

ساز

افزایش میوه و ترکاری

شروع از 1 اکتبر 2022



چهار چیزیکه شما باید بدانید:

1. با آغاز از 1 اکتوبر 2022 اشتراک کنندگان ماهوار \$\$\$ بیشتر برای خرید میوه و سبزیجات تازه و یخ زده خواهند داشت مزایای \$\$\$ عبارتند از:
 - « 25 دالر برای هر طفل (سن 1 تا 5 سال)
 - « 44 دالر برای هر زن باردار یا شرکت کننده غیر شیرده
 - « 49 دالر برای هر شرکت کننده در دوران شیردهی
 - « 73.50 دالر برای هر اشتراک کننده که بطور کامل به دوگانگی یا سه گانگی
2. نوزادان 9-11 ماهه می‌توانند هر ماه علاوه بر میوه جات و ترکاری غذای کودک 4 دالر برای میوه جات و ترکاری تازه و منجمد دریافت کنند.
3. برای استفاده ماهانه از همه میوه ها و سبزیجات \$\$\$ پلان تهیه کنید.

4. 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 The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants & Children (WIC)، برنامه تغذیه تکمیلی ویژه برای 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.



دستور غذا منابع برای میوه ها و سبزیجات

✓ بشقاب من، آشپزخانه من
myplate.gov/myplate-kitchen

✓ FoodHero.org

✓ گیاهی داشته باشید
fruitandveggies.org/recipes/

✓ **WIC تگزاس**
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.



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

هفته 2



یخ زده

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

تازه

6 oz. بلو بیری ارگنیک 3.99 دلار
1 دسته کاهو برگ سبز 2.49 دلار

مجموع 11.47 دلار

هفته 1



یخ زده

12 oz. توت مخلوط 3.50 دلار
16 oz. 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 oz. متر و زردک 1.75 دلار

تازه

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

مجموع 12.73 دلار

هفته 3



یخ زده

12 oz. مارچوبه تفت داده شده 2.99 دلار
10 oz. شفتالوی قاش شده 2.99 دلار

تازه

8 oz. اسفناج 1.99 دلار
16 oz. چپیس زردک 1.99 دلار

مجموع 9.96 دلار

(یادداشت: قیمت های ذکر شده بر اساس تبلیغات مغازه محلی است و صرفا 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 طریق ResourceFinder در ParentHelp123

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

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

Dari 962-1005 October 2022 DOH برای درخواست این سند به فارمت دیگری، لطفا به این شماره 1-800-841-1410 زنگ بزنید.

مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفا به شماره 711 (Washington Relay) زنگ بزنند یا به این آدرس

WIC@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنند.