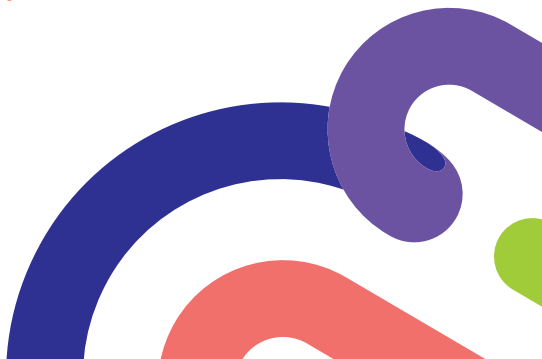




# واشنگتن د پېرود لارښود

د 2023 له اکتوبر څخه پلي کيږي



## 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 تصفيې په برخه کې
- 4-5. د WIC رسيدونه
6. کله چې خواړه له تمې سره سم د WIC تر پوښښ لاندې نه وي

## د WIC لخوا د اجازې وړ خواړه

7. د ماشوم سیريلاک
7. د کوچني ماشوم خواړه - تازه میوې او سبزیجات
8. د ماشوم خواړه - غوښې
9. لوبیا - په قطي کې
10. لوبیا/نخود/باقلي - وچ شوي
11. د سهارني لپاره سیريلاک - ساړه
12. د سهارني لپاره سیريلاک - گرم
13. پنیر
14. هګۍ
15. کبان - په قطي کې او پاکټ شوي مېوې او سبزیجات
16. تازه
17. یخ وهلې
18. په قطیو کې مېوې
19. په قطیو کې سبزیجات
- جوس
20. بالغ ګډونوال - رومي بانجان/سبزیجات (46 oz)
21. بالغ ګډونوال - یخ وهلې (11.5 یا 12 oz)
- 23-22. د ماشومانو جوس - مخلوط یا میډه شوي (64 oz)
24. د ماشومانو جوس - یو ډول میوه (64 oz)
25. د ماشومانو جوس - د سبزیجاتو جوس (64 oz)
- 28-26. شیدې - د غوا شیدې
29. شیدې - د وزې شیدې
30. شیدې - مستې
31. د مېلیو کوچ
32. د سوبا څښاک
33. توفو
- د بشپړو وربشو انتخابونه
34. فهوره یې وربجې
35. د وربشو خواړه
36. نرم پاستي
37. د بشپړو غنمو مکروني
38. د بشپړې ډوډۍ مکروني
39. د بشپړو غنمو برگر او د هات ډاک ډوډۍ

## تر پېرود مخکې پلان جوړ کړئ

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

- د خپل WIC کارت پر شا باندې لیکل شوې شمېرې ته زنگ ووهئ.
- WICShopper کاروئ. خپل WIC کارت ثبت کړئ او My Benefits (زما تر گټو لاندې) اوسنۍ امتیازات وگورئ.

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

- د خپل WIC له کلینیک څخه د WIC د پېر روښانه لېست وگورئ.

### د گټې میاشت

د مصرفولو لپاره — له 2023/4/26 تر 2023/5/25 پورې — د مصرف کولو لومړۍ ورځ

### یا

- خپل د WIC له WICShopper کار واخلي، خپل د WIC کارت ثبت کړئ او زما گټې وگورئ.

د مصرفولو لپاره لومړۍ ورځ

د WIC د لاسرسي ورگټې  
د 2023 د اپریل 26 - د 2023 د می 25  
د اپریل په 26 مه او د ماسپټین په 3:02:02 بجو اېډیټ شوی

د مصرف کولو لومړۍ ورځ

يو د پېر لېست چمتو کړئ او وگورئ چې WIC کومو توکو ته اجازه ورکوي:

- د WIC دغه د پېر لارښود به د سره مرسته وکړي او و به نښي چې څه شي "وپېرئ" او څه شی "ونه پېرئ".
- د WIC د WICShopper به تاسو ته اجازه درکړي څو په ځانگړو خوړو پسې لټون وکړئ. د بېلگې په ډول که تاسو د My Benefits په لېست کې پنډر لرئ:
- « پر پنډر کلیک وکړئ او هغه پنډر پلټئ چې تاسو غواړئ وپې پېرئ څو وگورئ چې د WIC توکی شی دی او که نه.
- « تاسو به د هغه برنډ پینر وویئ چې کولی شئ خپل د WIC کټو په کارت سره یې وپېرئ.

### يو پلورنځي پيد کړئ:

- د WICShopper اېلېکشن په خپله سیمه کې د WIC پلورنځی د موندلو لپاره وکاروئ.
- د هغو پلورنځيو پلټنه وکړئ چې "WIC Accepted Here" (WIC دلته منل کېږي) کلمه ورباندې لیکل شوې وي او په اړونده کړکۍ کې یې لاسلیک وکړئ.

### د خوراکي 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 کېږي.

### له دې پرته

- د شتون په صورت کې تاسو باید د خپلو خوراکي توکو لگښت ادا کړئ.

### یا

- د بیا کارېدلو وړ کڅوړې له ځان سره راوړئ

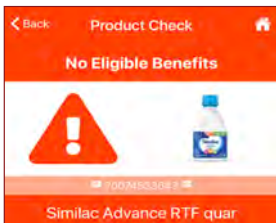
## د پېرلو پرمهال د خپل WIC له وسایلو کار واخلي

### د WIC د پېرود لارښود

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

### WICShopper اپلېکشن

- که کوم محصول د WIC لخوا مجاز وی، نو تایید یې کړئ:
- د خپل ځیرک تلیفون په وسیله بار کوډ سکڼ کړئ یا یې 12 رقمي UPC ولیکئ.
- اپلېکشن به تاسو ته وښيي چې آیا دې شي ته د WIC لخوا مجاز یا که د WIC لخوا مجاز نه دی.
- که اپلېکشن **No Eligible Benefits** (هېڅ پر شرایطو برابرې گټې نشته) ښيي، نو یا تاسو د هغه توکي د پېرلو کافي یا سمې گټې نه لرئ.



**مهم!** دغه اپلېکشن نه شي کولای ډیری تازه میوې او سبزیجات وپېژني حتی که دوی بار کوډ هم ولري. دا ډول توکي به د "WIC" توکي نه دي " تر عنوان لاندې سکڼ شي، که څه هم ډېری تازه محصولات د WIC لخوا مجاز شوي هم دي. په 16 مه پاڼه کې لارښود وگورئ څو د هغو مهمو مواردو په اړه معلومات ترلاسه کړئ چې تاسو باید پرې پوه شئ.

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

**یوازې د WIC هغه خواړه واخلئ چې ورته اړتیا ولری:**

- تاسو نه باید خپل ټول د WIC خواړه په یوه وخت وپېړئ.
- تاسو کولی شئ هر وخت چې اړتیا ولری، په لومړۍ یا وروستۍ ورځ کې پېرل ترسره کړئ.
- تاسو اړ نه یاست چې د WIC هغه گټې 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 خواړه 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 گټې 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 وپېړئ، یو دانه وریا ترلاسه کړئ • د خوړو د کمپنیو کوپون (لکه Darigold)
- د پلورنځي د وفادارۍ د کارت گټې • ځانگړي توکي زېرمه کړئ

تاسو کولی شئ له دغه ځانگړو اقلامو څخه د غیر WIC خوړو لپاره استفاده وکړئ. د بیلگې په توگه که Kellogg د سیریلاکو د پېرود یوه داسې معامله کوئ چې یو سیریلاک وپېړئ او یوه وریا ترلاسه کړي، نو کولی شئ د WIC له گټو په استفادې سره Rice Krispies وپېړئ 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 ځانگړې اندازې لري ځکه WIC غواړي ډاډمن شي چې تاسو خپل ټول غذايي گټې ترلاسه کوئ. د بیلگې په توگه WIC گالونونو، نیم گالون او کوارټونو ته اجازه ورکوي. په لومړي نظر پر دې پوهېدل اسانه ښکاري. دا کار تر هغه وخت پورې دی څو چې پوه شئ چې د شیدو یو شمېر برنډونه د WIC لخوا د تاییدو شوو اندازو څخه کار نه اخلي. نیم گالون باید 64 oz وزن ولري څو د WIC لخوا اجازه ورکړل شي. تر اوسه هم یو شمېر برنډونه 54 oz شیدې لري.

