

Missouri WIC

تناول طعامًا صحيًا وحافظ على سلامتك

برنامج مساعدة النساء والرضع والأطفال WIC



قائمة الأطعمة المعتمدة

ساري المفعول 1 مايو 2016

لغاية 30 سبتمبر 2017

جدول المحتويات

2	الأسئلة المتكررة
2	كيفية الشراء بواسطة شيكات WIC
3	الحليب وحليب الماعز وحليب الصويا
4	الجبن
5	لبن الزبادي
6	جينة التفوف والبيض وزبدة الفول السوداني وفول معبأ جاف
9-7	الحبوب الباردة
10	الحبوب الساخنة
11	الخبز
12	التورتيللا
13	معكرونة القمح الكامل
14	أرز بني نصائح WIC الغذائية
15	عصير طبيعي 100% للنساء
16	عصير طبيعي 100% للأطفال
17	فواكه طازجة ومجمدة
18	خضراوات طازجة ومجمدة
19	نصائح التسوق لشراء فواكه وخضراوات طازجة
20	كيفية استخدام شيكات الفاكهة والخضراوات
21	أطعمة الرضع
22	اللحوم للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية والأسماك المعلبة للأمهات اللواتي يرضعن رضاعة طبيعية بالكامل

مهم:

- يمكن للمشاركين شراء المواد الغذائية الميينة على شيك WIC فقط.
- قد لا تتوفر بعض منتجات الكتيب في جميع المتاجر المعتمدة ل
دى WIC.



الأسئلة المتكررة

- السؤال. هل يمكنني استخدام شيكات WIC في ولاية أخرى؟
الإجابة. لا، يمكن استخدام شيكات WIC ولاية ميسوري في ولاية ميسوري فقط.
- السؤال. ماذا يحدث لو فقدت شيكاتي أو سُرقت أو تلفت؟
الإجابة. عليك إخطار مكتب WIC.
- السؤال. هل يمكنني الاستبدال إذا لم أستخدم الكمية الكاملة لشيك WIC الخاص بي؟
الإجابة. لا، لا يُسمح للمتاجر باعطائك باقي مقابل الأموال غير المنفقة في شيك WIC الخاص بك.
- السؤال. هل يمكنني تغيير الأطعمة المدرجة في الشيك الخاص بي؟
الإجابة. لا، لا يمكن لأحد تغيير مجموعة الأطعمة إلا مكتب WIC. وإذا كانت لديك مخاوف أو احتياجات خاصة، فتأكد من التحدث إلى أخصائي التغذية الخاص بك في WIC قبل أن يتم طباعة الشيك الخاص بك. فقد يتمكنون من تعديل مجموعة الأطعمة الخاصة بك. لا تكتب على الشيكات الخاصة بك أو تقوم بتغييرها.
- السؤال. من الشخص الذي احتاج إلى التواصل معه إذا كان لدي أي استفسار عن أطعمة WIC؟
الإجابة. تحتاج للتواصل مع مكتب WIC.
- السؤال. هل أنا بحاجة لشراء كل شيء مدرج في شيك WIC؟
الإجابة. لا، أنت غير مطالب باتتقاء كل شيء مدرج في الشيك الخاص بك.

كيفية الشراء بواسطة شيكات WIC

عند الذهاب للمتجر خذ معك:

1. مجلد التعريف الخاص بـ (ID) WIC وقائمة الأطعمة المعتمدة من WIC.
أثناء التسوق، استخدم قائمة الأطعمة المعتمدة من WIC.
2. شيكات WIC. يجب استخدام شيكات WIC في الفترة من أول تاريخ للاستخدام وآخر تاريخ للاستخدام كما هو مطبوع على كل الشيك.

أثناء التسوق:

1. قم بشراء الكمية أو النوع المدرج في شيك WIC وبالرجوع إلى قائمة الأطعمة المعتمدة من WIC للحصول على قائمة كاملة من الأطعمة المؤهلة من WIC.
2. قم بفصل أطعمة WIC عن الأطعمة الأخرى في عربة التسوق.

عند كاوتر المحاسبة:

1. أخبر المحاسب بأنك تنوي الشراء بواسطة شيكات WIC.
2. افصل المواد الغذائية التي ستشتريها بشيكات WIC عن المواد الغذائية الأخرى.
3. أعط شيك WIC للمحاسب قبل أن يتم مسح المواد الغذائية ضوئياً.
4. افصل الأطعمة لكل شيك WIC تنوي استخدامه للشراء. ويجب الشراء بكل شيك WIC بشكل منفصل.
5. أظهر بطاقة تعريف WIC للمحاسب للتأكد من صحة التوقيع. وقد يطلب المحاسب بطاقة تعريف أخرى.
6. سيكتب أمين الصندوق تاريخ الشراء والمبلغ الإجمالي للبيع على بطاقة WIC.
7. يتحقق المحاسب من التوقيع الموجود في شيك WIC على أساس التوقيعات المعتمدة في بطاقة تعريف WIC.

