



# د و اشنګین د پېرود لارښود

د 2025 تر جنوری وروسته نافذ دی



تر پېرود مخکې پلان جوړ کړئ

وگورئ چې ستاسو د WIC په کټو کې کوم خواړه د لاسرسي وړ دي. د دې کار لپاره دلته دوي لارې ذکر شوي دي:

- د خپل WIC کارت پر شا باندې لیکل شوي شمېرې ته زنگ ووهئ.
- WICShopper کاروئ. خپل WIC کارت ثبت کړئ او My Benefits (زما تر کټو) لاندې اوسنی کټي وگورئ.

ډاډمن شئ چې ستاسو د پېر په ورځ کټي فعالې دي:

- د خپل WIC له کلینیک څخه د WIC د پېرلو روښانه لېسټ وگورئ.

د گټو میاشت

د مصرفولو لپاره د مصرفولو لومړۍ ورځ 4/26/2024 تر 5/25/2024 د مصرف کولو وروستۍ ورځ

یا

خپل د WIC له WICShopper کار واخلئ، خپل د WIC کارت ثبت کړئ او My Benefits وگورئ.

د WIC د لاسرسي وړ کټي د 2024 د اپریل په 26 تر 2024 د می په 25 د اپریل په 26 مه او د ماسپین په 3:02:02 بجو لېسټ شوی ( )

د مصرفولو لپاره د مصرفولو لومړۍ ورځ د مصرف کولو وروستۍ ورځ

یو د پېرلو لېسټ چمتو کړئ او وگورئ چې WIC کومو توکو ته اجازه ورکوي:

- د WIC دغه د پېرلو لارښود به درسره مرسته وکړي او و به بنیې چې څه شي "وپیږئ" او څه شي "ونه پیږئ".
- د WIC د WICShopper به تاسو ته اجازه درکړي تر څو په ځانگړو خوړو پسي لټون وکړئ، د بېلگې په ډول که تاسو د My Benefits په لېسټ کې پېږ لری:
- « پر پښېر کلیک وکړئ او هغه پښېر ولټئ چې تاسو غواړئ وپي پیږئ تر څو وگورئ چې د WIC لخوا اجازه ورکړل شوی شی دی او که نه.
- « تاسو به د هغه برنډ پېښر وویښئ چې کولی شئ خپل د WIC کټو په کارت سره یې وپیږئ.

یو پلورنځي پیدا کړئ:

- د WICShopper اپلېکشن په خپله سیمه کې د WIC پلورنځي د موندلو لپاره وکاروئ.
- د هغو پلورنځیو پلټنه وکړئ چې "WIC Accepted Here" ("WIC دلته منل کیږي") کلمه ورباندې لیکل شوي وي او په اړونده کرکي کې یې لاسلیک وکړئ.

د خوراکی توکو د کڅوړو د اخیستو لگښتونه مو په یاد وي:

- که تاسو خپل WIC کارت د توکو د پېرلو لپاره کاروئ، نو کڅوړې یوازې د پلورنځي لخوا تر پوښښ لاندې نیول کیږي. له دې پرته
- د شتون په صورت کې تاسو باید د خپلو خوراکی توکو لگښت ادا کړئ.
- د بیا کارېدلو وړ کڅوړې له ځان سره راوړئ

د پېرلو لارښوونې

1. تر پېرلو مخکې پلان جوړ کړئ.
2. د پېرلو پر مهال د خپل WIC له وسایلو څخه کار واخلئ.
3. د پېرلو پر مهال باید پر کومو مواردو پوه شئ.
3. د خوړو د کڅوړو پر اندازو باندې پوهېدل.
4. د پلورنځي د حساب د تصفیې په برخه کې.
- 5-4. د WIC رسیدونه.
6. کله چې خواړه له تمې سره سم د WIC تر پوښښ لاندې نه وي.

د WIC لخوا د اجازې وړ خواړه

د ماشوم خواړه

7. د ماشوم سپریلاک
7. د کوچني ماشوم خواړه - تازه مېوي او سبزیجات.
8. د ماشوم خواړه - غوښي.
9. لوبیا- په قطي کې
10. لوبیا/نخود/باقلي - وچ شوي
11. د سهارني سپریلاک - گرم او ساره.
12. پنېر.
13. هکي
14. کبان - په قطي کې او پاکت شوي تازه مېوي، سبزیجات او بوټي
15. تازه
16. یخ وهلي
17. په قطیو کې مېوي
18. په قطیو کې سبزیجات

جوس

19. بالغ گڼونوال - رومي بانجان/سبزیجات (46 oz)
20. بالغ گڼونوال - یخ وهلي (11.5 یا 12 oz)
- 22-21. د ماشومانو جوس - مخلوط یا میده شوي (64 oz)
23. د ماشومانو جوس - یو ډول میوه (64 oz)
24. د ماشومانو جوس - د سبزیجاتو جوس (64oz)
- 27-25. شیدي - د غوا شیدي
28. شیدي - د وزی شیدي
29. شیدي - مستي
30. د ممپلیو حلوا
31. د سویا څښاک
32. توفو

د بشپړو غلو دانو انتخابونه

33. قهوه بي وریجی.
34. سحرابي وریشي.
35. نرم پاستي
36. د بشپړو غنمو مکروني
37. د بشپړو غنمو ډوډی.
38. د بشپړو غنمو برگر او د هات ډاک ډوډی

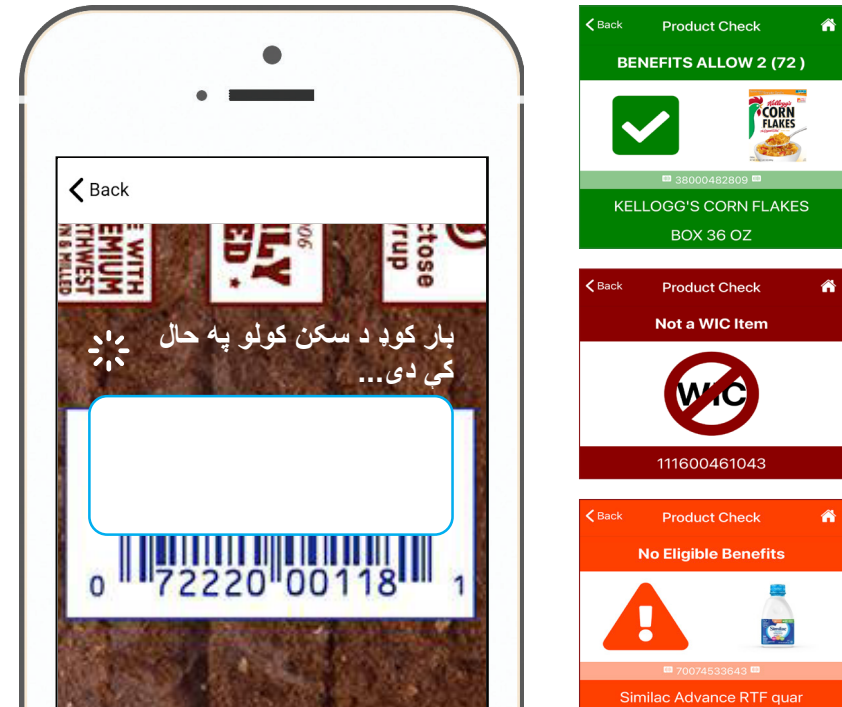
## د پېرلو پرمهال د خپل WIC له وسایلو کار واخلي

د WIC د پېرود لارښود

- تر هغې پورې له دې لارښود کار واخلي تر څو چې د WIC لخوا له مجازو توکو سره آشنا شئ.
- که څیرک تلفون لرئ، نو د پېرود لارښود برېښنایي نسخه د "WIC Allowable Foods" ("د WIC مجازو خوړو") تر سرلیک لاندې د WICShopper اپلیکیشن یا زموږ د WIC په [doh.wa.gov/WIC/WICFoods](http://doh.wa.gov/WIC/WICFoods) وپېیاښه کې شته ده.

### WICShopper اپلیکیشن

- که کوم محصول د WIC لخوا مجاز وي، نو تایید یې کړئ:
- په خپل څیرک تلفون سره د توکي پر بسته بندۍ باندې شته بار کوډ سکن کړئ یا یې 12 رقمي UPC ولیکئ.
- اپلیکیشن به تاسو ته وښيي چې آیا دا شی **WIC Allowed** (د WIC لخوا مجاز) یا **Not a WIC Item** (د WIC لخوا مجاز نه دی).
- که ایلیکیشن **No Eligible Benefits** (هېڅ پر شرایطو برابرې کټې نشته) ښيي، نو یا تاسو د هغه توکي د پېرلو کافي یا سمې کټې نه لرئ.



## د پېر پر مهال پر کومو مواردو باید پوه شو

یوازې د WIC هغه خواره واخلي چې ورته اړتیا ولرئ:

- تاسو باید خپل ټول د WIC خواره په یوه وخت ونه پېرئ.
- تاسو کولی شئ هر وخت چې اړتیا ولرئ، په لومړۍ یا وروستۍ ورځ کې پېرل ترسره کړئ.
- تاسو اړ نه یاست چې د WIC هغه کټې ترلاسه کړئ چې نه یې غواړئ.

کله چې پلورنځی ستاسو د اړتیا وړ د WIC لخوا تصویب شوي توکي نه لېږدوي:

- پلورنځي اړ نه دی چې د WIC لخوا تصویب شوي ټول خواره ولېږدوي.
- که دوي کولی شي د یوه شي سفارش ورکړي نو تاسو کولی شئ له پلورنځي څخه د هغې په اړه پوښتنه وکړئ.
- د محصول په اړه په بیلابیلو پلورنځیو کې پوښتنه وکړئ.

هڅه وکړئ چې د لگښت تر وروستۍ ورځې مخکې خپل گټي وکاروئ:

- دا کار د WIC کار کوونکو ته په کافي اندازه وخت ورکوي چې د ستونزو په حل کې مرسته وکړي.

تاسو کولی شئ د پلورنځي په دننه یا د خوړو د شرکت کوپونونه ترلاسه کړئ لکه:

- یو دانه وپېرئ، یو دانه وریا ترلاسه کړئ
- د پلورنځي د وفادارۍ د کارت کټي
- د خوړو د کمپنیو کوپون (لکه Darigold)
- خانگري توکي زېرمه کړئ

تاسو کولی شئ له دغه ځانگړو اقلامو څخه د غیر WIC خوړو لپاره استفاده وکړئ. د بیلگې په توگه که Kellogg's د سیریلاکو د پېرود یوه داسې معامله کړئ چې یو سیریلاک وپېرئ او یوه وریا ترلاسه کړي، نو کولی شئ د WIC له گټو په استفادې سره Rice Krispies وپېرئ او وروسته یو بل داسې سیریلاک وریا ترلاسه کړئ چې ښایي د WIC لخوا مجازه وي یا نه وي.

## د خوړو د بستو د اندازو په اړه پوهېدل

WIC د خوړو د کڅوړو ځانگړي اندازې لري ځکه WIC غواړي دامن شي چې تاسو خپل ټول غذايي گټي ترلاسه کوئ. د بیلگې په توگه WIC gallons، half gallon او quarts ته اجازه ورکوي. په لومړي نظر پر دې پوهېدل اسانه ښکاري. دا کار تر هغه وخت پورې دی څو چې پوه شئ چې د شنبو یو شمېر برنډونه د WIC لخوا د تاییدو شوو اندازو څخه کار نه اخلي. half gallon باید 64 oz وزن ولري تر څو د WIC لخوا اجازه ورکړل شي. تر اوسه هم یو شمېر برنډونه 54 oz شیدي لري. د WICShopper اپلیکیشن کولی شي په چټکۍ سره وگوري چې آیا یو شی اجازه لري او که نه. لاندې جدول د WIC لپاره د کڅوړو معیاري اندازې ښيي.

د خوړو د کڅوړو معیاري اندازې او مخفقات		
د مایع خوړو کڅوړی	Ounces (oz)	Liter (L) یا Milliliter (ml)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallon	64 oz	1,89 L
1 Gallon	128 oz	3,78 L
د جامدو خوړو کڅوړه	Ounces (oz)	Grams (g)
Half (1/2) Pound	8 oz	226 g
1 Pound (lb)	16 oz	453 g
2 Pounds (lbs)	32 oz	907 g

**مهم!** دغه اپلیکیشن نه شي کولای دېری تازه میوي او سبزیجات وپېژني حتی که دوی بار کوډ هم ولري. دا ډول توکي به **Not a WIC Item** د "WIC توکي نه دي" تر عنوان لاندې سکن شي، که څه هم دېری تازه محصولاتو ته د WIC لخوا اجازه هم ورکړل شوي ده. په 16مه پانه کې لارښود وگورئ څو د هغو مهمو مواردو په اړه معلومات ترلاسه کړئ چې تاسو باید پرې پوه شئ.

د پلورنځي د حساب د تصفيي په برخه کې

د WIC له نورو هغو محصولاتو څخه یې جلا کړئ چې غوړی وي پېرئ:

- دا په هغه صورت کې مرسته کوي چې له تمې سره سم خواره د WIC لخوا تر پوښښ لاندې نه وي نیول شوي.
- تاسو به توکي په چټکۍ سره پیدا کړئ شئ.
- خپل گران بیه اجناس وار تر مخکې په نوار یا پټۍ باندې کېږدئ. نو په دې توگه که د کوم جنس تر پوښښ لاندې نیولو لپاره په کافي اندازه کټي ولرئ، نو WIC د قېمت بها توکو لپاره تادیه کوي.
- د WIC د کارت د کارولو پر مهال تاسو د 50 توکو محدودیت لرئ، که تاسو پلان لرئ چې په یو ځل ډېر شمېر خواره وپېرئ، نو د پیسو تر لاسه کولو له شخص څخه وغوړئ چې توکي په جلا پیروونو وویشي.

خپل د WIC کارت کش کړئ او پین کوډ دننه کړئ:

- که کوم خواره د تمې له مخې د WIC لخوا تر پوښښ لاندې نه وي، نو باید وپي نه پېرئ.
- تاسو دا انتخابولی شئ چې د هر هغه توکي لپاره چې د WIC لخوا پوښل شوی نه وي، Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)، د تغذیې ځانگړی مرستندوی پروگرام، نغدو پیسو، پور یا کریډټو) په کارولو سره پیسي ورکړئ.

د WIC رسیدونه

دا برخه هغه خواره لېست کوي چې تر پېرلو مخکې ستاسو لپاره د لاسرسي وړ دي. ځینې خواره د اونس په اساس لېست شوي دي، ځینې یې بیا د قطیو په نامه یادېږي او مېوې او سبزیجات بیا په ډالر دي.

بشپړې غلي دانې	8 oz
لوبیا، وچه یا په قوطي کې	1.75 CTR
سیریلک - کرم/ساره	39.5 OZ
د ممپلیو حلوا / لوبیا	0 CTR
کب - په قوطي کې	30 OZ

\*\* د لومړنیو گټو د بیلابیل پای \*\*

---

\* د eWIC د امتیازاتو بیا ځلي تر لاسه کول پېرل \*

لوبیا، وچه یا په قوطیو کې	0.25 CTR
1 د اس او ډبلیو سره د پینتورگو په څیر لوبیا	1.39
کب - په قوطي کې	17 OZ
1 د سمندري تونا چکن	2.99
1 او یې ان نایت چانک	1.99

\*\* د گټو د تر لاسه کولو پېرلو پای \*\*

---

+++ د eWIC پاتې گټې +++

بشپړې غلي دانې	8 oz
لوبیا، وچه یا په قوطي کې	1.5 CTR
سیریلک - کرم/ساره	39.5 OZ
د ممپلیو حلوا / لوبیا	0 CTR
کب - په قوطي کې	13 OZ

گټې په نیمه شپه په 5/25/2024 پایته رسېږي

د خپلو رسیدونو کاپي گانې وساتئ.

که پوښتنه لرئ، رسیدونه له کار کونکو سره مرسته کولی شي پوه شي چې څه پېښ شوي دي. د رسیدونو انځور واخلي او په خپل ټلیفون کې یې ثبت کړئ او یا هم رسیدونه د WIC په ID او د کارتونو په فولډر کې وساتئ.

**مهم!** د WIC کارت د بیلابیل رسیدونه یا اسناد چې به پلورنځي کې چاپ شوي دي، د مجازو توکو ټول ډولونه نه بیاتوي. د بیلگې په ډول، که د بیلابیل په رسید کې "Milk - 1% Nonfat and Soy" (شیدي - 1% بی غوړو او سویا) ښکاري، نو معنا یې دا ده چې کولی شئ لاندې محصولات تر لاسه کړئ:

- د WIC لخوا مجاز ټول کم شحمه (1%) کوچ او بی غوړو (0% لرونکي بی غوړو) شیدي یا د سویا د مشرباتو انتخابونه چې د WIC د پېر په لارښود کې درج شوي دي. په دې کې لاندې مواردو شاملېږي:

د غوا شیدي - بی غوړو (0%) او کم غوړه (1%)

- مایع
- مایع
- وچې
- وچې
- پوډر
- پوډر
- تبخیر شوي/قطي شوي
- تبخیر شوي/قطي شوي
- اسیدوفیلوس/تومنه
- لکتوز نه لرونکي
- کوچ لرونکي شیدي
- یو ډول شیدي (Kefir)

د وزې شیدي - کم چرپه

- مایع

د سویا څښاک

لاندې یوه بیلگه ده چې د لینیک لخوا د WIC د پېر په لېست کې د شاملو اجناسو ښودنه کوي، دغه لېست په پلورنځي کې د WIC کارت بیلابیل له مخې د ښودل شویو مواردو سره پرتله کوي.

