

گزینه های جایگزین WIC (اطفال و بزرگسالان)

آب میوه



\$3 فایده ارزش نقدی



64 oz آب میوه

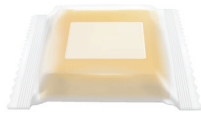
1. شما به چه ترجیح می دهید:

- یک بوتل 64 oz آب میوه یا
- \$3 فایده ارزش نقدی

شیر



ماست



پنیر



شیر سویا



توفو

2. آیا می خواهید یک مقدار شیر را با موارد ذیل (هر کدام که می خواهید را انتخاب کنید) جایگزین کنید

- پنیر (1 lb یا 2 lbs در صورتی شیردهی کامل از طرف مادر) 1 lb پنیر = 3 qt شیر
- ماست (حداکثر 2 qt) 1 qt ماست = 1 qt شیر
- توفو (حداکثر 1 lb) 1 qt توفو = 1 qt شیر
- شیر سویا (تا حد اعظمی) 1 qt شیر سویا = 1 qt شیر

تخم ها



توفو



مسکه مپلی



لوبیا کنسرو شده



لوبیا خشک

3. آیا می خواهید یک درجن تخم را با موارد ذیل (1 را انتخاب کنید) جایگزین کنید**:

- مسکه بادام زمینی/مپلی (1 ظرف)
- قطی لوبیا (چهار قطی 15-16 oz)
- توفو (1 lb)
- لوبیا، نخود، یا دال خشک (1 lb)

* شیر سویا باید برای اطفال 12 تا 23 ماهه انتخاب شود اما به عنوان یک گزینه در سایر بسته های غذایی شامل شده باشد.
** شرکت کنندگان کاملاً با شیر مادر می توانند 1 یا 2 درجن تخم مرغ را هر یک با یکی از گزینه های ذکر شده جایگزین کنند.

DOH 961-1321 CS June 2025 Dari

این نهاد فراهم کننده فرصت مشاوره می باشد. WIC واشنگتن تبعیض قائل نمی شود. برای درخواست این سند به شکل دیگر، لطفاً به این شماره 1-800-841-1410 زنگ بزنید. مشتریان کر یا افرادی که در بخش شنوایی مشکل دارند، لطفاً به شماره (Washington Relay) 711 زنگ بزنید یا به این آدرس wic@doh.wa.gov ایمیل ارسال کنید.