الحليب



- أي علامة تجارية (يوصى بالعلامات التجارية التابعة للمتجر)
- حجم العبوة كما هو مبين في شيك WIC
- قليل الدسم/خالٍ من الدسم (منزوع الدسم، ½%، 1%)
- حليب كامل الدسم وبنسبة 2%



حليب بودرة خالٍ الدسم

- العلامة التجارية الخاصة بالمتجر فقط
- صندوق يحتوي 8 عبوات بحجم ربع غالون

حليب خالٍ من اللاكتوز (إن وجد)

- أي علامة تجارية
- قليل الدسم/خالٍ من الدسم (منزوع الدسم، ½%، 1%)
- حليب كامل الدسم وبنسبة 2%
- عبوة سعة نصف غالون فقط
- سادة



حليب مركز

- العلامة التجارية الخاصة بالمتجر فقط
- مركز قليل الدسم/خالٍ من الدسم (منزوع الدسم، ½%، 1%)
- حليب كامل الدسم مركز
- عبوة سعة 12 أوقية فقط

رايب مختر

- أي علامة تجارية
- حجم ربع جالون فقط



حليب الماعز (حيثما يتوفر)

- العلامة التجارية Meyenberg
- حليب مركز (علبة بحجم 12 أوقية فقط) (كامل الدسم)
- حليب مجفف خالي الدسم (علبة بحجم 12 أوقية)

حليب الصويا

- عبوة سعة نصف غالون فقط
- يوجد حليب 8th Continent
- بالفانيليا فقط وسادة أصلي
- يوجد Great Value، أصلي فقط



حليب أصلي

حليب
أصلي سادة



فانيليا



غير مسموح:

- حليب اللوز
- حليب جوز الهند
- حليب الكاشو
- حليب الأرز
- حليب معبأ
- عبوات زجاجية
- بدائل الحليب
- Vitamite

الجبن

المسموح به:

- العلامات التجارية الموجودة بالمتجر علامات محلية فقط، وأمريكان وشيدر (طعم حاد جداً، طعم حاد، طعم حاد متوسط وخفيف)
- وجبن Colby Jack و Monterey Jack و Mozzarella (منزوع الدسم بشكل جزئي أو كلي)
- جبن قليل الدسم/خالٍ من الدسم

غير مسموح به:

- إضافات الجبن
- جبن Deli
- أطعمة من الجبن
- الجبن القابل للدهن
- منتجات الجبن
- شرائح ملفوفة بشكل فردي
- الجبن على شكل سلسلة
- الجبن المبشور
- جبن بنكهة
- الجبن المبشور
- الجبن العضوي

حليب قليل الدسم

نفس المذاق اللذيذ والقيمة الغذائية العالية ولكنه قليل الدسم فقط!



1 كوب من الحليب بنسبة 2% =
5 جرامات من الدهون



1 كوب من حليب كامل الدسم =
8 جرامات من الدهون



1 كوب من حليب خالي الدسم =
0 جرام من الدهون



1 كوب من الحليب بنسبة 1% =
2.5 جرام من الدهون



زبادي (عبوة سعتها 32 أوقية فقط)



Dannon Light & Fit

خال من الدسم
بطعم الفراولة*
فانيليا*



Dannon

قليل الدسم
سادة
فانيليا
خال من الدسم
سادة



Coburn/Save-A-Lot

قليل الدسم
سادة
فانيليا



HyVee

قليل الدسم
بطعم الخوخ
بطعم الفراولة
بطعم الموز بالفراولة
فانيليا

خال من الدسم
سادة*
فانيليا*



Great Value

قليل الدسم
بطعم الخوخ
بطعم الفراولة
بطعم الموز بالفراولة
فانيليا

خال من الدسم
سادة
بطعم الموز بالفراولة خفيف*
فانيليا خفيف*



Essential Everyday

قليل الدسم
بطعم الخوخ
سادة
بطعم التوت
بطعم الفراولة
بطعم الموز بالفراولة
فانيليا

خالي الدهون
سادة



ShurFine

قليل الدسم
بطعم الفراولة
فانيليا

خالي الدهون
سادة*



Schnucks

قليل الدسم
سادة
بطعم الفراولة
فانيليا

خال من الدسم
سادة



Kroger

قليل الدسم
سادة من الدرجة A
فانيليا من الدرجة A

خال من الدسم
سادة من الدرجة A
فراولة خفيفة من الدرجة A*



غير مسموح:

- الزبادي اليوناني
- الزبادي العضوي



Yoplait

قليل الدسم
Harvest Peach
بطعم الفراولة
بطعم الموز بالفراولة
فانيليا

خال من الدسم
سادة

*يحتوي محليات صناعية

يأتي الزبادي من اللبن لذلك فهو يتكون من بروتين ومواد مغذية أخرى. استخدمه في صلصات الغمس أو أضف الفاكهة للحصول على وجبة خفيفة صحية.

