



راهنمای خریداری واشنگتن

از جولای 2023 قابل تطبیق است



رهنمایی های خریداری

1. قبل از خریداری پلان بسازید
2. هنگام خریداری از وسایل WIC خود استفاده کنید
3. آنچه را که باید هنگام خریداری بدانید
3. درک اندازه بسته های غذایی
4. در محل پرداخت فروشگاه
- 4-5. رسیدهای WIC
6. هنگامیکه غذا ها طبق توقع تحت پوشش WIC قرار نمی گیرند

غذاهای مجاز WIC

غذای طفل

7. سیریلاک طفل
7. غذای طفل - میوه و سبزیجات
8. غذای طفل - گوشت
9. لوبیا - کنسرو شده
10. لوبیا/نخود/عدس - خشک شده
11. حبوبات غذای صبح - سرد
12. حبوبات غذای صبح - گرم
13. پنیر
14. تخم
15. ماهی - کنسرو و خریطه ها
- میوه و سبزیجات
16. تازه
17. یخ زده
18. میوه های کنسرو شده
19. تکراری های کنسرو شده

آب میوه

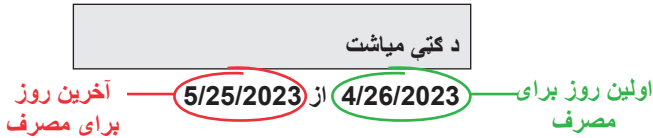
20. شرکت کنندگان بزرگسال - بادنجان رومی/سبزیجات (46 oz)
21. شرکت کنندگان بزرگسال - یخ زده (11.5 یا 12 oz)
- 22-23. آب میوه اطفال - مخلوط یا ترکیبی (64 oz)
24. آب میوه اطفال - تک میوه (64oz)
25. آب میوه اطفال - جوس سبزیجات (64oz)
- 26-28. شیر - شیر گاو
29. شیر - شیر بز
30. شیر - ماست
31. مسکه جلفوزه
32. نوشابه سویا
33. توفو (Tofu)

انواع غله جات سبوس دار

34. برنج قهوه ای
35. بلغور جو دوسر
36. نان چپاتی نرم
37. ماکارونی گندم سبوس دار
38. نان گندم سبوس دار
39. همبرگر گندم سبوس دار و نان هات داگ

قبل از خریداری پلان بسازید

- بررسی کنید که در فواید WIC شما کدام نوع غذاها موجود است. اینجا دو روش وجود دارد که شما می توانید این کار را انجام دهید:
 - با شماره موجود در عقب کارت WIC خویش تماس بگیرید.
 - از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید. کارت WIC خود را رجستر نموده و فواید فعلی را در بخش فواید من **My Benefits (فواید من)** ببینید.
- اطمینان حاصل کنید که فواید در روزی که قصد خریداری دارید فعال هستند:
- لیست خریداری WIC چاپ شده در کلینیک WIC را بررسی کنید.



یا

- از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید، کارت WIC خود را رجستر نموده و My Benefits را مشاهده کنید.



- یک لیست خریداری ترتیب کنید و بررسی کنید که کدام اجناس در WIC مجاز هستند:
- این راهنمای خریداری WIC به شما نشان می دهد که چی را "بخرید" یا "نخرید".
- اپلیکیشن WICShopper به شما امکان می دهد تا اقلام غذایی خاصی را جستجو کنید. به عنوان مثال، اگر پنیر را در My Benefits لیست شده دارید:
- « بالای پنیر کلیک کنید و پنیری که شما می خواهید را جستجو کنید تا ببینید آیا آن یک جنس مجاز WIC است.
- « شما پنیر یک برند را که می خواهید با فواید WIC خود بخرید مشاهده خواهید کرد.

یک فروشگاه پیدا کنید:

- برای پیدا کردن یک فروشگاه WIC در نزدیکی خود از اپلیکیشن WICShopper استفاده کنید.
 - به جستجوی فروشگاه هایی باشید که در کلکین های شان لوحه "WIC Accepted Here" (WIC در اینجا پذیرفته می شود) وجود دارد.
- از قیمت خرید خریطه های مواد غذایی آگاه باشید:
- خریطه ها فقط در صورتی توسط فروشگاه رایگان در اختیار شما قرار می گیرند که شما از کارت WIC خود برای خرید ضروریات تان استفاده کنید.
 - در غیر این صورت
 - نیاز خواهد بود تا شما قیمت خریطه های مواد غذایی را در صورتی که نیاز داشته باشید خودتان پرداخت کنید.
- و یا
- خریطه های قابل استفاده مجدد خودتان را بیاورید

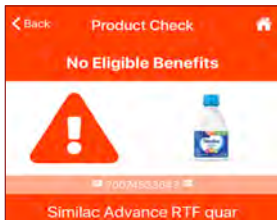
هنگام خریداری از وسایل WIC خود استفاده کنید

راهنمای خریداری WIC

- تا زمانیکه با اجناس مجاز WIC آشنا شوید، از این راهنما استفاده کنید.
- اگر تلفون هوشمند دارید، نسخه دیجیتلی راهنمای خریداری در اپلیکیشن WICShopper تحت عنوان "WIC Allowable Foods" (WIC غذاهای مجاز) و در صفحه WIC ما در doh.wa.gov/WIC/WICFoods موجود است.

اپلیکیشن WICShopper

- تأیید کنید در صورتیکه یک جنس در WIC مجاز باشد:
- بارکود (barcode) را با تلفون هوشمند خود اسکن کنید یا UPC 12 رقمی را وارد کنید.
- این اپلیکیشن به شما نشان می دهد که آیا یک جنس در **WIC مجاز است (WIC Allowed)** یا **جنس WIC نیست**.
- اگر اپلیکیشن نشان می دهد که **No Eligible Benefits (بدون فواید واجد شرایط)**، پس یا شما فواید کافی ندارید و یا هم فواید مناسب برای گرفته آن جنس را ندارید.



مهم! این اپلیکیشن نمی تواند میوه ها و سبزیجات تازه را تشخیص دهد حتی اگر آنها بارکود هم داشته باشند. آن اجناس با عنوان "یک جنس شامل WIC نیست" اسکن می شوند، حتی اگر بیشتر محصولات تازه در WIC مجاز باشند. برای دیدن آنچه که ضرورت به دانستن آن دارید صفحه 16 رهنما را بررسی کنید.

آنچه را که باید هنگام خریداری بدانید

فقط غذاهای WIC مورد نظر خود را خریداری کنید:

- مجبور نیستید که همه غذاهای WIC خود را همزمان خریداری کنید.
- برای مصرف کردن شما می توانید در اولین و آخرین روز استفاده هر چند باری که نیاز دارید خریداری کنید.
- مجبور نیستید از فواید WIC که نمی خواهید استفاده کنید.

هنگامیکه یک فروشگاه مواد غذایی خاص تایید شده توسط WIC را که شما میخواهید، ندارد:

- بدانید که فروشگاه ها ملزم به داشتن همه غذاهای مورد تایید WIC نیستند.
- شما می توانید از فروشگاه تقاضا کنید اگر آنها قادر به سفارش یک جنس باشند.
- جنس مورد نظر را در فروشگاه دیگر جستجو کنید.

کوشش کنید تا فواید خود را قبل از آخرین روز برای مصرف استفاده کنید:

- این کار به کارمندان WIC وقت کافی می دهد تا در حل کردن هرگونه مشکل کمک کنند.

شما می توانید کوپون خود فروشگاه یا شرکت تولید کننده را دریافت کنید، مانند:

- یک دانه بخیرید، یکی رایگان بدست آورید • کوپون شرکت غذایی (مانند، Darigold)
- فواید کارت وفاداری فروشگاه • پیشکش های ویژه فروشگاه

شما می توانید از این پیشکش های ویژه برای غذاهای غیر WIC استفاده کنید. به عنوان مثال، اگر Kellogg's معامله ای برای خرید یک نوع حبوبات و دریافت یک حبوبات رایگان داشته باشد، می توانید از فواید WIC برای خرید Rice Krispies استفاده کنید و سپس حبوبات رایگان دیگر دریافت کنید که ممکن است مجاز WIC باشد یا نباشد.