د WIC Shopper اپلېکشن کولی شي په چټکۍ سره وگوري چې آیا یو شی اجازه لري او که نه. لاندې جدول د WIC لپاره د کڅوړو معیاري اندازې په گوته کوي.

### د خوړو د کڅوړو معیاري اندازې او مخففات

د مایع خوړو کڅوړې	اونس (oz)	لیتر (L) یا ملي لیتر (ml)
کوارتر (1 Quart)	32 oz	946 ml
نیم (1/2) گالون	64 oz	1,89 L
1 گالون	128 oz	3,78 L
د جامدو خوړو کڅوړه	اونس (oz)	گرامونه (g)
نیم (2/1) پونډ	8 oz	226 g
1 پونډ (lb)	16 oz	453 g
2 پونډ (lbs)	32 oz	907 g

## د پلورنځي د حساب د تصفيې په برخه کې

د WIC له نورو هغو محصولاتو څخه يې جلا کړئ چې غواړئ ويې پېرئ:

- دا په هغه صورت کې مرسته کوي چې له تمې سره سم خواړه د WIC لخوا تر پوښښ لاندې نه وي نيول شوي.
- تاسو به توکي په چټکۍ سره پيدا کړي شئ.
- خپل گران بيه اجناس وار تر مخکې په نوار يا پټۍ باندې کېږدئ. نو په دې توگه که د کوم جنس تر پوښښ لاندې نيولو لپاره په کافي اندازه گټې ولرئ، نو WIC د قېمت بها توکو لپاره نادية کوي.
- د WIC د کارت د کارولو پر مهال تاسو د 50 توکو محدوديت لرئ. که تاسو پلان لرئ چې په يو ځل ډېر شمېر خواړه وپېرئ، نو د پيسو ترلاسه کولو له شخص څخه وغواړئ چې توکي په جلا پېرودونو وويشي.

### خپل د WIC کارت کش کړئ او پين کوډ دننه کړئ:

- که کوم خواړه د تمې له مخکې د WIC لخوا تر پوښښ لاندې نه وي، نو بايد ويې نه پېرئ.
- تاسو کولی شئ غوره کړئ چې د هر هغه توکي لپاره چې د WIC لخوا تر پوښښ لاندې نه دي نيول شوي، د تغذيي ځانگړي (SNAP) Supplemental Nutrition Assistance Program، د تغذيي ځانگړي مرستندوی پروگرام، نغدو پيسو، پور يا کرېډټو په کارولو سره اداينه ترسره کړئ يا بېرته کېږدئ.

## د WIC رسيدونه

دا برخه هغه خواړه لېست کوي چې تر پېرلو مخکې ستاسو لپاره د لاسرسي وړ دي. ځينې خواړه د اونس په اساس لېست شوي دي، ځينې يې بيا د قطيو په نامه يادېږي او مېوې او سبزيجات بيا په ډالر دي.

په دغه برخه کې هغه خواړه ترتيب شوي چې په وروستيو کې مو پېرلي دي.

دا برخه ستاسو پاتې حساب لېست کوي. دا د WIC هغه خواړه دي چې تاسو يې په وروستۍ نېټه د مصرفولو لپاره لرئ.

دا په گوته کوي چې تاسو کولی شئ په هغه ورځ د WIC د روانې مياشتې پاتې خواړه وپېرئ. ستاسو **راتلونکي** د WIC گټې چمتو دي چې په راتلونکې ورځ يې د غرمې په 12:01 بجو استفاده کړئ.

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

# د پېرلو لارښوونې

## د خپلو رسيدونو کاپي گانې وساتئ.

که پوښتنه لرئ، رسيدونه له کار کوونکو سره مرسته کولی شي پوه شي چې څه پېښ شوي دي. د رسيدونو انځر واخلي او په خپل تېلفون کې يې ثبت کړئ او يا هم رسيدونه د WIC په ID او د کارتونو په فولدر کې وساتئ.

**مهم!** د WIC کارت د بيلانس رسيدونه يا اسناد چې به پلورنځي کې چاپ شوي دي، د مجازو توکو ټول ډولونه نه بيانوي. د مثال په ډول، که د بيلانس په رسيد کې "Milk - 1% Nonfat and Soy" ښکاري، نو معنا يې دا ده چې کولی شئ لاندې محصولات ترلاسه کړئ:

- د WIC لخوا مجاز ټول کم شحمه (1%) کوچ او بې غړو (0% لرونکي بې غړو) شيدې يا د سویا د مشروباتو انتخابونه چې د WIC د پېر په لارښود کې درج شوي دي. په دې کې لاندې مواردو شاملېږي:

### د غوا شيدې - بې غړو (0%) او کم شحمه (1%)

- مایع
- تبخیر شويې / قطي شويې
- وچې/پوډري
- لکتوز نه لرونکي
- اسيدوفيلوس/تومنه
- کوچ لرونکي شيدې
- شيدې (Kefir)

### د وزې شيدې - کم چرېه

- مایع

### د سویا څښاک

لاندې يوه بېلگه ده چې د لينیک لخوا د WIC د پېر په لېست کې د شاملو اجناسو ښودنه کوي، دغه لېست په پلورنځي کې د WIC کارت بيلانس په له مخې د ښودل شويو مواردو سره پرتله کوي.

## د WIC د کلينیک د پيږود لېست:

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023 thru 5/25/2023	998833	\$11.00	\$\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
	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

## د پلورنځي رسيد:

### 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 \*\*\*



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

- که تاسو پوښتنه لرئ چې ولې خوراکي توکي د WIC د گټو تر پوښښ لاندې نه وو:
- د جنس یو انځور واخلي یا د ټولو پېرودل شوو اجناسو د رسېدونو کاپي گانې وساتئ.
- د پېرود په لارښود کې د "پېرلو" او "نه پېرلو" برخه بیا وگورئ څو پوه شئ چې ولې د WIC د مجازو اجناسو په لېست کې نه دی.
- که تازه مېوې او سبزیجات تر پوښښ لاندې نه وي نیول شوي، نو WIC ته خبر ورکړئ.
- پلورنځی باید د هر جنس لپاره یو د WIC کود ځانگړی کړي حتی که په هغې باندې بار کود هم موجود وي. د WIC له کود پرته د حساب د تصفیې برخه به ستاسو کارت ونه پیژني.
- د خپل WIC د کلینیک سره اړیکه ونیسئ یا په لاندې لارو د WIC ایالتي دفتر ته غوښتنه وسپارئ:

« په WICShopper اپلېکشن کې د "I couldn't buy this" ("زه یې نه شم پېرودی") په کارولو سره.

« مور ته په [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov) پته برېښنالیک وکړئ. مور باید په لاندې مواردو باندې پوه شو:

« د پلورنځي نوم او موقعیت.

« هغه نېټه چې تاسو د توکي د پېرلو هڅه کړې ده.

« د WIC د کارت شمېره.

« د جنس تشریحات — رسېدونه یا واضح تصویرونه یا دومره جزیات چې ممکن وي. که د رسېدونو یا تصویرونو پر ځای جزیات چمتو کېږي، نو مور د لاندې محصولاتو په لټه کې یو:

◀ د خوړو ډول (شیدې، سیریلک او داسې نور).

