



دليل التسوق في واشنطن

يسري اعتبارًا من مايو 2025



التخطيط قبل الذهاب للتسوق

تحقق من مخصصاتك في برنامج WIC لمعرفة الأطعمة المتاحة لك. إليك طريقتين للقيام بذلك:

- اتصل على الرقم الموجود على ظهر بطاقة WIC الخاصة بك.
- استخدم تطبيق WICShopper، وسجلي بطاقة WIC الخاصة بك، ثم اطلعي على مخصصاتك الحالية ضمن قائمة **My Benefits (مخصصاتي)**.

تأكدي من أن مخصصاتك نشطة في اليوم الذي تخططين فيه للتسوق:

- اطلعي على قائمة التسوق المطبوعة الخاصة ببرنامج WIC، المُقدّمة لك من عيادة WIC.



أعدي قائمة تسوق وتحقق من الأصناف المسموح بها في WIC:

- سوف يساعدك دليل التسوق هذا من WIC على معرفة "اشتري" أو "لا تشتري".
- سيسمح لك تطبيق WICShopper بالبحث عن أصناف طعام معينة. على سبيل المثال، إذا كان الجبن مدرجاً ضمن مخصصاتك في "My Benefits":
- « فانقري على الجبن، وابحثي عن نوع الجبن الذي تريدين شراؤه لرؤية ما إن كان صنفًا مسموحًا به في WIC أم لا.
- « ستشاهدين الجبن من العلامة التجارية التي يمكنك شراؤها باستخدام مخصصات WIC.

العثور على متجر:

- استخدم تطبيق WICShopper للعثور على متجر معتمد من WIC بالقرب منك.
- ابحثي عن المتاجر التي تعلق لافتة مكتوبًا عليها "WIC Accepted Here" (نقبل برنامج WIC هنا).

انتبهي لوجود تكلفة على أي من أكياس متاجر البقالة:

- تتم تغطية تكلفة الأكياس من قبل المتاجر في حالة استخدام بطاقة WIC الخاصة بك لشراء الأغراض.
- سيتعين عليك دفع تكلفة أكياس البقالة الخاصة بك، إن وجدت.
- أو
- اجلبي معك أكياسًا قابلة لإعادة الاستخدام

نصائح التسوق

1. التخطيط قبل الذهاب للتسوق
2. استخدام أدوات WIC الخاصة بك أثناء التسوق
3. ما تحتاجين إلى معرفته عند التسوق
3. فهم أحجام عبوات الأطعمة
4. عند الدفع داخل المتجر
- 5-4. إيصالات WIC
6. الأطعمة التي لا يغطيها WIC على عكس المتوقع

الأطعمة المسموح بها في WIC

طعام الأطفال

7. حبوب إفطار الأطفال
7. طعام الأطفال - الفواكه والخضراوات
8. طعام الأطفال - اللحوم
9. الفاصوليا - المعلبة
10. الفاصوليا/البازلاء/العدس - المجفف
11. حبوب الإفطار - الساخنة والباردة
12. الجبن
13. البيض
14. الأسماك - المعلبة والمعبأة في أكياس
14. الفواكه، والخضراوات، والأعشاب
15. الطازجة
16. المجمدة
17. الفواكه المعلبة
18. الخضراوات المعلبة
- العصائر
- 20-19. مخلوطة أو ممزوجة (64 oz)
21. فاكهة صنف واحد (64 oz)
22. عصير خضراوات (64 oz)
- 25-23. الحليب - الحليب البقري
26. الحليب - حليب الماعز
27. الحليب - الزبادي
28. زبدة الفول السوداني
29. شراب الصويا
30. توفو
- اختيارات الحبوب الكاملة
31. أرز بني
32. شوفان
33. خبز تورتيلا الطري
34. مكرونة من القمح الكامل
35. خبز القمح الكامل
36. خبز الهمبرغر والهوت دوج من دقيق القمح الكامل

ما تحتاجين إلى معرفته عند التسوق

اشترى احتياجاتك فقط من الأطعمة التي يوفرها WIC:

- لست مضطرة إلى شراء جميع الأطعمة التي يوفرها لك برنامج WIC مرة واحدة.
- يمكنك التسوق كلما احتجت خلال فترة سريان المخصصات.
- لست مضطرة إلى الحصول على أي مخصصات يوفرها WIC لا تحتاجين إليها.

إذا كان المتجر لا يوفر صنفاً معيناً معتمداً من WIC تحتاجين إليه:

- فاعلمي أن المتاجر غير مُطالِبة بتوفير جميع الأطعمة المعتمدة من WIC.
- يمكنك سؤال المتجر عما إذا كان يستطيع طلب الصنف أم لا.
- ابحثي عن الصنف في متجر آخر.

حاولي استخدام المخصصات قبل آخر أيام صرف المخصصات:

- فإن هذا يمنح موظفي برنامج WIC الوقت الكافي للمساعدة في حل أي مشكلات.

يمكنك الحصول على قسائم من المتجر أو شركة الأغذية، مثل:

- شراء منتج والحصول على الآخر مجاناً
- مخصصات بطاقة العميل الدائم الخاصة بالمتجر
- قسيمة شركة أغذية (مثل شركة Darigold)
- عروض خاصة بالمتجر

يمكنك استخدام هذه العروض الخاصة مع الأطعمة غير المُدرجة في برنامج WIC. على سبيل المثال، إذا كانت شركة Kellogg's تعرض شراء علبة من حبوب الإفطار والحصول على أخرى مجاناً، فيمكنك استخدام مخصصاتك من WIC لشراء Rice Krispies والحصول على نوع آخر من الحبوب قد يكون مسموحاً به أو غير مسموح به في WIC مجاناً.

فهم أحجام عبوات الأطعمة

لقد حدّد برنامج WIC أحجام العبوات الغذائية؛ نظراً لأن برنامج WIC يحتاج إلى ضمان حصولك على كل مخصصاتك من الأطعمة. على سبيل المثال، يسمح WIC بأحجام gallons، half gallon، وquarts. قد يبدو فهم ذلك الأمر سهلاً للوهلة الأولى، حتى تدركي أن بعض العلامات التجارية للحليب لا تستخدم الأحجام القياسية الخاصة ببرنامج WIC. يجب أن يحتوي half gallon الحليب على 64 oz حتى يكون مسموحاً به في برنامج WIC. ومع ذلك، تحتوي بعض العلامات التجارية على 54 oz فقط من الحليب.

بإمكان تطبيق WICShopper التحقق سريعاً مما إذا كان الصنف مسموحاً به أم لا.

يعرض الجدول أدناه أحجام العبوات القياسية الخاصة ببرنامج WIC.

الأحجام القياسية لعبوات الأطعمة واختصاراتها		
عبوة الأطعمة السائلة	Ounces (oz)	Milliliter (ml) أو Liter (L)
1 Quart	32 oz	946 ml
Half (1/2) Gallon	64 oz	1.89 L
1 Gallon	128 oz	3.78 L
عبوة الأطعمة الصلبة	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

استخدام أدوات WIC الخاصة بك أثناء التسوق

دليل التسوق من WIC

- استخدم هذا الدليل حتى تصبح الأصناف المسموح بها في WIC مألوفة لك.
- إذا كنت تمتلكين هاتفاً ذكياً، فإن تطبيق WICShopper يوفر نسخة رقمية من دليل التسوق ضمن "WIC Allowable Foods" (الأطعمة المسموح بها في WIC)، كما يتوفر الدليل على صفحة WIC الإلكترونية doh.wa.gov/WIC/WICFoods.