درک اندازه بسته های غذایی

WIC بسته های غذایی به اندازه های مشخص دارد چون WIC می خواهد مطمئن شود که شما از تمام فواید غذایی خود استفاده می کنید. به عنوان مثال، WIC یک گیلن، نیم گیلن و چهار حصه از یک گیلن دارد. در نگاه اول، ممکن است درک آن آسان به نظر برسد. این تا زمانی است که متوجه شوید بعضی از نام های جدید تجاری شیر از اندازه استاندارد WIC استفاده نمی کنند. به عنوان مثال، نیم گیلن شیر باید 64 oz در خود داشته باشد تا توسط WIC مجاز شود. هنوز، بعضی از نام های جدید تجاری فقط 54 oz شیر دارند.

اپلیکیشن WIC Shopper می تواند به سرعت بررسی کند که آیا یک جنس مجاز است یا نه. جدول پایین سایز های بسته های استاندارد برای WIC را نشان می دهد.

اندازه ها و اختصارات بسته های استاندارد

لیتر (L) یا ملی لیتر (ml)	اونس (oz)	بسته غذایی مایع
946 ml	32 oz	1 کوارت
1.89 L	64 oz	نیم (1/2) گیلن
3.78 L	128 oz	1 گیلن
گرام (g)	اونس (oz)	بسته غذایی جامد
226 g	8 oz	نیم (1/2) پوند
453 g	16 oz	1 پوند (lb)
907 g	32 oz	2 پوند (lb)

در محل پرداخت فروشگاه

غذاهای WIC را از سایر اجناسی که می خرید جدا کنید:

- این در مواردی که مواد غذایی طبق توقع توسط کارت WIC پوشش داده نشود، کمک می کند. شما قادر خواهید بود تا جنس را سریعتر پیدا کنید.
- اقدام غذایی قیمت خود را در قسمت پیشرو بالای تسمه انتقال قرار دهید. به این ترتیب اگر فقط فواید کافی برای پوشش یکی از اجناس را داشته باشید، WIC برای جنس قیمت تر پرداخت می کند.
- یک محدودیت 50 دانه (50 جنس) در زمان استفاده از کارت WIC شما وجود دارد. اگر شما قصد دارید مقداری زیادی غذا را یکبار بخرید، از خزانه دار فروشگاه بخواهید اجناس را به خرید های جداگانه مجزا کند.

کارت WIC خود را در ماشین کش کنید و نمبر معلومات شخصی (PIN) خود را وارد نمایید:

- اگر یک مواد غذایی طبق توقع تحت پوشش فواید WIC قرار نمی گیرد، مجبور نیستید آن را بخرید.
- شما می توانید برای هر مواد غذایی که تحت پوشش فواید WIC قرار نمیگیرد توسط (SNAP) Supplemental Nutrition Assistance Program، برنامه کمک تغذیه تکمیلی، پول نقد، دبت، کردیت)، پرداخت کنید یا آن را پس دهید.

رسیدات WIC

این بخش غذاهای موجود برای شما را قبل از شروع خریداری، لیست میکند. بعضی از غذاها به اونس لیست شده اند، بعضی آنها ظرف گفته می شود و میوه ها و سبزیجات به دالر هستند.

8 oz	Whole grains
1.75 CTR	Beans, dry or canned
39.5 oz	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
30 oz	Fish - canned

** End of Beginning Benefit Balance **

* eWIC Benefit Redemption/Purchase *

0.25 CTR	Beans, dry or canned	
1 S&W RED KIDNEY BNS		1.39
17 oz	Fish - canned	
1 CHKN OF SEA TUNA		2.99
1 OPN NAT CHUNK		1.99

** End of Benefit Redemption/Purchase **

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz	Whole grains
1.5 CTR	Beans, dry or canned
39.5 oz	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
13 oz	Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

این بخش غذاهایی را که به تازگی خریداری کرده اید لیست میکند.

این بخش بیلانس باقی مانده شما را لیست می کند. اینها غذاهای WIC هستند که تا روز آخر ماه برای خرید باقی مانده اند.

این آخرین روزی را که می توانید بقیه غذاهای WIC خود را برای این ماه خریداری کنید نشان میدهد. فواید بعدی WIC شما در ساعت 12:01 صبح روز بعد در دسترس است.

رهنمایی های خریداری

کاپی رسیدات خود را نگه دارید.

اگر سوالی دارید، رسیدات می توانند به کارمندان کمک کنند تا بفهمند چه اتفاق افتاده است.

از رسیدات عکس بگیرید و آنها را در تلفون خود ذخیره کنید یا رسیدات را در پوش شناسنامه و کارت WIC نگه دارید.

مهم! رسیدات بیلانس کارت WIC چاپ شده در فروشگاه تمام اجناس مجاز را نشان نمی دهد. به طور مثال، اگر بیلانس رسید "شیر - 1% بدون چربی و سویا" را نشان می دهد، به این معنی است که می توانید موارد زیر را دریافت کنید:

• تمام WIC به گزینه های کم چرب (1%) و شیر بدون چربی (0%)، گف گیر، بدون چربی) یا نوشیدنی های سویا ذکر شده در این راهنمای خرید WIC اجازه داده اند. این شامل:

شیر گاو - بدون چربی (0%) و کم چرب (1%)

- مایع
- تخمیر شده/کنسرو شده
- بدون قند
- کفیر (Kefir)
- خشک/پودر
- اسیدوفیلوس (Acidophilus)
- دوغ

شیر بز - کم چرب

- مایع

نوشابه سویا

در زیر یک مثال از آنچه در لیست خرید WIC از کلینیک دیده می شود در مقایسه با آنچه در رسید بیلانس کارت WIC در فروشگاه دیده می شود، آورده شده است.

لیست خریداری کلینیک WIC:

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023 thru	998833	11/00\$	\$\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole grains
5/25/2023	998833	2	Dozen	Eggs – all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallon	Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC – Cow,Goat,Soy

رسید فروشگاه:

WIC EBT Benefit Balance Receipt

Date: 5/4/2023

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 5/25/2023

*** End of benefit balance receipt ***

هنگامیکه اجناس طبق توقع توسط WIC تحت پوشش قرار نمی گیرند

اگر سوالاتی راجع به اینکه چرا یک ماده غذایی توسط فواید WIC تحت پوشش قرار نگرفته است، دارید:

- در صورت خریداری، از جنس عکس بگیرید یا کاپی تمام رسیدات را نگه دارید.
 - "خریدن" و "نخریدن" را در راهنمای خریداری مرور کنید تا ببینید چرا ممکن است جنس در WIC مجاز نباشد.
 - اگر میوه های تازه و سبزیجات تحت پوشیده نیستند، به WIC اطلاع دهید. فروشگاه ها باید یک کد WIC را به هر جنس اختصاص دهند حتی اگر بارکود روی آن باشد. بدون کد WIC، کارت شما جنس را هنگام پرداخت تشخیص نمی دهد.
 - با کلینیک WIC خود تماس بگیرید یا درخواست خود را به دفتر ایالتی WIC ارسال کنید:
- « با استفاده از "من I couldn't buy this" (نمی توانم این را بخرم)" در اپلیکیشن WICShopper. »
« به ما در wawicfoods@doh.wa.gov ایمیل کنید. ما باید موارد زیر را بدانیم: »
« نام و موقعیت فروشگاه. »
« تاریخی که کوشش کردید جنس را خریداری کنید. »
« شماره کارت WIC. »
« توضیحات جنس - رسیدات، عکسهای واضح یا تا حد امکان با جزئیات. اگر جزئیات به جای رسید یا عکس ارائه شود، ما در جستجوی موارد زیر هستیم:

◀ نوع غذا (شیر، سریال، و غیره)

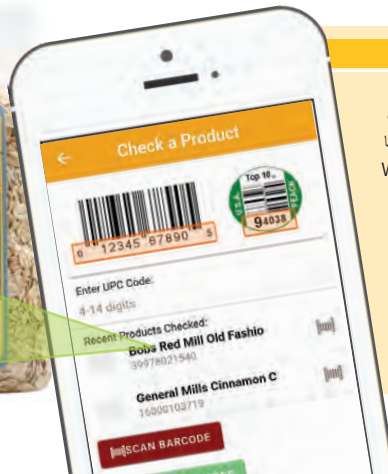
◀ نام/نوع شرکت

◀ سایز بسته

◀ UPC 12 رقمی (شماره بارکود)

به عنوان مثال: جو، Bob's Old Fashioned Rolled Oats
32 oz اندازه، UPC 039978021540

نظر به فروشگاه، شما همچنان ممکن است بتوانید جنس را به صورت آنلاین پیدا کنید و لینک را برای ما ارسال نمایید.