د WIC د کلینیک د پیروډ لېست:

د گټو میاشت	شمېره	مقدار	د اندازه کولو واحد	تشریح
4/26/2024	998833	\$11.00	\$\$\$\$	میوي او سبزیجات - د نغدو پیسو ارزښت لرونکی ووچر
5/25/2024	998833	16	Ounce	د بشرو غنمو ډوډۍ یا بشپړې غلي دانې
	998833	2	درجن	هگۍ - ټول WIC
	998833	2	CTNR	د ممپلیو حلوا/ WIC ټول لوبیا
	998833	6	Gallon	شیدي یا سویا (1% او بی غوړو ټول) WIC - د غوا، وزې، سویا

د پلورنځي رسید:

WIC EBT Benefit Balance Receipt  
Date: 5/4/2024 Time: 05:27PM

11.00 \$\$\$ Fruit & Veg - WIC

16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC

2 DOZ Eggs Dozen - WIC

2 CTR PB/Beans - WIC

**6 GAL Milk - 1% Nonfat Soy**

These Benefits expire at MIDNIGHT on 5/25/2024  
\*\*\* End of benefit balance receipt \*\*\*

کله چې خواړه له تمې سره سم د WIC تر پوښښ لاندې نه وي

که تاسو پوښتنه لرئ چې ولې خوراكي توکي د WIC د گټو تر پوښښ لاندې نه وو:

- د جنس يو انځور واخلئ يا د ټولو پېرودل شوو اجناسو د رسېدونو کاپي گانې وساتئ.
- د پېرود په لارښود کې د "پېرلو" او "نه پېرلو" برخه بيا وگورئ تر څو پوه شئ چې ولې د WIC د مجازو اجناسو په لېست کې نه دی.
- که تازه ميوې او سبزیجات تر پوښښ لاندې نه وي نيول شوي، نو WIC ته خبر ورکړئ.
- پلورنځي بايد د هر جنس لپاره يو د WIC کوډ ځانگړی کړي حتی که په هغې باندې بار کوډ هم موجود وي. د WIC له کوډ پرته د حساب د تصفيې برخه به ستاسو کارت ونه پېژني.
- د خپل WIC د کلينيک سره اړيکه ونيسئ يا په لاندې لارو د WIC ايالتي دفتر ته غوښتنه وسپارئ: « په WICShopper اپليکېشن کې د "I couldn't buy this" ("زه بې نه شم پېرودئ") برخه وکاروئ.
- « مور ته په [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov) پته برېښنالیک واستوئ. مور بايد په لاندې مواردو باندې پوه شو:
- « د پلورنځي نوم او موقعيت.
- « هغه نېټه چې تاسو د توکي د پېرلو هڅه کړې ده.
- « د WIC د کارت شمېره.
- « د جنس تشریحات — رسېدونه يا څرگند انځورونه يا دومره جزیات چې ممکن وي. که د رسېدونو يا انځورونو پر ځای جزیات چمتو کېږي، نو مور د لاندې محصولاتو په لټه کې يو:

◀ د خوړو ډول (شېدې، سیريلاک او داسې نور).

◀ د برنډ نوم/ډول

◀ د کڅوړې اندازه

◀ 12 رقمي UPC (د بار کوډ شمېره)

د بیلگې په توگه: Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats  
32 oz اندازه، UPC 039978021540

همداراز، پلورنځيو ته په کتو سره، تاسو کولای شئ توکي په آنلاین ډول ومومئ او مور ته يې لینک واستوئ.

د ماشوم سیريلاک

مه يې پېرئ

له اضافه شوو سره:

دایقي، مېوه يا وچي شېدې

پري بيوتیکونه، پروبيوتیکونه يا DHA

قوطني، مرتبان يا کڅوړي

د وریجو سیريلاک

يو نفري خواړه يا فردي بستې

ويې پېرئ

بايد وي

8 oz يا 16 oz

وچي

دا برنډونه:

Beech-Nut

Earth's Best

Gerber

دغه ډولونه:

وربشي

څو دانه يي

دوه سري وربشي

بشپړي غلي دانې

اورگانیک

غير اورگانیک

طبعي



د ماشوم خواړه - ميوې او سبزیجات

"مه يې پېرئ"

له اضافه شوو سره:

سیريلاک/وربشو - گرانولا، دوه سره

وربشي وربجي يا اش

مصالي لکه دارچين

غوښي

اوره يا بوره

کڅوړي

3 پړاو

"ويې پېرئ"

بايد وي

1 يا 2 پړاو

يوازې ساده ميوې او سبزیجات

اندازې:

4 oz بوتل/پلاستيکي بستې

په غبرگو بستو (ټوليز 4 oz) کې 2 oz

پلاستيکي کڅوړي

په غبرگو بستو (ټوليز 8 oz) کې 4 oz

پلاستيکي کڅوړي

څو کڅوړي لرونکي بکسونه

دا برنډونه:

Beech-Nut

Earth's Best Organic

Gerber

Happy Baby Organic

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest Organic

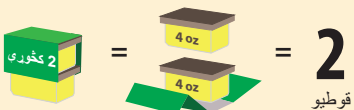
تاسو لاندې انتخابونه درلودئ شئ

د ميوو او سبزیجاتو طبعي او غير طبعي

موادو هر ډول ترکیب

د پېرلو لارښوونه

کله چې د ماشوم خواړه لکه مېوه او سبزیجات پېرئ، نو 2 کڅوړي د 2 قوطنيو په حيث محاسبه کېږي.



يادښت:

WIC په منظم ډول هغه خواړه اېډيټ کوي چې کرلی شئ په خپلو کتو سره يې وپېرئ. تل محصول سکڼ کړئ څو دامن شئ چې د WIC لخوا تاييد شوی دی. دامن شئ چې پر محصول باندې بار کوډ سکڼ کړئ نه د الماری چې بارکوډ دا کار به دامن کړي چې اپليکېشن دقيق معلومات وراندې کوي.



Key Enter UPC

"مه يې پېړی"

- له اضافه شوو سره:
- ډايټي او غوښي
- شات، شربتونه، شيره، بوره او نور خواره
- پخه يا د قټي لوبيا
- د لوبيا سلاډ
- د لوبيا نېشونه
- چيلي لوبيا
- شنه لوبيا
- گډه لوبيا
- د لوبيا سوپونه
- شنه پيلي
- کڅوړي

"ويې پېړی"

- بايد وي
- له 15 oz تر 16 oz قوټي
- ساده لوبيا يا کم چر به سره شويې لوبيا
- تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ
- هر ډول برنډ
- لږ يا کم شوي سوډيم
- يو نفري قوټي يا 4 عددي بسته
- غير طبعي يا طبعي



د ماشومانو خواره - غوښي

يوازې هغه ماشومان چې په بشپړه توګه د مور شيدې خوري

"ويې پېړی"

- بايد وي
- يوازې غوښه
- 1 يا 2 پړاو
- 2.5 oz شيشه يې بوتل
- لاندي برنډونه:
- Beech-Nut
- Gerber
- O Organics
- Tippy Toes
- Wild Harvest
- تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ
- Organic
- Non-organic
- With broth or gravy

"مه يې پېړی"

- له اضافه شوو سره:
- ډايټي، بوره يا مصالنه جات
- سيريلاک، وربشي يا آش/مکروني
- مېوي يا سبزيجات
- په لږکي کې غوښه/د کباب غوښه
- د شپي ډوډی
- 3 پړاو

وچي شيدې

ستاسو د WIC Benefits کې يوازې ذکر شوي برنډ، ډول، د قوټي په اندازه او د وچو شيدو اندازه وپېړي. د WIC د تصويب شوو وچو شيدو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، [www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula](http://www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula) وګورئ يا 1-800-841-1410 شمېرې ته زنگ ووهئ.

د لوبياوو يا د پليو د کوچو پېر

تاسو کولی شئ د WIC د کټو پر اساس پخه د قټيو لوبيا، وچه لوبيا يا د پليو کوچ غوره کړئ. مناسب سايزونه غوره کړئ! 1 CTR د پليو د کوچو اوچي يا قټي شويې لوبيا =



15 يا 16 oz قټي

16 oz

15-18 oz

د پخې يا قټي شوي لوبيا پېر که تاسو غورائ پخه يا د قټيو لوبيا وپېړئ، نو د پېر په لېست کې ذکر شوي 1 بوتل (CTR) = 4 قټيه لوبيا. تاسو بايد د لوبيا څلور واړه قټي وپېړئ خو ډاډمن شئ چې تاسو خپل د WIC کټي ټولې ترلاسه کوئ.

- يو قټي لوبيا = .25 CTR
- دوه قټي لوبيا = .50 CTR
- درې قټي لوبيا = .75 CTR
- څلور قټي لوبيا = 1.0 CTR



په لارښود کې د دې سمبول په لټه کې اوسئ. د WIC په خوړو باندې کښل شوي نښي د هغو کسانو لپاره دي چې ډېرې وخت ماشوم ته شيدې ورکوي. که تاسو په بشپړ ډول ماشوم ته شيدې ورکوئ، نو تاسو به همدارنگه ماهي ترلاسه کړئ او ماشوم به مو وکولای شي د ماشوم ځانګړي خواره ترلاسه کړي. ماشوم ته شيدې ورکول د مور او ماشوم لپاره د مدام العمره روغتيايي ګټې رسوي.

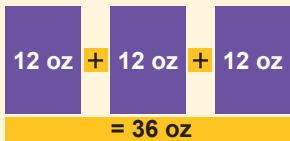


"مه بي پېرئ"

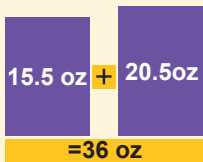
استواني

د پيرلو لارښوونه

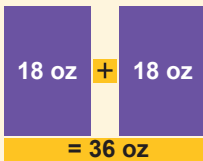
لارښود د WIC Shopper اپلېکېشن يا په انلاين ډول د "WIC د سهارني د سيريلاکو د پيرلو لارښوونې" تر سرليک لاندې وگورئ. کيدای شي د سره مرسته وکړي چې د هغو سيريلاکو او بستو اندازې ومومي چې ستاسو د کورنۍ لپاره مناسبې دي.