التوفو والبيض وزبدة الفول السوداني والفاصوليا

التوفو

مسموح به:

العلامة التجارية Azumaya:
• توفو متماسك (16 أوقية)

العلامة التجارية NaSoya:
• توفو لزج عضوي (16 أوقية)



البيض

مسموح به:

• بيض كبير أبيض درجة A أو AA
• كرتونة تحتوي على 12 بيضة فقط

غير مسموح به:

- بيض منخفض الكوليسترول
- بيض عضوي
- بيض مميز
- بيض قيمه غير محدد
- البيض البني



زبدة الفول السوداني

مسموح به:

• ناعم أو قابل للدهن أو عادي
• العلامة التجارية الخاصة بالمتجر فقط
• مرطبان بحجم 16-18 أوقية فقط

غير مسموح به:

- زبدة الفول السوداني المقرمشة
- زبدة الفول السوداني قليلة الدسم
- زبدة الفول السوداني العضوية
- خلطات من المربيات أو الجيلي أو العسل أو المارشيملو أو الشوكولاتة



الفاصوليا المعبأ

مسموح به:

• فاصوليا بالزبدة، فاصولية مقلية خالية من الدهون، الحمص واللوبيا والفاصوليا البحرية وفاصوليا بينتو الفاصوليا الحمراء
• العلامة التجارية Bush's Best فقط
• علبة بحجم 16 أوقية فقط
• صوديوم منخفض/مخفض



الفاصوليا الجافة والبازيلاء والعدس

مسموح به:

- أي مجموعة متنوعة من الفاصوليا أو البازيلاء أو العدس الجافة والناضجة
- العلامة التجارية الخاصة بالمتجر فقط
- علبة بسعة 16 أوقية فقط
- منتجات عضوية
- إضافات مثل لحم الخنزير
- توابل أو نكهات

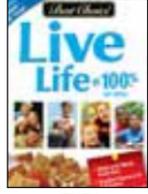
غير مسموح:

الحبوب الباردة

Best Choice



Always Save (كيس/علبة)



Clear Value (كيس/علبة)



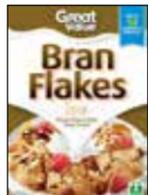
Dierbergs



Essential Everyday



Great Value



تساعدك حبوب WIC في الحصول على الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها. كما أن تناول الحبوب الكاملة  يعتبر أفضل الطرق التي تبدأ بها يومك.

الحبوب الباردة (حجم 12 أوقية إلى 36 أوقية فقط)

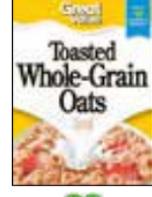
الحبوب الباردة (حجم 12 أوقية إلى 36 أوقية فقط)

الحبوب الباردة

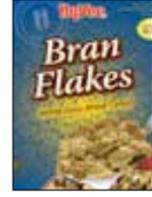
Great Value



Hy-Top



HyVee



IGA



Kiggins/Save A Lot

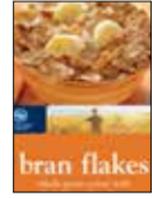


حبوب القمح الكاملة

يُصنع من الحبوب وجبات خفيفة سريعة لذيذة! قدم مجموعة متنوعة من الحبوب وشجع طفلك على إعداد وجبة خفيفة سريعة لها أو له.

الحبوب الباردة

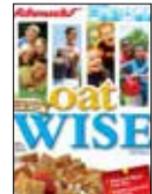
Kroger



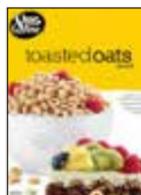
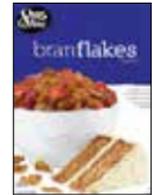
Ralston (كيس/علبة)



Schnucks



Shurfine



الحبوب الباردة (حجم 12 أوقية إلى 36 أوقية فقط)

الحبوب الباردة (حجم 12 أوقية إلى 36 أوقية فقط)

الحبوب الساخنة



شوفان سريع التحضير

من 11.8 إلى 12 أوقية (12 كيسًا/علبة)
الحبوب الكاملة

Cream of Rice

(خال من الجلوتين)