یادداشت

WIC به طور معمول غذاهایی که شما می توانید با فواید خویش بخورید را اپدیت می کند. همیشه محصول را اسکن کنید تا مطمئن شوید که محصول تأیید شده WIC می باشد. مطمئن شوید تا بارکد روی محصول را اسکن کنید و بارکد طاقچه فروشگاه را اسکن نکنید. این کار باعث اطمینان می شود که اپلیکیشن معلومات غلط ارائه نمی دهد.



Key Enter UPC

نخرید

با اضافه نمودن:

طعم، میوه یا شیر خشک

فیبرهای موجود در غذا جهت تغذیه
باکتریها (Prebiotics)، باکتریهای مفید
موجود در غذا (probiotics) یا DHA

قوطی، جک یا خریطه

سیریلک برنج

بسته های یک نفره یا جداگانه

نخرید

با اضافه نمودن:

حبوبات/غله جات - گرانول (granola)،
جو دوسر، برنج یا آش مکرونی
مساله جات مانند دارچین
گوشت ها

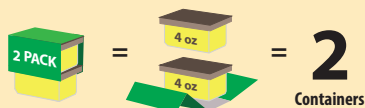
طعم دهنده ها یا قندها

خریطه ها

مرحله 3

نکات خریداری

هنگام خرید غذای طفل میوه و سبزیجات، یک
بسته 2 تایی به عنوان 2 ظرف در نظر گرفته
می شود.



حبوبات طفل

بخرید

باید باشد

8 oz یا 16 oz

خشک

این نام های تجاری:

Beech-Nut

Earth's Best

Gerber

این انواع:

Barley

Multigrain

Oatmeal

Whole grain

Organic

Non-organic

Natural



غذای طفل - میوه و سبزیجات

بخرید

باید باشد

مرحله 1 یا 2

فقط میوه و سبزیجات ساده

اندازه ها:

جک های شیشه ای/ظروف پلاستیکی 4 oz

ظروف پلاستیکی 2 oz در بسته های

دوتایی (در مجموع 4 oz)

ظروف پلاستیکی 4 oz در بسته های

دوتایی (در مجموع 8 oz)

صندوق های چند بسته یی

این نام های تجاری:

Beech-Nut

Earth's Best Organic

Gerber

Happy Baby Organic

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest Organic

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر گونه ترکیب میوه و سبزیجات، ارگانیک،
غیر ارگانیک

غذای طفل - گوشت

فقط نوزادان در شیردهی از سینه کامل



نخرید
با اضافه نمودن:
طعم ها، قند ها، یا مساله جات
حبوبات، غله جات یا آش مکرونی
میوه یا سبزیجات
کباب گوشت
غذا های شب
مرحله 3

بخرید
باید باشد
یک نوع گوشت
مرحله 1 یا 2
جک های شیشه ای 2.5 oz
این نام های تجاری:
Beech-Nut
Gerber
O Organics
Tippy Toes
Wild Harvest
شما میتوانید انتخاب نمایید
Organic
Non-organic
With broth or gravy

شیر خشک

فقط نام تجاری، اندازه، نوع و مقدار شیر خشک ذکر شده در فواید WIC خود را خریداری کنید. برای معلومات از شیرهای خشک مورد تایید WIC، به www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula، مراجعه کنید، یا به شماره 1-800-841-1410 تماس بگیرید.



در سراسر راهنما به جستجوی این علامت باشید. این



علامت نشان می دهد که کدام غذاهای WIC برای کسانی که بیشتر شیر می دهند افزایش می یابد. اگر به طور کامل از شیر مادر تغذیه کند، ماهی نیز دریافت می کنید و نوزاد شما گوشت غذای کودک دریافت می کند.

شیردهی فواید صحتی مادام العمر را برای مادران و نوزادان فراهم می کند.



لوبیا - کنسرو شده

نخرید

با اضافه نمودن:

طعم ها یا گوشت ها

عسل، شربت، شیر، شکر یا سایر شیرین کننده ها

لوبیای پخته

سلاد لوبیا

جوانه لوبیا

لوبیا مرچ دار

لوبیا سبز یا مومی

لوبیای مخلوط

سوپ های لوبیا

نخود

خریطة ها

بخرید

باید باشد

قوطی های 15 oz تا 16 oz

لوبیا ساده یا لوبیا سرخ شده ساده کم چرب

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری

سودیم کم یا کاهش یافته

قوطی های جداگانه یا بسته 4 تایی

غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک



خریداری لوبیا یا مسکه موم پلی

شما می توانید کنسرو لوبیا، لوبیا خشک یا مسکه موم پلی را با فواید WIC خود انتخاب کنید.

اندازه مناسب را انتخاب کنید! 1 CTR مسکه موم پلی/لوبیای خشک یا کنسرو شده =



قوطی های 15 تا 16 oz

یا



16 oz

یا



16 oz

خریداری کنسرو لوبیا اگر خرید کنسرو لوبیا را انتخاب می کنید، 1 ظرف (CTR) در لیست خرید = 4 قوطی لوبیا. شما باید هر چهار قوطی لوبیا را خریداری کنید تا مطمئن شوید که تمام فواید WIC خود را بدست آورده اید.

یک قوطی لوبیا = .25 CTR

دو قوطی لوبیا = .50 CTR

سه قوطی لوبیا = .75 CTR

چهار قوطی لوبیا = 1.0 CTR



نخرید

با طعم یا مساله جات اضافه شده

صندوق ها

Barley

مخلوط لوبیا و برنج

فله (بر اساس وزن فروخته می شود)

دانه های چیا (Chia)

دانه های قهوه

لوبیا سرخ شده خشک

غذای تهیه شده با گندم (Farro)

پخ زده

لوبیا سبز

رومی رنگه (Heirloom)

کوینو (Quinoa)

جوانه زده یا سبز شده

سوپ یا مخلوط سوپ

بخرید

باید باشد

بکس 16 oz (bag)

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری

هر گونه تنوع

غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک



خریداری لوبیا یا مسکه موم پلی

اگر لوبیای خشک را انتخاب می کنید ، 1 ظرف (CTR) = یک خریطه لوبیای خشک 16 oz. برای معلومات بیشتر به صفحه 9 مراجعه کنید.

بخرید

باید باشد

Rice Krispies (Plain) 9, 11, 11.8, 12, 12.7, 14, 14.3, 14.5, 18, 20, 20.5, 21
 یا Special K Protein Original (W)
 Honey Almond Ancient grain (W) 15, 15.2, 15.5, 16, 18, 20, 21, 21.5, 21.7, 22, 24, یا 36 oz

Kroger

Bran Flakes (W)

Corn Flakes

Crispy Rice

Honey Crisp Medley w/ Almonds

Oat Squares (W)

Rice Bitz

Toasted Oats (W)

Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners (W)

Market Pantry

Toasted Rice

Post

Original (W) یا Grape Nuts Flakes (W)

Great grains Banana Nut Crunch (W)

Honey Bunches of Oats Almonds (W)

یا Honey Roasted (W)

Quaker

Oatmeal Squares Brown Sugar,

یا Cinnamon, golden Maple

(همه W) Honey Nut

Signature Select

Corn Flakes

Corn Pockets

Crispy Rice

Honey یا Oats More w/ Almonds

Rice Pockets

Toasted Oats (W)

نخرید

خریظه ها یا لوله ها

رهنمایی های خریداری

برای کمک در پیدا کردن اندازه های غلات و بسته بندی هایی که برای خانواده شما مناسب تر هستند، به «نکاتی برای خرید غلات صبحانه WIC» مراجعه کنید. برای بعضی از مثال ها به صفحه 12 مراجعه کنید.