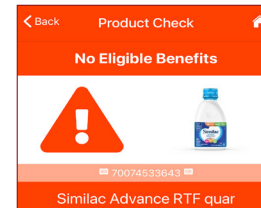
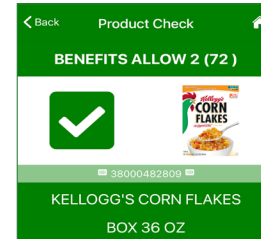
تطبيق WICShopper

التأكد من أن الصنف مسموح به في WIC:

- امسحي الرمز الشريطي الموجود على عبوة المنتج باستخدام هاتفك الذكي، أو ادخلي الرمز العالمي للمنتج المُكوّن من 12 رقماً.
- سيعرض لك التطبيق ما إذا كان الصنف WIC Allowed (مسموحاً به في WIC) أو

Not a WIC Item (غير مسموح به في WIC).

- إذا عرض التطبيق No Eligible Benefits (لست مؤهلة للحصول على هذه المخصصات)؛ فهذا لأنه ليس لديك ما يكفي من المخصصات للحصول عليها أو ليست لديك المخصصات الغذائية المناسبة.



مهم! لا يستطيع التطبيق التعرف على أغلب الفواكه والخضراوات الطازجة، حتى وإن كانت تحمل رمزاً شريطياً. وستكون نتيجة المسح الرقمي لهذه الأصناف "Not a WIC Item" (غير مسموح به في WIC)، رغم أن معظم المنتجات الطازجة مسموح بها في WIC. راجعي الصفحة 16 من الدليل للاطلاع على ما يتعين عليك معرفته.

عند الدفع داخل المتجر

افصلي أطعمة WIC عن الأصناف الأخرى التي تشتريها:

- يساعد ذلك في حالة كان برنامج WIC لا يغطي أحد الأصناف على عكس توقعك.
- حينها ستتمكنين من العثور على الصنف المعني بسرعة أكبر.
- ضعي الأصناف الأعلى سعراً في المقدمة على السير المتحرك. بهذه الطريقة، إذا كان لديك من المخصصات ما يكفي لتغطية سعر أحد الأصناف، فسوف يدفع WIC تكلفة الصنف الأعلى سعراً.
- هناك حد يبلغ 50 صنفاً عند استخدام بطاقة WIC. إذا كنت تخططين لشراء الكثير من الأطعمة في وقت واحد، فاجعلي الصراف يُقسّم الأصناف إلى عمليات شراء منفصلة.

مُرّي بطاقة WIC وأدخلي رقم التعريف الشخصي:

- إذا كان برنامج WIC لا يغطي أحد الأصناف على عكس توقعك، فليست مضطرة إلى شرائه.
- يمكنك الاختيار بين دفع قيمة أي طعام غير مدرج ضمن برنامج WIC (عن طريق Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)، برنامج المساعدة الغذائية التكميلية)، أو نقداً، أو بطاقة خصم مباشر، أو بطاقة ائتمان، أو عدم شرائه.

إيصالات WIC

يُدرج هذا القسم المواد الغذائية المتوفرة لك قبل التسوق. بعض المواد الغذائية مدرجة بالأونصة، والبعض يسمى حاويات، والفواكه والخضراوات تُدرج بقيمتها الدلارية.

يُدرج هذا القسم المواد الغذائية التي اشتريتها للتو.

يُدرج هذا القسم ما تبقى لديك من رصيد. هذه هي مواد WIC الغذائية المتبقية لك حتى آخر يوم من تاريخ الإنفاق.

يبين هذا آخر يوم يمكنك فيه شراء ما تبقى من مواد WIC الغذائية لهذا الشهر. تتوفر مخصصاتك التالية من برنامج WIC للاستخدام في الساعة 12:01 بعد منتصف الليل من اليوم التالي.

حبوب كاملة	8 oz
فاصوليا، جافة أو معلبة	1.75 CTR
حبوب الإفطار - الساخنة/الباردة	39.5 OZ
زبدة الفول السوداني/فاصوليا	0 CTR
الأسماك - المعلبة	30 OZ

** نهاية رصيد مخصصات البداية **

* استبدال/شراء مخصصات eWIC *	

فاصوليا، جافة أو معلبة	0.25 CTR
1 S&W RED KIDNEY BNS	1.39
الأسماك - المعلبة	17 OZ
1 CHKN OF SEA TUNA	2.99
1 OPN NAT CHUNK	1.99

** نهاية استبدال/شراء المخصصات **

+++ مخصصات eWIC المتبقية +++

حبوب كاملة	8 oz
فاصوليا، جافة أو معلبة	CTR 1.5
حبوب الإفطار - الساخنة/الباردة	39.5 OZ
زبدة الفول السوداني/فاصوليا	0 CTR
الأسماك - المعلبة	13 OZ

تنتهي صلاحية المزاي في منتصف الليل بتاريخ 2025/2/25

احتفظي بنسخة من إيصالك

إذا كانت لديك أسئلة، فقد تساعد الإيصالات الموظفين على معرفة ما حدث.

التقطي صورة للإيصالات واحتفظي بها على هاتفك، أو احتفظي بالإيصالات داخل حافظة بطاقة ومُعرّف WIC.

مهم! إن إيصالات رصيد بطاقة WIC المطبوعة في المتجر لا تعرض جميع أنواع الأصناف المسموح بها. على سبيل المثال، إذا كان إيصال الرصيد يعرض "Milk - 1% Nonfat and Soy" (الحليب - دسم 1%)، والخالٍ من الدسم، والصويا، فإن هذا يعني أن بإمكانك الحصول على ما يلي:

- جميع خيارات الحليب قليل الدسم (1%)، والخالٍ من الدسم (0% دسم، أو منزوع الدسم)، وشراب الصويا المسموح بها في WIC، المُدرجة في دليل التسوق هذا من WIC. يتضمن هذا:

الحليب البقري - الخالي من الدسم/منزوع الدسم (0%) وقليل الدسم (1%)

- السائل
- مجفف
- مسحوق
- المكثف/المعلب
- الرائب
- الخالٍ من اللاكتوز
- اللبن المخيض
- كفير

حليب الماعز - قليل الدسم

- السائل

شراب الصويا

فيما يلي مثال عما يظهر في قائمة WIC للتسوق المُقدّمة من العيادة مقارنةً بما يظهر على إيصال رصيد بطاقة WIC في المتجر.

قائمة WIC للتسوق من العيادة:

شهر	الرقم التسلسلي	الكمية	وحدة القياس	الوصف
2025/2/26	998833	\$11.00	\$\$\$	الفواكه والخضراوات - قسيمة بقيمة نقدية
حتى	998833	16	Ounce	خبز القمح الكامل أو الحبوب الكاملة
2025/3/25	998833	2	دسته	بيض - كل الأنواع ضمن WIC
	998833	2	CTNR	زبدة الفول السوداني/الفاصوليا كل الأنواع ضمن WIC
	998833	6	Gallon	الحليب أو الصويا (دسم 1% وخالٍ من الدسم) كل الأنواع ضمن WIC - حليب الأبقار، والماعز، والصويا

إيصال المتجر:

WIC EBT Benefit Balance Receipt

Date: 2025/3/4 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 3/25/2025

*** End of benefit balance receipt ***

حبوب الأطفال

لا تشتري
المضاف إليه:
النكهات، أو الفواكه، أو الحليب الصناعي
الألياف المحوّزة، أو الخمائر الحيوية، أو DHA (حمض الدوكوساهيكسينويك)
العلب الصفّيح، أو البرطمانات، أو الأكياس
حبوب الأرز
العلب الفردية أو التي تكفي حصة طعام واحدة

اشترى
يلزم أن يكون
8 oz أو 16 oz
مجفف
العلامات التجارية التالية:
Beech-Nut
Earth's Best
Gerber
الأنواع التالية:
شعير
متعدد الحبوب
الشوفان
حبوب كاملة
عضوي
غير عضوي
طبيعي

