الأطعمة الجديدة التي يوفرها لك برنامج WIC!

يسري اعتبارًا من يونيو 2025

الأطفال الرضع (تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و11 شهرًا)

اللون الأحمر = تغيير كمية عبوة الطعام القديمة

إذا كان طفلك يعتمد جزئيًا أو كليًا على الحليب الصناعي...			التفاصيل
الطعام	الكمية القديمة	الكمية الجديدة	
حبوب إفطار الأطفال	24 oz	8 oz	✓ تقليل كمية حبوب إفطار الأطفال
فاكهة وخضروات للأطفال	128 oz أو 64 oz+ 4 دولارات	128 oz أو 64 oz + 11 دولارًا أو 22 دولارًا	✓ زيادة المخصصات المالية للفاكهة والخضروات والأعشاب بدلًا من الأطعمة المُعلبة للأطفال بدءًا من عُمر 6 أشهر

إذا كان طفلك يعتمد كليًا على الرضاعة الطبيعية...			التفاصيل
الطعام	الكمية القديمة	الكمية الجديدة	
حبوب إفطار الأطفال	24 oz	16 oz	✓ تقليل كمية حبوب إفطار الأطفال
فاكهة وخضروات للأطفال	256 oz أو 128 oz+ 8 دولارات	128 oz أو 64 oz + 11 دولارًا أو 22 دولارًا	✓ زيادة المخصصات المالية للفاكهة والخضروات والأعشاب بدلًا من الأطعمة المُعلبة للأطفال بدءًا من عُمر 6 أشهر
لحوم للأطفال	77.5 oz	40 oz	✓ تقليل كمية اللحوم للأطفال

DOH 961-1323 June 2025 Arabic

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص. لا يميّز برنامج Washington State WIC Nutrition Program (WIC)، برنامج التغذية الخاص بالنساء والرضع والأطفال(بين الأفراد. لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال على الرقم 711)Washington Relay(أو إرسال بريد إلكتروني إلى: WIC@doh.wa.gov.

الأطعمة الجديدة التي يوفرها لك برنامج WIC!

يسري اعتبارًا من يونيو 2025

الأطفال (تتراوح أعمارهم بين سنة واحدة و4 سنوات)

اللون الأحمر = تغيير كمية عبوة الطعام القديمة

الطعام	الكمية القديمة	الكمية الجديدة	التفاصيل
العصائر	زجاجتان سعة 64 oz	زجاجة سعة 64 oz	✓ **تخصيص مبلغ قيمته 3 دولارات للفاكهة والخضروات والأعشاب بدلًا من العصائر**
اللبن	**من عُمر سنة واحدة إلى 4 سنوات:** 13 qt	**من عُمر 12 إلى 23 شهرًا:** 12 qt **من عُمر سنتين إلى 4 سنوات:** 14 qt	✓ **إضافة المزيد من كميات الزبادي**
حبوب الإفطار	36 oz	36 oz	✓ **زيادة كميات الخيارات وأنواعها**
الجبن	1 lb	لا يوجد	✓ **زيادة كمية الجبن**
البيض	دستة واحدة	دستة واحدة	✓ **بدائل:** ○ الفاصولياء ○ زبدة الفول السوداني ○ التوفو
الفاكهة والخضروات	26 دولارًا	26 دولارًا	✓ **أعشاب طازجة** ✓ **أطباق المقبلات** (باستثناء أنواع الصلصات والغموس)
الحبوب الكاملة	32 oz	24 oz	✓ **زيادة عدد الخيارات والكميات**
الأسماك (المُعلبة)		6 oz	✓ **شراء الأسماك المُعلبة**
البقوليات	**اختر صنفًا:** الفاصولياء (المُجففة أو المُعلبة) أو زبدة الفول السوداني	**اختر صنفًا:** الفاصولياء (المُجففة أو المُعلبة) أو زبدة الفول السوداني	✓ **زيادة كمية خيارات** زبدة الفول السوداني

DOH ***-**** June 2025 Arabic

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص. لا يميّز برنامج Washington State WIC Nutrition Program (WIC)، برنامج التغذية الخاص بالنساء والرضع والأطفال) بين الأفراد. لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال على الرقم 711 (Washington Relay) أو إرسال بريد إلكتروني إلى: WIC@doh.wa.gov.

الأطعمة الجديدة التي يوفرها لك برنامج WIC!

يسري اعتبارًا من يونيو 2025

حامل أو تُرضعين رضاعة طبيعية بصورة رئيسية

اللون الأحمر = تغيير كمية عبوة الطعام القديمة

الطعام	الكمية القديمة	الكمية الجديدة	التفاصيل
العصائر	ثلاث زجاجات سعة 46 oz	زجاجة سعة 64 oz	✓ **تخصيص مبلغ قيمته 3 دولارات للفاكهة والخضروات والأعشاب بدلًا من العصائر**
اللبن	qt 19	qt 16	✓ **إضافة المزيد من كميات الزبادي**
حبوب الإفطار	oz 36	oz 36	✓ **زيادة كميات الخيارات وأنواعها**
الجبن	lb 1	لا يوجد	✓ **زيادة كمية الجبن**
البيض	دستة واحدة	دستة واحدة	✓ **بدائل:** ○ الفاصولياء ○ زبدة الفول السوداني ○ التوفو
الفاكهة والخضروات	حامل: 47 دولارًا تُرضعين رضاعة طبيعية بصورة رئيسية: 52 دولارًا	حامل: 47 دولارًا تُرضعين رضاعة طبيعية بصورة رئيسية: 52 دولارًا	✓ **أعشاب طازجة** ✓ **أطباق المقبلات** (مع/من دون أنواع الصلصات والغموس)
الحبوب الكاملة	oz 16	oz 48	✓ **زيادة كميات الحبوب الكاملة + الخيارات**
الأسماك (المُعلبة)		حامل: oz 10 تُرضعين رضاعة طبيعية بصورة رئيسية: oz 15	✓ **شراء الأسماك المُعلبة**
البقوليات	**اختاري صنفين:** الفاصولياء (المُجففة أو المُعلبة) أو زبدة الفول السوداني	**اختاري صنفين:** الفاصولياء (المُجففة أو المُعلبة) أو زبدة الفول السوداني	✓ **زيادة كمية خيارات** زبدة الفول السوداني

