



# اپریل تا سپتمبر 2022 رشد میوه و سبزیجات



## سه چیزیکه شما باید بدانید:

1. تا 30 سپتمبر 2022، شرکت کنندگان هر ماه \$\$\$ بیشتر برای خرید میوه و سبزیجات تازه و یخ زده خواهند داشت مزایای \$\$\$ عبارتند از:
  - « 24 دالر برای هر طفل (سن 1 تا 5 سال)
  - « 43 دالر برای هر زن باردار یا شرکت کننده غیر شیرده
  - « 47 دالر برای هر شرکت کننده در دوران شیردهی
2. برای استفاده ماهانه از همه میوه ها و سبزیجات \$\$\$ پلان تهیه کنید.



### دستور غذا منابع برای میوه ها و سبزیجات

✓ بشقاب من، آشپزخانه من  
[myplate.gov/myplate-kitchen](http://myplate.gov/myplate-kitchen)

✓ [FoodHero.org](http://FoodHero.org)

✓ گیاهی داشته باشید  
[fruitandveggies.org/recipes/](http://fruitandveggies.org/recipes/)

✓ **WIC تگزاس**  
[texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes](http://texaswic.org/wic-foods-and-recipes/recipes)

همچنین برنامه  
WICshopper  
Pinterest

را چک کنید یا سایر  
نکات و نظریات ها را از  
WIC سوال کنید.



### 3. در اینجا نظریه های به منظور کمک به شما برای پلان گذاری وجود دارد:

#### ابتدا از WIC استفاده کنید

ابتدا قبل از مزایای دیگری مانند Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)، برنامه کمک تغذیه تکمیلی، هنگام ثبت نام از کارت WIC (Women, Infants and Children)، زنان، نوزادان و اطفال) خود ابتدا در ثبت نام استفاده کنید.



#### میوه های یخ زده را هم در نظر بگیرید!

اگر فریزر دارید، سبزیجات و میوه های یخ زده برای جوس میوه جات و غذاهای راحت هنگام صرف غذا عالی هستند.



#### کار خود را راحت کنید!

میوه ها و سبزیجات خرد شده یا کاهو و سبزیجات بسته بندی شده را برای وعده های غذایی سریع یا میان وعده انتخاب کنید.



#### موارد دلخواه خود را خریداری کنید!

ظرف میوه خود را با میوه های فصل مانند مالته و ناک پر کنید. گاهی اوقات کرم، لبلبو، کچالوی شیرین و بروکلی بخرید.



#### اکنون ذخیره کنید!

میوه جات و سبزیجات بیشتری مانند سیب، کرم، زردک، کچالو، پیاز و کدو زمستانی بخرید.



# نظریه هایی برای کمک به پلان گذاری شما به منظور استفاده از مزایای میوه و سبزیجات!

## هفته 2



### یخ زده

10 اونس جوار شیرین ..... 2.00 دلار  
12 اونس برش ام ..... 2.99 دلار

### تازه

6 اونس بلو بیری ارگانیک ..... 3.99 دلار  
1 دسته کاهو برگ سبز ..... 2.49 دلار

مجموع ..... **11.47 دلار**

## هفته 1



### یخ زده

12 اونس توت مخلوط ..... 3.50 دلار  
16 اونس سبزیجات مخلوط ..... 1.75 دلار

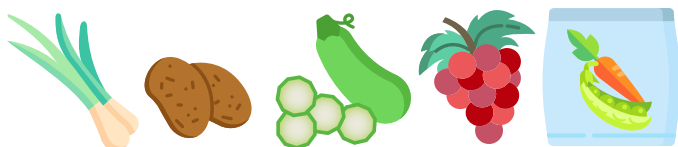
### تازه

بروکلی 1 پوندی ..... 2.99 دلار  
3 سیب فوجی بزرگ ..... 1.75 دلار

مجموع ..... **9.99 دلار**

مجموع  
**44.75**  
دلار

## هفته 4



### یخ زده

16 اونس متر و زردک ..... 1.75 دلار

### تازه

2 پوند انگور سرخ ..... \$2.50  
12 اونس ورقه های کدو سبز ..... \$3.50  
5 پوند کچالوی خرمایی ..... \$2.99  
1 دسته پیاز سبز ..... \$1.99

مجموع ..... **12.73 دلار**

## هفته 3



### یخ زده

12 اونس مارچوبه تفت داده شده ..... 2.99 دلار  
10 اونس شفتالوی قاشق شده ..... \$2.99

### تازه

8 اونس اسفناج ..... 1.99 دلار  
16 اونس چیپس زردک ..... 1.99 دلار

مجموع ..... **9.96 دلار**

(یادداشت: قیمت های ذکر شده بر اساس تبلیغات مغازه محلی است و صرفاً به صورت تخمینی می باشد.)

## به دوستان خود در مورد WIC بگویید تا آنها هم بتوانند میوه و سبزیجات بیشتری دریافت کنند!

روش های ساده زیر برای تماس با WIC را به اشتراک بگذارید:

« از طریق شماره 96859 به WIC پیام کتبی دهید

« با Help Me Grow WA Hotline 1-800-322-2588 تماس بگیرید

« از ParentHelp123's ResourceFinder در

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

این نهاد فراهم کننده فرصت های برابر است. واشنگتن WIC تبعیضی قائل نمی شود.

DOH 962-1005 Dari April 2022 برای درخواست این سند در فارمت دیگر، با شماره 1-800-841-1410 تماس بگیرید. مشتریان

ناشنوا یا کم شنوا، لطفاً با 711 (Washington Relay) تماس بگیرید یا به WIC@doh.wa.gov ایمیل بزنید.