يا



يا



نور 36 oz ترکیبونه:

20.5 + 15.5	9 + 9 + 9 + 9
18 + 18	18 + 9 + 9
22 + 14	12 + 13.4 + 10.6
20 + 16	12 + 12 + 12
36	24 + 12

"ويي پېرئ"

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی

تر 36 oz پورې هر ډول بسته بندي هر ډول برنډ بکسونه يا کڅورې د خورلو لپاره چمتو - (ساره سيريلاک) عاجل يا معمولي (گرم سيريلاک) گلوتن نه لرونکي طبيعي

د سرو سيريلاکو د ډولونو بېلگې:

د جوارو دانې د سبوس ټوټې په خوړو کې کارول کېدونکي وريجي مربع شکله د جوارو خواره مربع شکله د وريجو خواره د دوه سره وريشو مربع شکله خواره د غنمو مربع شکله خواره (يخ وهلي او يخ نا وهلي) ميده شوي دوه سره وريشي (ساده او د خو غلو دانو) د شاتو اوټ کلسټر له مغز سره

د سرو سيريلاکو د ډولونو بېلگې:

کريمي وريجي کريمي غنم مالټ لرونکي وريشي دوه سره وريشي (بي ذايقي د يوه کس لپاره ورکول کېدونکي کڅورې)

د WIC لخوا تاييد شوي سيريلاک مشخص غذايي معيارونه پوره کوي. موږ لاندې موارد ډاډمنوو:

- زموږ سيريلاک محدوده بوره لري.
- زموږ سيريلاک اوسپنه لري.
- زموږ 75% تاييد شوي سيريلاک بشپړې غلي دانې دي.



"مه بي پېرئ"

له اضافه شوي ذايقي او رو يا مصالي سره قطي وريشي د لوبيا او وريجو مخلوط وزمين خواره (چې د وزن له مخې پلورل کېږي) د چيا تخم د کافي لوبيا وچه سره شوي لوبيا فارو/يو ډول حبوبات يخ وهلي شنه يا تازه لوبيا ترکه/وېش يو ډول حبوبات نېش و هلي حبوبات خالص يا مخلوط سوپ

د لوبياوو يا د پليو د کوچو پېر

که تاسو وچه لوبيا غوره کړئ، نو 1 ډول (CTR) بي= د تازه لوبيا په يوه 16 oz کڅوره ده. د لا زياتو معلوماتو لپاره 9 پاڼه وگورئ

"ويي پېرئ"

بايد وي

16 oz کڅوره

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی

هر ډول برنډ هر ډول تنوع يا بدلون غير طبيعي يا طبعي



"مه یی پبری"

په زیاته اندازه  
DHA  
وچ شوی یا اوره شوی  
د هیلی هگی  
د هگیو بدیل محصولات  
بارداره  
ازاد رنج یا څرخایونه  
هغه هگی چې په سختی سره اېشول کېږي  
مایع هگی  
لږ یا کم شوی سوډیم  
پاستوریزه شوی  
کم شوي مشبوع شحم

"ویي پبری"

باید وي

په کارتن کې 12 دانې (1 درجن)  
پوست شوی د چرگی هگی



تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی

هر ډول برنډ  
هر سایز - کوچنی، متوسط، لوی، ډېر لوی،  
یا جمبو  
سپینی یا خاکی هگی  
ققس نه لرونکي  
طبعي یا غیر طبعي  
اومېکا 3

"مه یی پبری"

له اضافه شوو ذایقو سره لکه نباتات،  
مغزیات، حبوبات، مصالی یا سبزیجات  
یو نفره سیخونه یا بستې  
له خامو شیدو جوړ شوی پنبر  
کوټیجا پنبر  
کراکر کټ  
کریمی پنبر  
ډبلی پنبر  
مکعبې یا پری شوی  
تازه مزاریل پنبر  
د وزې یا مېږي پنبر  
وارد شوي  
لکتوز نه لرونکي  
طبعي  
پارامیسان پنبر  
پېپر جک پنبر  
امریکايي پاستوریزه شوی پنبر  
کویسو فریسکو پنبر  
رېکوټا پنبر  
نا پاستوریزه شوی پنبر  
لذیز پنبر



"ویي پبری"

باید وي

د غوا له پاستوریزه شوو شیدو څخه باید  
جوړ شوی وي  
د USA ساخت وي  
اندازې:  
8 oz  
16 oz یا (1 lb)  
32 oz (2 lbs)

دغه ډولونه:

یو ډول پنبر (نرم، متوسط، کلک، ډېر کلک،  
زېر یا سپین)  
کلبې  
کلبې جک  
کلبې مونیتري جک  
مونیتري جک  
موزاریلا پنبر  
مانستېر پنبر  
پرو ولون پنبر  
سوېز پنبر

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی

هر ډول برنډ  
دغه ډولونه:  
د پنبر خښته یا میله  
په کوچنیو برخو ویشل شوی او میډه شوی  
پنبر  
د آش یا پنبر لړکی  
حلال یا حرام



"ويي پېړۍ"

تاسو لاندي انتخابونه درلودی شی

- د تونا/سالمون قوطي: تر 20 پوري
- د تونا/سالمون کڅوړي: 2.5-5 oz
- د ساردين قوطي: 3.75 او 4.25 oz
- د تون ډولونه: جامد، ټوټه
- د تون رنگ: سپين، روڼ
- هر ډول برنډ
- له اضافه شوو مزو سره
- د الباکور په نامه د کب تن
- بي هډوکو کبان
- د قطي، پاکټ يا کڅوړي
- د ټيټي کچي سوډيم
- مالکه نه ده پکې اضافه شوي
- بي پوسته
- سکيپ جک
- ويلد کچ
- زير ليشکي لرونکي



\*يادونه: د قوطي او کڅوړي اندازه انتخابول چې تر 30 پوري اضافه کوي، اجازه درکوي د خپلي کني بشپړ مقدار اعظمي کړئ.

"مه يې پېړۍ"

- له اضافه شوو خوړو سره
- يو ډول ساردين کب
- وچ
- اخته شوی
- تازه
- پخ و هلی
- بوټل
- جک مکرېل کبان
- طبعي
- سور سالمون
- دودي
- د نيم څانبت بستې
- د ټونگو په نامه د کب تن

د پېرلو لارښوونې

Department of Health (DOH)، د روغتيا څانگې) د روغتيايي کبانو لارښود ته په [doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide](http://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide) کې مراجعه وکړئ خو د کب پېرلو پر مهال د روغتيايي انتخابونو په درلودو کې د سره مرسته وکړي.

تاسو کولی شئ د خپل WIC د گټو د لېست مطابق چې مقدار يې په ounces (oz) بنډول شوی، د کب تن، سالمون يا ساردين مخلوط غوره کړئ.

بيلگي:

$$5 \text{ oz} + 5 \text{ oz} + 5 \text{ oz} + 5 \text{ oz} + 5 \text{ oz} = 30 \text{ oz}$$

یا

$$14.75 \text{ oz} + 3.75 \text{ oz} + 3.75 \text{ oz} + 3.75 \text{ oz} + 3.75 \text{ oz} = 29.75 \text{ oz}$$

"ويي پېړۍ"

تاسو لاندي انتخابونه درلودی شی

- هر برنډ يا ډول
- پرې شوی يا بشپړ
- تازه مېوه او سبزیجات په ډيبو کې، د سمندري صدفونو پوستکي، پيالې، پلاستيکي کاسي يا ټيوبونه
- په فومي پټنسونو کې په پلاستيک سره پوښل شوي تازه مېوي او سبزیجات
- د مېوو او سبزیجات د مېلمستيا پټنسونو او قابونه له ډيبس پرته
- تازه بوټي چې په ربڼه کې پرې شوي وي يا د ريښې سره
- تازه هوره يا زنجبيل
- غير طبعي يا طبعي

د پېرلو لارښوونه

تاسو په قوطيو کې، تازه او پخ و هلی مېوو او سبزیجاتو يو ترکيب پېرلی شئ. په ياد ولرئ، که تاسو د خپلو WIC Benefits له لېست څخه اضافه خواره غوره کړئ، نو بايد اضافي اداینه وکړئ يا له يادو خوارکي توکو له پېرلو غوره وکړئ.



"مه يې پېړۍ"

- له اضافه شوو سره:
- شیرني، د پانسما لوازمو، روغتيا يا شورواوي
- اوره، خواره، مغزیات يا تورشي/مصالي
- وچي مېوي يا سبزی
- د خوړلو وړ د گلونو غوتي
- د خوړو سېډونه/شکرې
- د محفلونو پټنسونو يا قابونه له ډيبس پرته
- د سالادو اړونده توکي
- د بورې قطي
- وچ بوټي يا مصالحي لکه د وانیلا لوبیا، دارچيني، انیس يا وچ ټيم
- کلداني شوي بوټي لکه کلداني شوي بیسل، کلداني شوي کلابي يا کلداني نعناع
- د خوړو د بنکلا او تزيبين توکي لکه:
- د مرچو وچي پاني، پېبل شوي اوږه، کنډوک، کر د يا رنگه کودو

"مه يې پېړی"

له اضافه شوو سره:

خواره، غور، تیل یا مالګه

په قوطیو کې ځای پر ځای شوی میوې له دروند یا سپک "light" (سپک) / "lite" (کم) لږ شربت، سپک خوړوالي جوس یا شیري سره.