DOH ***-**** June 2025 Arabic

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص. لا يميّز برنامج Washington State WIC Nutrition Program (WIC)، برنامج التغذية الخاص بالنساء والرضع والأطفال) بين الأفراد. لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال على الرقم 711 (Washington Relay) أو إرسال بريد إلكتروني إلى: WIC@doh.wa.gov.

الأطعمة الجديدة التي يوفرها لك برنامج WIC!

يسري اعتبارًا من يونيو 2025

فترة ما بعد الولادة (الرضاعة الطبيعية ضئيلة أو مُنعدمة)

اللون الأحمر = تغيير كمية عبوة الطعام القديمة

الطعام	الكمية القديمة	الكمية الجديدة	التفاصيل
العصائر	زجاجتان سعة 46 oz	زجاجة سعة 64 oz	✓ **تخصيص مبلغ قيمته 3 دولارات للفاكهة والخضروات والأعشاب بدلًا من العصائر**
اللبن	qt 13	qt 16	✓ **إضافة المزيد من كميات الزبادي**
حبوب الإفطار	oz 36	oz 36	✓ **زيادة كميات الخيارات وأنواعها**
الجبن	lb 1	لا يوجد	✓ **زيادة كمية الجبن**
البيض	دستة واحدة	دستة واحدة	✓ **بدائل:** ○ الفاصولياء ○ زبدة الفول السوداني ○ التوفو
الفاكهة والخضروات	47 دولارًا	47 دولارًا	✓ **أعشاب طازجة** ✓ **أطباق المقبلات** (مع/من دون أنواع الصلصات والغموس)
الحبوب الكاملة		oz 48	✓ **زيادة كميات الحبوب الكاملة + الخيارات**
الأسماك (المُعلبة)		oz 10	✓ **شراء الأسماك المُعلبة**
البقوليات	**اختاري صنفًا:** الفاصولياء (المُجففة أو المُعلبة) أو زبدة الفول السوداني	**اختاري صنفًا:** الفاصولياء (المُجففة أو المُعلبة) أو زبدة الفول السوداني	✓ **زيادة كمية خيارات** زبدة الفول السوداني

DOH ***-**** June 2025 Arabic

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص. لا يميّز برنامج Washington State WIC Nutrition Program (WIC)، برنامج التغذية الخاص بالنساء والرضع والأطفال) بين الأفراد. لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال على الرقم 711 (Washington Relay) أو إرسال بريد إلكتروني إلى: WIC@doh.wa.gov.

الأطعمة الجديدة التي يوفرها لك برنامج WIC!

يسري اعتبارًا من يونيو 2025

الرضاعة الطبيعية بصورة كاملة

اللون الأحمر = تغيير كمية عبوة الطعام القديمة

الطعام	الكمية القديمة	الكمية الجديدة	التفاصيل
العصائر	ثلاث زجاجات سعة 46 oz	زجاجة سعة 64 oz	✓ **تخصيص مبلغ قيمته 3 دولارات للفاكهة والخضروات والأعشاب بدلًا من العصائر**
اللبن	qt 24	qt 16	✓ **إضافة المزيد من كميات الزبادي**
حبوب الإفطار	oz 36	oz 36	✓ **زيادة كميات الخيارات وأنواعها**
الجبن	lb 1	لا يوجد	✓ **زيادة كمية الجبن**
البيض	دستتان	دستتان	✓ **بدائل:** ○ الفاصولياء ○ زبدة الفول السوداني ○ التوفو
الفاكهة والخضروات	52 دولارًا	52 دولارًا	✓ **أعشاب طازجة** ✓ **أطباق المقبلات** (مع/من دون أنواع الصلصات والغموس)
الحبوب الكاملة	oz 16	oz 48	✓ **زيادة كميات الحبوب الكاملة + الخيارات**
الأسماك (المُعلبة)	oz 30	oz 20	✓ **شراء الأسماك المُعلبة**
البقوليات	**اختاري صنفين:** الفاصولياء (المُجففة أو المُعلبة) أو زبدة الفول السوداني	**اختاري صنفين:** الفاصولياء (المُجففة أو المُعلبة) أو زبدة الفول السوداني	✓ **زيادة كمية خيارات** زبدة الفول السوداني

DOH ***-**** June 2025 Arabic

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص. لا يميّز برنامج Washington State WIC Nutrition Program (WIC)، برنامج التغذية الخاص بالنساء والرضع والأطفال) بين الأفراد. لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410. فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال على الرقم 711 (Washington Relay) أو إرسال بريد إلكتروني إلى: WIC@doh.wa.gov.