، شفتالو

ماست			
واخلي <input checked="" type="checkbox"/>		مه اخلي <input type="checkbox"/>	
<ul style="list-style-type: none"> • 0z 32. (يا 2 پاونډ) لوخي يوازي هغه ډول ماست واخلئ چې ستاسي د مرستو لست کې دي (بشپړ، ټيټ غور يا بي غور) • لست شوي برانډونو او خوندونو څخه انتخاب وکړئ 		<ul style="list-style-type: none"> • ارگانیک نه • "سپک" ماست نه • د مصنوعي شيرنيو او خورخوندونو لرونکي ماست نه، لکه اسپارټم يا سوکرالوز 	
د بشپړ شيدو ماست (1 کلن ماشومان)			
 <ul style="list-style-type: none"> • گريک، بشپړ، ونيلا 	 <ul style="list-style-type: none"> • بشپړ، ساده • گريک، بشپړ، ساده 	 <ul style="list-style-type: none"> • بشپړ، ساده • بشپړ، ونيلا 	 <ul style="list-style-type: none"> • بشپړ، ساده
 <ul style="list-style-type: none"> • بشپړ، شهيد 	 <ul style="list-style-type: none"> • بشپړ، ساده • بشپړ، ونيلا • بشپړ، سټرابيري 	 <ul style="list-style-type: none"> • بشپړ، ساده • بشپړ، ونيلا • بشپړ، سټرابيري 	 <ul style="list-style-type: none"> • گريک، بشپړ، ساده • گريک، بشپړ، ونيلا شهيد
CTR 1 (لوخي) = 2 (2 32 oz پاونډ)		 <ul style="list-style-type: none"> • بشپړ، ساده 	 <ul style="list-style-type: none"> • گريک، بشپړ، ساده
د ټيټ غور يا غور نلرونکي ماست (لوپان او د 2 کلونو نه ډير عمر لرونکي ماشومان)			
 <ul style="list-style-type: none"> • بي غور، ساده • ټيټ غور، ساده • ټيټ غور، ونيلا 	 <ul style="list-style-type: none"> • بي غور، ساده • غور نلرونکي، ونيلا • غور نلرونکي، سټرابيري • ټيټ غور، ساده 	 <ul style="list-style-type: none"> • بي غور، ساده • غور نلرونکي، ونيلا • ټيټ غور، ساده • ټيټ غور، ونيلا 	

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

د موم پلي کوچ



CTR 1
oz 18 16

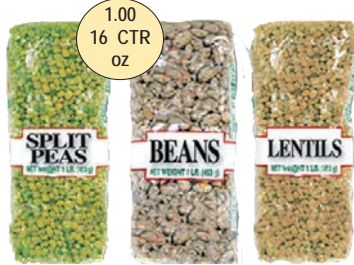
واخلی ✓

- د 16 تر 18 oz. لوخي يوازي
- هر براد د
- ارگانیک سم دي

مه اخلی ✗

- د موم پلي "شیندل" يا وريت نه
- د تیت غور يا کم کري غور موم پلي کوچ نه
- جيلي، مارشمالو، چاکلیت يا شهدو لرونکي نه
- اوميگا 3 نه
- ارگانیک، لوی نه يا پخپله يې وره کړی

وچ متر، لوبيا، دال



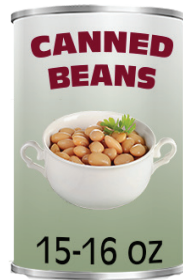
واخلی ✓

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

مه اخلی ✗

- مسالي لرونکي نه
- ارگانیک يا غټ نه

د قطنی لوبيا



= CTR 1
قطنی 4

واخلی ✓

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

مه اخلی ✗

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

توفو، هگی

توفو

واخلی ✓

- د 16 oz. (1 پاونډ) لوخي يوازي
- اوبو کي بسته بندي شوي
- يوازي د دی بچالي براندونو او توکو نه انتخاب وکړی:

مه اخلی ✗

- ازومايا توفو
- تینک، ډیر تینک،
- يا نرم



- د کور خواره
- (ارگانیک نه)
- منځمهاله تینک يا
- ډیر تینک



- ناسويا
- ارگانیک سيلکن



هگی

واخلی ✓

- يوازي د يو درجن پاکتونه
- د چرکي سپينو، لوی هگیو هر براند
- بي پنجرې هگی صحيح دي
- خري هگی نه
- خانگري هگی نه (لکه اېگلينډ بیست،
- لور اوميگا 3، يا ویتامين اي، وریا حد يا
- پاستوریزه شوي)
- ارگانیک نه

مه اخلی ✗



بخ حبوبات

د حبوباتو پيږود کول

د خوړو دې لست کې دا نښې او سمبولونه وگورئ چې هغه حبوبات انتخاب کړئ کوم چې اضافي فولیک اسید لري، د بشپړ غلي نه جوړ یې یا گلوتین ونلري.

F 100% ورځنی ارزښت (DV) د فولیټ لپاره

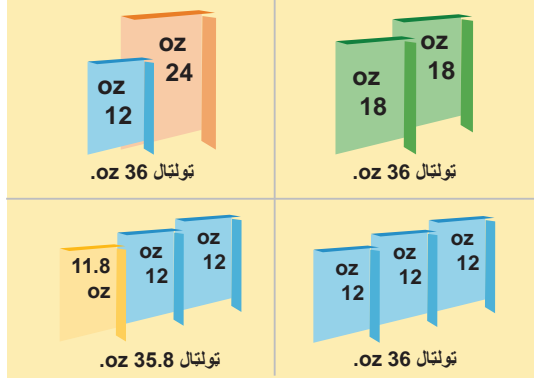
G شرکت وایې حبوبات گلوتین نلري

W د بشپړ غلي نه جوړ دي او د فایبر ښه سرچینه ده

د حبوباتو خورا کوچنی اندازه چې اتسی یې پیرلی شوی 9.8 oz، ده (د گرم حبوباتو لپاره) (12 oz یا 1.1). د بخ حبوباتو لپاره (که تاسې د دم یې شتمني حبوباتو مرتسه کې 19.8 oz ونس نه کم پاتې وي، تاسې نشئ کولی دم اصراف کړئ.

ستاسې د ټولو حبوباتو هرو مرو اخیستلو لپاره ترټولو غوره لاره دا ده چې د 12 oz، 18 oz، 24 oz، یا د 36 oz اندازې قطی واخلي.

د هغه طریقو مثالونه چې تاسې پکې د حبوباتو پاکټ اندازې ترکیب کولی شئ



د قطی کبان

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

واخلي

- د هر برانډ سپک ټونا يا گلابي سلمان کب په اوبو کې بښته بندي شوی
- د سمندر چرک يا بمبل بي ساردين يوازي په اوبو کې



5 oz قطی يا غت

مه اخلي

- خوند ورکړل شوی يا مسالي لرونکی ټونا، سلمان، يا الباکور، يلوښ، يا ټونگ ټونا نه
- سور، ساکي، بلو شام، يا اتلانټیک سلمان نه
- فيليټ نه
- په تيلو کې بښته بندي شوی کب نه
- کڅوړی يا يوخل کارول کېدونکي پاکټونه نه
- خانگړی کب نه، لکه قطبي ښکار ټونا نه



گلابي سلمان
5 oz قطی يا غت

د سمندر چرک

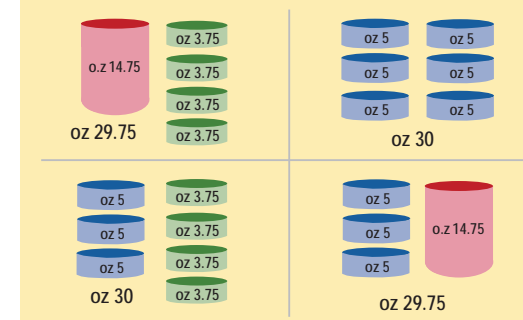


بمبل بي



ساردين 3.75 oz. قطی

د هغه څه مثالونه چې تاسې کولی شئ د



يخ حبوبات

مالت او خواړه (پاڪټ يا څڅوره)



سپونر (اصل)

پوسټ

W



د گريټ گرين کرنج پيکن

W



د گريټ گرين کيلي نټ کرنج

W



گريټ نټ

F



د اوټس بادام هني بنجڙ

F



د اوټس ونیلا بنجڙ هني

F



د اوټس هني روسټيډ هني بنجڙ

F



هني بنجڙ د اوټس پيکن او مښل براون بوره

د پيږود لارښوونې

د دی داد تر لاسه کولو غوره لاره چې تاسي خپل ټول حبوبات واخلئ دا ده چې تاسي د 12 oz، 24 oz، 18 oz، یا 36 oz. اندازي پاکټونه واخلئ.

