



# خه ډول خپل د WIC کيو آر (QR) کوډ د کروندگرو په مجازو مارکېټونو او د کروندې په پلورنځيو کې وکاروئ

د میوو او سبزیجاتو میاشتنۍ گټې او د Farmers Market Nutrition Program (FMNP)، د کروندگرو د بازار د تغذیې پروگرام) گټې د WIC له QR کوډ سره کارولې شې. مهرباني وکړئ د **WIC میوې او سبزیجاتو** او **Farmers Market Nutrition** پروگرام وېب پاڼو ته مراجعه وکړئ.

د خپل WIC د QR کوډ د کارولو لپاره لاندې ګامونه واخلي:

## 1 ګام

د WIC د کروندگرو یو مجاز مارکېټ یا د کروندې پلورنځی ومومئ.

لارښوونه: خپل د WICShopper اپلیکېشن چک کړئ یا **FMNP** وېبپاڼه کې یو لېسټ وګورئ.



## 2 ګام

ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو خپل د WIC کيو آر (QR) لرئ.

لارښوونه: خپل QR کوډ په WICShopper اپلیکېشن یا خپل WIC کارت کې ومومئ. که چېرې تاسو د بریښنالیک له لارې خپل QR کوډ ترلاسه کړئ، تاسو یو عکس اخیستلی شئ او خپل تېلېفون کې یې خوندي کولی شئ.



## 3 ګام

خپلې مېوې او سبزی انتخاب کړئ. د موسمي میوو او سبزیجاتو جنټری لپاره شاته طرف وګورئ.

لارښوونه: هغه کروندګر ومومئ چې دا نښې څرګندوي.



## 4 ګام

کروندګر به ستاسو QR کوډ په خپلې ګرځنده وسیلې سره سکین کړي او د پیروډ اندازه به دننه کړي.

لارښوونه: کروندګر په لاسي ډول ستاسو د WIC کارت شمېره دننه کولی شي که تاسو خپل QR کوډ هیر کړئ یا که چېرې ستاسو QR کوډ په سمه توګه نه سکین کېږي.



## 5 ګام

د خپل پیروډ اندازه تایید کړئ او د خپل WIC کارت 4 رقمي پین کوډ دننه کړئ.

لارښوونه: د FMNP گټې به ستاسو د WIC د میوو او سبزیجاتو تر ګټو مخکې وکارول شي! یادښت: که تاسو د خپل پیروډ د پوښلو لپاره کافي ګټې نه لرئ، نو کولی شئ په بله طریقه اداینه وکړئ یا دا غوره کړئ چې دومره ډېر پیروډ ونه کړئ.



## هرڅوک د بزگرانو بازار او کروندې په پلورنځيو کې پيږود کولى شي!

څه وخت له هغوى څخه کار واخلو	چيرته له هغوى څخه کار واخلو	څه شى وکاروو	د گټې ډول
د جون له لومړۍ څخه د اکتوبر تر 31مې نېټې په منځ کې	د بزگرانو مجاز بازار او د کروندې پلورنځي	<b>QR کوډ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>د WICShopper په اپلېکېشن کې</li> <li>د WIC په کارت باندې چاپ شوى</li> <li>د متن/بريښنالیک له لارې په تليفون کې عکس</li> <li>په کاغذ باندې چاپ شوى</li> </ul>	د بزگرانو بازار گټې
د کال په اوږدو کې	د بزگرانو مجاز بازار او د کروندې پلورنځي	<b>QR کوډ:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>د WICShopper په اپلېکېشن کې</li> <li>د WIC په کارت باندې چاپ شوى</li> <li>د متن/بريښنالیک له لارې په تليفون کې عکس</li> <li>په کاغذ باندې چاپ شوى</li> </ul>	د ميوو او سبزيجاتو مياشتني گټې
	د خوراكي توکو او Walgreen درملتون پلورنځي	د WIC کارت	