فقط این نام های تجاری و نوعیت ها
 W = غله حبوبات سیوس دار

Essential Everyday

Corn Flakes

Crispy Rice

Crunchy Corn Squares

Crunchy Oat Square

Crunchy Rice Squares

Crunchy Wheat Squares (W)

Oats More w/ Honey

Tasteos (W)

Food Club

Corn Flakes

Corn Squares

Crisp Rice

یا Frosted Shredded Wheat, Bite Size
 Strawberry (همه W)

Honey & Oats with Almonds

Honey & Oats with Oat Clusters

Rice Squares

Toasted Oats (W)

Twin grain Crisps

Wheat Squares (W)

General Mills

(Cheerios: Plain (W), Multigrain (W)

Blueberry, Cinnamon, : (همه W) Chex

Wheat یا Corn, Rice

(Plain) (W) یا Kix: Berry Berry, Honey (W),

Whole grain Total (W)

Great Value

Corn Squares

Rice Squares

Kelloggs

All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (W)

Corn Flakes

Crispix

Mini Wheats یا Frosted Little Bites

Original (W)

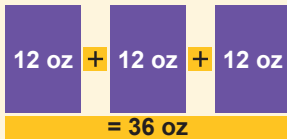
یا Frosted Mini Wheats BS Blueberry
 Strawberry

نخرید

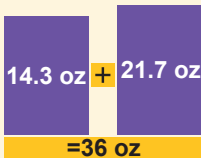
خریطة ها
لوله ها

رهنمایی های خریداری

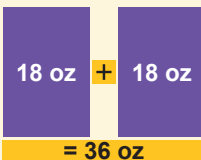
جزوه را در اپلیکیشن WICShopper یا آنلاین با عنوان "نکاتی برای خرید غلات صبحانه WIC" ببینید. برای کمک در پیدا کردن اندازه های غلات و بسته بندی هایی که برای خانواده شما مناسب تر هستند، به شما کمک می تواند.



یا



یا



سایر ترکیبات :36 oz

14.5 + 21.5	9 + 9 + 9 + 9
15 + 21	11 + 11 + 14
15.5 + 20.5	11 + 9 + 16
16 + 20	11.8 + 9 + 15.2
24 + 12	12.7 + 9 + 14.3
36	14 + 22

بخرید

باید باشد

,15, 14.5, 14.3, 14, 12.7, 12, 11.8, 11, 9, 21.5, 21, 20.5, 20, 18, 16, 15.5, 15.2
36 oz یا 24, 22, 21.7

فقط این نام های تجاری و نوعیت ها
W = غله حبوبات سبوس دار

بلغور جو دوسر

Essential Everyday Oatmeal Instant
Original 12 پکت (W)

Food Club Oatmeal Instant Original 12
پکت (W)

Great Value Instant Oatmeal Regular
پکت (W) 12

IGA Oatmeal Instant Original
پکت (W) 12

Kroger Oatmeal Instant Original 12
پکت (W)

Signature Select Oatmeal Instant
Original 12 پکت (W)

برنج

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

کندم

Cream of Wheat (فوری یا 2½ دقیقه)

Cream of Wheat Whole grain (فوری یا
2½ دقیقه) (W)

Malt O Meal Original





نخرید

با طعم ها، گیاهان، خسته ها، دانه ها، مساله جات یا سبزیجات اضافه شده است
 توته یا بسته های یک نفره
 پنیر تهیه شده از شیر خام
 کوتیجا (Cotija)
 برش کوچک (Cracker cut)
 پنیر خامه ای
 پنیر دلی (Deli)
 مکعبی یا توته شده
 موزارلای (Mozzarella) تازه
 پنیر بز یا گوسفند
 وارد شده
 بدون قند
 ارگانیک
 پنیر پارمان (Parmesan)
 مرچ جک
 پاستوریزه شده امریکایی
 فرسکو کیزو
 ریکوتا
 پاستوریزه نشده
 پنیر قدیمی

بخرید

باید باشد

تهیه شده از شیر گاو پاستوریزه شده
 ساخته شده در ایالات متحده آمریکا
 اندازه ها:

8 oz

16 oz (1 Lb)

32 oz (2 Lbs)

این انواع:

پنیر چدار (ملایم، متوسط، تیز، فوق العاده تیز، زرد یا سفید)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

مازارلا

مونستر

پروولون

سونیس

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری

این انواع:

توته یا تکه پنیر

پنیر خرد شده و رنده شده

توته های دراز پنیر

حلال یا حرام



نخرید

فله

DHA

خشک شده یا پودر شده

تخم مرغابی

محصولات جایگزین تخم مرغ

حاصل خیز

ساحه آزاد یا رشد کرده در چراگاه

تخم مرغ چوشانده

تخم مرغ مایع

کلسترول پایین یا کاهش یافته

پاستوریزه شده

کاهش چربی اشباع شده

بخرید

باید باشد

کارتن 12 عددی (1 درجن)

تخم مرغ پوست دار



شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری

هر اندازه - کوچک، متوسط، بزرگ، بسیار

بزرگ یا فوق العاده بزرگ

تخم مرغ سفید یا قهوه ای

بدون قفس

ارگانیک یا غیر ارگانیک

اموگا 3 (Omega)



ماهی - کنسرو و خریطه ها

خرید

با غذاهای اضافه شده
ساردین بریسلینگ
خشک شده
خالص گوشت
تازه
یخ زده
شیشه
ماهی آزاد کالیفورنیا (Jack Mackerel)
ارگانیک
ماهی سرخ سالمون (Red salmon)
دودی
بسته های میان وعده
تن ماهی تنگل (Tongol)

رهنمایی های خریداری

از راهنمای ماهی های سالمند Department of Health (DOH)، وزارت صحت) از طریق doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide دیدن نمایید تا با شما در انتخاب های سالم در زمان خرید ماهی کمک نماید.

شما میتوانید ترکیبی از تن ماهی روشن، ماهی سالمون گلابی یا ساردین را به اندازه مقدار ounces (oz) ذکر شده در فواید WIC تان انتخاب کنید.

مثال ها

$$\begin{array}{ccccccc}
 \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & + & \\
 \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & + & \text{5 oz} & & \\
 \hline
 & & & & & & = 30 \text{ oz}
 \end{array}$$

یا

$$\begin{array}{ccc}
 \text{14.75 oz} & + & \begin{array}{c} \text{3.75 oz} \\ \text{3.75 oz} \\ \text{3.75 oz} \\ \text{3.75 oz} \end{array} \\
 \hline
 & & = 29.75 \text{ oz}
 \end{array}$$

بخرید

باید باشد

کنسرو شده:

تن ماهی در آب

5 oz, 6 oz

ماهی قزل آلا گلابی

5 oz, 6 oz, 7.5 oz, و 14.75 oz

ساردین در آب

3.75 oz یا 4.25 oz

خریطه ها:

تمام انواع ماهی های مجاز در بالا در

اندازه های 2.5 oz یا 5 oz

شما میتوانید انتخاب نمایید

اشکال تن ماهی: جامد، تکه پی،

رنگ تن ماهی: سفید، روشن

هر نوع نام تجاری

با طعم های اضافه شده

تن ماهی الباکور (Albacore)

بدون استخوان

قوطی، پاکت های المونیمی یا خریطه ها

سودیم پائین

بدون نمک اضافی

بدون پوست

نوعی ماهی که در سطح آب زندگی میکند

(SkipJack)

ماهی وحشی

تن ماهی زرد



***یادداشت:** اگر ماهی سالمون 14.75 oz را انتخاب کنید، 1 oz فوایدی خواهید داشت که نمی توانید از آن استفاده نمایید.

نخرید

با اضافه نمودن:

چنتی باب، مواد های تزئینی، چربی، روغن یا قورمه جات

طعم ها، غذاها، گیاهان، خسته باب یا مساله جات

میوه یا سبزیجات خشک شده

شکوفه های خوراکی گلها

سبب های میوه

پتئوس ها یا بشقاب های محفلی با یا بدون چنتی باب

مواد مورد استفاده سلاد

نیشکر

گیاهان یا مساله جات مانند:

آلو ویرا، رازیانه، برگ کیله، ریجان، برگ بو، زیره، گشنیز کوهی، نوش پیاز، گشنیز، پوست جواری، شبد، خلفه، سبزه لیمو،

برگ های لیمو، مرزنجوش، نعناع، پودینه کوهی، جعفری، رزماری، مریم گلی،

مرزه، ترخون، آویشن، دانه های وانیل یا علف گندم

اقلام زینتی یا تزئینی مانند:

مرچ خشک، سیر روی نخ، کدوچه، کدوی حکاکی شده یا رنگ شده

بخرید

شما میتونید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری یا نوعیت

توته یا کامل

میوه ها و سبزیجات تازه در خریده ها،

پوست صدف، پیاله ها، کاسه های پلاستیکی یا تشت ها

میوه ها و سبزیجات تازه در پتئوس های فوم پیچانده شده در پلاستیک

غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک

رهنمایی های خریداری

شما می توانید ترکیبی از میوه ها و سبزیجات تازه و یخ زده خریداری کنید. به یاد داشته باشید، اگر غذاهای بیشتری از آنچه در فواید WIC شما ذکر شده است انتخاب کنید، می توانید مصرف اضافی را بپردازید یا آن را نخرید.



نخرید

با اضافه نمودن:

چربی ها، روغن ها، نمک، چاشنی ها،
مساله جات، قندها یا قورمه ها

گوشت، آش مکرونی، خسته باب، پاستا،
برنج یا غله جات

کوبیده یا نان شده

کریمی شده

اقلام آماده برای خوردن

میوه های خشک، سبزیجات یا پوش میوه

چپس

پکوره

مخلوط کچالو، Potatoes O'Brien،
Tater Tots®

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر اندازه بکس، صندوق یا خریطه بخاردار

هر نوع نام تجاری

غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک

لوبیا یخ زده خوب است (مانند: نخود چشم

سیاه، لوبیای garbanzo،edamame و

(Lima

رهنمایی های خریداری

شما می توانید ترکیبی از میوه ها و سبزیجات تازه و یخ زده خریداری کنید. به یاد داشته باشید، اگر غذاهای بیشتری از آنچه در فواید WIC شما ذکر شده است انتخاب کنید، می توانید مصرف اضافی را بپردازید یا آن را نخرید.



نخرید

با اضافه نمودن:

قندها، چربی ها، روغن یا نمک

میوه های کنسرو شده در شربت سنگین یا "سبک"/"لایت"، آب کمی شیرین شده یا عسل شیرین شده

رول اپ میوه

مخلوط های میوه و مغزیجات

مربا های کنسرو شده و خانگی، ژله،

شربت میوه یا مربای خالص

فیلینگ پای

خریطة ها

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری یا نوعیت

قوطی، شیشه یا ظرف پلاستیکی در هر سایزی

سس سیب: ممکن است دارای دارچین باشد

اولین عنصر یاد شده یک میوه است

غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک

رهنمایی های خریداری

شما می توانید ترکیبی از میوه ها و سبزیجات تازه و یخ زده خریداری کنید. به یاد داشته باشید، اگر غذاهای بیشتری از آنچه در فواید WIC شما ذکر شده است انتخاب کنید، می توانید مصرف اضافی را بپردازید یا آن را نخرید.



سبزیجات - کنسرو شده

نخرید

با اضافه نمودن:
 قندها، چربی ها، یا روغن
 کریمی شده همراه با سس
 کنسرو شده و
 نگهداری شده در خانه
 سس (کیچ اپ)
 زیتون
 ترشی سبزیجات
 سبزیجات با اضافه شده های:
 گوشت ها، ماکارانی ها، برنج، مغزجات،
 پاستا، یا غلات

بخرید

شما می توانید انتخاب نمایید
 هر نوع نام تجاری یا نوعیت
 قوطی، شیشه یا ظرف پلاستیکی در هر
 سایزی
 بادنجان رومی کنسرو شده: خرد شده،
 مکعبی، ورقه ای، پوره، سس، خورشتی یا
 رب
 کنسرو سبزیجات مخلوط حاوی لوبیا
 اولین عنصر یاد شده سبزیجات است
 کچالوی شیرین
 ممکن است طعم دهنده داشته باشد
 غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک

رهنمایی های خریداری

شما می توانید ترکیبی از میوه ها و سبزیجات
 تازه و یخ زده خریداری کنید. به یاد داشته
 باشید، اگر غذاهای بیشتری از آنچه در فواید
 WIC شما ذکر شده است انتخاب کنید، می
 توانید مصرف اضافی را بپردازید یا آن را
 نخرید.



آب میوه فقط شرکت کنندگان بزرگسال رومی/سبزیجات (46 OZ)



نخرید

کارتن یا بوتل های شیشه ای
سرکه سیب
کوکتل (نوشیدنی الکولی)
نوشیدنی آب میوه
ارگانیک
پنچ
یخچالی
تصفیه ناشده

بخرید

باید باشد

قوطی های 46 OZ یا بوتل های پلاستیکی
فقط غیر یخچالی
فقط این نام های تجارتي و انواع

باندجان رومی

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 Lime
Campbell's V8 Low Sodium
Campbell's V8 Original
Campbell's V8 Spicy Hot
Campbell's V8 Spicy Hot Low
Sodium
Food Club
Haggen
Kroger



آب میوه - فقط شرکت کنندگان بزرگسال - باندجان رومی/سبزیجات (46 OZ)

فقط شرکت کنندگان بزرگسال یخ زده (11.5 یا 12 OZ) آب میوه



بخرید

Berry Blend
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Blend
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana
Welch's
White grape Peach
White grape Raspberry

اناناس

Dole

Old Orchard



نخرید

سرکه سیب
کوکتل (نوشیدنی الکولی)
نوشیدنی آب میوه
لیمو
آب لیمو
لیمو ترش
عصاره لیموترش
ارگانیک
توتۀ شده نه 100% آب میوه
یخچالی
تصفیه نشده

بخرید

باید باشد

یخ زده (11.5 یا 12 oz)

فقط این نام های تجاری و انواع

سیب

Essential Everyday

Food Club

Freedom's Choice

Great Value

IGA

Kroger

Langers

Old Orchard

Signature Select

Tree Top

WinCo

انگور یا انگور سفید

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Old Orchard

Welch's

مالته

هر نام تجاری 100% مالته

نارنج

هر نام تجاری 100% نارنج

میوه مخلوط

Dole

Orange Peach Mango

Pineapple Orange

Pineapple Orange Banana

Old Orchard

Apple Cherry

Apple Cranberry

Apple Kiwi Strawberry

Apple Passion Mango

Apple Raspberry

Apple Strawberry Banana

آب میوه فقط اطفال

میوه - مخلوط یا ترکیبی (64 OZ)

بخرید
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 Superfruit
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Orange Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry Watermelon
Wild Cherry

بخرید
باید باشد
بوتل های پلاستیکی 64 oz
فقط غیر یخچالی
فقط این نام های تجارتي و انواع
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

فقط اطفال آب میوه

میوه - مخلوط یا ترکیبی (64 OZ)

نخريد

کارتن یا بوتل های شیشه ای
 سرکه سیب
 کوکتل (نوشیدنی الکولی)
 یخ زده
 نوشیدنی آب میوه
 لیمو
 آب لیمو
 لیمو ترش
 عصاره لیموترش
 ارگانیک
 توتته شده نه 100% آب میوه
 یخچالی
 تصفیه نشده

بخريد

Signature Select

Cranberry
 Cranberry grape
 Cranberry Raspberry

Tree Top

Apple Berry
 Apple Cranberry
 Apple grape
 Orange Passionfruit
 Pineapple Orange

Welch's

White grape Cherry
 White grape Peach
 Orange Pineapple Apple



آب میوه فقط اطفال یک میوه (64 OZ)

بخرید

اناناس

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

جوس نارنج

باید باشد

100% جوس نارنج
ثابت در الماری/در یخچال نگهداری نمی شود
هر نوع نام تجاری

بعضی مثال ها:

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



نخرید

به صفحه 21 مراجعه کنید.