14 أوقية

حبوب الأرز الساخنة

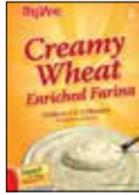
Essential Everyday



12 أوقية

فريك

HyVee



28 أوقية

Schnucks



28 أوقية

Cream of Wheat



28 أوقية

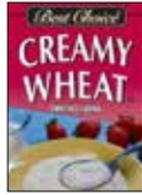
Ralston



28 أوقية

(كيس فقط)

Best Choice



28 أوقية

(كيس/علبة)

Malt-O-Meal



18 أو 28 أو

36 أوقية

حبوب القمح الساخنة

الحبوب المعتمدة من WIC بولاية ميسوري وأحجامها

- الأحجام المعتمدة: أحجام تتراوح من 12/11.8 أوقية إلى 36 أوقية في علب/أكياس لمجموعات متنوعة وعلامات تجارية معتمدة
- اخلط ونسق الأنواع والأحجام، إلى أن تصل إلى إجمالي الأوقيات المدرجة بالشيك
- اشتر فقط العلامات التجارية والأحجام المعتمدة، بما في ذلك الحبوب الباردة و/أو الساخنة

قمح كامل / حبوب كاملة
16 أوقية فقط



Essential Everyday

قمح كامل بنسبة 100%



Dillons

جودة عالية من القمح الكامل 100%



Bunny

قمح كامل بنسبة 100%



Best Choice

قمح كامل بنسبة 100%



Kroger

قمح كامل بنسبة 100%



HyVee

قمح كامل بنسبة 100%



Healthy Life

قمح كامل حبوب كاملة بنسبة 100%



Healthy Life

قمح وحبوب كاملة بنسبة 100% خالٍ من السكر



Sara Lee

قمح كامل بنسبة 100%



Price Chopper

قمح بنسبة 100% القمح



Ozark Hearth

قمح كامل بنسبة 100%



Nature's Own

حبوب كاملة بنسبة 100% خالٍ من السكر



Wonder

قمح كامل بنسبة 100%



Schnucks

قمح كامل بنسبة 100%

يتم تصنيع الخبز المعتمد من WIC من حبوب القمح الكاملة بنسبة 100%. وتُعد أيضًا مصدرًا ممتازًا للألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن.

قمح كامل /حبوب كاملة

16 أوقية فقط



HyVee
قمح كامل



Don Pancho
قمح كامل



Chi-Chi's
قمح كامل



Best Choice
قمح كامل
بنسبة 100% القمح



Mission
قمح كامل



La Banderita
طريقة الفاهيتا
قمح كامل



Kroger
قمح كامل



IGA
قمح كامل



Shurfine
طريقة الفاهيتا
قمح كامل



Schnucks
قمح كامل



Ortega
قمح كامل



ذرة لينة

16 أوقية فقط



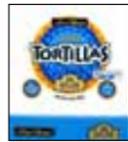
La Banderita
ذرة بيضاء



HyVee
ذرة بيضاء



Don Pancho
ذرة بيضاء



Best Choice
ذرة



Shurfine
ذرة



Mission
ذرة صفراء

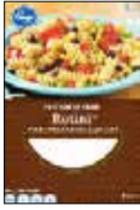


La Banderita
ذرة صفراء

تُعد تورتيللا الذرة الناعمة مصدرًا جيدًا للألياف وفيتامينات ب وحمض الفوليك. استمتع بتورتيللا الذرة الناعمة لإعداد وجبة الإنشيلادا أو الفاهيتا أو التاكو.

معكرونة القمح الكامل

16 أوقية فقط



Kroger

معكرونة أسطوانية مجوفة
معكرونة رفيعة حلزونية



Barilla

معكرونة مجوفة شعيرية
حلزونية أكواع
معكرونة مسطحة
معكرونة رفيعة أصداق متوسطة



Racconto

أسطوانية مجوفة رفيعة جداً
دائرية مجوفة أكواع
حلزونية فرفال
معكرونة مسطحة



Essential Everyday

معكرونة أكواع
معكرونة رفيعة مجوفة
حلزونية



Ronzoni Healthy Harvest

معكرونة مسطحة
معكرونة رفيعة أسطوانية مجوفة
حلزونية



Gia Russa

دائرية مجوفة رومانية شعيرية
حلزونية مسطحة
معكرونة أصداق متوسطة
معكرونة رفيعة أسطوانية مجوفة



Shurfine

أسطوانية مجوفة
معكرونة



Great Value

معكرونة



Hodgson Mill

لولبية شعيرية
معكرونة رفيعة معكرونة أكواع
معكرونة

غير مسموح:

- إضافة السكر أو الدهون أو الزيوت أو الملح
- عضوي

الأرز البني

مسموح به:

غير مسموح:

- أرز رسيح التحضير
- منتجات عضوية

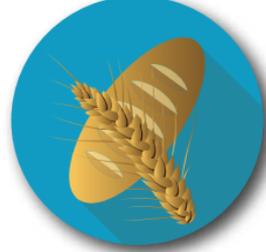
- حبوب غير مطبوخة بالكامل
- العلامة التجارية الخاصة بالمتجر فقط
- علبة بسعة 16 أوقية فقط



نصائح برنامج WIC للتغذية

تناول الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة.