## د موسمي ميوو او سبزيجاتو جنټري

جنوري	فبروري	مارچ	اپريل
<b>سبزيجات:</b> چوغندر، د بروسل تيغونه، کرم (سابه)، گندني، پياز، الوگان، کدوان <b>ميوې:</b> په موسم کې هيڅ نه <b>بوټي:</b> دنيا، روزمري (يو ډول بوټی چې دويلني بوی لري)	<b>سبزيجات:</b> چوغندر، د بروسل تيغونه، کرم (سابه)، گندني، پياز، الوگان <b>ميوې:</b> په موسم کې هيڅ نه <b>بوټي:</b> روزمري (يو ډول بوټی چې دويلني بوی لري)	<b>سبزيجات:</b> اسپرگوس (يو ډول سابه)، چوغندر، د بروسل تيغونه، کرم (سابه)، گندني، پياز، الوگان، پالک، شير کدو <b>ميوې:</b> په موسم کې هيڅ نه <b>بوټي:</b> روزمري (يو ډول بوټی چې دويلني بوی لري)	<b>سبزيجات:</b> اسپرگوس (يو ډول سابه)، چوغندر، کرم (سابه)، گندني، الوگان، پالک، شير کدو <b>ميوې:</b> په موسم کې هيڅ نه <b>بوټي:</b> روزمري
مې	جون	جولای	اگست
<b>سبزيجات:</b> اسپرگوس (يو ډول سابه)، چوغندر، کاهو، الوگان، پالک، شير کدو <b>ميوې:</b> ځمکنی توتان <b>بوټي:</b> سيلانټرو، روزمري	<b>سبزيجات:</b> اسپرگوس (يو ډول سابه)، چوغندر، گوپي (د کرم گل)، گازري، گوپي، کاهو، پياز، پالک، شير کدو <b>ميوې:</b> گيلاس، شليل (يو ډول شفتالان)، شفتالان، راسبيري (يو ډول سټرابيري)، ځمکنی توتان <b>بوټي:</b> سيلانټرو، روزمري	<b>سبزيجات:</b> چوغندر، گلپي (د کرم گل)، گازري، گلپي، کرم (سابه)، کاهو، پياز، پالک، شير کدو <b>ميوې:</b> بلوبيري، گيلاس، شليل (يو ډول شفتالان)، شفتالان، راسبيري (يو ډول سټرابيري)، ځمکنی توتان <b>بوټي:</b> کشمالي، سيلانټرو، دنيا، روزمري	<b>سبزيجات:</b> چوغندر، گوپي (د کرم گل)، گازري، گوپي، کرم (سابه)، گندني، پياز، الوگان، کدوان، پالک، شير کدو <b>ميوې:</b> په موسم کې هيڅ نه <b>بوټي:</b> دنيا، روزمري
سپټمبر	اکتوبر	نومبر	دسمبر
<b>سبزيجات:</b> چوغندر، گوپي (د کرم گل)، گازري، گوپي، کرم (سابه)، گندني، کاهو، پياز، الوگان، کدوان، پالک، شير کدو <b>ميوې:</b> مني، بلوبيري، شليل (يو ډول شفتالان)، شفتالان، ناکی <b>بوټي:</b> کشمالي، سيلانټرو، دنيا، روزمري	<b>سبزيجات:</b> چوغندر، گوپي (د کرم گل)، د بروسل تيغونه، گازري، گلپي، کرم (سابه)، گندني، کاهو، پياز، الوگان، کدوان، پالک، د ژمي نري غاړې کدو، خواره کچالان <b>ميوې:</b> مني، ناکی <b>بوټي:</b> سيلانټرو، دنيا، روزمري	<b>سبزيجات:</b> چوغندر، گلپي (د کرم گل)، د بروسل تيغونه، گوپي، گلپي، کرم (سابه)، گندني، کاهو، پياز، الوگان، کدوان، پالک، د ژمي نري غاړې کدو، خواره کچالان <b>ميوې:</b> مني، ناکی <b>بوټي:</b> سيلانټرو، دنيا، روزمري	<b>سبزيجات:</b> چوغندر، گلپي (د کرم گل)، د بروسل تيغونه، کرم (سابه)، گندني، پياز، الوگان، کدوان، پالک، شير کدو، خواره کچالان <b>ميوې:</b> په موسم کې هيڅ نه <b>بوټي:</b> دنيا، روزمري