



## د میوو او سبزیجاتو زیاتوالی د 2022 کال د اکتوبر څخه تر سپتمبر میاشتي پوري

### دلته ستاسو لپاره درې شیان دي چې پرې وپوهیږئ:

1. د 2022 کال د اکتوبر له 1 نېټې وروسته، WIC د میوو او سبزیجاتو گټې پېروي! کېون کونکي به هره میاشت پېری \$\$\$ ولري ترڅو تازه او کنگل شوي میوي او سبزیجات وپېري. د \$\$\$ گټې دا دي:
  - « هر ماشوم \$25 ډالر (1-5 کلنۍ)
  - « هر میندواره یا د غیر شیدو تغذیه کونکي کېون کونکي \$44 ډالر
  - « هر د شیدو په واسطه د تغذیه کونکي کېون کونکي \$49 ډالر
  - « \$73.50 د هغو کېون کونکو لپاره چې په بشپړه توګه د دوه ګونۍ یا درې ګونۍ د شیدو په واسطه تغذیه کوي
2. د 9-11 میاشتو ماشومان کولی شي د ماشوم خورو، میوو او سبزیجاتو سربیره هره میاشت د منجمد او تازه میوو او سبزیجاتو لپاره \$4 ترلاسه کړي.
3. هره میاشت د خپلو ټولو میوو او سبزیجاتو \$\$\$ کارولو لپاره پلان جوړ کړئ.

### 4. دلته ځینې داسې نظرونه دي چې ستاسو سره پلان جوړولو کې مرسته کوي:

#### لومړی WIC وکاروئ!

Supplemental Nutrition Assistance Program (د ځانګړی اضافي تغذیې مرستې پروګرام (SNAP) په څېر د نورو ګټو څخه دمخه، لومړی خپل د Special Supplemental Nutrition Program (WIC) for Women, Infants and children، د بڼو، او ماشومانو لپاره د تغذیې ځانګړي اضافي پروګرام) په نېټونه کې وکاروئ.



#### کنگل شوي فکر هم وکړئ!

که چېرې تاسو د فریزر ځای ولرئ، کنگل شوي سبزیجات او میوي د خوارو په وخت کې د نرمو او اسانه اړخونو لپاره عالی دي.



#### دا اسانه کړئ!

د تیاری خوارو یا ناشونو لپاره دمخه کټ شوي میوي او سبزیجات، یا بسته شوي سلاته یا کاهو او سبزیجات غوره کړئ.



#### خپل د خوښې وپېرئ!

د خپل میوو کاسه د موسمي میوو په څېر د نارنج او ناکونو سره ډکه کړئ. ځینې وختونه د کرم، چوغندر، خوارو کچالانو او بروکولي لپاره پېرود وکړئ.



#### هدا اوس یې ذخیره کړئ!

ډیرې میوي او سبزیجات وپېرئ چې د اوږدې مودې پورې پاتې کیږي، لکه منه، کرم، گازري، کچالو، پیاز او د ژمي کېو.



### د میوو او سبزیجاتو لپاره د ترکیب سرچینې

✓ زما غاب، زما ایشیز خانه  
[myplate.gov/myplate-kitchen](http://myplate.gov/myplate-kitchen)

✓ [FoodHero.org](http://FoodHero.org)

✓ یو نبات ولرئ  
[fruitsandveggies.org/recipes](http://fruitsandveggies.org/recipes)

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

همدارنگه د

WICShopper ایپ،

Pinterest وګورئ،

یا د نورو لارښوونو او


نظرونو لپاره د WIC

څخه پوښتنه وکړئ!



# ستاسو سره ستاسو د میوو او سبزیجاتو گټو کارولو پلان جوړولو کې مرسته کولو لپاره نظریات!

## اونی 2



**کنگل شوي**

10 اونسه. خواړه جوار ..... \$2.00  
12 اونسه. پری شوي آمونه ..... \$2.99

**تازه**

6 اونسه. عضوي وودي کروړي ..... \$3.99  
1 گيډی سنه پاني سلاته يا کاهو ..... \$2.49

**مجموعه** ..... **\$11.47**

## اونی 1



**کنگل شوي**

12 اونسه. مخلوط کروړي ..... \$3.50  
16 اونسه. مخلوط سبزیجات ..... \$1.75

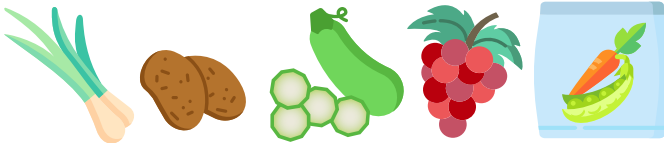
**تازه**

1-پوند بروکولي ..... \$2.99  
3 لوی فوجي منی ..... \$1.75

**مجموعه** ..... **\$9.99**

مجموعه  
**\$44.75**

## اونی 4



**کنگل شوي**


16 اونسه. چنه او گازري ..... \$1.75

**تازه**

2 پوند سور انگور ..... \$2.50  
12 اونسه. شیرکدو يا مارو ټوتي ..... \$3.50  
5 پونده زیر بخن کچالان ..... \$2.99  
1 کيډی شنه پياز ..... \$1.99

**مجموعه** ..... **\$12.73**

## اونی 3



**کنگل شوي**

12 اونسه. مارچويه لږ وريت شوی ..... \$2.99  
10 اونسه. ټوتي شوي شفتالو ..... \$2.99

**تازه**

8 اونسه. پالک ..... \$1.99  
16 اونسه. گازری چپس ..... \$1.99

**مجموعه** ..... **\$9.96**

(يادونه: لیست شوي نرخونه د محلي پلورنځي اعلاناتو پراساس دي او يوازې اټکلونه دي.)

## خپلو ملګرو ته د WIC په اړه ووايست ترڅو دوی ډیرې میوي او سبزیجات هم ترلاسه کړي!

د WIC سره د اړیکو لپاره دا اسانه لارې شریک کړئ:

« WIC په 96859 واستوئ

« د Help Me Grow WA Hotline تلیفوني کرښې سره تماس کې شې پدې 1-800-322-2588

« [parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program](http://parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources/the-wic-program) باندې

ParentHelp123's ResourceFinder څخه لیدنه وکړئ

دا اداره د مساوي فرصت چمتو کونکې دی. واشنگتن WIC تبعیض نه کوي.

DOH 962-1005 October 2022 Pashto د دې سند په بل فارمې کې د دغه سند د غوښتلو لپاره 1-800-841-1410 شمېرې ته زنگ ووهئ. د کتو او هغو پېرېدونکو لپاره چې په اورېدو کې ستونزه لري، مهرباني وکړئ 711 (Washington Relay) سره اړیکه کې شې یا دلته برېښنالیک ولېږئ .WIC@doh.wa.gov