طعام الأطفال – الفواكه والخضراوات

لا تشتري
المضاف إليه:
حبوب الإفطار/حبوب - جرانولا، أو شوفان، أو أرز، أو نودلز
التوابل، مثل القرفة
اللحوم
النكهات أو السكريات
الأكياس
الخاص بالمرحلة 3

اشترى
يلزم أن يكون
خاصًا بالمرحلة 1 أو 2
الفواكه والخضراوات السادة فقط
الأحجام:
برطمانات زجاجية/حاويات بلاستيكية وزن 4 oz
حاويات بلاستيكية وزن 2 oz في علبة مزدوجة (إجمالي 4 oz)
حاويات بلاستيكية وزن 4 oz في علبة مزدوجة (إجمالي 8 oz)
صناديق متعددة العبوات
العلامات التجارية التالية:
Beech-Nut
Earth's Best Organic
Gerber
Happy Baby Organic
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest Organic
يمكنك اختيار
أي مزيج من الفواكه والخضراوات، العضوية أو غير العضوية

نصيحة للتسوق
عند شراء طعام الأطفال بالفواكه والخضراوات، يتم تقدير العلبتين (2) بعبوتين (2).
عبوتين = 4 oz = 4 oz = علبتين

الأطعمة التي لا يغطيها WIC على عكس المتوقع

- إذا كانت لديك أسئلة عن سبب عدم تغطية أحد الأصناف ضمن مخصصات WIC:
- التقني صورة للصنف أو احتفظي بنسخ من كل الإيصالات إذا كنت قد أتممت عملية الشراء.
- راجعي القسمين "اشترى" و "لا تشتري" من دليل التسوق لمعرفة سبب عدم إتاحة هذا الصنف في WIC.
- إذا لم تكن الفواكه والخضراوات الطازجة غير مغطاة، فعليك إعلام برنامج WIC. يجب على المتاجر تخصيص رمز WIC لكل صنف حتى وإن كانت تحمل رمزًا شريطيًا. من دون رمز WIC، لن تتمكن بطاقة WIC الخاصة بك من التعرف على الصنف عند السداد.
- تحقق من الأمر مع عبادة WIC أو أرسلني طلبًا لمكتب WIC التابع للولاية من خلال: « استخدام خاصية لم أتأكد من شراء هذا من تطبيق WICShopper.
- راسلينا عبر البريد الإلكتروني wawicfoods@doh.wa.gov. سنحتاج إلى معرفة المعلومات التالية:
- « اسم المتجر وموقعه.
- « التاريخ الذي حاولت فيه شراء الصنف.
- « رقم بطاقة WIC الخاصة بك.
- « وصف الصنف: الإيصالات، أو صور واضحة، أو أكبر قدر ممكن من التفاصيل عنه.
- إذا قدمت التفاصيل بدلاً من الإيصالات أو الصور، فإننا نبحث عما يلي:

◀ نوع الطعام (حليب، حبوب إفطار، وما إلى ذلك)

◀ نوع/اسم العلامة التجارية

◀ حجم العبوة

◀ الرمز العالمي للمنتج (الرمز الشريطي) المُكوّن من 12 رقمًا

على سبيل المثال: Oatmeal, Bob's Old Fashioned Rolled Oats

حجم 32 oz، UPC 039978021540

على حسب المتجر، قد تتمكنين من العثور على الصنف على الإنترنت وإرسال الرابط إلينا.

ملاحظة

يقوم برنامج WIC بتحديث الأطعمة التي يمكنك شراؤها باستخدام مخصصاتك بانتظام. عليك دائمًا مسح المنتجات ضوئيًا للتأكد من أنها معتمدة ضمن برنامج WIC. وتأكدي من المسح الضوئي للرمز الشريطي الموجود على المنتج وليس الرمز الشريطي الموجود على الرف. سيعمل ذلك على تأكيد تقديم التطبيق لمعلومات دقيقة.

Key Enter UPC

لا تشتري
المضاف إليه:
النكهات أو اللحوم
العسل، أو شراب السكر، أو العسل الأسود، أو السكر، أو غير ذلك من المحليات
الفاصوليا المحمصة
سلطة الفاصوليا
براعم الفاصوليا
الفاصوليا الحارة
فاصوليا خضراء أو صفراء
فاصوليا متنوعة
حساء الفاصوليا
البازلاء
الأكياس

اشترى
يلزم أن يكون
علبًا بحجم 15 oz إلى 16 oz
فاصوليا سادة أو فاصوليا سادة مُعاد قليها قليلة الدسم
يمكنك اختيار
أي علامة تجارية
قليلة أو مخفضة الصوديوم
علبة فردية أو مجموعة من 4 عبوات
غير عضوي أو عضوي



التسوق لشراء الفاصوليا أو زبدة الفول السوداني
يمكنك اختيار الفاصوليا المعلبة أو المجففة أو زبدة الفول السوداني باستخدام مخصصاتك من WIC.
اختاري الحجم المناسب! 1 CTR من زبدة الفول السوداني/الفاصوليا الجافة أو المعلبة =
15-16 oz 16 oz 15-18 oz
شراء الفاصوليا المعلبة إذا اخترت شراء الفاصوليا المعلبة، فإن الحاوية الواحدة (1 CTR) على قائمة التسوق = 4 علب من الفاصوليا. يجب إذن أن تشتري العلب الأربع كلها لضمان حصولك على كل مخصصاتك من WIC.
علبة واحدة من الفاصوليا = حاوية علبتان من الفاصوليا = حاوية ثلاث علب من الفاصوليا = حاوية أربع علب من الفاصوليا = حاوية
.25 CTR .50 CTR .75 CTR 1.0 CTR

لا تشتري
المضاف إليه:
النكهات، أو السكريات، أو التوابل
الحبوب، أو الحبوب الغذائية، أو النودلز
الفواكه أو الخضراوات
أصابع اللحم
وجبات العشاء
الخاص بالمرحلة 3

اشترى
يلزم أن يكون
نوع واحد من اللحوم فقط
خاصًا بالمرحلة 1 أو 2
برطمانات زجاجية وزن 2.5 oz
العلامات التجارية التالية:
Beech-Nut
Gerber
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest
يمكنك اختيار
عضوي
غير عضوي
مع الحساء أو المرق

الحليب الصناعي
لا تشتري إلا العلامة التجارية، والنوع، والحاوية، والحجم، وكمية الحليب الصناعي المذكورة في **WIC Benefits**. للحصول على معلومات عن أنواع الحليب الصناعي المعتمدة من WIC، تفضلي بزيارة www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula، أو اتصلي على الرقم 1-800-841-1410.



ابحثي عن هذا الرمز في الدليل. يُظهر هذا الرمز أظمة WIC التي تمت زيادتها للاتي يرضعن طبيعيًا أغلب الوقت. إذا كنت ترضعين طبيعيًا بالكامل، فسوف تحصلين أيضًا على السمك، وسوف يحصل رضيعك على طعام أطفال من اللحوم. تزود الرضاعة الطبيعية الأطفال والأمهات بفوائد صحية تستمر مدى الحياة.