د میوو تاو شوي خواره

د میوې او مغزیاتو ترکیب

په کور کې جوړه شوي یا ساتل شوي مربا، جلي، د میوې شربتونه یا د میوې شیري

فیلینګ پیی

کڅوري

"ویې پېړی"

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی

هر برنډ یا ډول

هر ډول اندازې قوطی، بوتل یا پلاستيکي لوبنی

د منو سس: کیدای شي په هغې کې دارچین وي

لومړی ذکر شوی عنصر یوه میوه ده

غیر طبعي یا طبعي

د پیرلو لارښوونه

تاسو په قوطیو کې، تازه او یخ وهلي میوو او سبزيجاتو یو ترکیب پېرلی شی. په یاد ولری، که تاسو د خپلو WIC Benefits له لېست څخه اضافه خواره غوره کړئ، نو باید اضافي اداینه وکړئ یا له یادو خوړاکي توکو له پیرلو ډډه وکړئ.

"مه يې پېړی"

له اضافه شوو سره:

غور، تېل، مالګې، ناشتا، مصالنه جات، قنډیات یا شورواوي

غوبني، آش، مغزیات، پسته، وریجی یا وربشي

ټکول شوي یا ډوډی شوي

خمیره شوي

د Deli اجناس

وچې مېوې، سبزيجات یا د مېوې لواشک

په غوړیو کې سره شويې منډه

قهوه يي

د کچالیو پودر، د کچالیو اوبرین، Tater Tots®

د پیرلو لارښوونه

تاسو په قوطیو کې، تازه او یخ وهلي میوو او سبزيجاتو یو ترکیب پېرلی شی. په یاد ولری، که تاسو د خپلو WIC Benefits له لېست څخه اضافه خواره غوره کړئ، نو باید اضافي اداینه وکړئ یا له یادو خوړاکي توکو له پیرلو ډډه وکړئ.

"ویې پېړی"

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی

هر سایز کڅوره، بکس یا د بخار کڅوري

هر ډول برنډ

غیر طبعي یا طبعي

یخ وهلي لوبیا صحیح ده (لکه: یو ډول نخود، ادامام، گاربانزو او لیما لوبیا)





"مه يې پېرئ"

کارتونه او شیشه يي بوتلونه  
د مني سرکه  
کاکټېل  
جوس څښاک  
طبعي  
کينو ته ورته يو ډول مېوه  
يخ وھلي  
بي فلتره

"ويي پېرئ"

**بايد وي**  
46 oz قطي يا پلاستيکي بوتلونه  
یوازې هغه خواړه چې يخ و هلو ته اړتيا نه لري  
یوازې دغه برنډونه او ډولونه:  
**رومي بانجان**  
Campbell's  
Food Club  
Haggen  
Kroger  
!That's Smart

سبزیجات

Campbell's V8 Essential Antioxidants  
Campbell's V8 Hint of Black Pepper  
Campbell's V8 Hint of Black Pepper  
Campbell's V8 Hint of Lime  
Campbell's V8 Original  
Campbell's V8 Hint of Lime  
Campbell's V8 Spicy Hot Low Sodium  
Food Club  
Haggen  
Kroger



"مه يې پېرئ"

له اضافه شوو سره:  
خواړه، غور، تیل یا مالګه  
کريم لرونکي يا له سوسس سره  
په کور کې په قوطیو کې ځای پر ځای شوي  
او ساتل شوي  
کچ اپ  
زیتون  
وچ شوي سبزیجات  
سبزیجات له اضافه شوو سره:  
غوښې، آس، وریجې، مغزیات، مکروني یا  
وربشي

د پیرلو لارښوونه

تاسو په قوطیو کې، تازه او یخ وھلي میوو او  
سبزیجاتو یو ترکیب پېرلی شئ. په یاد ولرئ،  
که تاسو د خپلو WIC Benefits له لېست  
څخه اضافه خواړه غوره کړئ، نو باید اضافي  
اداینه وکړئ یا له یادو خواړو کې توکو له پیرلو  
ډډه وکړئ.

"ويي پېرئ"

**تاسو لاتدي انتخابونه درلودی شئ**  
هر برنډ يا ډول  
هر ډول اندازې قوطی، بوتل يا پلاستيکي  
لوبنی  
په قوطیو کې ځای پر ځای شوي بانجان: میده  
شوي، ټوټه شوي، په برخو ویشل شوي،  
ساس شوي پاسټ شوي  
په قوطیو کې ځای پر ځای شوي سبزیجات  
لوبیا لري  
لومړی ذکر شوی عنصر یوه سبزیجات دي  
خواړه کچالو  
کیدای شي مصالي ولري  
غير طبعي يا طبعي





"وی پی پری"
<b>Langers</b>
Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Cranberry Grape Plus
<b>Ocean Spray</b>
Cranberry Raspberry
Cranberry Raspberry
Cranberry Grape
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Cranberry Raspberry
<b>Old Orchard</b>
Acai Pomegranate
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry Cranberry
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Pomegranate
Immune Health Citrus
Immune Health Citrus
Immune Health Citrus
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Orange Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry Watermelon
Wild Cherry

"وی پی پری"
<b>باید وي</b>
64 oz قطي یا پلاستيکي بوتلونه
یوازی هغه خواره چې یخ وهلو ته اړتیا نه لري
یوازی دغه برنډونه او ډولونه:
<b>Essential Everyday</b>
Berry
Cherry
Cranberry
Cranberry Raspberry
Grape Blend
100% Juice Punch
<b>Food Club</b>
Cranberry Raspberry
<b>Great Value</b>
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
White Grape Peach
<b>Haggen</b>
Cranberry
Cranberry Raspberry
<b>Juicy Juice</b>
Apple Raspberry
Berry
Cherry
Cranberry Apple
Fruit Punch
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Passion Dragonfruit
Peach Apple
Apple Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical
<b>Kroger</b>
Cranberry
White Grape Peach

"وی پی پری"
<b>Berry Blend</b>
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Blend
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana
<b>Welch's</b>
White Grape Peach
White Grape Raspberry
اناناس
Dole
Old Orchard


"مه یی پری"
د مني سرکه
کاکتېل
جوس ځنډاک
لیمو
د لیمو جوس
شنه لیمو
د لیمو شربت
طبيعي
مالتی ته ورته تازه مپوه چې 100% جوس
نه وي
یخ وهلي
بی فلتره

"وی پی پری"
<b>باید وي</b>
11.5 یا 12 oz یخ وهلي
یوازی دغه برنډونه او ډولونه:
<b>مپوه</b>
Essential Everyday
Food Club
Freedom's Choice
Great Value
IGA
Kroger
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tree Top
WinCo
انگور یا سپین انگور
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Old Orchard
Welch's
<b>مالتی</b>
هر برنډ 100% مالتی
نارنج
هر برنډ 100% نارنج
<b>د مپوو مخلوط</b>
<b>Dole</b>
Orange Peach Mango
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana
<b>Old Orchard</b>
Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Kiwi Strawberry
Apple Passion Mango
Apple Raspberry
Apple Strawberry Banana

"ويې پېرئ"

اناناس

Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Kroger  
Langers  
Libby's  
Old Orchard  
Signature Select

د مالتې جوس

بايد وي

100% د مالتې جوس

پايداره قفسه/هغه خواره چې يخ و هلو نه  
ارتيا نه لري  
هر ډول برنډ

ځينې بيلگې:

Essential Everyday  
Food Club  
Golden Crown  
Juicy Juice  
Langers  
Old Orchard  
Signature Select  
Tropicana



"مه يې پېرئ"

22 پاڼه وگورئ.

"ويې پېرئ"

بايد وي

64 oz قطي يا پلاستيکي بوتلونه  
يوازي هغه خواره چې يخ و هلو نه ارتيا نه لري  
يوازي دغه برنډونه او ډولونه:

منه

Best Yet  
Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
Haggen  
IGA  
Juicy Juice  
Kroger  
Langers  
Market Pantry  
Mott's  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Signature Select  
Tree Top  
WinCo

انگور، سره انگور، يا سپين انگور

Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
Haggen  
IGA  
Juicy Juice  
Kroger  
Langers  
Market Pantry  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Signature Select  
That's Smart!  
Welch's  
WinCo

"مه يې پېرئ"

کارتونه او شيشه يې بوتلونه

د مني سرکه

کاکټيل

يخ و هلي

جوس ځښاک

ليمو

د ليمو جوس

شنه ليمو

د ليمو شربت

طبعي

مالتې ته ورته تازه مېوه چې 100% جوس

نه وي

يخ و هلي

بي فلتره

"ويې پېرئ"

Signature Select

Cranberry

Cranberry Grape

Cranberry Raspberry

Tree Top

Apple Berry

Apple Cranberry

Apple Grape

Orange Passionfruit

Pineapple Orange Buy

Welch's (Bold)

White Grape Raspberry

White Grape Peach

Orange Pineapple Apple



مایع

"وی پی پری"

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

د گالونو، نیمه گالونو او د گالون په ربعه  
چې ټولیزه اندازه یې ستاسو د WIC په گټو  
کې ذکر شوی دی  
اسیدوفیلوس/تومنه  
هر ډول برنډ  
کوچ لرونکي شیدي  
په کلسیمو غني شوی  
یو ډول شیدي (Kefir)  
حلال/پاک  
لکتوباسیلوس  
لکتوز نه لرونکي  
پروبیټیکسونه  
طبعي  
بې غوړو شیدي د اضافي تومني سره (له رش  
یا پېروي پرته)

"وی پی پری"

باید وي

یوازي غوړي شیدي (بې غوړو: د غوړ په  
اساس 0%، تقلیل شوي: د غوړ په اساس  
1%، تقلیل شوي: ټولټال 2%)، چې ستاسو د  
WIC په گټو کې ترتیب شوي دي  
Gallon، 96 oz، half-gallon یا quart  
سایز لوبني  
پلاستيکي یا کاغذي لوبني  
د غوا شیدي  
پاستوریزه شوی  
یخ وهلي  
ذایقه نه لرونکي



د WIC لخوا د غوا تایید شوی  
شیدي مشخص غذايي معیارونه  
پوره کوي.

