



STATE OF WASHINGTON

DEPARTMENT OF HEALTH  
Prevention and Community Health  
Office of Nutrition Services  
Washington WIC  
Post Office Box 47886  
Olympia, Washington 98504-7886  
Washington Relay Service 711

خانواده های محترم WIC،

ما رهنمود خریداری Women, Infants and Children Program (WIC)، برنامه برای زنان، نوزادان و کودکان را آپدیت نمودیم. شما می توانید یک کاپی آن را از وب سایت ذیل بدست آورید:

- از وبسایت <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt> (فقط انگلیسی)؛
- در WIC کلینیک شما؛
- در اپلیکیشن WIC Shopper تحت "WIC Allowable Foods (WIC غذاهای مجاز)".

آپدیت مربوط رهنمود شامل موارد ذیل میشود:

- نکات جدید خریداری؛
- غذاهای اضافه شده از آپدیت قبلی تا اکنون؛
- حذق غذاهای که دیگر موجود نمی باشد؛
- اندازه بسته های اضافه شده تحت میوه های طفل، سبزیجات طفل، پنیر و ماهی؛
- حذف نمودن حبوبات برنج طفل
- United States Department of Agriculture (USDA)، وزارت زراعت ایالات متحده آمریکا) اندازه های بسته مجاز برای حبوبات غذای صبح و گزینه های غله جات سیوس دار را تغییر داده است.

برنامه WIC میخواهد شما بهترین غذا را همراه با مزایای آن دریافت کنید. به همین دلیل، شما تغییراتی را در باره بعضی از اندازه های بسته مجاز حبوبات غذای صبح و غله جات سیوس دار را می بینید. این ممکن است بشکل نورمال آنچه را از فروشگاه می گیرید، تغییر کند. به همین دلیل، از شما می پرسیم:

**1. با دقت به اندازه های بسته مجاز نگاه کنید:**

- حبوبات غذای صبح:
  - صفحات 11 و 12 رهنمود خریداری را ببینید؛
  - از "Tips for Buying WIC Breakfast Cereal" (نکات خریداری WIC حبوبات غذای صبح) استفاده کنید.
- غله جات سیوس دار:
  - صفحه 32 رهنمود خریداری را ببینید.

2. پلان برای تغییر اندازه بسته حبوبات و غله جات سبوس دار. این چیزها را حین خریداری حبوبات غذای صبح و غله جات سبوس دار در نظر بگیرید:

- خانواده ها اجازه دارند تا **آخر اپریل** به این تغییر خود را تنظیم کنند. به همین دلیل، بعضی از اندازه بسته تحت "must be" (باید باشد) در رهنمود جدید لیست نگردیده و منحیث "allowed" (مجاز) در اپلیکیشن و چک اوت فروشگاه اسکن میگردد.
- در **1 می، 2022** شما تنها می توانید اندازه بسته لیست شده تحت "must be" را در آپدیت WIC رهنمود خریداری بدست آورید.

3. اگر سوال دارید ما را در جریان بگذارید:

- کارمند WIC را در ملاقات بعدی خود سوال کنید.
- به آدرس ذیل ایمیل ارسال کنید [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov)

ما در باره آپدیت رهنمود خیلی هیجان زده هستیم، امیدواریم برای شما مفید باشد. همچنین قبل از قبل از شما بخاطر حوصله مندی تان تشکری میکنیم چون همه ما تغییرات در باره اندازه های بسته حبوبات غذای صبح و غله جات سبوس دار را یکجا می آوریم.

بالاحترام،

Washington State WIC Program (پروگرام WIC ایالت واشنگتن)

این نهاد فراهم کننده فرصت برابر است.

پروگرام تغذیه WIC ایالت واشنگتن (Washington State WIC Nutrition Program) تبعیض نمی کند.

برای درخواست این سند به شکل دیگر، به شماره 1-800-841-1410 به تماس شوید.

مشتریان ناشنوا یا کسانی که به سختی میشوند لطفاً به شماره 711 (Washington Relay) یا

به ما به این آدرس [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) ایمیل کنید.

DOH 961-1254 December 2021 Dari