◀ د برنډ نوم/ډول

◀ د کڅوړې اندازه

◀ 12 رقمي UPC (د بار کود شمېره)

**د بیلگې په توګه:** د وربشو خواړه Bob's Old Fashioned Rolled Oats، 32 oz اندازه، UPC 039978021540

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



### یادښت:

WIC په منظم ډول هغه خواړه اېډیت کوي چې کولی شئ په خپلو گټو سره یې وپېرئ. تل محصول سکن کړئ څو ډاډمن شئ چې د WIC لخوا تایید شوی دی. ډاډمن شئ چې پر محصول باندې بار کود سکن کړئ نه د الماری چې بارکود. دا کار به ډاډمن کړي چې اپلېکېشن دقیق معلومات وړاندې کوي.



Key Enter UPC



# د ماشوم خواړه

## مه يې پېرئ

له اضافه شوو سره:  
دايقې، مېوه يا وچې شيدې  
پرې بيوتيكونه، پروبيوتيكونه يا DHA  
قوټي، مرتبان يا كڅورې  
د وريجو سيربلاک  
يو نفرې خواړه يا فردي بستې

# د ماشوم سيربلاک

## ويې پېرئ



**بايد وي**  
8 oz يا 16 oz  
وچې  
**دا برنډونه:**  
Beech-Nut  
Earth's Best  
Gerber  
**دغه ډولونه:**  
Barley  
Multigrain  
Oatmeal  
Whole grain  
Organic  
Non-organic  
Natural

# د ماشوم خواړه - ميوې او سبزيجات

## مه يې پېرئ

له اضافه شوو سره:  
سيربلاک اوربشو - گرانولا، دوه سره  
وربشي وريجي يا آش  
مصالې لکه دارچين  
غونښې  
اوره يا بوره  
كڅورې  
3 پړاو

## ويې پېرئ

**بايد وي**  
1 يا 2 پړاو  
يوازې ساده ميوې او سبزيجات  
اندازې:  
4 oz بوتل/پلاستيکي بستې  
په غبرگو بستو (ټوليز 4 oz) کې 2 اونسه  
پلاستيکي كڅورې  
په غبرگو بستو (ټوليز 8 oz) کې 4 اونسه  
پلاستيکي كڅورې  
څو كڅورې لرونکي بکسونه  
**دا برنډونه:**  
Beech-Nut  
Earth's Best Organic  
Gerber  
Happy Baby Organic  
O Organics  
Tippy Toes  
Wild Harvest Organic

## د پيرلو لارښوونه

کله چې د ماشوم خواړه لکه مېوې او  
سبزيجات پېرئ، نو 2 كڅورې د  
2 قوټيو په حيث محاسبه کېږي.



## تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

د ميوو او سبزيجاتوو طبعي او غير طبعي  
موادو هر ډول تركيب

يوازې هغه ماشومان چې په بشپړه توګه د مور شيدې خوري



## د ماشومانو خواړه - غوښې

### مه يې پېرئ

له اضافه شوو سره:

ذايقي، بوره يا مصاله جات  
سپريلاک، وربشې يا آش/مکروني

مېوې يا سبزيجات

په لرګي کې غوښه/د کباب غوښه

د شپې ډوډۍ

3 پړاو

### ويې پېرئ

#### بايد وي

يوازې غوښه

1 يا 2 پړاو

2.5 oz شيشه يي بوتل

#### لاندي برنډونه:

Beech-Nut

Gerber

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest

### تاسو لاندي انتخابونه درلودی شئ

Organic

Non-organic

With broth or gravy

### وچې شيدې

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



په لارښود کې د دې سمبول په لټه کې اوسئ. د WIC په خوړو



باندي کښل شوې نښې د هغو کسانو لپاره دي چې ډېری 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 خواړه ترلاسه کړي.

ماشوم ته شيدې ورکول د مور او ماشوم لپاره د مدام العمره روغتيايي ګټې رسوي.



# لوبيا - په قطي کې

## مه يې پېرئ

له اضافه شوو سره:

- ذايقې او غوښې
- شات، شربتونه، شيره، بوره او نور خواړه
- پخه يا د قطي لوبيا
- د لوبيا سلاد
- د لوبيا نېشونه
- چيلي لوبيا
- شنه لوبيا
- گډه لوبيا
- د لوبيا سوپونه
- شنه پيلي
- کڅوړې

## ويې پېرئ

### بايد وي

- له 15 oz تر 16 oz قوטי
- ساده لوبيا يا کم چربه سره شويې لوبيا
- تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ**
- هر ډول برنډ
- لږ يا کم شوي سوډيم
- يو نفرې قوטי يا 4 عددي بسته
- غير طبعي يا طبعي



## د لوبياوو يا د پليو د کوچو پېر

تاسو کولی شئ د WIC د گټو په اساس پخه د قطيو لوبيا، وچه لوبيا يا د پليو کوچ غوره کړئ. مناسب سايزونه غوره کړئ! 1 CTR د ممپليو حلوا/وچې يا قطي شويې لوبيا =



15 يا 16 oz قطي

يا



16 oz

يا



16 oz

د پخې يا قطي شوي لوبيا پېر که تاسو غواړئ پخه يا د قطيو لوبيا وپېرئ، نو د پېر په لېسټ کې ذکر شوي 1 بوتل (CTR) = 4 قطيه لوبيا. تاسو بايد د لوبيا څلور واړه قطي وپېرئ خو ډاډمن شئ چې تاسو خپل د WIC گټې ټولې ترلاسه کوئ.

- يو قطي لوبيا = 25 CTR
- دوه قطي لوبيا = 50 CTR
- درې قطي لوبيا = 75 CTR
- څلور قطي لوبيا = 100 CTR



## مه يي پيرئ

له اضافه شوې ذايقي اوږو يا مصالې سره  
قطي  
Barley  
د لوبيا او وريجو مخلوط  
وزمين خواږه (چې د وزن له مخې پلورل کېږي)  
د چيا تخم  
د کافي لوبيا  
وچه سره شوې لوبيا  
فارو/يو ډول حبوبات  
يخ وهلي  
شنه يا تازه لوبيا  
ترکه/وبش  
يو ډول حبوبات  
نېش وهلي حبوبات  
خالص يا مخلوط سوپ

## ويي پيرئ

بايد وي  
16 oz کڅوړه  
تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ  
هر ډول برنډ  
هر ډول تنوع يا بدلون  
غير طبعي يا طبعي



## د لوبياوو يا د پليو د کوچو پير

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

# د سهارني لپاره سپرپلاک - ساړه

## ويې پېرئ

Rice Krispies (Plain)

Special K Protein Original (W) or  
Honey Almond Ancient Grain (W)

### Kroger

Bran Flakes (W)

Corn Flakes

Crisp Rice

Honey Crisp Medley w/ Almonds

Crunchy Wheat Squares (W)

Rice Bitz

Toasted Oats (W)

### Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners (W)

### Market Pantry

Toasted Rice

### Post

Original (W) يا Grape Nuts Flakes (W)

Great Grains Banana Nut Crunch (W)

Honey Bunches of Oats Almonds (W)

يا Honey Roasted (W)

### Quaker

.Oatmeal Squares Brown Sugar

Honey Nut يا Golden Maple .Cinnamon

( ټول W )

### Signature Select

Corn Flakes

Corn Pockets

Crisp Rice

Honey يا Oats More w/ Almonds

Rice Pockets

Toasted Oats (W)

## مه يې پېرئ

کڅورې يا استوانې

## د پيرلو لارښوونه

د هغو سپرپلاکو او کڅورو د اندازې د معلومولو لپاره چې ستاسو د کورنۍ لپاره مناسبې دي "د WIC د سهارني د سپرپلاک د پيرلو لارښود" ته مراجعه وکړئ. د بيلگو لپاره 12 پاڼه وگورئ.