موږ ډاډمنو چې د غوا شیدي  
لاندې شیان لري:

- په هره پیاله کې لږترلږه  
150 mcg ویتامین A
- په هره پیاله کې لږترلږه  
2.5 mcg ویتامین D

د پیرلو لارښوونه

یو شمېر شېدو ته له دې امله اجازه نه ورکول کېږي چې په ناسمو قوطیو یا اندازو کې راځي.  
د مثال په ډول ځیني fairlife® او a2 Milk® په مناسب سایزونه نه دي. دغه راز په شیشه یي  
کیلاسونو کې شیدي مجازي نه دي.

تاسو د یوه gallon لپاره کولای شئ دوه half-gallons یا څلور quarts سره ترکیب کړئ.



0.25 GAL = 1 quart  
یا 32 oz



0.5 GAL = 1 half gallon  
یا 64 oz



1.0 GAL = 1 gallon  
یا 128 oz



"وی پی پری"

باید وي

64 oz قضي یا پلاستيکي بوتلونه  
یوازي هغه خواره چې یخ وهلو ته اړتیا نه  
لري  
یوازي دغه برنډونه او ډولونه:

**Campbell's**  
Tomato Juice  
Low Sodium Tomato Juice

**Campbell's V8**  
Original 100% Vegetable Juice  
Low Sodium  
100% Vegetable Juice Spicy Hot  
100% Vegetable Juice

**Food Club**  
Tomato Juice  
Vegetable Juice  
Spicy Vegetable Juice

**Signature Select**  
Low Sodium 100% Vegetable Juice  
Vegetable Juice  
Tomato Juice

**WinCo**  
Low Sodium 100% Vegetable Juice  
100% Vegetable Juice

تبخیر شوي

"وی پېرئ"

بايد وي

یوازې غوري شیدي (بی غورو): د غور په اساس 0%، تقلیل شوي: د غور په اساس 1%، تقلیل شوي: ټولټال 2%)، چې ستاسو د WIC په گټو کې ترتیب شوي دي  
12 oz قټی  
د غوا شیدي  
پاستوریزه شوی  
ذایقه نه لرونکي

\*یادونه: د غوا شیدو د غذایی معیار لپاره 25مه پانه وگورئ.

"وی پېرئ"

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی

هر ډول برنډ  
په کلسیمو غني شوی  
حلال/پاک

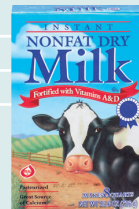
وچي

"وی پېرئ"

بايد وي

یوازې غوري شیدي (بی غورو): د غور په اساس 0%، تقلیل شوي: د غور په اساس 1%، تقلیل شوي: ټولټال 2%)، چې ستاسو د WIC په گټو کې ترتیب شوي دي  
1 quart په برخه یا له هغې څخه په ډېرو شیدو کې بی گډپېري  
د غوا شیدي  
هیموجینایز شوي  
پاستوریزه شوی  
ذایقه نه لرونکي

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی



بکسونه، تیپونه، پلاستیکی  
خلطي یا کڅوړي  
هر ډول برنډ  
په کلسیمو غني شوی  
حلال/پاک

\*یادونه: د غوا شیدو د غذایی معیار لپاره 25مه پانه وگورئ.

د پیرلو لارښوونه

ستاسو د WIC په گټو کې ثبت شوی مقدار له هغو وچو شیدو سره مساوي کېږي چې اوبو سره تر گډېدو وروسته یې تر لاسه کوئ. په ربعه یا د گالون په څلورمه برخه د وچو شیدو د اړولو لپاره لاندې جدول وگورئ.

د غوا وچي شیدي بېرته په مایع شیدو اړول		
شیدي غور	اندازه په قوطي	له اضافه شوو اوبو باندې چاپ شوي سره جوړوي
بی غورو	9.6 oz	3 Quarts
بی غورو	9.64 oz	3 Quarts
بی غورو	25.6 oz	8 Quarts
بی غورو	32 oz	10 Quarts
بی غورو	64 oz	20 Quarts
ټولیز	12.6 oz	3 Quarts
ټولیز	28.1 oz	7 Quarts
ټولیز	56.3 oz	13 Quarts

د غوا هر ډول شیدي مه پېرئ

خامي شیدي  
یو نفري خواړه یا فردي بستې  
خوړي او ټینګي شیدي  
د UHT ظرفونه  
غیر پاستوریزه شوي شیدي  
ټینګ قیماق

له اضافه شوو ذایقو، خوړو، او مصالو سره  
بادام، کوپره، شاه دانه، وریجې یا نور د  
حبوباتو یا مغزیاتو څښاکونه  
ټولیزې پودري شیدي  
د چاکلېټو شیدي  
غني شوي شیدي  
شیشه یي بوتلونه  
نیم او نیم  
د ټیټي کچي کاربوهایډرېټو شیدي  
غیر هیموجینایز شوي  
اومپکا 3

د پیرلو لارښوونه

د وزې د شیدو په اړه د معلوماتو لپاره 28 مه پانه وگورئ او د سویا د مشروباتو لپاره 31 مه پانه وگورئ.

د پیرلو لارښوونې

د ډېری محصولاتو په لېبل د Whole Milk (بشپړې شیدي) کلمه نه ده لیکل شوی په داسې حال کې چې هغه د هر ډول شیدو محصول وي. د شیدو د هرې گالون په مقابل کې 5 قټیه و پېرئ خو د خپل WIC کټي په بشپړ ډول تر لاسه کوئ.



5 قټیه تبخیر شوي/پخي شیدي = 1 gallon



"ویې پېرئ"

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

نا تزیین شوي یا د میوې طعم (یوازی په هغه صورت کې چې د 8 oz سره تر 40 grams کمه بوره گډېږي او له مصنوعي قندیاتو پرته ("مه یې پېرئ" وگورئ.)

Stevia صحیح ده  
یوناني (غیر عضوي)



"مه یې پېرئ"

مصنوعي قندیات: قند، بوره، یا سوکرالوز (Splenda™)

2% د غواشیدې لرونکې مستې  
له اضافه شوو سره:

ذائقې، وربشي، گرانولا یا مغزیات  
شیرني، شات، مصالي یا علاوه شوي پروتین

گولی او چیس  
مشروبات یا شیره ورکونکي

یخ وهلې مستې

سپک خواره

طبعي

خامې شیدې

یو نفره یا گڼ بسته

د ماسټو کپټونه

"ویې پېرئ"

باید وي

یوازی غورې شیدې (بې غورو: د غور په اساس 0%، تقلیل شوي: ټولټال 1%)، کوم چې ستاسو د WIC په گټو کې ترتیب شوي دي

1 quart (32 ounces)

پلاستيکي لوینی

د غوا شیدې

هیموجینایز شوي

پاستوریزه شوي

په 8 oz کې تر 40 grams کمه بوره

یوازی دغه برنډونه

- Activia
- Best Yet
- Brown Cow
- Chobani
- Dannon
- Darigold
- Essential Everyday
- Food Club
- Fred Meyer
- Great Value
- Green Valley creamery
- Kroger
- LaLa
- Lucerne
- Market Pantry
- Mountain High
- Nancy's
- Oikos
- Open Nature
- Tillamook
- WinCo
- Yami
- Yoplait
- Zoi

"ویې پېرئ"

باید دغه برنډونه او ډولونه وي:

مینیږگ

12 oz Evaporated Milk, Whole (3.5% Milk Fat)

12 oz Powdered Milk, Whole (3.5% Milk Fat)

32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)

32 oz (1 quart) Liquid Milk, Low Fat (1% Milk Fat)

64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)



Grace Harbor Farms

32 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)

32 oz (1 quart) Kefir, Whole (3.5% Milk Fat)

64 oz (1 quart) Liquid Milk, Whole (3.5% Milk Fat)

د WIC لخوا د وزې تایید شوي شیدې  
غذایي معیارونه پوره کوي.