بخرید

باید باشد

بوتل های پلاستیکی 64 oz
فقط غیر یخچالی
فقط این نام های تجاری و انواع

سیب

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، انگور سرخ یا انگور سفید

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

آب میوه - فقط برای اطفال - یک میوه (64 OZ)

فقط اطفال آب میوه جوس سبزیجات (64 OZ)



بخرید

باید باشد

بوٹل های پلاستیکی 64 oz

فقط غیر یخچالی

فقط این نام های تجاری و انواع

Campbell's

Juicy Juice

Low Sodium Tomato Juice

Campbell's V8

Original 100% Vegetable Juice

Low Sodium

100% Vegetable Juice Spicy Hot

100% Vegetable Juice

Food Club

Juicy Juice

Vegetable Juice

Spicy Vegetable Juice

Signature Select

Low Sodium 100% Vegetable

Juice

Vegetable Juice

Juicy Juice

WinCo

Low Sodium 100% Vegetable

Juice

100% Vegetable Juice



مایع

بخرید
شما میتوانید انتخاب نمایید
هر ترکیبی از گیلن ها، نیم گیلن و چهارم بستگی به مقدار کل شیر ذکر شده در فواید WIC شما دارد
اسیدوفیلوس (Acidophilus)
هر نوع نام تجاری
دوغ
غنی شده با کلسیم
کفیر (Kefir)
حلال
لاکتوباسیلوس (Lactobacillus)
بدون قند
پروبیوتیک ها (Probiotics)
شیر بدون چربی با ضخیم کننده های اضافی (بدون چربی قیماق، بدون چربی سطح)

بخرید
باید باشد
فقط نوع چربی شیر (بدون چربی: 0%، کم چرب: 1%، چربی کاهش یافته: 2%، کامل) در فواید WIC شما ذکر شده است
ظروف گیلن، نیم گیلن یا اندازه کوارت
ظروف پلاستیکی یا کاغذی
شیر گاو
هم جنس شده
پاستوریزه شده
یخچالی
بدون طعم



شیر - شیر گاو

رهنمایی های خریداری

بعضی از شیرها مجاز نیستند زیرا نوع یا اندازه ظرف آنها اشتباه است. به عنوان مثال، fairlife® و a2 Milk® اندازه مناسبی ندارند (59oz). همچنین، شیر در ظروف شیشه ای مجاز نیست (صفحه 26 را ببینید).

برای یک گیلن، می توانید دو نیم گیلن یا چهارمترکیب کنید.



1 کوارت = 0.25 GAL
یا 32 oz



1 نیم گیلن = 0.5 GAL
یا 64 oz



1 گیلن = 1.0 GAL
یا 128 oz



تبخیر شده

بخرید	بخرید
شما میتوانید انتخاب نمایید	باید باشد
هر نوع نام تجاری	فقط نوع چربی شیر (بدون چربی: 0%،
غنی شده با کلسیم	کم چرب: 1%، چربی کاهش یافته: 2%،
حلال	کامل) در فواید WIC شما ذکر شده است
	قوطی های 12 oz
	شیر گاو
	هم جنس شده
	پاستوریزه شده
	بدون طعم

رهنمایی های خریداری

در بیشتر محصولات وقتی یک شیر کامل است روی لیبل آن عبارت "شیر کامل (Whole Milk)" نوشته نمی شود. 5 قوطی برای هر گیلن شیر بخرید تا از فواید کامل WIC خود برخوردار شوید.



5 قوطی شیر تبخیر شده
= 1 گیلن



خشک

بخرید

باید باشد

فقط نوع چربی شیر (بدون چربی): 0%،
کم چرب: 1%، چربی کاهش یافته: 2%،
کامل) در فواید WIC شما ذکر شده است
با 1 کوارتز شیر یا بیشتر مخلوط می شود
شیر گاو

هم جنس شده

پاستوریزه شده

بدون طعم

شما می توانید انتخاب نمایید

بکس ها، لوله ها، بکس های پلاستیکی یا
خریبه ها

هر نوع نام تجاری

غنی شده با کلسیم

حلال



رهنمایی های خریداری

مقدار ذکر شده در فواید WIC شما مساوی با
مقدار شیر خشک پس از مخلوط شدن با آب
است. برای کمک در تبدیل نمودن شیر خشک
به کوارتز به جدول زیر مراجعه کنید.

بازسازی
شیر خشک گاو

چربی شیر	اندازه چاپ شده بر روی ظرف	مقدار آب برای ساختن
بدون چربی	9.6 oz	3 کوارتز
بدون چربی	9.64 oz	3 کوارتز
بدون چربی	25.6 oz	8 کوارتز
بدون چربی	32 oz	10 کوارتز
بدون چربی	64 oz	20 کوارتز
کامل	12.6 oz	3 کوارتز
کامل	28.1 oz	7 کوارتز
کامل	56.3 oz	13 کوارتز

هر نوع شیر گاو را خریداری نکنید

پیمانه، نیم پیمانه یا اندازه کوچکتر

شیر خام

بسته های یک نفره یا جداگانه

شیر غلیظ شده شیرین

ظروف با حرارت فوق العاده بالا (UHT)

شیر پاستوریزه نا شده

قیماق به هم زده شده

طعم ها، غذاها یا مساله جات اضافه شده

بادام، ناریل، بنگ، برنج یا سایر نوشیدنی

های غله جات یا خسته باب

شیر خشک فله

شیر کاکوی

شیر غلیظ شده

بوئل شیشه ای

نصف و نصف

نوشیدنی لبنی کم کاربوهایدریت

هم جنس نشده

امویگا 3 (Omega)

ارگانیک

سایر شیرهای حیوانی مانند بز

یا گوسفند

رهنمایی های خریداری

برای معلومات راجع به شیر بز به صفحه
27 و برای معلومات راجع به نوشابه سویا به
صفحه 30 مراجعه کنید.



شیر - شیر بز

بخرید

فقط شیر **تبخیر شده** بز در صورتی که شیر کامل در فواید WIC شما ذکر شده باشد



فواید شیر کامل

5 قوطی شیر تبخیر شده = 1 گیلن

نخرید

سایر نام های تجاری شیر بز

رهنمایی های خریداری

اکثر شرکت کنندگان دارای فواید شیر کم چرب/بدون چربی هستند. در این مورد، شما فقط می توانید شیر مایع بز دریافت کنید و همیشه در فروشگاه ها موجود نیست.