## بايد وي

.14,5 .14,3 .14 .12,7 .12 .11,8 .11 .9  
.21 .20,5 .20 .18 .16 .15,5 .15,2 .15  
36 oz يا .24 .22 .21,7 .21,5

## يوازي دغه برنډونه او ډولونه:

W = د بشپړو غنمو سپرپلاک

### Essential Everyday

Corn Flakes

Crisp Rice

Crunchy Corn Squares

Crunchy Oat Square

Crunchy Rice Squares

Crunchy Wheat Squares (W)

Oats More w/ Honey

Tasteos (W)

### Food Club

Corn Flakes

Crunchy Corn Squares

Crisp Rice

Frosted Shredded Wheat, Bite Size, or  
Strawberry (all W)

Honey & Oats with Almonds

Honey & Oats with Oat Clusters

Rice Squares

Toasted Oats (W)

Twin Grain Crisps

Crunchy Wheat Squares (W)

### General Mills

Cheerios: Plain (W), Multigrain (W)

.Cinnamon .Blueberry, (W) Chex

Wheat يا .Rice .Corn

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

Whole Grain Total (W)

### Great Value

Crunchy Corn Squares

Rice Squares

### Kelloggs

All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (W)

Corn Flakes

Crispix

Mini Wheats يا Frosted Little Bites

Original (W)

Frosted Mini Wheats BS Blueberry, or  
Strawberry

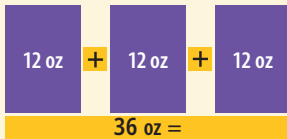
# د سهارني لپاره سیريلاک - گرم

## مه يې پېړئ

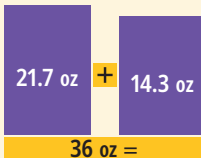
کڅورې  
استوانې

## د پیرلو لارښوونه

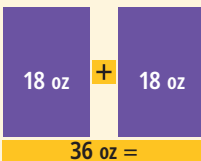
لارښود د WICShopper اېلېکېشن یا په آنلاین ډول "د WIC د سهارني د سیريلاکو د پیرلو لپاره لارښوونې" تر سرلیک لاندې وگورئ. کیدای شي درسره مرسته وکړي چې د هغو سیريلاکو او بستو اندازې ومومئ چې ستاسو د کورنۍ لپاره مناسبې دي.



یا



یا



## نور 36 oz ترکیبونه:

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

## ویې پېړئ

### باید وي

11, 9, 11, 8, 12, 11, 7, 12, 14, 14, 3, 14, 5, 14, 14, 5, 15, 2, 15, 16, 18, 20, 20, 5, 21, 21, 5, 21, 7, 21, 5, 22, 24, 36 oz یا

### یوازې دغه برنډونه او ډولونه:

W = د بشپړو غنمو سیريلاک

### د وربشو خواړه

Essential Everyday Oatmeal Instant Original 12 پاکټه (W)

Food Club Oatmeal Instant Original 12 پاکټه (W)

Great Value Instant Oatmeal Regular 12 پاکټه (W)

IGA Oatmeal Instant Original 12 پاکټه (W)

Kroger Oatmeal Instant Original 12 پاکټه (W)

Signature Select Oatmeal Instant Original 12 پاکټه (W)

### وريجې

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

### غنم

Cream of Wheat (دوامداره یا 2½ دقیقه)

Cream of Wheat Whole Grain (دوامداره یا 2½ دقیقه) (W)

Malt O Meal Original





## مه یې پېرئ

له اضافه شوو ذایقو سره لکه نباتات، مغزیات، حبوبات، مصالې یا سبزیجات یو نقره سیخونه یا بستې له خامو شیدو جوړ شوی پنبر کوتیجا پنبر کراکر کټ کریمی پنبر ډبلی پنبر مکعبی یا پرې شوی تازه مزاریلا پنبر د وزې یا مېرې پنبر وارد شوي لکتوز نه لرونکي طبعي پاراميسان پنبر پېپر جک پنبر امریکایي پاستوریزه شوی پنبر کویسو فریسکو پنبر ربکوټا پنبر نا پاستوریزه شوی پنبر لذیز پنبر

## ویې پېرئ

### باید وي

د غوا له پاستوریزه شوو شیدو څخه باید جوړ شوی وي  
د USA ساخت وي

اندازې:

8 oz

1 lb یا 16 oz

32 oz (2 lbs)

دغه ډولونه:

یو ډول پنبر (نرم، متوسط، کلک، ډېر کلک، زېر یا سپین)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

موزاریلا پنبر

مانسټر پنبر

پرو ولون پنبر

سوپز پنبر

### تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

هر ډول برنډ

دغه ډولونه:

د پنبر خښته یا میله

په کوچنیو برخو ویشل شوی او میده شوی پنبر

د آش یا پنبر لرگی

حلال یا حرام





## مه یې پېرئ

- په زیاته اندازه
- DHA
- وچ شوی یا اوږه شوی
- د هیلې هگی
- د هگیو بدیل محصولات
- بارداره
- ازاد رنج یا څړځایونه
- هغه هگی چې په سختی سره اېشول
- کېږي
- مايع هگی
- لږ یا کم شوی سوډیم
- پاستوریزه شوی
- کم شوي مشبوع شحم

## ویپ پېرئ

### بايد وي

- په کارتن کې 12 دانې (1 درجن)
- پوست شوې د چرگې هگی



## تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

- هر ډول برنډ
- هر سایز - کوچنی، متوسط، لوی، ډېر لوی، یا جمبو
- سپینې یا ځاکي هگی
- قفس نه لرونکې
- طبعي یا غیر طبعي
- اومبگا 3



# ماهي - په قطي کې او لاک شوي

## مه يې پيرئ

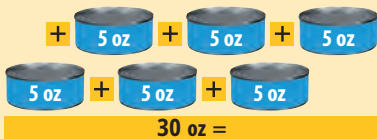
له اضافه شوو خوړو سره  
يو ډول ساردين کب  
وچ  
اخته شوی  
تازه  
يخ وهلی  
بوټل  
چک مکربل کبان  
طبعي  
سور سالمون  
دودي  
د نيم څانښت بستې  
د ټونگو په نامه د کب تن

## د پېرلو لارښوونې

د روغتيا (DOH) Department of Health، 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 درسره مرسته وکړي.

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

بيلگې:



..... يا .....



## ويې پيرئ

### بايد وي

### په قطي کې وي:

تن په اوبو کې  
5 oz, 6 oz

د خوراک وړ گلابي کبان  
5 oz, 6 oz, 7.5 oz, او 14.75 oz\*

په اوبو کې ساردين  
3.75 oz يا 4.25 oz

### کڅوړې:

هر ډول مجاز ماهي په 2.5 oz يا 5 oz اندازو کې دي

## تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

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

بې هډوکو کبان

د قطي، پاکټ يا کڅوړې

د ټيټې کچې سوډيم

مالگه نه ده پکې اضافه شوې

بې پوسته

سکپ جک

ويلډ کچ

ژير ليشکې لرونکي



\***يادونه:** که تاسو 14.75 oz سالمون کب غوره کړئ، نو د 1 oz په اندازه گټې به ولرئ چې وږه بې نه شئ کارولئ.

## مه یې پېرئ

له اضافه شوو سره:

شیریني، د پانسما لواز، روغتیات یا شورواوې  
اوبه، خواړه، سبزیجات، مغزیات یا تورشې/مصالی  
وچې مېوې یا سبزی  
د خوړلو وړ د گلونو غوټې  
د خوړو سېدونه/شکرې  
د محفلونو پتنوسونه یا غوریانې  
د سالادو اړونده توکي  
د بورې قټی

علف یا مصالی لکه:

آلوپرا، انیسون، د کبلي پانې، ریحان، بوی پانې، بادرنج بویه، ترشي، نیش پیاز، گشنیز، د جوار پوستکي، شوید، شنبولیه، تروش لیمو، د لیمو پانې، مرزنجوش، نعناع، د غره وینلی، جعفری، رزماری، نېبڅی، کاکوټی، یو ډول سابه، گاکوټی ته ورته نبات، وانیلا لوییا یا سمنک

د خوړو د ښکلا او تزیین توکي لکه:

د مرچو وچې پانې، پپیل شوې اوبه، کدوګک، گرد یا رنگه کودو

## ویې پېرئ

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

هر برنډ یا ډول

پرې شوی یا بشپړ

تازه مېوه او سبزیجات په ډیپو کې،

د سمندري صدفونو پوستکي، پیالې،

پلاستيکي کاسې یا ټیوبونه

په فومي پتنسونو کې په پلاستيک سره

پوښل شوې تازه مېوې او سبزیجات

غیر طبعي یا طبعي

## د پیرلو لارښوونه

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



# مېوې/سبزیجات - یخ وهلي

## مه یې پېرئ

له اضافه شوو سره:

غور، تېل، مالګې، ناشتا، مصاله  
جات، فنډیات یا شورواوې  
غوښې، آش، مغزیات، پسته، وریجې  
یا وریښې  
تکول شوې یا ډوډۍ شوې  
خمیره شوې  
د Deli اجناس  
وچې مېوې، سبزیجات یا د مېوې  
لواشک  
په غوړیو کې سره شویې مڼه  
قهوه یې  
د کچالیو پودر، د کچالیو O'Brien،  
Tater Tots®

## ویې پېرئ

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

هر سایز کڅوړه، بکس یا د بخار کڅوړې  
هر ډول برنډ  
غیر طبعي یا طبعي  
یخ وهلي لوبیا صحیح ده (لکه: یو ډول  
نخود، اډامام، کاربانزو او لیما لوبیا)

## د پیرلو لارښوونه

تاسو په قوطیو کې، تازه او یخ وهلي  
مېوو او سبزیجاتو یو ترکیب پېرلی شئ.  
په یاد ولرئ، که تاسو د خپلو WIC د گټو  
له لېست څخه اضافه خواره غوره کړئ،  
نو باید اضافي اداینه وکړئ یا له یادو  
خوارکي توکو له پیرلو ډډه وکړئ.



## مه یې پېرئ

له اضافه شوو سره:  
 خواړه، غوړ، تیل یا مالګه  
 په قوطیو کې ځای پر ځای شوې میوې  
 له دروند یا سپک/لر شربت، سپک  
 خوږوالي جوس یا شیرې سره.  
 د میوو تاو شوې خواړه  
 د میوې او مغزیاتو ترکیب  
 په کور کې جوړه شوې یا ساتل شوې  
 مربا، جلی،  
 د میوې شربتونه یا د میوې شیر  
 فیلینګ پی  
 کڅوړې

## ویې پېرئ

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ  
 هر برنډ یا ډول  
 هر ډول اندازې قوطی، بوتل یا  
 پلاستیکی لوبڼی  
 د منو سانس: 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 وهلی  
 میوو او سبزیجاتو یو ترکیب پېرلی شئ.  
 په یاد ولرئ، که تاسو د خپلو WIC د گټو  
 له لېست څخه اضافه خواړه غوره کړئ،  
 نو باید اضافي اداینه وکړئ یا له یادو  
 خواړو کې توکو له پیرلو ډډه وکړئ.



# سبزیجات - په قوطیو کې

## مه یې پېرئ

له اضافه شوو سره:

خواره، غور، یا تیل

کریم لرونکي یا 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، آش، وریجې، مغزیات،

مکروني یا وربشې

## ویې پېرئ

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

هر برنډ یا ډول

هر ډول اندازې قوطی، بوتل یا

پلاستيکي لوبښی

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

خواره کچالو

کیدای شي مصالې ولري

غیر طبعي یا طبعي

## د پیرلو لارښوونه

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



# جوس يوازي لوي گدونوال روميان/سبزيجات (46 oz)



## مه يې پېرئ

کارتونه او شیشه يې بوتلونه  
د منې سرکه  
کاکټېل  
جوس څښاک  
طبعي  
کينو ته ورته يو ډول مېوه  
يخ وهلي  
بې فلتره

## ويې پېرئ

### بايد وي

46 oz قطي يا پلاستيکي بوتلونه  
يوازي هغه خواړه چې يخ وهلو ته اړتيا  
نه لري  
يوازي دغه برنډونه او ډولونه:

### رومي بانجان

Campbell's  
Food Club  
Haggen  
Kroger  
That's Smart!

### سبزيجات

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

يوازي جوان گدونوال - رومي بانجان/سبزيجات (46 oz)







ویب پېرئ

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



مه یې پېرئ

د منی سرکه  
کاکټېل  
جوس څښاک  
لیمو  
د لیمو جوس  
شنه لیمو  
د لیمو شربت  
طبعي  
مالتې ته ورته تازه مېوه چې 100%  
جوس نه وي  
یخ وهلی  
بې فلتره

ویب پېرئ

باید وي

11.5 یا 12 oz یخ وهلی  
یوازی دغه برنډونه او ډولونه:

منه

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

مالته

هر برنډ 100% مالته

نارنج

هر برنډ 100% نارنج

د میوو 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

# جوس يوازي ماشومان مبوه - مخلوط يا گڊ شوپي (64 Oz)

## ويپ پيرئ

### Langers

- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Orange Pineapple
- Apple Peach Mango
- Cranberry Grape Plus
- Cranberry Plus
- Cranberry Grape 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

## ويپ پيرئ

### بايد وي

64 oz فطمي يا پلاستيڪي بوتلونه  
يوازي هغه خواره چي يخ وهلو ته اڀريا  
نه لڙي  
يوازي دغه برنڊونه او ڊولونه:

### 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 Peach

### Haggen

- Cranberry
- Cranberry Raspberry

### Juicy Juice

- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Cranberry Apple
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Passion Dragonfruit
- Peach Apple
- Apple Strawberry Banana
- Strawberry Watermelon
- Tropical

### Kroger

- Cranberry
- White Grape Peach

# جوس يوازي ماشومان مېوه - مخلوط يا گډې شوې (64 OZ)

## مه يې پيرئ

کارتونه او شيشه يې بوتلونه

د مې سرکه

کاکټېل

يخ وهلي

جوس ځنباک

ليمو

د ليمو جوس

شنه ليمو

د ليمو شربت

طبعي

مالټې ته ورته تازه مېوه چې 100%

جوس نه وي

يخ وهلي

بې فلتره

## ويې پيرئ

### 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



# جوس يوازي ماشومان واحدې مېوې (64 OZ)

## ويې پېرئ

### اناناس

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

### د مالتي جوس

### بايد وي

100% د مالتي جوس  
پايداره قفسه/هغه خواړه چې يخ وهلو  
ته اړتيا نه لري  
هر ډول برنډ

### ځيني بيلگي:

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



## مه يې پېرئ

21 پاڼه وگورئ.

## ويې پېرئ

### بايد وي

64 oz قطني يا پلاستيكي بوتلونه  
يوازي هغه خواړه چې يخ وهلو ته اړتيا  
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

# جوس يوازي ماشومان د سبزيجاتو جوس (64 OZ)



## وي پېرئ

### بايد وي

64 oz قطي يا پلاستيكي بوتلونه  
يوازي هغه خواره چې يخ وهلو ته اړتيا  
نه لري  
يوازي 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



## مايع

### ویب پېرئ

#### تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

د ګالونو، نیمه ګالونو او د ګالون په  
په ربه چې ټولیزه اندازه یې ستاسو د  
WIC په ګټو کې ذکر شوی دی  
اسیدوفیلوس/تومنه  
هر ډول برنډ  
کوچ لرونکي شیدې  
په کلسیمو غني شوی  
یو ډول شیدې (Kefir)  
حلال/پاک  
لکتوباسیلوس  
لکتوز نه لرونکي  
پروبیټیکسونه  
بې غوړو شیدې د اضافي تومنې سره  
(له رش یا پېروي پرته)

### ویب پېرئ

#### باید وي

یوازې غوړی شیدې (بې غوړو: د غوړ  
په اساس 0%، تقلیل شوي: د غوړ په  
اساس 1%، تقلیل شوي: ټولټال 2%)،  
چې ستاسو د WIC په ګټو کې ترتیب  
شوې دي  
ګالون، نیم ګالون یا ربعي سایز لوبني  
پلاستيکي یا کاغذي لوبني  
د غوا شیدې  
هیموچینایز شوې  
پاستوریزه شوی  
یخ وهلي  
ذایقه نه لرونکي



### 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، fairlife® او a2 Milk مناسب سایزونه (59 oz) نه لري. همدارنګه د شیشه  
بې بوتلونو شیدې قانوني نه دي (26 پاڼه وګورئ).  
تاسو د یوه ګالون لپاره کولای شئ دوه نیمه ګالونونه یا څلور ربعي سره ترکیب کړئ.