موږ ډابمنوو چې د وزې شیدې لاندې شیان لري:

- په هره پیاله کې لږترلږه 150 mcg ویتامین A
- په هره پیاله کې لږترلږه 2.5 mcg ویتامین D

"مه یې پېرئ"

د وزې د شیدو نور برنډونه

د وزې د وچو شیدو بېرته په مایع شیدو اړول

له اضافه شوو اوبو سره  
د ظرف اندازه یا سایز لاندې جوړوي

1 قطی	د شیدو 3 quarts
2 قطی	د شیدو 6 quarts
3 قطی	د شیدو 9 quarts
4 قطی	د شیدو 12 quarts
12 oz کڅوره	د شیدو 3 quarts
د 12-4 کڅورې یو پاکس	د شیدو 4 quarts



"ویي پېری"

باید وی

15-18 oz بوتل

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی

هر ډول برنډ

کریمی یا نرم

رول یا اضافي رول

خمیري یا اضافي خمیري

د تیتي کچي سوډیم

طبیعی د پليو کوچ

د نه لرلو وال یا د لرلو وال

معمولي یا عضوي

مالکین یا بی مالکي



"مه یې پېری"

وزمین خواره (چي د وزن له مخي پلورل کېږي)

تازه ربزه شوي یا بی خپله میډه کړی

کم کار بوهایډرېټ لرونکي د پليو کوچ

د کمی کچي گلیسمیک

نور مغزیات یا د حبوباتو کوچ (لکه بادام،

پلي، کنجد)

اومیگا 3

پوږي

مغزي پاخه شوي شات

یو نفره

ککو ته ورته خمیري خواره

"دا و نیښتېزی" تیوبونه

Valencia

له اضافه شوو سره:

ذائقي، خواره، او مثالہ جات

د کتان یا لمرکلي غوري

چاکلېټ

شات

جېلي

مشمولو

"ویي پېری"

باید دغه برنډونه او ډولونه وي: سايزونه براند

ډول یخ وهلي یا نا وهلي



Original یخ وهلي

half gallon

8th Continent



یوازي هغه خواره چي یخ وهلو ته اړتیا نه لري

Original

32 oz (quart)

Pacific Ultra



یخچالي یا غیر یخچالي

Original

،32 oz (quart) half gallon یا غیرکي بستي (-) 2 half gallon

Silk



یخ وهلي

Original

half gallon

Bettergoods

"مه یې پېری"

Silk DHA Omega-3  
Silk Light Original/Vanilla/Chocolate  
Silk Organic Original/Vanilla  
WestSoy, West life

نور غیر لښي څښاک لکه د بادام، نارکيل، شاه دانه یا وریجو شیدي مخلوط یا کریم جوړوونکی  
8th Continent Complete  
8th Continent Light  
Pacific organic Unsweetened

د پیرلو لارښوونه

2 qts = 1 half gallon  
4 qts = 1 gallon  
2 half gallons = 1 gallon

Pacific Select  
Silk Vanilla/Very Vanilla/  
Chocolate

د لوبیاوو یا د پليو د کوچو پېر

تاسو کولی شی د WIC د گټو پر اساس پخه د قطیو لوبیا، وچه لوبیا یا د پليو کوچ غوره کړئ.

مناسب سايزونه غوره کړئ! 1 CTR د پليو د کوچ/وچي یا قطي شوي لوبیا =



15 یا 16 oz قطي



یا

16 oz



یا

15-18 oz

د پليو د کوچو پېرل که تاسو د پليو غور یا کوچ غوره کړئ، نو د WIC په گټو کي ذکر شوی 1 قوطی = 15-18 oz د پليو غوريو له بوتل سره. د 18 oz بوتل پيرود به اجازه درکړي چي خپلي گټي اعظمي کړئ.

نوی! د Washington WIC د 2025 د جنوري پوري د ډیرې بشپړو غلو دانو لپاره د اندازې اختیارونه پراخ کړي دي. ستاسو د بشپړو غلو دانو د کټي کارول کیدی شي یو څه اضافي پلان ته اړتیا ولري. د دې ډاډمنولو لپاره چې تاسو خپل د هر ډول د بشپړو غلو دانو له کټو څخه استفاد کوئ، لاندې د هر ډول بشپړو غلو دانو انتخابونه وگورئ.

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی

- قهوه یي وربجي
- دوه سري وربشي
- نرم تورتيلا
- د بشپړو غنمو مکروني
- د بشپړي غنمو ډوډی
- د بشپړو غنمو همبرگر او د هات ډاگ ډوډی

### 32 OZ یا له هغې زیات میاشتنی کټي

د لاندې مواردو یو ترکیب غوره کړئ
<b>12 oz</b> د بشپړو غنمو برگر
<b>14 oz</b> قهوه یي وربجي، حتمي د بشپړو غنمو برگر
<b>16 oz</b> قهوه یي وربجي دوه سري وربشي نرم تورتيلا د بشپړو غنمو مکروني د بشپړي غنمو ډوډی د بشپړو غنمو برگر د بشپړو غنمو همبرگر او د هات ډاگ ډوډی
<b>18 oz</b> دوه سري وربشي
<b>24 oz</b> دوه سري وربشي د بشپړي غنمو ډوډی
<b>32 oz</b> قهوه یي وربجي دوه سري وربشي

یادښت: پورتنی لیستونه د بشپړو غلو دانو د بستی اندازې کې د WIC لخوا تایید شوي بستی اندازې ټول انتخابونه شامل نه دي.



### 16 OZ میاشتنی کټي یوازې یو غوره کړئ

<b>12 oz</b> د بشپړو غنمو برگر
<b>14 oz</b> قهوه یي وربجي، حتمي د بشپړو غنمو برگر
<b>16 oz</b> قهوه یي وربجي دوه سري وربشي نرم تورتيلا د بشپړو غنمو مکروني د بشپړي غنمو ډوډی د بشپړو غنمو برگر د بشپړو غنمو همبرگر او د هات ډاگ ډوډی

### د پیرلو لارښوونه

د ځانگړي کڅوري اندازې پیرود ممکن تاسو ته د نا کارول شوي کټو سره پریردي چې ستاسو د میاشتنی کټي مقدار پوري اړه لري. د مثال په توگه: که تاسو 16 oz میاشتنی کټه لرئ، د 14 oz کڅوره اخیستل به تاسو ته 2 oz نا کارول شوو بشپړو غلو دانو کټي پریردي. که تاسو 32 oz میاشتنی کټه لرئ، د 26 oz کڅوره اخیستل به تاسو ته 6 oz نا کارول شوو بشپړو غلو دانو کټي پریردي.

"مه یي پېری"

له اضافه شوو ذایقو، خورو او مصالو سره پاخه شوي د توفو شیریني سره شوي نه یخ وهل شوي خواړه

"ویي پېری"

باید وي یوازې 8 oz یا 16 oz قطي

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شی

بشپړ، مکعبی یا ټوټي شوی غیر طبعی یا طبعی بیخي ډېر کلک کلک منځنی کلک نرم وربنمین

د WIC لخوا تایید شوي توفو مشخص غذایی معیارونه پوره کوي. مور ډاډمنوو چې زموږ توفو په هر 100 mg توفو کې 100 grams کلسیم لري.



قهوه يي وريجي

د وربشو خواره

نرم تورتیلا

"وی پېری"
تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ
هر ډول برنډ
خلتي یا بکسونه
کلوتن نه لرونکي
عاجل یا معمولي
غیر طبعي یا طبعي
ډولونه: ډېر اوږد، اوږد، متوسط، یا لنډي وربشي
تر 48 oz پورې هر ډول بسته بندي



"مه يي پېری"
له اضافه شوو ذایقو، خورو او مثالو سره
یو ډول هندي وريجي
تور
وزمین خواره (چې د وزن له مخې پلورل کېږي)
جوش شوي په کخوره
د چپا تخم
فارو/یو ډول حبوبات
شوله یا ورغاستي
یک نفري بسته بندي
یاسمن گل
د ډېک یا مصالي رنگ
د وريجو مخلوط
یو ډول حبوبات
سور
نېش و هلي حبوبات
سپین
وحشي

"وی پېری"
تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ
هر ډول برنډ
بگونه، بکسونه یا استواني
کلوتن نه لرونکي
سمدستي یا فوري
غیر طبعي یا طبعي
پخوانی، معمولي یا فولادي قطع
تر 48 oz پورې هر ډول بسته بندي



"مه يي پېری"
له اضافه شوو ذایقو، خورو او مثالو سره
بکسونه د یو نفره بستو سره
وزمین خواره (چې د وزن له مخې پلورل کېږي)
گرانولا یا یو ډول وچپنونکي د ډېک گیاه
شوله یا ورغاستي
یک نفري بسته بندي
اوسپنيزي استواني
یو ډول حبوبات

"وی پېری"
باید وي
د بشپړو غنمو پاستی
یا
ساده، سپین نرم یا د زیرو جوارو پاستی
تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ
تر 48 oz پورې هر ډول بسته بندي
د جوارو یا ماسا جوارو نرمه مخلوط شويي
ډوډی
د کاملو غنمو نرمه مخلوط شويي ډوډی
د ټیټي کچي سوډیم
غیر طبعي یا طبعي
د WIC لخوا تایید شوي پاستي مشخص غذایی معیارونه پوره کوي.
موږ ډاډمنو چې د پاستی د بشپړو غلو دانو دی:
• زموږ د بشپړو غنمو پاستی د 100% بشپړو غنمو له اورو جوړ شوي. (Whole wheat flour "د بشپړو غنمو اوره" یوازینی اوره دی چې د اجزاو په لیست کې لیست شوي.)
• زموږ د جوارو پاستي د ژرندي شوي مسا اورو (جوارو اورو) څخه جوړ شوي دي.



"مه يي پېری"
له اضافه شوو ذایقو، خورو او مثالو سره
96% کامل غنم
چپیس، د ټاکو سلاتي کاسه، د ټاکو پوستکي، د وربشو یا بل هر ډول ډوډی
د ټیټي کچي کاربوهايډرېټ
گډه ډوډی، لکه د جوارو او غنمو ډوډی
سره جوار
د گډو حبوباتو کم چربه او بي غورو ډوډی
نېش و هلي حبوبات
په پلورنځي کې جوړه شوي
د گډو حبوباتو ډوډی چې د light (سپک) یا lite (کم) لېبل ولري
لوله شويي

د پیرلو لارښوونه
په بسته باندي د Ounces (oz) نښه ستاسو د ټوليزو کتو بنکارندويي کوي. د دې ډاډمنولو لپاره چې تاسو خپل د بشپړو غلو دانو له ټولو کتو څخه استفاد کوئ، په مهرباني سره د دغه لارښود 33 پاڼه او "د بشپړو غلو دانو د کتو کارولو لارښوونې" لارښود وگورئ.

د پیرلو لارښوونه
په بسته باندي د Ounces (oz) نښه ستاسو د ټوليزو کتو بنکارندويي کوي. د دې ډاډمنولو لپاره چې تاسو خپل د بشپړو غلو دانو له ټولو کتو څخه استفاد کوئ، په مهرباني سره د دغه لارښود 33 پاڼه او "د بشپړو غلو دانو د کتو کارولو لارښوونې" لارښود وگورئ.
یادونه: که تاسو مياشتني 16 oz کټي لری او 14 oz عاجلي قهويي وريجي انتخابوئ، نو تاسو به 2 oz کټي ولری چې استفاده به نه شی تري کولی.

د بشپړو وربشو انتخابونه

د بشپړو وربشو انتخابونه

د بشپړو غنمو مکروني

"وی پېرئ"

باید وي

له بشپړو غنمو یا بشپړو دورم غنمو څخه جوړ شوی

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

تر 48 oz پورې هر ډول بسته بندي

خلتې یا بکسونه

هر ډول

غیر طبعي یا طبعي

د WIC لخوا تایید شوي ماکاروني مشخص غذایی معیارونه پوره کوي.

موږ ډاډمنو ماکاروني دي:

- د بشپړو غنمو له اوږو او یا بشپړو دورم اوږو څخه جوړ شوي. (Whole wheat flour "د بشپړو غنمو له اوږو" او يا whole durum wheat flour "بشپړو دورم اوږو" یوازینی اوږه دي چې د اجزاوو په لیست کې لیست شوي دي).
- له اضافه بورې، غوړو، غوړیو، چربیو، مصالحو یا مالګې څخه پاک



"وی پېرئ"

دلته د انواعو ځینې ډولونه دي:

د پري وېبستانو ته ورته سیمیان	ماکروني
د هکیو ماکروني	یو ډول لنډ ماکروني
ماهیچه	دبله میان خالي ماکروني
یو ډول اوږده	فندر شکله ماکروني
ماکروني	شیل/د ابو خواره
یو ډول مدوره ماکروني	آش
پیزی ته ورته خواره/اشکي	مارپیچ
آش	یو ډول نری اوږده ماکروني
	چیسو ته ورته خواره

"مه یې پېرئ"

له اضافه شوو ذائقو، خور او مصاله جاتو سره 51% د کاملو حبوباتو یا غنمو ډوډی بکویت (یو ډول حبوبات) وزمین خواره (چې د وزن له مخې پلورل کېږي) تازه

گلوتین نه لرونکي

د حبوباتو مخلوط

رنګین

نه اېشېدونکي خواره

یخ و هلي

د پسته و سره وریجي

د سمولینا اوږه

نېش و هلي حبوبات

سزجات

د پېرلو لارښوونه

په بسته باندې د Ounces (oz) نښه ستاسو د ټولیزو ګټو ښکارندويي کوي. د دې ډاډمنولو لپاره چې تاسو خپل د بشپړو غلو دانو له ټولو ګټو څخه استفاد کوئ، په مهرباني سره د دغه لارښود 33 پاڼه او "د بشپړو غلو دانو د ګټو کارولو لارښوونې" لارښود وګورئ.

د بشپړې غنمو ډوډی

"وی پېرئ"

باید وي

بشپړ غنم یا بشپړې غلي دانې

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

هر ډول برنډ

تر 48 oz پورې هر ډول بسته بندي

ډوډی او رېزه شويې

د ټیټې کچې سوډیم

غیر طبعي یا طبعي

بېله بورې

د WIC لخوا تایید شوي ډوډی مشخص غذایی معیارونه پوره کوي.

موږ ډاډمنو ډوډی دي:

- د 100% whole wheat (د 100% بشپړو غنمو ډوډی) لېبل لري او يا
- لږ تر لږه 50% بشپړې غلي دانې د زون له مخې لري



د ټول غلو مثالونه عبارت دي له:

د بشپړو غنمو

اوږه، د بشپړو وربشو

اوږه، د بشپړو جوار غذا،

بشپړ مالېټ.

د پېرلو لارښوونه

په بسته باندې د Ounces (oz) نښه ستاسو د ټولیزو ګټو ښکارندويي کوي. د دې ډاډمنولو لپاره چې تاسو خپل د بشپړو غلو دانو له ټولو ګټو څخه استفاد کوئ، په مهرباني سره د دغه لارښود 33 پاڼه او "د بشپړو غلو دانو د ګټو کارولو لارښوونې" لارښود وګورئ.

"مه یې پېرئ"

له اضافه شوو ذائقو، خورو او مثالو سره

لاسي صنایع (په کوچنیو بستو کې پخه ډوډی)

په پلاستیک کې نه پېچل شويې ډوډی

د ګډو حبوباتو ډوډی چې د light (سپک) یا

lite (کم) لېبل ولري

شیرني

ورغاستي

د مافین په نامه یو ډول انګرېزی شیرني

اضافي فایبر

فرانسوي

یخ و هلي خمیره یا یخچالي خمیره

ګلوتین نه لرونکي

تروشه خمیره

نېش و هلي حبوبات

په پلورنځي کې جوړه شوې

مخلوطي خامه ډوډی

نه رېزه شوي

د پېرلو لارښوونه

لا د دې د هغه څه بېلګه ده چې د تایید شوو بشپړو غلو دانو ډوډی د ترکیباتو لېست به څنګه ښکاري لومړی ترکیب یې whole "بشپړی" غلي دانې دي.

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL



INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR, WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE, DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID), SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOILAGE). CONTAINS WHEAT AND SOY.

د بشپړو غنمو همبرگر او د هات پاګ ډوډۍ

"مه يې پېرئ"

له اضافه شوي ذايقي او رو يا مصالي سره لاسي صنايع (په کوچنيو بستو کې پخه ډوډۍ) په پلاستيک کې نه پېچل شوي ډوډۍ د گډو حبوباتو ډوډۍ چې د light (سپک) يا lite (کم) لېبل ولري شيرني د مافين په نامه يو ډول انگرېزي شيرني اضافي فايبر د غرمې ډوډۍ، فرانسوي، يا رولونه پخ و هلي خميره يا يخچالي خميره کلوټن نه لرونکي تروشه خميره نېش و هلي حبوبات په پلورنځي کې جوړه شوي

"ويې پېرئ"

بايد وي بشپړ غنم يا بشپړې غلي داني تاسو لاندې انتخابونه درلودۍ شئ هر ډول برنډ تر 48 oz پورې هر ډول بسته بندي غير طبعي يا طبعي په سر باندې پاشل شوي داني د WIC لخوا تاييد شوي ډوډۍ مشخص غذايي معيارونه پوره کوي. د بشپړو غنمو برگر او د هات پاګ ډوډۍ: 100% whole wheat (د 100% بشپړو غنمو ډوډۍ) لېبل لري او يا لږ تر لږه 50% بشپړې غلي داني د زون له مخې لري

د ټول غلو مثالونه عبارت دي له: د بشپړو غنمو اوره، د بشپړو وړېشو اوره، د بشپړو جوار غذا، بشپړ مالېټ.



د پېرلو لارښوونې

په 37 مه پاڼه کې يوه بېلگه ده چې د بشپړو وړېشو د ترکيباتو لېست به څنگه ښکاري

په بسته باندې د Ounces (oz) نېشه ستاسو د ټوليزو گټو ښکارندويي کوي. د دې ډاډمنولو لپاره چې تاسو خپل د بشپړو غلو دانو له ټولو گټو څخه استفاد کوئ، په مهرباني سره د دغه لارښود 33 پاڼه او "د بشپړو غلو دانو د گټو کارولو لارښوونې" لارښود وگورئ.



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH  
WIC PROGRAM

1-800-841-1410  
www.doh.wa.gov/WICfoods

دا اداره د مساوي فرصتونو برابرېونکي ده. د Washington WIC تبعيض نه کوي.



DOH 960-278 December 2024, Pashto

په بل فارمټ کې د دغه سند د غوښتلو لپاره 1-800-841-1410 شمېرې ته زنگ ووهئ. د کڼو او هغو پېرېدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړيکه کې شئ يا دلته برېښنالیک ولېرئ WIC@doh.wa.gov.