برين فليک - د پلورنځي براند

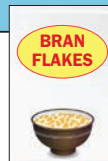
W

F

بيسټ ټ، فوډ کلب، گريټ ويليو، IGA، سيگنچر سليکټ

W

ايزانشيل ايوري دی



يخ حبوبات

د 12 oz. تر 36 oz. اندازه واخلئ

کيلوگ

F



سپيشل کی (اصل)



کارن یا د جوارو فليک (اصل)

F



آل برين کمپليټ د غنمو فليک يا ټوټي

W



رايس کريسپي (اصل)

F



سټر ابيري فروسټيټ مينی غنم

W



فروسټيټ مينی ويټ (اصل)

عمومي ميل

G



بلو بيري چيکس

G



د جوارو چيکس

G



رايس چيکس

F



ملي گرين چيريوس (اصل)

G

G



چيريوس (ساده)

W

G



سينامن چيکس

W



هني کيکس

W



بيري بيري کيکس

W



کيکس (اصل)

بوټل جوس

مه اخلی

- د جوس کاکټیل، جوس څښاک یا سپک جوس نه
- ارگانیک نه
- د مني سرکه نه
- بخچالي نه

100% جوس واخلی

- 64 oz. یوازې پلاستيکي بوټل
- د فایبر، ویتامینونو، او منرالونو لرونکي صحیح دي
- یوازې د دې برانډونو او خوندونو نه انتخاب وکړئ:

CTR 1 بوټل 64 oz.	 کمپیل ټمڼز (هډیشی او نیت سوډیم)	 جوسي جوس هر خوند	 ټري ټاپ هر خوند (په اسټیټي د 3 ایل بلینډ یا هني کریسپ)
 چکوټره هر براند	 مالټي هر براند	 اوشین سپری هر خوند، 100% جوس پوره لرونکي نه کاکټیل یا څښاک نه	 لاجر هر خوند، 100% جوس کاکټیل یا څښاک نه
 سيزي	 انگور (سره یا سپین)	 کرینبيري، کرین گریپ، او کرین راسپیری څښاک نه	 مڼه
بیسټ پیټ، ایزن شیل ایوري دی، فود کلب، کریټ ویلیو، کروگر، سیکنچر سلیکت، وینکو فود	بیسټ پیټ، ایزن شیل ایوري دی، فود کلب، کریټ ویلیو، IGA، کروگر، مارکیټ پینټي، سیکنچر سلیکت، ویسټرن فیملی، وینکو فود	بیسټ پیټ، فود کلب، کریټ ویلیو، کروگر، سیکنچر سلیکت، ویسټرن فیملی	بیسټ پیټ، ایزن شیل ایوري دی، فود کلب، کریټ ویلیو، IGA، کروگر، مارکیټ پینټي، سیکنچر سلیکت، ویسټرن فیملی، وینکو فود

گرم حبوبات

oz واخلی 9.8-36 oz. هزاندا

 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 (یوخل کارول کیدونکي پاکټونه)	 مالټ او خواړه اصل
 ساده سملاسي وریشو خواړه، یوخل کارول کیدونکي پاکټونه	 بیسټ پیټ، فود کلب، کریټ ویلیو، کروگر، شورفین، سیکنچر سلیکت، وینکو فود
	 کواکر سملاسي وریشو خواړه (یوخل کارول کیدونکي پاکټونه)

د ماشومانو خواړه

د ماشومانو خوړو لپاره پيړود کول

آيا تاسي پوهيږئ؟

کله چې 9 مياشتنۍ ته ورسېږي، نو ډيري ماشومان کولی شي نرمي ميوي او ميډه کړي شوي پخې سبزي يانې خوړلي شي چې هغوی يې په خپلو گوتو سره راپورته کولی شي.