- تُعد الحبوب الكاملة حبوبًا لم تتم معالجتها. وتساعدك على الحصول على الألياف التي تحتاج إليها.
- إن تناول الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الكاملة قد يخفف مخاطر الإصابة بأمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

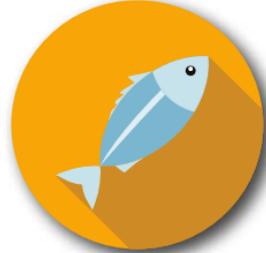


تناول الفاكهة يولد الطاقة والحيوية.



- تحتوي معظم الفواكه على نسبة منخفضة من الدهون والصدويوم والسعرات الحرارية طبيعيًا.
- إن حمض الفوليك والموجود في الفواكه والخضار مهم جدًا قبل الحمل وخلال فترة الحمل.
- تساعد الخضار والفواكه الجسم على مقاومة المرض والمحافظة على وزن صحي.

تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين لتمدك بالطاقة.



- يمكن الحصول على البروتين من مصادر نباتية وحيوانية على حد سواء. تساعد الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل الأسماك والبيض وزبدة الفول السوداني على بناء عضلات قوية.
- يمكن أن تساعد الدهون غير المشبعة والموجودة في المكسرات والبذور والأسماك على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

قم ببناء عظام قوية.



- تحتاج العظام إلى الكالسيوم وفيتامين D كل يوم لتنمو وتبقى قوية.
- يساعد الحليب منخفض الدسم ومنزوع الدسم والجبن على بناء عظام وأسنان قوية.

عصير طبيعي 100% للنساء

للنساء فقط

تركيز مجمد من 11.5 إلى 12 أوقية



Clear Value

بطعم البرتقال



Best Choice

بطعم التفاح
بطعم البرتقال



Always Save

بطعم التفاح
بطعم البرتقال



Great Value

بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم البرتقال



Essential Everyday

بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم البرتقال



Crisp

بطعم البرتقال



IGA

بطعم التفاح
بطعم البرتقال



HyVee

بطعم التفاح
بطعم البرتقال



Hy-Top

بطعم التفاح
بطعم البرتقال



Old Orchard

بطعم الكرز والتفاح
بطعم التوت البري والتفاح
بطعم التفاح
بطعم الفراولة والكيوي والتفاح
بطعم التفاح والباشن والمانجو
بطعم التوت والتفاح
بطعم الموز والفراولة والتفاح
مزيج من التوت
الرمان والتوت البري
الرمان وكرز
مزيج من التوت البري
الرمان والتوت البري
توت عليق وتوت بري
بطعم العنب
بطعم البرتقال
بطعم البرتقال والأناس
بطعم الموز والبرتقال والأناس
بطعم العنب الأبيض



Midwest Country Fare

بطعم البرتقال



Kroger

بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم البرتقال



Tipton Grove

بطعم التفاح
بطعم البرتقال



Shurfine

بطعم التفاح
بطعم البرتقال



Valu Time

بطعم البرتقال

عصير البرتقال المسموح به:

- أي من العلامات التجارية المعتمدة لعصير البرتقال المجمد
- عصير البرتقال مع اللب أو بدون اللب أو يحتوي على نسبة ملائمة من اللب أو المدعوم بالكالسيوم و/أو فيتامين D.

