



زيادة في الفواكه والخضراوات بدءًا من 1 أكتوبر، 2022

فيما يلي أربعة أشياء ينبغي عليك معرفتها:

1. سيحصل المشاركون بدءًا من 1 أكتوبر، 2022 على مبلغ إضافي كل شهر لشراء الفواكه والخضراوات الطازجة والمجمّدة. تتوزع الإعانات المالية كالتالي:
 - « 25 دولارًا لكل طفل (من 1-5 سنوات)
 - « 44 دولارًا لكل حامل أو مشاركة لا ترضع رضاعة طبيعية
 - « 49 دولارًا لكل مشاركة ترضع رضاعة طبيعية
 - « 73,50 دولار لكل مشاركة ترضع توأمين أو ثلاثة توأم رضاعة طبيعية كاملة
2. يمكن أن يتلقّى الأطفال الرُّضّع بأعمار 9 - 11 شهرًا 4 دولارات للفواكه والخضراوات المجمدة والطازجة كل شهر بالإضافة إلى الفواكه والخضراوات المخصصة كقطع للأطفال.
3. ينبغي عليك إعداد خطة للاستفادة من المبلغ الإضافي المخصص لشراء الفواكه والخضراوات كل شهر.



موارد وصفات الفواكه والخضراوات

✓ **طبقي، ومطبخي**

myplate.gov/myplate-kitchen

✓ **FoodHero.org**

✓ **تناول النباتات**

fruitsandveggies.org/recipes/

✓ **WIC في تكساس**

texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes

ادخلي أيضًا على

تطبيق WICShopper،

أو Pinterest، أو

اطلبي من WIC المزيد

من النصائح والأفكار!



4. فيما يلي بعض الأفكار لمساعدتك على التخطيط:

استخدمي WIC أولاً!

استخدمي بطاقة Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC)، برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء، والرضع، والأطفال) أولاً لدى الصراف، قبل استخدام الإعانات الأخرى مثل Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)، برنامج المساعدات الغذائية التكميلية).



فكّري في الخضراوات والفواكه المجمّدة أيضاً!

إذا كانت لديك مساحة في المجمّد، فالخضراوات والفواكه المجمّدة ممتازة لعمل العصائر والأطباق البسيطة في وقت تناول الوجبات.



سهّلي على نفسك!

اختراري الفواكه والخضراوات المقطّعة بالفعل، أو الخسّ والخضراوات المعبأة كوجبات سريعة أو خفيفة.



اشترري الفواكه والخضراوات المفضلة لديك!

املئي وعاءك بالفاكهة الموسمية، مثل البرتقال والكمثرى. تسوقي كثيرًا لشراء الكرنب، والبنجر، والبطاطا الحلوة والبروكلي.



كوّني مخزونك الآن!

اشترري المزيد من الفواكه والخضراوات التي تدوم لمدة أطول، مثل التفاح، والكرنب الملفوف، والجزر، والبطاطس، والبصل، والقرع الشتوي.



أفكار تساعدك على التخطيط للاستفادة من الإعانات المخصصة للفواكه والخضراوات!

الأسبوع الثاني



المُجمّدة

10 أوقيات من الذرة الحلوة 2.00 دولار
12 أوقية من المانجو المُقطّعة 2.99 دولار

الطازجة

6 أوقيات من التوت الأزرق العضوي 3.99 دولارات
1 حزمة من الخس ذي الأوراق الخضراء 2.49 دولار

الإجمالي **11.47 دولارًا**

الأسبوع الأول



المُجمّدة

12 أوقية من تشكيلات التوت 3.50 دولارات
16 أوقية من تشكيلات الخضراوات 1.75 دولار

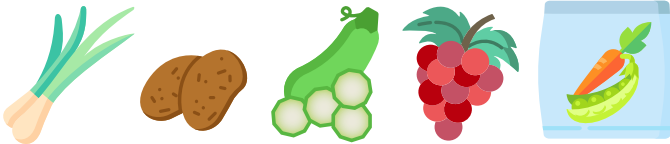
الطازجة

1 رطل من البروكلي 2.99 دولار
3 تفاحات فوجي كبيرة 1.75 دولار

الإجمالي **9.99 دولارات**

الإجمالي
دولارًا 44.75

الأسبوع الرابع



المُجمّدة

16 أوقية من البازلاء والجزر 1.75 دولار

الطازجة

2 رطل عنب أحمر 2.50 دولار
12 أوقية من شرائح الكوسة 3.50 دولارات
5 أرطال من البطاطس خميرية اللون 2.99 دولار
1 حزمة من البصل الأخضر 1.99 دولار

الإجمالي **12.73 دولارًا**

الأسبوع الثالث



المُجمّدة

12 أوقية من الهليون للقلي السريع 2.99 دولار
10 أوقيات من شرائح الخوخ 2.99 دولار

الطازجة

8 أوقيات من السبانخ 1.99 دولار
16 أوقية من شرائح الجزر 1.99 دولار

الإجمالي **9.96 دولارات**

(ملاحظة: تستند الأسعار الواردة إلى إعلانات المتاجر المحلية وهي مجرد أسعار تقديرية فقط.)

أخبري صديقاتك عن برنامج WIC لكي يتمكن من الحصول على المزيد من الفواكه والخضراوات، أيضاً!

شارك في هذه الطرق السهلة للتواصل مع WIC:

« أرسلني كلمة WIC في رسالة نصية إلى الرقم 96859 »

« اتصلني بخط Help Me Grow WA الساخن على الرقم 1-800-322-2588 »

« تفضلي بزيارة ParentHelp123's ResourceFinder على الرابط »

parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program

تعمل هذه المؤسسة مبدأ تكافؤ الفرص. لا يمارس برنامج WIC في واشنطن أي نوع من أنواع التمييز.
DOH 962-1005 October 2022 Arabic
تصل على الرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال على الرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني WIC@doh.wa.gov.