آيا تاسي پوهيږئ چې WIC کولی شي ستاسي د ماشوم د مرتبان خيني خواړه د 9 مياشتنۍ د پيل څخه د ميوي او سبزيانو په مرسته بدل کړي؟ د نورو معلوماتو لپاره د WIC کلينيک سره وغږيږئ.



که ستاسي د مرستو لست وايي 256 oz تاسي کولی شئ وپيږئ

32 د 2 oz-پاکټونه

64 oz. مرتبان



که ستاسي د مرستو لست وايي 128 oz تاسي کولی شئ وپيږئ

16 د 2 oz-پاکټونه

32 oz. مرتبان



که ستاسي د مرستو لست وايي 64 oz. تاسي کولی شئ واخلي

8 د 2 oz-پاکټونه

16 oz. مرتبان

کنگل جوس

مه اخلي

- د جوس کاکټيل، جوس څښاک يا سپک جوس نه
- ارگانیک نه
- د مني سرکه نه
- بخچالي نه

100% جوس واخلي

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



ډول هر خوند يا ترکيب

CTR 1
11.5 - 12 oz. قطي



تري ټاپ منډه



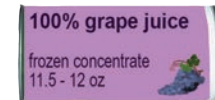
اولډ ارچارډ هر خوند يا ترکيب د شنه وړ سره



چکوټره هر براند



مالتي هر براند



انگور بيسټ پيټ، فوډ کلب، گريټ ويليو،



منډه بيسټ پيټ، فوډ کلب، گريټ ويليو، کروگر، شورفين، سيکنچر سليکټ، وينکو فوډ

د ماشومانو خوړو غوښه، د ماشومانو حبوبات

د ماشومانو خوړو غوښه

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

مه اخلی

- میوه، سبزیاتې، میچې یا غله لرونکې نه
- تودلر خواړه یا "گریجویټ" نه
- دHA لرونکې نه

واخلی

- 2.5 OZ. اندازه یوازې د ماشومانو خوړو غوښې لپاره
- د شیشې یا پلاستیکی لوڅې ممکن شوروا یا فورمه ولري
- یوازې دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:



د نرۍ غوره ارګانیک



ژربر



بیچ نټ

د ماشومانو حبوبات

مه اخلی

- وریجې حبوبات نه
- فارموله، شینډي، ماست یا میوه لرونکې نه
- دHA لرونکې نه
- مرتبان، قطی، یا یوخل کاریدونکې پاکټونه نه

واخلی

- 8 OZ. اندازه یا غټ
- یوازې د دې برانډونو او غلوڅخه انتخاب وکړئ:



د نرۍ غوره ارګانیک

- مکس غله
- د وربشې خواړه



بیچ نټ

(ارګانیک صحیح دي)

- څو غله ای
- د وربشې خواړه



ژربر (ارګانیک صحیح دي)

- څو غله ای
- د وربشې خواړه
- بشپړ غنم

د ماشومانو خواړه میوه او سبزیاتې

مه اخلی

- "د شپې خواړه" شبرني، نرم خواړه، یا "کسرول" نه
- حبوبات، ماست، غوښه، وریجې، میچې یا غلی لرونکې نه
- بوره یا ستارچ لرونکې نه
- تودلر خواړه یا "گریجویټ" نه
- دHA لرونکې نه
- کڅوړې نه
- د ماشومانو پوډري خواړه نه

واخلی

- 4 OZ. اندازه د ماشومانو خواړه میوه او سبزیاتې
- د شیشې یا پلاستیکی لوڅې صحیح دي
- ساده یا مکس د ماشومانو خواړه میوه او سبزیاتې
- بیوسټوي لوڅې، 2 پاکټونه یا دواړه اخیستلی شی
- یوازې دې برانډونو نه انتخاب وکړئ:



بیچ نټ



ژربر



واپلډ هارویسټ ارګانیک



هیبې بیبي ارګانیک



د نرۍ غوره ارګانیک