للأطفال فقط

زجاجة بلاستيك بحجم 64 أوقية



Dierbergs
بطعم التفاح



Diane's Garden
بطعم الخضروات



Best Choice
بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم الطماطم
بطعم الخضروات
بطعم العنب الأبيض



Always Save
بطعم التفاح
بطعم العنب



HyVee
بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم الطماطم
بطعم الخضروات
بطعم العنب الأبيض



Hy-Top
بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم الطماطم
بطعم الخضروات
بطعم العنب الأبيض



Great Value
بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم الطماطم
بطعم الخضروات
بطعم العنب الأبيض



Essential Everyday
بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم الطماطم
بطعم الصوديوم منخفض
بطعم الخضروات
بطعم الخضروات
منخفض الصوديوم
بطعم العنب الأبيض



Schnucks
بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم الطماطم
بطعم الخضروات
بطعم العنب الأبيض



Old Orchard
بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم العنب الأبيض



Kroger
بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم الخضروات
بطعم الخضروات
منخفض الصوديوم
بطعم العنب الأبيض



IGA
بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم الطماطم
بطعم الخضروات
بطعم العنب الأبيض

منخفض الصوديوم = LS ❤️



Tipton Grove
بطعم التفاح
بطعم العنب



Shurfine
بطعم التفاح
بطعم العنب
بطعم الطماطم
بطعم الخضروات
بطعم العنب الأبيض



Shopper's Value
عصير البرتقال

عصير البرتقال المسموح به:

- أي من العلامات التجارية المعتمدة لعصير البرتقال في عبوات سعتها 64 أوقية فلوريدية (نصف غالون)
- مبردة أو غير مبردة



الفواكه الطازجة

مسموح به:

- أي مجموعة متنوعة من الخضروات الطازجة الكاملة أو المنتصفة أو المقسمة لأربع أو الشرائح أو المقطعة، دون إضافة السكريات*
- فواكه معبأه في عصير عضوية

غير مسموح به:

- فواكه طازجة بإضافة السكر* أو الكراميل
- البوفيه أو عبوات المأكولات الخفيفة أو صواني الحفلات من الفواكه
- سلال الفواكه
- الفواكه المجففة أو وجبات خفيفة بنكهة الفواكه
- شراء الفواكه من موائد عرض السلطات
- المكسرات (مثل، الفول السوداني) أو مزيج من الفواكه والجوز
- السلع المخبوزة بالفاكهة (مثل، كعك التوت والفواكه وفطيرة اليقطين)
- فواكه للديكور أو الزينة
- وجبات المأكولات الجاهزة الفردية

الفواكه المجمدة

مسموح به:



- أي علامة تجارية ونوع وحجم الحزمة
- أي نوع من الفواكه العادية أو خليط من الفواكه العادية
- أي فاكهة مع عصير فواكه أو المحليات الصناعية أو الماء عضوية

غير مسموح:

- الفواكه المجمدة مع إضافة السكر*

اصنع قوس قزح على طبقك!

- الفواكه والخضار الملونة مليئة بفيتامينية وأملاح مهمة.
- تناول ألوان متنوعة يعطيك فوائد صحية أكثر.
- يجب أن تملأ نصف الطبق بالخضار والفواكه.



المصدر: رزنامة جمعية WIC الوطنية لعام 2016 و رزنامة WIC

*تشمل السكريات المضافة: شراب الذرة وشراب الذرة عالي الفركتوز والمالتوز وسكر العنب والسكروز والعسل وشراب القيقب

الخضراوات الطازجة

مسموح به:

- أي مجموعة متنوعة من الخضراوات الطازجة الكاملة أو المنتصفة أو المقسمة لأربع أو الشرائح أو المقطعة، دون إضافة السكريات أو* الدهون أو الزيوت
- الخس المعبأ وخس برأس وخضراوات الصلصة دون النكهات أو مرقة أو خبر محمص
- أي أنواع البطاطا
- الثوم الطازج والزنجبيل الطازج
- عضوية



غير مسموح به:

- عبوات البوفيه أو صواني الحفلات من الخضراوات
- سلال الخضراوات
- الخس المعبأ أو خضار الصلصة بمرقة الصلصة أو الجبن أو الخبر المحمص أو مكونات إضافية أخرى
- وجبات المأكولات الجاهزة أو الصلصة الفردية
- الخضراوات المدهونة أو المتبلة أو المخبوزة
- خلطات الخضراوات والحبوب (معكرونة أو أرز)
- شراء الفواكه من موائد عرض السلطات
- خضراوات الديكور أو الزينة (مثل، الفلفل الحار على شكل سلسلة والثوم على شكل سلسلة والقرع واليقطين والذرة الهندي)
- الأعشاب أو التوابل الطازجة أو المسحوقة أو المجففة أو المملحة التي تستخدم بشكل أساسي كنكهات



الخضراوات المجمدة

مسموح به:

- أي علامة تجارية وأي نوع وأي حجم للعبوة
- أي نوع من الفاصوليا والبازلاء (مثل، الفاصوليا الخضراء و/أو البازلاء الخضراء و/أو الفاصوليا الطويلة و/أو بازلاء بعين سوداء و/أو فول الصويا)
- خضراوات مجمدة بنسبة منخفضة الصوديوم ونسبة عادية
- أي خضراوات مجمدة سادة أو خضراوات على البخار مجمدة أو خلطات الخضراوات المجمدة العادية دون إضافة أي مكونات أو توابل أو زيوت
- عضوية