لا تشتري

العلب الأسطوانية

نصيحة للتسوق

راجعى النشرة الواردة في تطبيق WICShopper أو عبر الإنترنت بعنوان "نصائح لشراء حبوب الإفطار من برنامج WIC". فإنها يمكن أن تساعدك في العثور على حبوب الإفطار وأحجام العبوات التي تناسب أسرتك بشكل أفضل.

$$12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

أو

$$15.5 \text{ oz} + 20.5 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

أو

$$18 \text{ oz} + 18 \text{ oz} = 36 \text{ oz}$$

تشكيلات أخرى للحصول على 36 oz

20,5 + 15,5	9 + 9 + 9 + 9
18 + 18	9 + 9 + 18
22 + 14	10.6 + 13.4 + 12
16 + 20	12 + 12 + 12
36	12 + 24

اشترى

يمكنك اختيار

أي عبوة حتى 36 oz
أي علامة تجارية
الصناديق أو الأكياس
جاهز للأكل (حبوب الإفطار الباردة)
سريع التحضير أو عادي (حبوب الإفطار الساخنة)
خالٍ من الجلوتين
عضوي

أمثلة على أصناف الحبوب الباردة:

رقائق ذرة
رقائق نخالة
أرز مقرمش
مربعات ذرة
مربعات أرز
مربعات شوفان

مربعات القمح
(مجمدة وغير مجمدة)

شوفان محمص

(عادي ومتعدد الحبوب)

عناقيد الشوفان والعسل مع المكسرات

أمثلة على أصناف الحبوب الساخنة:

أرز كريمي

قمح كريمي

شعير مملح

شوفان (عبوات فردية غير منكهة)

الحبوب المعتمدة من برنامج WIC تلبى معايير غذائية محدّدة. نحن نضمن:

- أن تحتوي حبوبنا على كمية محدودة من السكر.
- أن تحتوي حبوبنا على الحديد.
- أن تكون 75% من الحبوب المعتمدة لدينا مصنوعة من الحبوب الكاملة.



لا تشتري

المضاف إليه النكهات أو التوابل
الصناديق
شعير
خليط الفاصوليا مع الأرز
الجملة (تباع حسب الوزن)
بذور الشيا
حبوب القهوة
فاصوليا مجففة مُعاد قليها
حبوب الفارو
مجمدة
فاصوليا خضراء
الأصناف الأصلية
الكينوا
المتبرعمة أو النابتة
الحساء أو خليط الحساء

اشترى

يلزم أن يكون

أكياسًا بوزن 16 oz

يمكنك اختيار

أي علامة تجارية

أي تشكيلة

غير عضوي أو عضوي



التسوق لشراء الفاصوليا أو زبدة الفول السوداني

إذا اخترت الفاصوليا المجففة، فإن حاوية واحدة (1 CTR) = كيسًا بوزن 16 oz من الفاصوليا المجففة.
انظري الصفحة 9 للحصول على مزيد من المعلومات.



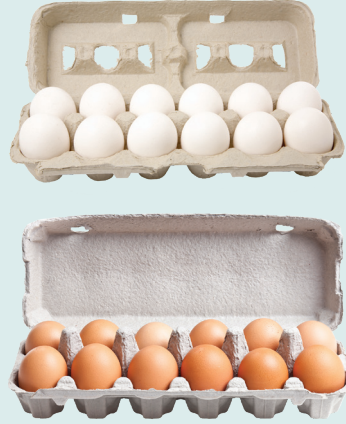
لا تشتري

- جُملة
- مضاف إليه حمض الدوكوساهيكسينويك (DHA)
- مجفف أو مسحوق
- بيض البط
- منتجات بدائل البيض
- بيض مُخصَّب
- الدجاج الحر أو دجاج المراعي
- بيض مسلووق
- بيض سائل
- قليل أو منخفض الكوليسترول
- مبستر
- دهون مشبعة مخفضة

اشترى

يلزم أن يكون

- كرتونة 12 بيضة (دستة واحدة)
- في صورته الأصلية الناتجة من الدجاجة



يمكنك اختيار

- أي علامة تجارية
- أي حجم: صغير، أو متوسط، أو كبير، أو كبير للغاية، أو ضخمة
- بيض أبيض أو أحمر
- بيض الدجاج غير الحبيس
- عضوي أو غير عضوي
- أوميغا-3

لا تشتري

- المضاف إليها النكهات، أو الأعشاب، أو المكسرات، أو البذور، أو التوابل، أو الخضراوات
- العلب أو الأصابع التي تكفي حصة طعام واحدة
- الجبن المصنوع من الحليب الخام
- كوتيجا
- المقطّع إلى شرائح
- الجبن الكريمي
- الجبن الجاهز
- المقطّع إلى مكعبات أو شرائح
- جبن الموتزاريلا الطازج
- جبن الأغنام أو الماعز
- المستورد
- الخالي من اللاكتوز
- عضوي
- بارميزان
- بيبر جاك
- جبن أمريكي مبستر ومعالج
- الجبن الأبيض الطازج
- ريكوتا
- غير المبستر
- الجبن القديم



اشترى

يلزم أن يكون

- مصنوعاً من حليب بقرى مبستر
- مصنوعاً في الولايات المتحدة
- الأحجام:
- 8 oz
- 16 oz (1 lb)
- 32 oz (2 lbs)

الأنواع التالية:

- شيدر (متوسط، أو معتدل، أو لاذع، أو لاذع جداً، أو أصفر، أو أبيض)
- كولبي
- كولبي جاك
- كولبي مونتيري جاك
- مونتيري جاك
- موتزاريلا
- مونستر
- بروفولون
- سويسري

يمكنك اختيار

- أي علامة تجارية

الأنواع التالية:

- قالب الجبن أو قضبان الجبن
- الجبن المبشور والمفتت
- شرائط أو أصابع الجبن
- موافق للشرعية اليهودية أو غير موافق لها

لا تشتري
المضاف إليه:
الخموس، أو التتبيلات، أو الدهون، أو الزيوت، أو الصوص
النكهات أو الأطعمة أو المكسرات أو التوابل
الفواكه أو الخضراوات المجففة
براعم الزهور الصالحة للأكل
سلات الفاكهة
صواني الحفلات أو الأطباق التي تحتوي على صلصات
أنصاف التشكيلة الحرة للسلطة
قصب السكر
الأعشاب أو التوابل المجففة، مثل الفانيليا، أو القرفة، أو الينسون، أو الزعتر المجفف
الأعشاب المزروعة في أوان، مثل الريحان، أو إكليل الجبل، أو النعناع المزروع في أصيص
أنصاف للزينة، مثل:
الفلل الحار المجفف، أو ربطة ثوم، أو القرع، أو القرع العسلي الملون أو المحفور

اشترى
يمكنك اختيار
أي علامة تجارية أو أي نوع
مقطعة أو سليمة
فواكه وخضراوات طازجة في أكياس، أو علب ذات غطاء، أو أكواب، أو وعاء بلاستيكي، أو أنابيب
فواكه وخضراوات طازجة مغلفة في أطباق فوم ملفوفة بغلاف بلاستيكي
صواني وأطباق حفلات الفواكه والخضراوات بدون الصلصات
الأعشاب الطازجة المقطوعة من الجذر أو مع الجذر
الثوم والزنجبيل الطازج
غير عضوي أو عضوي

نصيحة للتسوق
يمكنك شراء أي مزيج من الفواكه والخضراوات المعلبة، والطازجة، والمجمدة. تذكر، إذا اخترت أطعمة زائدة عن تلك الواردة في WIC Benefits، فبإمكانك دفع تكلفة الزيادة أو عدم شرائها.

لا تشتري
المضاف إليها الأطعمة
سردين بريسلنج
المجفف
الفيليه
الطازج
مجمدة
الشفاف
جاك ماكربل
عضوي
السلمون الأحمر
الممدخن
عبوات الوجبات الخفيفة
تونة تونجول

نصائح التسوق
تفضلتي بزيارة دليل الأسماك الصحية الخاص بـ Department of Health (DOH)، وزارة الصحة) على العنوان الإلكتروني doh.wa.gov/ fish/healthy-fish-guide ليساعدك على اتخاذ خيارات صحية عند التسوق لشراء الأسماك.

يمكنك اختيار مزيج من تونة القطع الفاتحة، أو السلمون الوردي، أو السردين بما يصل إلى الكمية (oz) ounces المذكورة في مخصصاتك من WIC.

