

بدائل برنامج WIC (للأطفال والبالغين)

العصائر

1. هل تفضل:



- زجاجة عصير 64 oz أم
- الاستفادة بقيمة نقدية قدرها 3 دولارات

الاستفادة بقيمة نقدية قدرها 3 دولارات

زجاجة عصير 64 oz

الحليب

2. يمكنك أخذ (أحد الخيارات الآتية)

بدلاً من بعض الحليب

- الجبن (1 lb أو ما يصل إلى 2 lb إذا كنتِ
- ترضعين رضاعة طبيعية بالكامل) 1 lb
- جبن = 3 qt حليب

- الزبادي (ما يصل إلى 2 qt) 1 qt زبادي = 1 qt حليب
- التوفو (ما يصل إلى الحد الأقصى) 1 lb توفو = 1 qt حليب
- *حليب الصويا (ما يصل إلى الحد الأقصى)
- 1 qt حليب صويا = 1 qt حليب



الزبادي



الجبن



حليب الصويا



التوفو

البيض

3. يمكنك أخذ (خيار واحد من هذه الخيارات)

بدلاً من دزينة من البيض**:

- زبدة الفول السوداني (عبوة واحدة)
- فاصولياء معبأة (أربع علب 15-16 oz)
- التوفو (1 lb)
- الفاصولياء المجففة، أو البازلاء المجففة،
- أو العدس المجفف (1 lb)



التوفو



زبدة الفول السوداني



الفاصولياء المعلبة



الفاصولياء المجففة

* يجب اختيار حليب الصويا للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و23 شهراً، ولكنه متاح كخيار في جميع الحصص الغذائية الأخرى.
** يمكن للمشاركات اللاتي يرضعن رضاعة طبيعية بالكامل أخذ أحد الخيارات المذكورة بدلاً من دزينة أو دزینتين من البيض، كل دزينة مقابل أحد الخيارات.

DOH 961-1321 CS June 2025 Arabic

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص. لا يمارس برنامج WIC في ولاية واشنطن أي نوع من أنواع التمييز. لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-841-1410. بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay) أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني: wic@doh.wa.gov.