2 کوارتز = 1 نیم گیلن

2 نیم گیلن = 1 گیلن

4 کوارتز = 1 گیلن

بخرید

باید باشد

فقط نام تجاری **Meyenberg**

فقط نوع چربی شیر ذکر شده در فواید WIC شما (کم چرب یا کامل)

هم جنس شده

پاستوریزه شده

یخچالی

بدون طعم



فواید شیر کم چرب/
بدون چربی هستند



فواید شیر کامل

فقط شیر **خشک** بز در صورتی که شیر کامل در فواید WIC شما ذکر شده باشد



فواید شیر
کامل



فواید شیر
کامل

بازسازی شیر خشک بز

اندازه ظرف مقدار آب برای ساختن

1 قوطی 3 کوارتز شیر

2 قوطی 6 کوارتز شیر

3 قوطی 9 کوارتز شیر

4 قوطی 12 کوارتز شیر

خریطة 12 oz 3 کوارتز شیر

یک بکس از 12 خریطة 4 oz 4 کوارتز شیر

بخرید

شما میتوانید انتخاب نمایید

با طعم ساده یا میوه (فقط در صورتی که کمتر از 40 گرم شکر در هر 8 oz موجود باشد و شیرین کننده های مصنوعی وجود نداشته باشد) (به خرید مراجعه کنید.)
Stevia خوب است
 یونانی (ارگانیک نیست)



نخرید

شیرین کننده های مصنوعی: aspartame، sucralose (Splenda™) یا saccharin
 ماست 2% شیر گاو
 با اضافه نمودن:
 طعم ها، غله جات، گرانول (granola) یا خسته باب
 شربتی، عسل، مساله جات یا پروتین اضافه شده
 فرینی یا مواد به هم زده شده
 قابل نوشیدن یا فشردن
 ماست یخ زده
 کم وزن
 ارگانیک
 شیر خام
 یک بسته یا چند بسته
 بسته های ماست

بخرید

باید باشد

فقط نوع چربی شیر (بدون چربی: 0%، کم چرب: 1%، کامل) در فواید WIC شما ذکر شده است
 1 کوارتز (32 اونس)
 ظرف پلاستیکی
 شیر گاو
 هم جنس شده
 پاستوریزه شده
 کمتر از 40 گرم شکر در هر 8 oz

فقد این نام های تجاری

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



مسکه موم پلی

نخرید

فله (بر اساس وزن فروخته می شود)
 تازه آسیاب شده باشد یا خودتان آسیاب میکنید
 مسکه موم پلی کم کاربوهایدریت
 قند خون پایین
 مسکه سایر خسته باب یا دانه ها (مانند بادام، کاجو، کنجد)
 امویگا 3
 پودر شده
 خسته عسلی بریان شده
 برای خوراک یک نفر
انتشار میکند
 لوله های "فشار دهی"
 والنسیا
 با اضافه نمودن:
 طعم ها، غذاها یا مساله جات
 روغن کتان یا گلرنگ
 کاکو
 عسل
 ژل (Jelly)
 شربنی خمیر مانند

بخرید

باید باشد

جک 16 oz

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری

تیره یا ابگین

ضخیم یا ضخیم تر

نازک یا نازک تر

سودیم پائین

مسکه موم پلی طبیعی

بدون شور دادن یا با شور دادن

معمولی یا ارگانیک

با نمک یا بی نمک



خریداری لوبیا یا مسکه موم پلی

شما می توانید کنسرو لوبیا، لوبیا خشک یا مسکه موم پلی را با فواید WIC خود انتخاب کنید.
 اندازه مناسب را انتخاب کنید! **1 CTR** مسکه موم پلی/لوبیای خشک یا کنسرو شده =



قوطی های 15 تا 16 oz

یا



16 oz

یا



16 oz

خریداری مسکه موم پلی اگر مسکه موم پلی را انتخاب می کنید ، 1 ظرف ذکر شده در فواید WIC =
 به 16 oz جک مسکه موم پلی است.



بخرید

باید این نام های تجارتي و نوعيت ها باشد:

برند اندازه ها: نوعيت خنک شده يا نه



8th Continent
نیم گیلن یا گیلن
یا
Original
یا
Vanilla
بخجالی



Pacific Ultra
32 oz (کوارت) Original
فقط غير بخجالی



Silk
32 oz (کوارت)،
نیم گیلن ، یا دو
جوره بسته (2 نیم
– گیلن)
Original
یا
خنک شده
فقط خنک نائده



West Soy Organic Plus
32 oz (کوارت) Plain
یا
Vanilla
فقط غير بخجالی

بخرید

Silk Light Original/Vanilla/Chocolate
Silk Organic Original/Vanilla
WestSoy

سایر نوشیدنی های غیر لبنی مانند بادام،
ناریال، شاهدانه یا شیر برنج
مخلوط یا قیماق ساز

8th Continent Complete

8th Continent Light

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

Silk DHA Omega-3

رهنمایی های خریداری

1 = qts 2 نیم گیلن

1 = qts 4 گیلن

2 نیم گیلن = 1 گیلن



توفو (TOFU)

نخرید

با طعم ها، غذاها یا مساله جات اضافه شده
 پخته شده
 شرینی توفو
 سرخ شده در روغن
 سر ناشده

بخرید

باید باشد

فقط قوطی های 8 oz یا 16 oz

مجموعه کلسیم

یخچالی

این نام های تجاری و انواع:

Azumaya
(Extra Firm, Firm, Silken)

Franklin Farms
(Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft)

House Foods
(Extra Firm, Medium, Firm, Organic Super Firm Cubed)

Nasoya Organic
(Silken, Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted
Super Firm

O Organic
(Silken, Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

شما میتوانید انتخاب نمایید

کامل، مکعبی یا توته شده

غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک





در زیر، شما اندازه مجاز بسته های غذایی برای هر بسته مفید را مشاهده خواهید کرد. در صفحات 33 تا 35 توضیح داده می شود که برای هر گزینه غله جات سبوس دار چه چیزی مجاز است.

برای اطمینان از اینکه از تمام فواید غله جات سبوس دار خود استفاده می کنید، گزینه های غله جات سبوس دار را در زیر مشاهده کنید.

شما می توانید انتخاب نمایید

- برنج قهوه ای
- Oatmeal
- نان چپاتی نرم
- مکرونی گندم سبوس دار
- نان گندم سبوس دار
- همبرگر گندم سبوس دار و نان هات داگ

مفاد ماهانه 32 OZ یا بیشتر

انتخاب کنید:

32 oz

برنج قهوه ای، عاجل

برنج قهوه ای

بلغور جو دوسر

یا

یک ترکیبی از این ها را انتخاب کنید

14 oz

برنج قهوه ای، عاجل

16 oz

برنج قهوه ای

بلغور جو دوسر

نان چپاتی نرم

مکرونی گندم سبوس دار

نان گندم سبوس دار

نان همبرگر گندم سبوس دار

نان های هات داگ گندم سبوس دار

***18 oz**

بلغور جو دوسر

* **18 oz** بلغور جو دوسر را فقط می توانید با **14 oz** برنج قهوه ای عاجل ترکیب نمود تا مساوی به **32 oz** شود.

32 oz =



+



18 oz

14 oz

مفاد ماهانه 16 OZ فقط یکی را انتخاب کنید

14 oz

برنج قهوه ای، عاجل

16 oz

برنج قهوه ای

بلغور جو دوسر

نان چپاتی نرم

مکرونی گندم سبوس دار

نان گندم سبوس دار

نان همبرگر گندم سبوس دار

نان های هات داگ گندم سبوس دار





برنج قهوه ای

بخرید

باید باشد

16 oz برنج قهوه ای

یا

فقط 14 oz برنج قهوه ای عاجل

یا

اگر فواید صادر شده بیش از 16 oz است، می توانید اندازه 32 oz را نیز انتخاب کنید

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری

خریبه ها یا صندوق ها

فاقد گلوتن (ماده چسبنده گندم)

عاجل یا معمولی

غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک

انواع: غله جات بسیار دراز، دراز، متوسط

یا کوتاه



نخرید

با طعم ها، غذاها یا مساله جات اضافه شده

باسمتی (Basmati)

سببیه

فله (بر اساس وزن فروخته می شود)

جوش دادن در خریبه

دانه های چیا (Chia)

غذای تهیه شده با گندم (Farro)

غذای مخلوط (Grits)

اندازه بسته های خوراک فردی

گل یاسمین

درخت ماهون

برنج مخلوط

کوینو (Quinoa)

سرخ

جوانه زده یا سبز شده

سفید

وحشی

بلغور جو دوسر

بخرید

باید باشد

فقط اندازه 16 oz

یا

اگر فواید صادر شده بیش از 16 oz است، می توانید اندازه 18 oz یا 32 oz را نیز انتخاب کنید.