مثال: مخصص شهري 20 oz
5 oz + 5 oz = 20 oz
أو
14.75 oz + 3.75 oz = 18.5 oz

اشترى
يمكنك اختيار
عبوات التونة/السلمون: حتى 20 oz
أكياس التونة/السلمون: 2.5-5 oz
عبوات السردين: 3.75 و 4.25 oz
أشكال سمك التونة: قطعة واحدة، مقطعة
لون سمك التونة: أبيض، فاتح
أي علامة تجارية
المضاف إليها النكهات
تونة الباكور
مخلية
العلب المعدن، أو الأكياس القصدير، أو الأكياس الصغيرة
منخفضة الصوديوم
دون ملح مضاف
منزوعة الجلد
سكيب جاك
التي تم اصطيادها من بيئتها الطبيعية
التونة ذات الزعانف الصفراء

نصيحة للتسوق
اختر بعناية أحجام العلب والأكياس التي تصل إلى مبلغ المخصص الكامل الخاص بك للحصول على أقصى استفادة من مخصصاتك الشهرية.



لا تشتري

المضاف إليه:

السكر، أو الدهون، أو الزيوت، أو الملح
الفاكهة المعلبة في شراب مركز أو
"light"/"lite" (مخفف)، أو المُلحلي بشكل
خفيف، أو النكتار المُلحلي
لفائف الفواكه
مزيج الفواكه والمكسرات
المربى المعلبة في المنزل والمحفوظة في
المنزل، أو الهلام،
أو مشروبات الفواكه، أو الفواكه القابلة للفرد
حشو الفطائر
الأكياس

اشترى

يمكنك اختيار

أي علامة تجارية أو أي نوع
أي عبوة، أو حاوية زجاجية أو بلاستيكية من
أي حجم
عصير التفاح: قد يحتوي على القرفة
المُكُون الأول المذكور هو فاكهة
غير عضوي أو عضوي

نصيحة للتسوق

يمكنك شراء أي مزيج من الفواكه والخضراوات
المعلبة، والطازجة، والمجمدة. تذكر، إذا
اخترت أطعمة زائدة عن تلك الواردة في WIC
Benefits، فبإمكانك دفع تكلفة الزيادة أو عدم
شرائها.

لا تشتري

المضاف إليه:

الدهون، أو الزيوت، أو الأملاح، أو
البهارات، أو التوابل، أو السكريات، أو
الصوص
اللحوم، أو النودلز، أو المكسرات، أو
المكرونة، أو الأرز، أو الحبوب الغذائية
مدهونة بالزبدة أو مغطاة بفتات الخبز
مدهونة بالقشدة
أصناف Deli
الفواكه المجففة، أو الخضراوات، أو اللفائف
اللينة للفواكه
البطاطس المقلية
بطاطس مفرومة ومقلية
بطاطس مهروسة، بطاطس بالفلفل المقلي
O'Brien, Tater Tots®

نصيحة للتسوق

يمكنك شراء أي مزيج من الفواكه والخضراوات
المعلبة، والطازجة، والمجمدة. تذكر، إذا
اخترت أطعمة زائدة عن تلك الواردة في WIC
Benefits، فبإمكانك دفع تكلفة الزيادة أو عدم
شرائها.

اشترى

يمكنك اختيار

أي حجم من الأكياس العادية، أو العلب، أو
الأكياس الحرارية
أي علامة تجارية
غير عضوي أو عضوي
البقوليات المجمدة مسموح بها (مثل: اللوبيا،
وفول الإدمامي، وحبوب الحمص، والفاصوليا
البيضاء العريضة)



الفاكهة - مخلوطة أو ممزوجة (64 OZ)

اشترى
Langers
Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Cranberry Raspberry Plus
Ocean Spray
Cranberry Blackberry
Cranberry Cherry
Cranberry Concord Grape
Cranberry Mango
Cranberry Pineapple
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Cranberry Watermelon
Cranberry Elderberry
Old Orchard
Acai Pomegranate
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry Cranberry
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Pomegranate
Immune Health Citrus
Immune Health Superfruit
Immune Health Tropical Fruit
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Orange Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry Watermelon
Wild Cherry

اشترى
يلزم أن يكون
زجاجات بلاستيكية 64 oz
غير المبزدة فقط
هذه الأنواع والعلامات التجارية فقط:
Essential Everyday
Berry
Cherry
Cranberry
Cranberry Raspberry
Grape Blend
100% Juice Punch
Food Club
Cranberry Raspberry
Great Value
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
White Grape and Peach
Haggen
Cranberry
Cranberry Raspberry
Juicy Juice
Apple Raspberry
Berry
Cherry
Cranberry Apple
Fruit Punch
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Passion Dragonfruit
Peach Apple
Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical
Kroger
Cranberry
White Grape Peach

لا تشتري

المضاف إليه:
السكر، أو الدهون، أو الزيوت
مدهونة بالقشدة أو مع الصلصة
المعلبة في المنزل
والمحفوظة في المنزل
كانتشب
زيتون
الخضراوات المخللة
الخضراوات المضاف إليها:
لحوم، أو نودلز، أو أرز، أو مكسرات،
أو مكرونة، أو حبوب

نصيحة للتسوق

يمكنك شراء أي مزيج من الفواكه والخضراوات
المعلبة، والطازجة، والمجمدة. تذكر، إذا
اخترت أطعمة زائدة عن تلك الواردة في WIC
Benefits، فبإمكانك دفع تكلفة الزيادة أو عدم
شرائها.

اشترى

يمكنك اختيار

أي علامة تجارية أو أي نوع
أي عبوة، أو حاوية زجاجية أو بلاستيكية من
أي حجم
الطماطم المعلبة: مطحونة، أو مقطعة إلى
مكعبات، أو مقطعة إلى شرائح، أو مهروسة،
أو مقلاة، أو مطهية، أو معجون
مزيج الخضراوات المعلبة الذي يحتوي على
الفاصوليا
المكون الأول المذكور هو خضراوات
البطاطا الحلوة
قد تحتوي على توابل
غير عضوي أو عضوي



العصائر فاكهة صنف واحد (64 OZ)

العصائر مخلوطة أو ممزوجة (64 OZ)

اشترى
الأناس
Essential Everyday
Food Club
Great Value
Kroger
Langers
Libby's
Old Orchard
Signature Select
عصير البرتقال
يلزم أن يكون
عصير برتقال بنسبة 100%
صلاحية ممتدة خارج الثلاجة/غير مبرد
أي علامة تجارية
بعض الأمثلة:
Essential Everyday
Food Club
Golden Crown
Juicy Juice
Langers
Old Orchard
Signature Select
Tropicana



لا تشتري

انظري الصفحة 22.

اشترى
يلزم أن يكون
زجاجات بلاستيكية 64 oz
غير المبزدة فقط
هذه الأنواع والعلامات التجارية فقط:
التفاح
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
العنب، أو العنب الأحمر، أو العنب الأبيض
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

لا تشتري
علب الكارتون أو الزجاجات
نبيذ التفاح
كوكتيل
مجمدة
شراب العصير
ليمون
شراب الليمون المحلى
الليم
عصير الليم المحلى
عضوي
شراب البنش وليس عصيرًا بنسبة 100%
مبردًا
غير مصفى

اشترى
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 Cherry
White Grape Peach
Orange Pineapple Apple



العصائر - الفاكهة - مخلوطة أو ممزوجة (64 OZ)



السائل

اشترى
يمكنك اختيار
أي مجموعة من الجالونات، وأنصاف الجالونات، وأرباع الجالونات بما يصل إلى إجمالي كمية الحليب المذكورة في مخصصاتك من WIC
الرائب
أي علامة تجارية
اللبن المخيض
معزز بالكالسيوم
كفير
موافق لشريعة اليهود
ملبنة
الخالي من اللاكتوز
الخمائر الحيوية
عضوي
حليب منزوع الدسم مع مثخنات قوام مضافة (مثل الحليب الكريمي خالي الدسم، والمنزوع الدسم الممتاز)

اشترى
يلزم أن يكون
الأنواع التالية فقط من دسامة الحليب (الخالي من الدسم: 0%، قليل الدسم: 1%، ومنخفض الدسم: 2%، وكامل الدسم) المذكورة في مخصصاتك من WIC
عبوات بحجم Gallon، أو 96 oz، أو half-gallon، أو quart.
عبوات ورقية أو بلاستيكية
الحليب البقري
مبستر
مبردًا
بدون نكهات
الحليب البقري المعتمد من برنامج WIC يلبي معايير غذائية محدّدة. نضمن أن يحتوي الحليب البقري لدينا على:
• 150 mcg على الأقل من فيتامين "ا" لكل كوب
• 2.5 mcg على الأقل من فيتامين "د" لكل كوب



نصيحة للتسوق

لا يُسمح ببعض أنواع الحليب لأنها تأتي في نوع عبوة أو حجم خاطئ. على سبيل المثال، بعض عبوات fairlife® و a2 Milk® ليست بالحجم المناسب. كما أن الحليب في العبوات الزجاجية غير مسموح به.