غير مسموح:

- إضافة سكريات أو* دهون أو زيوت
- الخضراوات متبلة أو بها نكهة أو مخبوزة
- خضراوات بصلصة (على سبيل المثال، المرق وصلصة الجبن و/أو الزبدة) أو المعكرونة أو الشعيرية أو الأرز أو أي مكونات أخرى بما في ذلك اللحوم والدواجن والأسماك
- أي أنواع البطاطا المقلية أو بطاطا صغيرة مقلية أو حلقات البطاطا أو مكعبات البطاطا أو بطاطا بيورية مقلية مقطعة مع إضافة الدهون/الزيوت أو التوابل أو السكريات*

نصائح لتسوق الفواكه والخضراوات الطازجة

- تحقق من الإعلانات الخاصة (على شبكة الإنترنت أو منشورات المتجر أو غير ذلك)
- مقارنة الأسعار
- اشترِ الفواكه والخضراوات الطازجة في موسمها.

عند اختيار الفواكه والخضراوات الطازجة التي يتم تسعيرها بالرطل، عليك إكمال الخطوات التالية.

1. ضع السلعة في ميزان البقالة.
2. حول الوزن إلى أقرب رطل أو نصف رطل.
3. قَدِّر تكلفة السلعة طبقاً للجدول المرفق أدناه.
4. اكتب السلعة والسعر في قائمة السوق.



ابحث عن السعر بالرطل في العمود الأيسر. واقرأ الجدول لمعرفة عدد الأرتال التي ستشتريها وتكلفة الفواكه والخضراوات الطازجة.

Price per lb.	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.	4 ½ lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	7.73	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.79	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

كيفية استخدام شيكات الفواكه والخضراوات

1. استخدم شيكات الفواكه والخضراوات في المتاجر المعتمدة من WIC.
2. اشترِ الفواكه والخضراوات الطازجة والمجمدة المعتمدة.
3. يحتوي شيك الفواكه والخضراوات حد أقصى لعدد الدولارات موضح عليه، إذا اشترت فواكه وخضراوات وتجاوزت حد الدولارات في الشيك فقد تدفع الفرق باستخدام:
 - بشكل نقدي أو كتابة شيك أو بطاقة الائتمان/الخصم أو بطاقة SNAP EBT.
 - أكثر من شيك فواكه وخضراوات لعملية شراء واحدة. (قد تكون بعض المتاجر قادرة على السماح فقط باستخدام شيك فاكهة وخضراوات واحد لعملية شراء واحدة.)
4. على سبيل المثال، يحتوي شيك الفواكه والخضراوات على قيمة 11 دولارًا وتكلفة الفاكهة والخضراوات 13 دولارًا. ويمكنك إما أن تزيل فواكهة وخضراوات بما يعادل دولارين من مشترياتك أو تدفع دولارين إضافيين بإحدى الطرق المذكورة أعلاه.
5. سيتم خصم ضريبة على الفرق إذا دفعت نقدي أو بكتابة شيك أو بطاقة الائتمان/الخصم.
5. إذا لم تصل قيمة مشترياتك من الفواكه والخضراوات للحد الأقصى الموضح على الشيك فلن تتلقى أي باقي.



يمكنك الآن شراء الفواكه والخضراوات باستخدام شيكات WIC، بالإضافة إلى الدفع نقداً أو كتابة شيك أو بطاقة الائتمان أو بطاقة الخصم أو بطاقة SNAP EBT.

حبوب للأطفال للرضع

مسموح به:

- سادة فقط
- جافة فقط
- عبوة سعتها 8 أو 16 أوقية

غير مسموح:

- منتجات عضوية
- إضافة حمض الدوكوساهيكسانويك/ الأراكيدونيك (DHA/ARA)
- إضافة الفواكه/المكسرات و/ أو الزبادي و/أو القرفة



المسموح بها للأطفال:

مسموح به:

- عبوة بسعة 4 أوقيت أو حزمتين من
- عبوات بسعة 4 أوقيت كما هو موضح على شيك WIC
- أي مرحلة
- الأرز المضاف أو الحبوب أو الحبوب بأنواعها.
- أي فاكهة أو مزيج من الفواكه
- أي مزيج من الفواكه والخضراوات
- أي خضراوات أو مزيج من الخضراوات
- منتجات عضوية
- إضافة حمض الدوكوساهيكسانويك/ الأراكيدونيك (DHA/ARA)
- السكر المضاف أو الملح أو الدقيق.
- خليط الفاكهة و/أو مزج المكرونة و/أو مزيج اللحمية
- مزيج الخضراوات و/أو المعكرونة و/أو مزيج اللحمية
- وجبات العشاء أو اللحوم المضافة



الفاكهة و/أو الخضراوات الطازجة

يسمح بشراء الفواكه و/أو الخضراوات الطازجة للرضع فقط عندما يسمح بذلك على شيكات WIC.