شما میتوانید انتخاب نمایید

هر نوع نام تجاری

خریبه، بکس یا لوله های کاغذی

فاقد گلوتن (ماده چسبنده گندم)

عاجل یا سریع

غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک

برش قدیمی، معمولی یا محکم



نخرید

با طعم ها، غذاها یا مساله جات اضافه شده

صندوق ها یا بسته های جداگانه

فله (بر اساس وزن فروخته می شود)

گرانولا

غذای مخلوط (Grits)

اندازه بسته های خوراک فردی

لوله های فلزی

کوینو (Quinoa)

رهنمایی های خریداری

Ounces (oz) روی بسته از مجموع فایده شما کم می شود. برای اطمینان از اینکه همه گزینه های غله جات سبوس دار خود را دریافت کرده اید، لطفاً جدول غله جات سبوس دار را در صفحه 32 مشاهده کنید.

پادداشت: اگر فواید ماهانه 16 oz دارید و برنج قهوه ای عاجل 14 oz را انتخاب می کنید، 2 oz فوایدی خواهید داشت که نمی توانید از آنها استفاده کنید.



نان چپاتی نرم

نخرید
با طعم ها، غذاها یا مساله جات اضافه شده
96% گندم سبوس دار
چپس، کاسه سالاد تاکو (taco)، پوست تاکو، توستادا (tostada) یا هر نوع نان چپاتی سخت دیگر
کاربوهایدریت پایین یا توازن کاربوهایدریت
نان های چپاتی تهیه شده از غله جات مخلوط، مانند جواری و گندم با هم
جواری سرخ
کم چرب یا نان های چپاتی بدون چربی
جوانه زده یا سبز شده
ساخت فروشگاه
نان های چپاتی با
لیبل "سبک (light)" یا "lite"
بسته بندی میشود

بخرید
باید باشد
16 oz only
تنها این نام های تجاری:
Celia's
Essential Everyday
Don Pancho
Great Value
Guerrero
Kroger
La Banderita
La Burrita
Market Pantry
MiCasa
Mission
Ortega
Signature Select
شما میتوانید انتخاب نمایید
نان چپاتی نرم جواری یا آرد جواری
نان چپاتی گندم سبوس دار
سودیم پائین
غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک

رهنمایی های خریداری

اونس (oz) روی بسته از مجموع فایده شما کم می شود. برای اطمینان از اینکه همه گزینه های غله جات سبوس دار خود را دریافت کرده اید، لطفاً جدول غله جات سبوس دار را در صفحه 32 مشاهده کنید.





مکرونی گندم سبوس دار

بخرید	
در اینجا چند مثال از انواع آن آورده شده است:	
Penne	موی فرشته
Rigate	کمان
Rotini	آش تخم مرغ
پوست	آرنج
آش مکرونی	Fettuccine
مارپیچ	Fusilli
Vermicelli	Lasagna
Ziti	Linguine
	مکرونی

نخرید	
با طعم ها، غذاها یا مساله جات اضافه شده	
51% غله جات سبوس دار یا گندم سبوس دار	
گندم سیاه	
فله (بر اساس وزن فروخته می شود)	
تازه	
فاقد گلوتن (ماده چسبنده گندم)	
غله مخلوط	
چند رنگه	
بدون جوش، بدون آب کشی	
یخچالی	
پاستای برنج	
آرد سمولینا (Semolina)	
جوانه زده یا سبز شده	
سبزیجات	

بخرید	
باید باشد	
فقط 16 oz	
تنها این نام های تجاری:	
Barilla	
Bella Terra	
DeLallo Organic	
Delverde Organic	
Essential Everyday	
Food Club	
Full Circle Organic	
Garofalo	
Gia Russa	
Good and gather	
Great Value	
Hodgson Mill	
Kroger	
Natural Directions Organic	
O Organics	
Racconto	
Ronzoni Healthy Harvest	
Signature Select	
Simple Truth Organic	
Simply Balanced Organic	
WinCo	
شما میتوانید انتخاب نمایید	
خریبه ها یا صندوق ها	
هر نوع	

غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک
گندم سبوس دار یا غذای گندم سبوس دار

رهنمایی های خریداری

اونس (oz) روی بسته از مجموع فایده شما کم می شود. برای اطمینان از اینکه همه گزینه های غله جات سبوس دار خود را دریافت کرده اید، لطفاً جدول غله جات سبوس دار را در صفحه 32 مشاهده کنید.





نان گندم سبوس دار

نخرد
با طعم ها، غذاها یا مساله جات اضافه شده
صنعت گرانه یا لذیذ (نان پخته شده در دسته های کوچک)
نان ها در پلاستیک پیچانیده نشده اند
نان ها با
لیبل "سبک" یا "کم"
نان شیرین
گندم میده شده
شیرینی مافین انگلیسی
فیبر اضافی
فرانسوی
خمیر یخ زده یا خنک شده
فاقد گلوتن (ماده چسبنده گندم)
Multigrain
خمیر مایه
جوانه زده یا سبز شده
ساخت فروشگاه
مخلوط نان خام
توته نشده

بخرید
باید باشد
فقط اندازه 16 oz
100% گندم سبوس دار روی لیبل
یا
غله جات سبوس دار، اگر اولین ماده موجود در لیست مواد تشکیل دهنده، غله جات سبوس دار (whole) باشد.
شما میتوانید انتخاب نمایید
هر نوع نام تجاری
قرص کامل و توته شده
سودیم پائین
غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک
بدون قند
در اینجا چند مثال از انواع آن آورده شده است:
Best Yet
Bimbo
Franz
Fred Meyer
Kroger
Oroweat
Sara Lee
Sterns



رهنمایی های خریداری

در اینجا نمونه ای از لیست مواد تشکیل دهنده نان سبوس دار آمده است. اولین مواد غله "سبوس (whole)" است.

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 LECTHIN, NATAMYCIN (TO RETARD SPOilage), CONTAINS WHEAT AND SOY.

رهنمایی های خریداری

اونس (oz) روی بسته از مجموع فایده شما کم می شود. برای اطمینان از اینکه همه گزینه های غله جات سبوس دار خود را دریافت کرده اید، لطفاً جدول غله جات سبوس دار را در صفحه 32 مشاهده کنید.



همبرگر گندم سبوس دار و نان هات داگ

نخرید

با طعم یا مساله جات اضافه شده
نان های صنعت گرانه یا لذیذ (پخته شده
در دسته های کوچک)
نان ها در پلاستیک پیچانیده نشده اند
نان ها با لیبل "سبک" یا "کم"
نان شیرین
شیرینی مافین انگلیسی
فیبر اضافی
نان یا
رول شب، فرانسوی، یا هوآگی (hoagie)
خمیر یخ زده یا خنک شده
فاقد گلوتن (ماده چسبنده گندم)
چند دانه ای
خمیر مایه
جوانه زده یا سبز شده
ساخت فروشگاه

بخرید

باید باشد
فقط اندازه 16 oz
100% گندم سبوس دار روی لیبل
یا
غله جات سبوس دار، اگر اولین ماده موجود
در لیست مواد تشکیل دهنده، غله جات
سبوس دار (whole) باشد.
شما میتوانید انتخاب نمایید
هر نوع نام تجاری
غیر ارگانیک (organic) یا ارگانیک
روی آن را با دانه پوشانیده شده
در اینجا چند مثال از انواع آن آورده شده
است:
Franz
Great Value
Open Nature
Oroweat
Signature Select
Simple Truth Organic
WinCo

رهنمایی های خریداری

برای مشاهده نمونه ای از لیست مواد تشکیل
دهنده نان های سبوس دار به صفحه 37
مراجعه کنید.

اونس (oz) روی بسته از مجموع فایده شما
کم می شود. برای اطمینان از اینکه همه
گزینه های غله جات سبوس دار خود را
دریافت کرده اید، لطفاً جدول غله جات سبوس
دار را در صفحه 32 مشاهده کنید.





WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH

برنامه WIC

1-800-841-1410

www.doh.wa.gov/WICfoods

این یک نهاد فراهم کننده فرصت برابر می باشد.
اداره WIC و اشننگتن تبعیض قائل نمی گردد.



DOH 960-278 August 2023 Dari

برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفاً به این شماره 1-800-841-1410 زنگ بزنید
مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفاً به شماره (Washington Relay) 711
زنگ بزنند یا به این آدرس WIC@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.