يمكنك شراء اثنين من half-gallons أو أربعة quarts للحصول على gallon كامل.



0.25 GAL = 1 quart
أو 32 oz



0.5 GAL = 1 half gallon
أو 64 oz



1.0 GAL = 1 gallon
أو 128 oz



اشترى

يلزم أن يكون

زجاجات بلاستيكية 64 oz

غير المبزدة فقط

هذه الأنواع والعلامات التجارية فقط:

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

مكثف

المكثف

اشترى

يلزم أن يكون

الأنواع التالية فقط من دسامة الحليب (الخالى)
من الدسم: 0%، قليل الدسم: 1%، ومنخفض
الدسم: 2%، وكامل الدسم) المذكورة في
مخصصاتك من WIC

علبة معدنية بحجم 12 oz

الحليب البقري

مبستر

بدون نكهات

*ملاحظة: راجع الصفحة 23 لمعايير الحليب البقري
الغذائية.

اشترى

يمكنك اختيار

أي علامة تجارية
معزز بالكالسيوم
موافق لشريعة اليهود

يلزم أن يكون

الأنواع التالية فقط من دسامة الحليب (الخالى)
من الدسم: 0%، قليل الدسم: 1%، ومنخفض
الدسم: 2%، وكامل الدسم) المذكورة في
مخصصاتك من WIC

عبوات متنوعة يصل حجمها إلى 1 quart
من الحليب أو أكثر

الحليب البقري

متجانس

مبستر

بدون نكهات

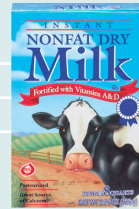
يمكنك اختيار

العلب، أو العلب الأسطوانية، أو الأكياس
البلاستيكية، أو الأكياس
الأخرى

أي علامة تجارية

معزز بالكالسيوم

موافق لشريعة اليهود



*ملاحظة: راجع الصفحة 23
لمعايير الحليب البقري الغذائية.

نصيحة للتسوق

الكمية المذكورة في مخصصاتك من WIC
تساوي كمية الحليب الجاف بعد خلطه بالماء.
انظري الجدول التالي الذي يساعدك على تحويل
كمية الحليب الجاف إلى أرباع جالونات.

استرجاع الحليب البقري المجفف

الناتج بعد إضافة المياه	الحجم المطبوع على الحاوية	دسامة الحليب
3 Quarts	9,6 oz	خالٍ من الدسم
3 Quarts	9,64 oz	خالٍ من الدسم
8 Quarts	25,6 oz	خالٍ من الدسم
10 Quarts	32 oz	خالٍ من الدسم
20 Quarts	64 oz	خالٍ من الدسم
3 Quarts	12,6 oz	كامل الدسم
7 Quarts	28,1 oz	كامل الدسم
13 Quarts	56,3 oz	كامل الدسم

لا تشتري ما يلي لجميع أنواع الحليب البقري

باينتات، أو أنصاف باينتات، أو حجم أصغر
حليب خام
العلب الفردية أو التي تكفي حصة طعام واحدة
الحليب المحلى المكثف
عبوات معالجة في درجة حرارة شديدة
الارتفاع
حليب غير مبستر
كريمة خفق

المضاف إليه نكهات، أو أطعمة، أو توابل
حليب اللوز، أو جوز الهند، أو القنب، أو
الأرز، أو غير ذلك من مشروبات المكسرات
أو الحبوب الأخرى
حليب مجفف بالجملة
حليب بالشوكولاتة
حليب معبأ بالدسم
عبوات زجاجية
نصف حليب كامل الدسم ونصف لباني ثقيل
مشروبات ألبان قليلة الكربوهيدرات
غير متجانس

نصيحة للتسوق

راجعي الصفحة 26 للحصول على معلومات
عن حليب الماعز، والصفحة 29 للحصول على
معلومات عن شراب الصويا.

نصائح التسوق

لن تذكر معظم المنتجات عبارة "Whole Milk" (كامل الدسم) على ملصقها عندما يكون الحليب
كامل الدسم. اشترى 5 علب معدنية لكل جالون حليب للحصول على مخصصاتك كاملة من WIC.



5 علب معدنية من الحليب المكثف = 1 gallon



اشترى

يمكنك اختيار

السادة أو بنكهة الفواكه (إذا كان يحتوي على أقل من 40 grams سكر لكل حصة مقدارها 8 oz ومن دون إضافة مُحليات صناعية) (انظري قائمة "لا تشتري")
سكر ستيفيا مسموح به
الزبادي اليوناني (غير العضوي)



لا تشتري

المحليات الصناعية: الأسبرتام، أو السكرين، أو السكرالوز (Splenda™)
زبادي يحتوي على حليب بقرى بنسبة 2% المضاف إليه:
نكهات، أو حبوب غذائية، أو جرانولا، أو مكسرات
الحلوى، أو العسل، أو التوابل، أو بروتين مضاف
الكاسترد أو المخفوقات
القابل للشرب أو القابل للعصر
الزبادي المجمد
الخفيف
عضوي
حليب خام
عبوة لحصة واحدة أو عبوات متعددة
علبة مستلزمات الزبادي

اشترى

يلزم أن يكون

الأنواع التالية فقط من دسامة الحليب (الخالي من الدسم: 0%، قليل الدسم: 1%، وكامل الدسم) المذكورة في مخصصاتك من WIC
1 quart (32 ounces)
حاوية بلاستيكية
الحليب البقري

متجانس

مبستر

أقل من 40 grams سكر لكل 8 oz

العلامات التجارية التالية فقط

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

اشترى

يلزم أن تكون الأنواع والعلامات التجارية التالية:

Meyenberg

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)



الحليب المعتمد من برنامج WIC لحليب الماعز بمعايير غذائية مُحَدَّدة.