1 ربعي = 0.25 GAL  
یا 32 oz



1 نیم ګلن = 0.5 GAL  
یا 64 oz



1 ګلن = 1.0 GAL  
یا 128 oz



# شیدې - د غوا شیدې

## تبخیر شوي

### ویې پېرئ

تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

هر ډول برنډ

په کلسیمو غني شوی

حلال/پاک

### ویې پېرئ

باید وي

یوازې غوړی شیدې (بی غوړو): د غوړ په اساس 0%، تقلیل شوي: د غوړ په اساس 1%، تقلیل شوي: ډولتال 2%، چې ستاسو د WIC په گڼو کې ترتیب شوي دي

12 oz قطنی

د غوا شیدې

هیموجینایز شوي

پاستوریزه شوي

ذایقه نه لرونکي

## د پېرلو لارښوونې

د ډېری محصولاتو په لېبل د "Whole Milk" کلمه نه ده لیکل شوي په داسې حال کې چې هغه د هر ډول شیدو محصول وي. د شیدو د هرې گالون په مقابل کې 5 قطیه و پېرئ خو د خپل WIC گڼې په بشپړ ډول ترلاسه کړئ.



5 قطیه تبخیر شوي/پخې شیدې  
= 1 گالون





## وچې

### ویې پېرئ

#### بايد وي

یوازې غوړی شیدې (بې غوړو: د غوړ په اساس 0%، تقلیل شوي: د غوړ په اساس 1%، تقلیل شوي: ټولټال 2%)، چې ستاسو د WIC په گڼو کې ترتیب شوي دي

په 1 څلورمه برخه یا له هغې څخه په ډېرو شیدو کې یې گډېږي

د غوا شیدې

هیموجینایز شوي

پاستوریزه شوي

ذایقه نه لرونکي

### تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

بکسونه، تیوپونه،

پلاستيکي خلطې یا

کڅوړي

هر ډول برنډ

په کلسیمو غني شوي

حلال/پاک



### د پیرلو لارښوونه

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

#### د غوا وچې شیدې بېرته په مایع شیدو اړول

شیدې غوړ	اندازه په قوطني باندې چاپ شوې	له اضافه شوو اوبو سره جوړوي
بې غوړو	9.6 oz	3 ربعې
بې غوړو	9.64 oz	3 ربعې
بې غوړو	25.6 oz	(کوارت 8)
بې غوړو	32 oz	10 ربعې
بې غوړو	64 oz	20 ربعې
ټولیز	12.6 oz	3 ربعې
ټولیز	28.1 oz	7 ربعې
ټولیز	56.3 oz	13 ربعې

### د غوا هر ډول شیدې مه پېرئ

لوي سايز، متوسط سايز يا کوچنی سايز  
خامې شیدې

يو نفرې خواړه يا فردي بستې

خوړې او ټينگې شیدې

د UHT ظرفونه

غير پاستوریزه شوي شیدې

ټينگ قیماق

له اضافه شوو ذایقو، خوړو، او مصالو سره

بادام، کوپره، شاه دانه، وریچې یا نور د

حبوباتو یا مغزیاتو څښاکونه

ټولیزې پودري شیدې

د چاکلېټو شیدې

غني شوي شیدې

شیشه یې بوتلونه

نیم او نیم

د ټیټې کچې کاربوهاېډرېټو شیدې

غير هیموجیناز شوي

اومېکا 3

طبعي

د نورو حیواناتو شیدې لکه وزې

یا مېږې شیدې

### د پیرلو لارښوونه

د وزې د شیدو په اړه د معلوماتو لپاره 27مه پاڼه وگورئ او د سویا د مشروباتو لپاره 30مه پاڼه وگورئ.



# شیدې - د غوا شیدې

## ویې پېرئ

یوازې تېخیر شوې/پخې د وزې شیدې که بشپړې یا غني شوي شیدې ستاسو د WIC په گټو کې شاملې وي



د بشپړو شیدو گټې

5 قطبه تېخیر شوې/پخې شیدې = 1 کالون

## مه یې پېرئ

د وزې د شیدو نور برنډونه

## ویې پېرئ

### بايد وي

یوازې Meyenberg برنډ

یوازې د غورو شیدو هغه ډول چې ستاسو د WIC په گټو کې ذکر شوي دي (کم چرېه یا بشپړې)

هیموجنایز شوي

پاستوریزه شوي

یخ وهلي

ذایقه نه لرونکي



د کم چرېه یا بی غورو شیدو گټې



د بشپړو شیدو گټې

یوازې وچې د وزې شیدې که بشپړې یا غني شوي شیدې ستاسو د WIC په گټو کې شاملې وي



د بشپړو شیدو گټې



د بشپړو شیدو گټې

د وزې د وچو شیدو بېرته په مایع شیدو اړول

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

1 قطی د شیدو 3 ربعې

2 قطی د شیدو 6 ربعې

3 قطی د شیدو 9 ربعې

4 قطی د شیدو 12 ربعې

12 oz اونسه کڅوره د شیدو 3 ربعې

د 12 4 اونسه کڅورې یو باکس د شیدو 4 ربعې

## د پېرلو لارښوونې

ډېری گډونوال د کم چرېه/بې غورو شیدو گټې لري. په دغه صورت کې تاسو کولی شئ یوازې د وزې مایع شیدې واخلم چې همېشه په پلورنځي کې نشته وي.

2 ربعې = 1 نیم گیلن

2 نیم گالونه = 1 کالون

4 ربعې = 1 کالون

## ویې پېرئ

### تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

نا تزیین شوي یا د میوي طعم (یوازي په هغه صورت کې چې د 8 oz سره تر 40 ګرامونه کمه بوره ګډېږي او له مصنوعي قندیاتو پرته ("مه یې پېري" وګورئ).

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، وربشې، ګرانولا یا مغزیات شیریني، شات، مصالې یا علاوه شوي پروتین

ګولی او چپس

مشروبات یا شیره ورکونکي

یخ وهلې مستې

سپک خواړه

طبعي

خامې شیدې

یو نفره یا ګڼ بسته

د ماستو کېټونه

## ویې پېرئ

### بايد وي

یوازي غوري شیدې (بې غورو: د غور په اساس 0%، تقلیل شوي: ټولټال 1%)، کوم چې ستاسو د WIC په ګټو کې ترتیب شوي دي  
1 کوارت (32 اونسه)

پلاستيکي لوبنی

د غوا شیدې

هیموجینایز شوي

پاستوریزه شوي

په 8 oz کې تر 40 ګرامونه کمه بوره

### یوازي 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



## د پليو کوچ

### مه يې پيرئ

وزمين خواړه (چې د وزن له مخې  
پلورل کېږي)

تازه رېزه شوي يا يې خپله ميده کړئ  
کم کار بوهايږبټ لرونکي د پليو کوچ

د کمې کچې گليسميک

نور مغزيات يا د حبوباتو کوچ (لکه  
بادام، پلي، کنجد)

اومېگا 3

پوډري

مغزي پاخه شوي شات

يو نفره

**ککو ته ورته خميري خواړه**

"دا و نينبټيزئ" ټيوبونه

واليڼسيا

له اضافه شوو سره:

ذائقې، خواړه، او مصالح جات

د کتان يا لمرگلي غوري

چاکلېټ

شات

جېلي

مشمولو

### ويې پيرئ

**بايد وي**

16 oz بوتل

**تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ**

هر ډول برنډ

کريمي يا نرم

رول يا اضافي رول

خميري يا اضافي خميري

د ټيټې کچې سوډيم

طبيعي د پليو کوچ

د نه لزلو وال يا د لزلو وال

معمولي يا عضوي

مالگين يا بې مالگې



### د لوبياوو يا د پليو د کوچو پير

تاسو کولی شئ د WIC د گټو پر اساس پخه د قطيو لوبيا، وچه لوبيا يا د پليو کوچ غوره کړئ.