أطعم الرضع دائماً بالملعقة.



وصفات طعام الرضع

- العلامة التجارية والنوع والحجم كما هو مبين على شيك WIC

اللحوم للرضع

مسموح به:

- عبوة سعتها 2.5 أوقية فقط

غير مسموح به:

- منتجات عضوية
- إضافة حمض الدوكوساهيكسانويك/
الأراكيدونيك (DHA/ARA)
- مزيج اللحم والخضروات
- خليط من اللحوم والفاكهة
- وجبات العشاء



Tippy Toes



Gerber



Beech-Nut

أطعمة الرضع التي بها لحوم فوائد إضافية من أجل الرضع بشكل كامل.

لأمهات يرضعن رضاعة طبيعية بالكامل



الأسماك المعلبة

التونة الخفيفة (5 أوقيات)

مسموح به:

- أي علامة تجارية
- معبأة بالماء فقط
- مقطعة أو صلبة أو مبشورة
- صوديوم منخفض

غير مسموح به:

- التونة البيضاء أو ألباكورا
- إضافة نكهات أو توابل أو صلصة
- أكياس معدنية رقيقة
- عبوات وجبات فردية
- 4 رزم/رزم متعددة

سمك السلمون المملح (5 أوقيات)

مسموح به:

- أي علامة تجارية
- سمك السلمون القرنفلي فقط
- المعبأة بالماء فقط

غير مسموح:

- المدخن، أكياس معدنية رقيقة
- سمك السلمون القرنفلي الأحمر أو
Sockey أو Wild Alaska
- إضافة نكهات أو توابل أو صلصة
- 4 رزم/رزم متعددة



السردين (3.75 أوقيات)

مسموح به:

- أي علامة تجارية
- المعبأة بالماء
- صلصة طماطم أو صلصة خردل

غير مسموح:

- الصلصة الحارة، الفلفل الأخضر الحار
- ريحان
- مدخن
- أكياس معدنية رقيقة
- عبوات وجبات فردية

انتقل إلى حليب دسم بنسبة 1% و/أو حليب خالي الدسم!



- لا يوجد بالحليب منزوع الدسم دهون.
- يُعد الحليب بنسبة 1% الاختيار الأصح التالي. فلا يوجد به إلا 30% من الدهون في الحليب الكامل ويحتفظ بنفس المذاق. تناول الحليب قليل يعتبر خطوة جيدة في طريقك لتناول الحليب منزوع الدسم.
- يحتوي الحليب الذي يحتوي على دسم بنسبة 1% والحليب خالي الدسم على مزيد من الكالسيوم ويعد الاختيار الأكثر صحة لكل شخص عمره فوق العامين.

منزوع الدسم خالٍ من الدسم	قليل الدسم منخفض الدهون (1%)	خفيف منخفض الدهون (2%)	الحليب كامل الدسم (3.25%)	مقارنة الحليب (1 كوب/8 أوقيات)
83	102	122	149	السرعات الحرارية
0	2.5	5	8	إجمالي الدهون (غم)
0	1.5	3	4.5	الدهون المشبعة (غم)
8	8	8	8	البروتين (غم)
299	305	293	276	الكالسيوم (غم)
115	117	120	124	فيتامين د (وحدة دولية)

المرجع: قاعدة بيانات التغذية الوطنية للمرجع القياسي رقم 26



Missouri
WIC

تناول طعاماً صحياً وحافظ على سلامتكم



وزارة الصحة بولاية ميسوري والخدمات العليا

برنامج WIC و Nutrition Services

P.O. Box 570

0570-Jefferson City, MO 65102

6204-751-573

health.mo.gov/wic

يُعد DHSS هو أحد أصحاب العمل الذين يحافظون على اتخاذ الإجراءات الإيجابية/ تكافؤ الفرص. والخدمات مقدمة على أساس غير تمييزي. يمكن الحصول على أشكال بديلة لهذا المنشور للأشخاص ذوي الإعاقة من خلال الاتصال مع وزارة الصحة لولاية ميسوري والخدمات العليا على رقم 6204-751-573. يمكن للمواطنين الصم والبكم الاتصال على رقم 711. عد هذه المؤسسة أحد أصحاب العمل الذين يوفران فرصاً متكافئة.