نضمن أن يحتوي حليب الماعز لدينا على:

- 150 mcg على الأقل من فيتامين "أ" لكل كوب
- 2.5 mcg على الأقل من فيتامين "د" لكل كوب

لا تشتري

العلامات التجارية الأخرى لحليب الماعز

استرجاع حليب الماعز المجفف

الناتج بعد إضافة المياه	حجم الحاوية
3 quarts من الحليب	علبة معدنية واحدة
6 quarts من الحليب	علبتان معدنيتان
9 quarts من الحليب	3 علب معدنية
12 quarts من الحليب	4 علب معدنية
3 quarts من الحليب	كيس 12 oz
4 quarts من الحليب	صندوق من 12 كيسًا بحجم 4 oz



اشترى				
يلزم أن تكون الأنواع والعلامات التجارية التالية:				
العلامة التجارية	الأحجام	النوع	مبرد أو غير مبرد	
8th Continent	half gallon	Original	مبرداً	
Pacific Ultra	32 oz (quart)	Original	غير المبردة فقط	
Silk	32 oz (quart), أو half gallon, أو عبوة مزدوجة (2 half-gallon)	Original	المبرد أو غير المبرد	
Bettergoods	half gallon	Original	مبرداً	

لا تشتري				
مشروبات أخرى غير الحليب العادي، مثل حليب اللوز، أو جوز الهند، أو القنب، أو الأرز الخليط أو المبيضات				
8th Continent Complete				
8th Continent Light				
Pacific organic Unsweetened				
Pacific Select				
Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate				
Silk DHA Omega-3				

نصيحة للتسوق

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

لا تشتري	
الجملة (تُباع حسب الوزن)	
مطحونة طازجة أو جاهزة لتطحنها بنفسك	
زبدة الفول السوداني قليلة الكربوهيدرات القابلة للفرد	
قليلة السكر	
زبدة مكسرات أخرى أو زبدة بذور (مثل: اللوز، والكاجو، والسمسم) أو ميجا-3-	
مسحوق	
العسل والجوز المحمص	
حصة واحدة	
القابلة للفرد	
في أنابيب قابلة للعصر	
Valencia	
المضاف إليها:	
النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل	
زيت العصفور أو الكتان	
شوكولاتة	
عسل	
جيلي	
المارشميلو	

اشترى	
يلزم أن تكون	
علب 15-18 oz	
يمكنك اختيار	
أي علامة تجارية	
كريمي أو ناعمة	
قطع سميكة أو سميكة جداً	
خشنة أو خشنة جداً	
منخفضة الصوديوم	
زبدة الفول السوداني الطبيعية	
ممتزجة أو غير ممتزجة	
عادية أو عضوية	
ملحة أو غير ملحة	



التسوق لشراء الفاصوليا أو زبدة الفول السوداني		
يمكنك اختيار الفاصوليا المعلبة أو المجففة أو زبدة الفول السوداني باستخدام مخصصاتك من WIC.		
اختر الحجم المناسب! 1 CTR من زبدة الفول السوداني/الفاصوليا الجافة أو المعلبة =		
		
15-16 oz	16 oz	15-18 oz
شراء زبدة الفول السوداني إذا اخترت زبدة الفول السوداني، فإن حاوية واحدة مذكورة ضمن مخصصات WIC = برطمان 15-18 oz من زبدة الفول السوداني. شراء عبوة بحجم 18 oz سيسمح لك بالاستفادة القصوى من مخصصاتك.		

جديد! اعتبارًا من يناير 2025، وسّعت Washington WIC خيارات الأحجام للعديد من الحبوب الكاملة. يتطلب تحقيق الاستفادة القصوى من مخصصات الحبوب الكاملة الخاصة بك بعض التخطيط الإضافي.

للتأكد من استخدامك لجميع مخصصات الحبوب الكاملة، راجع النشرة "نصائح للاستفادة من مخصصات الحبوب الكاملة".

يمكنك اختيار

- أرز بني
- الشوفان
- خبز تورتيلا الطري
- مكرونة من القمح الكامل
- خبز القمح الكامل
- خبز الهمبرغر والهورت دوج من دقيق القمح الكامل

لا تشتري

- المضاف إليه النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل
- مخبوز
- توفو الحلوى
- مقلي
- غير مبرد

اشترى

يلزم أن تكون

حاويات سعة 8 oz أو 16 oz فقط

يمكنك اختيار

- السليم، أو المقطع إلى مكعبات أو شرائح
- غير عضوي أو عضوي
- صلب للغاية/صلب جدًا
- صلب
- متوسط الصلابة
- طري
- حريري

التوفو المعتمد من WIC يفي بمعايير غذائية مُحَدَّدة. نحن نضمن أن التوفو لدينا يحتوي على 100 mg من الكالسيوم لكل 100 grams من التوفو.



أمثلة على حجم العبوة الشائع

12 oz
خبز البرجر من القمح الكامل

14 oz
الأرز البني الفوري
خبز البرجر من القمح الكامل

16 oz
أرز بني
شوفان
خبز تورتيلا الطري
مكرونة من القمح الكامل
خبز القمح الكامل
خبز البرجر من القمح الكامل
خبز الهورت دوج من القمح الكامل

18 oz
شوفان

24 oz
شوفان
خبز القمح الكامل

32 oz
أرز بني
شوفان

42 oz
شوفان

ملاحظة: القوائم الموضحة أعلاه لأحجام عبوات الحبوب الكاملة لا تشمل جميع خيارات الأحجام المعتمدة من WIC.



مخصصات شهرية 24 OZ

اختاري صنفين

عبوات 12 oz

اختاري صنفًا واحدًا فقط

عبوة 14 oz
عبوة 16 oz
عبوة 18 oz
عبوة 24 oz

مخصصات شهرية 48 OZ

اختاري مزيجًا مما يلي

عبوات 12 oz
عبوات 14 oz
عبوات 16 oz
عبوات 24 oz

عبوة 32 oz

اختاري صنفًا واحدًا فقط

عبوة 42 oz

نصيحة للتسوق

اعتمادًا على مبلغ المخصص الشهري الخاص بك، قد يؤدي شراء أحجام معينة من العبوات إلى ترك مخصصات غير مستغلة.

على سبيل المثال، إذا كانت لديك مخصصات شهرية بحجم 24 oz، فإن شراء عبوة بحجم 18 oz سيترك لك 6 oz من مخصصات الحبوب الكاملة غير المستغلة. إذا كانت لديك مخصصات شهرية بحجم 48 oz، فإن شراء عبوة بحجم 42 oz سيترك لك 6 oz من مخصصات الحبوب الكاملة غير المستغلة.

أرز بني

اشترى

يمكنك اختيار

- أي علامة تجارية
- أكياس أو علب
- خالٍ من الجلوتين
- عادي أو سريع التحضير
- عضوي أو غير عضوي
- الأنواع: حبة طويلة جدًا، أو طويلة، أو متوسطة، أو قصيرة
- أي عبوة حتى 48 oz



لا تشتري

- المضاف إليه النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل
- بسمتي
- أسود
- الجملة (تباع حسب الوزن)
- أكياس الأرز الحاررية
- بذور الشيا
- حبوب الفارو
- مجروش
- عبوات فردية أو لحصة واحدة
- أرز الياسمين
- أرز الماهوجني
- خليط أرز
- الكينوا
- الأحمر
- المتبرعمة أو النابتة
- الأبيض
- البري

نصيحة للتسوق

سيتم خصم (oz) Ounces المذكورة على العبوة من إجمالي المخصصات. للتأكد من حصولك على جميع مخصصات الحبوب الكاملة، يُرجى الرجوع إلى الصفحة 33 من هذا الدليل والنشرة "نصائح للاستفادة من مخصصات الحبوب الكاملة".

الشوفان

اشترى

يمكنك اختيار

- أي علامة تجارية
- أكياس، أو علب، أو أسطوانات كرتون
- خالٍ من الجلوتين
- فوري أو سريع التحضير
- عضوي أو غير عضوي
- عادي، أو سليم، أو ناعم
- أي عبوة حتى 48 oz



لا تشتري

- المضاف إليه النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل
- صناديق تحتوي على علب فردية
- الجملة (تباع حسب الوزن)
- جرانولا
- مجروش
- عبوات فردية أو لحصة واحدة
- حاويات أسطوانية معدنية
- الكينوا

خبز تورتيلا الطري

اشترى

يلزم أن تكون

- خبز تورتيلا من القمح الكامل
- أو
- خبز تورتيلا عاديًا، أو أبيض طريًا، أو من الذرة الصفراء

يمكنك اختيار

- أي عبوة حتى 48 oz
- خبز تورتيلا الطري من الذرة أو ماسا الذرة
- خبز تورتيلا الطري من القمح الكامل
- منخفضة الصوديوم
- غير عضوي أو عضوي

خبز التورتيلا المعتمد من WIC يفي بمعايير غذائية مُحَدَّدة.