مناسب سايزونه غوره کړئ! 1 CTR د پليو د کوچو/وچې يا قطي شويې لوبيا =



15 يا 16 oz قطي

يا



16 oz

يا



16 oz

د پليو د کوچو پير که تاسو د پليو غور يا کوچ غوره کړئ، نو د WIC په گټو کې ذکر شوی  
1 طرف = 16 oz کڅوړه باندې.



## ویې پېړئ

باید دغه برېښونه او ډولونه وي:

براند      سایزونه      ډول      یخ وهلي یا نا وهلي



یخ وهلي      Original  
یا  
Vanilla      گاون یا نیم  
گاون      8th  
Continent



یوازې هغه خواړه  
چې یخ وهلو ته  
اړتیا نه لري      Original      32 oz (ربعه)      Pacific  
Ultra



یوازې یخ وهلي  
یا  
غیر یخ وهلي  
خواړه      Original      32 oz (ربعه)،  
نیم گاون یا  
غبرګې بستې  
(2 نیم گالون)      Silk



یوازې هغه خواړه  
چې یخ وهلو ته  
اړتیا نه لري      Plain  
Vanilla      32 oz (ربعه)      West Soy  
Organic  
Plus

## مه یې پېړئ

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

نور غیر لبني څښاک لکه د بادام،  
نارګیل، شاه دانه یا وریجو شیدې  
مخلوط یا کریم جوړوونکي  
8th Continent Complete  
8th Continent Light  
Pacific organic Unsweetened  
Pacific Select  
Silk Vanilla/Very Vanilla/Chocolate

## د پیرلو لارښوونه

1 = 2 qts نیم کیلن  
1 = 4 qts کیلن  
2 نیم گالونه = 1 گالون



### مه يې پېرئ

له اضافه شوو ذايقو، خوړو او مصالو سره پاخه شوي د ټوفو شيرينۍ سره شوي نه يخ وهل شوي خواړه

### ويې پېرئ

#### بايد وي

يوازې 8 oz يا 16 oz قطي کلسيم-سېټ يخ وهلي

#### دغه برنډونه او ډولونه:

- 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)

### تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

بشپړ، مکعبې يا ټوټې شوي غير طبعي يا طبعي





لاندي به تاسو د هرې گټې بستې لپاره د مجاز شوو خوړو د بستو سايډونه وگورئ. له 33 مې تر 35 مې پانې پورې د هر ډول حبوباتو د انتخابونو په برخه کې د تجويز شويو مواردو په اړه تشرېح شوې ده.

د دې ډاډ لپاره چې تاسو خپل د هر ډول وربشو له گټو څخه استفاد کوئ، لاندي د هر ډول بشپړو وربشو انتخابونه وگورئ.

## تاسو لاندي انتخابونه درلودی شئ

- قهوه يي وربچې
- د وربشو خواړه
- نرم کيشپونه
- د بشپړو غنمو مکروني
- د بشپړې غنمو ډوډۍ
- د بشپړو غنمو همبرگر او د هات ډاگ ډوډۍ

## 32 oz يا له هغې زيات مياشتنی گټې

### انتخاب يې کړئ:

32 oz

قهوه يي وربچې، حتمي  
قهوه يي وربچې  
د وربشو خواړه

يا

### د لاندي مواردو يو ترکيب غوره کړئ

14 oz

قهوه يي وربچې، حتمي

16 oz

قهوه يي وربچې  
د وربشو خواړه  
نرم کيشپونه

د بشپړو غنمو مکروني  
د بشپړې غنمو ډوډۍ  
د بشپړو غنمو برگر  
د بشپړو غنمو همبرگر او د هات ډاگ ډوډۍ

18 oz\*

د وربشو خواړه

\* 18 oz د وربشو خواړه آيا امکان لري چې يوازې د 14 oz قهوه ئي وربجو سره مخلوط شي تر 32 oz ترې جوړ شي.

32 oz =



18 oz

+



14 oz

## 16 oz مياشتنی گټې

### يوازې يو غوره کړئ

14 oz

قهوه يي وربچې، حتمي

16 oz

قهوه يي وربچې

د وربشو خواړه

نرم کيشپونه

د بشپړو غنمو مکروني

د بشپړې غنمو ډوډۍ

د بشپړو غنمو برگر

د بشپړو غنمو همبرگر او د هات ډاگ ډوډۍ

ډوډۍ







# د بشپړو وربشو انتخابونه

## د وربشو خواړه

### ویپ پېرئ

#### باید وي

یوازې د 16 oz سایز  
یا

که صادري شوی گټي تر 16 oz ډېر وي، نو کولی شئ د 18 oz یا 32 oz سایزونه هم غوره کړئ.

### تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

هر ډول برنډ

بگونه، بکسونه یا استوانې

گلوټن نه لرونکي

سمدستي یا فوري

غیر طبعي یا طبعي

پخوانی، معمولي یا فولادي قطع



### مه یې پېرئ

له اضافه شوو ذایقو، خورو او مصالو سره  
بکسونه د یو نفره بستو سره

وزمین خواړه (چې د وزن له مخې پلورل کېږي)  
گرانولا یا یو ډول وچېدونکې د ډېگ گیاه

شوله یا ورغاستي

یک نفرې بسته بندۍ

اوسپنیزې استوانې

یو ډول حبوبات

## قهوه یې وربچي

### ویپ پېرئ

#### باید وي

د قهويي وربجو 16 oz  
یا

یوازې 14 oz عاجلې قهوه یې وربچي  
یا

که صادر شوي گټي تر 16 oz ډېر وي، نو کولی شئ د 32 oz سایز هم غوره کړئ.

### تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

هر ډول برنډ

خلټې یا بکسونه

گلوټن نه لرونکي

عاجل یا معمولي

غیر طبعي یا طبعي

ډولونه: ډېر اوږد، اوږد، متوسط، یا لنډې وربشې



### مه یې پېرئ

له اضافه شوو ذایقو، خورو او مصالو سره  
یو ډول هندۍ وربچي  
تور

وزمین خواړه (چې د وزن له مخې پلورل کېږي)  
جوش شوي په کڅوره

د چیا تخم

فارو/یو ډول حبوبات

شوله یا ورغاستي

یک نفرې بسته بندۍ

یاسمن گل

د ډېگ یا مصالې رنگ

د وربجو مخلوط

یو ډول حبوبات

سور

نېش وهلي حبوبات

سپین

وحشي

### د پیرلو لارښوونه

په بسته باندې د اونس (oz) نښه ستاسو د ټولیزو گټو ښکارندويي کوي. د دې ډاډ لپاره چې تاسو خپل د هر ډول حبوباتو له گټو څخه استفاد کوئ، مهرباني وکړئ 32مه پاڼه کې د هر ډول وربشو جدول وگورئ.

**یادونه:** که تاسو میاشتنې 16 oz گټي لرئ او 14 oz عاجلې قهويي وربچي انتخابوئ، نو تاسو به 2 oz گټې ولرئ چې استفاده به نه شئ ترې کولی.



## نرم کشپونه

### ویپ پېرئ

بايد وي

16 oz يوازې

يوازې دغه برنډونه:

Celia's

Essential Everyday

Don Pancho

Great Value

Guerrero

Kroger

La Banderita

La Burrita

Market Pantry

MiCasa

Mission

Ortega

Signature Select

### تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

د جوارو یا ماسا جوارو نرمه مخلوط شویې ډوډۍ

د کاملو غنمو نرمه مخلوط شویې ډوډۍ

د ټیټې کچې سوډیم غیر طبعي یا طبعي

### مه یې پېرئ

له اضافه شوو ذایقو، خوړو یا مصالو سره

96% کامل غنم

چپیس، د ټاکو سلاتي کاسه، د ټاکو پوستکي، د وربشو یا بل هر ډول ډوډۍ

د ټیټې کچې کاربوهايډرېټ

گډه ډوډۍ، لکه د جوارو او غنمو ډوډۍ

سره جوار

د گډو حبوباتو کم چرېه او بې غوړو ډوډۍ

نېش وهلي حبوبات

په پلورنځي کې جوړه شوې

د گډو حبوباتو ډوډۍ چې د "light" یا

"lite" لېبل ولري

لوله شویې

### د پیرلو لارښوونه

په بسته باندې د اونس (oz) نښه ستاسو د ټولیزو گټو ښکارندويي کوي. د دې ډاډ لپاره چې تاسو خپل د هر ډول حبوباتو له گټو څخه استفاد کوئ، مهرباني وکړئ 32مه پاڼه کې د هر ډول وربشو جدول وگورئ.





# د بشپړو وربشو انتخابونه

## د بشپړو غنمو مکروني

### ويې پېرئ

#### دلته د انواعو ځينې ډولونه دي:

د پري وېبستانو ته ورته سيميان	يو ډول لنډ لنډ مکروني
کلونه	ډبله ميان خالي مکروني
د هگيو مکروني	فېنر شکر مکروني
ماهيچه	شيل/د ابو خواړه
يو ډول اوږده مکروني	آش
يو ډول مدوره مکروني	مارپېچ
پيزې ته ورته خواړه/آشکې	يو ډول نرۍ اوږده مکروني
آش	چپسو ته ورته خواړه
ماکروني	

### ويې پېرئ

#### بايد وي

16 oz يوازې

#### يوازې دغه برنډونه:

- 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

### مه يې پېرئ

له اضافه شوو ذائقو، خوړ او مصاله جاتو سره

51% د کاملو حبوباتو يا غنمو ډوډۍ

بکويټ (يو ډول حبوبات)

وزمين خواړه (چې د وزن له مخې پلورل کېږي)

تازه

گلوټن نه لرونکي

د حبوباتو مخلوط

رنګين

نه اېشېدونکي خواړه

يخ وهلي

د پسته و سره وريچې

د سمولين اوږه

نېش وهلي حبوبات

سبزيجات

### تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

خلتې يا بګسونه

هر ډول

غير طبعي يا طبعي

کامل غنم يا ډرم کامل غنم

### د پېرلو لارښوونه

په بسته باندې د اونس (oz) نښه ستاسو د ټوليزو گټو ښکارندويي کوي. د دې ډاډ لپاره چې تاسو خپل د هر ډول حبوباتو له گټو څخه استفاد کوئ، مهرباني وکړئ 32مه پاڼه کې د هر ډول وربشو جدول وګورئ.





## د بشپړې غنمو ډوډۍ

### ویب پېرئ

#### باید وي

یوازې د 16 oz سایز  
د لېبل له مخې 100% کامله د غنمو  
ډوډۍ

#### یا

کامل حبوبات، که چېرې د ترکیباتو په  
لیست کې اولیه ذکر شوي ترکیبات  
"whole" وي.

### تاسو لاندې انتخابونه درلودی شئ

هر ډول برنډ

ډوډۍ او رېزه شويې

د ټیټې کچې سوډیم

غیر طبعي یا طبعي

بېله بورې

### دلته د انواعو ځینې بېلگې دي:

Best Yet

Bimbo

Franz

Fred Meyer

Kroger

Oroweat

Sara Lee

Sterns



### مه یې پېرئ

له اضافه شوو ذایقو، خوړو یا مصالو  
سره

لاسي صنایع (په کوچنیو بستو کې پخه  
ډوډۍ)

په پلاستیک کې نه پېچل شويې ډوډۍ

د گډو حبوباتو ډوډۍ چې د "light" یا  
"lite" لېبل ولري

شیرني

ورغاسټي

د مافین په نامه یو ډول انگرېزۍ شیرني

اضافي فایبر

فرانسوي

یخ وهلې خمیره یا یخچالي خمیره

گلوټن نه لرونکي

ملتي گرین

تروشه خمیره

نېش وهلي حبوبات

په پلورنځي کې جوړه شوې

مخلوطي خامه ډوډۍ

نه رېزه شوې

### د پیرلو لارښوونه

دلته یوه بېلگه ده چې ښيي چې د بشپړو  
وربشو د ترکیباتو لیست به څنگه ښکاري  
لومړی ترکیب یې "بشپړې" وربشې 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 LECTHIN,  
NATAMYCIN (TO RETARD SPOilage),  
CONTAINS WHEAT AND SOY.

### د پیرلو لارښوونه

په بسته باندې د اونس (oz) نښه  
ستاسو د ټولیزو گټو ښکارندويي کوي.  
د دې ډاډ لپاره چې تاسو خپل د هر  
ډول حبوباتو له گټو څخه استفاد کوئ،  
مهرباني وکړئ 32مه پاڼه کې د هر ډول  
وربشو جدول وگورئ.



# د بشپړو وربشو انتخابونه

## د بشپړو غنمو همبرگر او د هات ډاگ ډوډۍ

### مه يې پېرئ

له اضافه شوې ذايقې اوږو يا مصالې سره  
لاسي صنايع (په کوچنيو بستو کې پخه ډوډۍ)  
په پلاستيک کې نه پېچل شويې ډوډۍ  
د گډو حبوباتو ډوډۍ چې د "light" يا "lite" لېبل ولري  
شیرني  
د مافین په نامه يو ډول انگرېزۍ شیرني  
اضافي فايبر  
د غرمې ډوډۍ، فرانسوي، يا رولونه  
يخ وهلې خميره يا يخچالي خميره  
گلوتن نه لرونکي  
څو دانه يي  
تروشه خميره  
نېش وهلې حبوبات  
په پلورنځي کې جوړه شوې

### ويې پېرئ

### بايد وي

يوازي د 16 oz سايز  
د لېبل له مخې 100% کامله د غنمو ډوډۍ  
يا  
بشپړې وربشې که د ترکيباتو په لېست کې اوليه ذکر شوي ترکيبات "whole" وي.

### تاسو لاندې انتخابونه درلودۍ شئ

هر ډول برنډ  
غير طبعي يا طبعي  
په سر باندې پاشل شويې دانې  
دلته د انواعو ځينې بېلگې دي:

- Franz
- Great Value
- Open Nature
- Oroweat
- Signature Select
- Simple Truth Organic
- WinCo

### د پېرلو لارښوونې

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

په بسته باندې د اونس (oz) نښه ستاسو د ټوليزو گټو ښکارندويي کوي. د دې ډاډ لپاره چې تاسو خپل د هر ډول حبوباتو له گټو څخه استفاد کوئ، مهرباني وکړئ 32مه پاڼه کې د هر ډول وربشو جدول وگورئ.





## WASHINGTON STATE DEPARTMENT OF HEALTH

WIC پروگرام

**1-800-841-1410**

**[www.doh.wa.gov/WICfoods](http://www.doh.wa.gov/WICfoods)**

دا اداره د مساوي فرصتونو برابرۍ لپاره ده.  
د واشنگټن WIC تبعيض نه کوي.



DOH 960-278 August 2023 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 اړیکه کې شئ يا دلته برېښنالیک ولېږئ [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).