نحن نضمن أن خبز التورتيلا لدينا:

- مصنوع من القمح الكامل بنسبة 100%.
- ("Whole wheat flour" (دقيق القمح الكامل) هو الدقيق الوحيد المدرج في قائمة المكونات).
- خبز التورتيلا المصنوع من الذرة مصنوع من دقيق الماسا المطحون (دقيق الذرة).



لا تشتري

- المضاف إليه النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل
- قمح كامل بنسبة 96%
- رقائق، أو أوعية سلطة التاكو، أو رقائق التاكو المطوية، أو التورتيلا المقرمشة (توستادا)، أو غير ذلك من خبز تورتيلا الناشف
- قليل الكربوهيدرات أو متوازن الكربوهيدرات
- خبز تورتيلا مُعد من مزيج من الحبوب، مثل الذرة والقمح معًا
- ذرة حمراء
- خبز تورتيلا مخفض الدهون أو خالٍ من الدهون
- المتبرعمة أو النابتة
- مصنوع في المتجر
- خبز تورتيلا مع وجود علامة "light" أو "lite" (خفيف) على الملصق
- ملفوف

نصيحة للتسوق

سيتم خصم (oz) Ounces المذكورة على العبوة من إجمالي المخصصات. للتأكد من حصولك على جميع مخصصات الحبوب الكاملة، يُرجى الرجوع إلى الصفحة 33 من هذا الدليل والنشرة "نصائح للاستفادة من مخصصات الحبوب الكاملة".

خبز القمح الكامل

لا تشتري

المضاف إليه النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل
مصنوع يدوياً أو فاخر (خبز مخبوز
بكميات صغيرة)
الخبز غير مغلف بالبلاستيك
الخبز مع وجود علامة "light" أو "lite"
(خفيف) على الملصق
بيجل
قمح مجروش
المافن الإنجليزي
ألياف إضافية
خبز فرنسي
عجين مجمد أو مبرد
خالٍ من الجلوتين
عجين متخمّر
المتبرعمة أو النابتة
مصنوع في المتجر
خليط الخبز النيء
غير مقطع إلى شرائح

نصيحة للتسوق

هذا مثال على شكل قائمة المكونات لخبز
الحبوب الكاملة المعتمد. يكون أول مكون
للحبوب عبارة عن "whole" (حبوب كاملة).

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.

اشترى

يلزم أن تكون
قمح كامل أو حبوب كاملة
يمكنك اختيار
أي علامة تجارية
أي عبوة حتى 48 oz
منخفضة الصوديوم
غير عضوي أو عضوي
خالٍ من السكر

الخبز المعتمد من WIC يفي بمعايير غذائية
محددة.

نحن نضمن أن الخبز لدينا:

- يحمل تسمية "whole wheat 100%"
(مصنوع من القمح الكامل بنسبة 100%)
و/أو
- يحتوي على ما لا يقل عن 50% من الحبوب
الكاملة بالوزن.

أمثلة على الحبوب الكاملة
تتضمن: دقيق القمح الكامل،
دقيق الشوفان الكامل،
دقيق الذرة الكامل،
الدخن الكامل.



نصيحة للتسوق

سيتم خصم (oz) Ounces المذكورة على
العبوة من إجمالي المخصصات. للتأكد من
حصولك على جميع مخصصات الحبوب
الكاملة، يُرجى الرجوع إلى الصفحة 33 من
هذا الدليل والنشرة "نصائح للاستفادة من
مخصصات الحبوب الكاملة".

اشترى

إليك بعض الأمثلة على الأنواع:
شعر الملائكة
فراشات
نودلز البيض
أقواس
فيتوشيني
فوزيلي
لازانيا
لنجويني
ماكاروني

لا تشتري

المضاف إليها النكهات، أو الأطعمة، أو
البهارات
حبوب كاملة أو قمح كامل بنسبة 51%
قمح أسود
الجملة (تباع حسب الوزن)
الطازج
خالٍ من الجلوتين
خليط حبوب
متعدد الألوان
بدون غليان، بدون تصفية
مبرداً
مكرونة من دقيق الأرز
السميد
المتبرعمة أو النابتة
الخضراوات

نصيحة للتسوق

سيتم خصم (oz) Ounces المذكورة على
العبوة من إجمالي المخصصات. للتأكد من
حصولك على جميع مخصصات الحبوب
الكاملة، يُرجى الرجوع إلى الصفحة 33 من
هذا الدليل والنشرة "نصائح للاستفادة من
مخصصات الحبوب الكاملة".

مكرونة من القمح الكامل

اشترى

يلزم أن تكون
مصنوعاً من قمح كامل أو قمح يابس كامل
يمكنك اختيار
أي عبوة حتى 48 oz
أكياس أو علب
أي نوع
غير عضوي أو عضوي
المكرونة المعتمدة من WIC تفي بمعايير
غذائية محددة.

نحن نضمن أن المكرونة لدينا:

- مصنوعة من دقيق القمح الكامل و/أو دقيق
القمح اليابس الكامل ("Whole wheat
flour" (دقيق القمح الكامل) و/أو "whole
durum wheat flour" (دقيق القمح
اليابس الكامل) هما الدقيقان الوحيدان
المدرجان في قائمة المكونات).
- خالية من السكريات المضافة، أو الدهون، أو
الزيوت، أو الأطعمة، أو التوابل، أو الأملاح.



خبز الهمبرغر والهوت دوج من القمح الكامل

لا تشتري	اشترى
المضاف إليه النكهات أو التوابل	يلزم أن تكون
كعك مصنوع يدوياً أو للذواقة (مخبوز في كميات صغيرة)	قمح كامل أو حبوب كاملة
الكعك غير ملفوف في البلاستيك	يمكنك اختيار
الكعك مع وجود علامة "light" أو "lite" (خفيف) على الملصق	أي علامة تجارية
بيجل	أي عبوة حتى 48 oz
المافن الإنجليزي	غير عضوي أو عضوي
ألياف إضافية	مغطاة بالبذور
خبز العشاء، أو الخبز الفرنسي، أو خبز أسطواني طويل، أو خبز كروي	الخبز المعتمد من WIC يفي بمعايير غذائية محدّدة.
عجين مجمد أو مبرد	نحن نضمن أن خبز الهمبرغر والهورت دوج:
خالٍ من الجلوتين	• يحمل تسمية "whole wheat 100%" (مصنوع من القمح الكامل بنسبة 100%)
عجين متخمّر	و/أو
المتبرعمة أو النابتة	• يحتوي على ما لا يقل عن 50% من الحبوب الكاملة بالوزن.
مصنوع في المتجر	
	أمثلة على الحبوب الكاملة تشمل: دقيق القمح الكامل، دقيق الشوفان الكامل، دقيق الذرة الكامل، الدخن الكامل.
	

نصائح التسوق

انظري صفحة 37 للاطلاع على عينة لما
ستبدو عليه قائمة المكونات لخبز الحبوب
الكاملة.

سيتم خصم Ounces (oz) المذكورة على العبوة من إجمالي المخصصات. للتأكد من حصولك على جميع مخصصات الحبوب الكاملة، يُرجى الرجوع إلى الصفحة 33 من هذا الدليل والنشرة ["نصائح للاستفادة من مخصصات الحبوب الكاملة"](#).



WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH
WIC PROGRAM

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

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص.
لا يمارس برنامج Washington WIC أي نوع من أنواع التمييز.



DOH 960-278 May 2025 Arabic

البريد الإلكتروني WIC@doh.wa.gov.
أو ضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان
الطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء الصم