Missouri WIC

تناول طعامًا صحيًا وحافظ على سلامتك

برنامه زنان، نوزادان و کودکان

فهرست مواد غذائی مورد تأیید

قابل اجراء از 1 می 2016
تا 30 سپتامبر 2017

فهرست مطالب

سؤالات متداول..... 2
نحوه انجام یک خرید WIC..... 2
شیر، شیر بز، شیر سویا..... 3
پنیر 4
ماست 5
توفو، تخم مرغ، کره بادام زمینی، انواع لوبیای کنسروی/خشک 6
غلات حجیم سرد 7-9
غلات حجیم گرم 10
نان..... 11
نان تورتیلا..... 12
پاستای گندم کامل 13
برنج قهوه ای, نکات تغذیه ای WIC..... 14
آبمیوه 100% برای زنان..... 15
آبمیوه 100% برای کودکان..... 16
میوه جات تازه و یخ زده..... 17
سبزیجات تازه و یخ زده 18
نکات خرید میوه و سبزیجات تازه..... 19
طرز استفاده از چک های میوه و سبزیجات 20
غذاهای مخصوص نوزادان..... 21
خوراک های گوشتی برای نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، کنسرو ماهی برای مادرانی که بطور کامل به نوزادان خود شیر می دهند 22

مهم:

- شرکت کنندگان فقط باید اقلام غذائی چاپ شده روی چک WIC را خریداری کنند.
- برخی از محصولات ذکر شده در این کتابچه شاید در تمام فروشگاه های مجاز WIC موجود نباشند.

فهرست مطالب
فهرست مطالب

سؤالات متداول

س. آیا می توانم از چک WIC خود در ایالت دیگری استفاده کنم؟
ج. خیر، چک های WIC میسوری فقط در میسوری قابل استفاده هستند.

س. اگر چک های من گم شوند، دزدیده شده یا خراب شده باشند چه خواهد شد؟
ج. به دفتر WIC خود اطلاع دهید.

س. اگر مبلغ کامل چک WIC خود را استفاده نکنم، آیا بقیه آنرا پس خواهم گرفت؟
ج. خیر، فروشگاه ها اجازه ندارند مابقی خرج نشده چک WIC را به شما پس بدهند.

س. آیا می توانم مواد غذائی ذکر شده در چک را تغییر دهم؟
ج. خیر، فقط دفتر WIC می تواند بسته غذائی شما را تغییر دهد. اگر مسئله ای هست یا نیاز خاصی دارید، حتماً پیش از چاپ شدن چک ها با کارشناس تغذیه WIC خود صحبت کنید. آنها شاید بتوانند بسته غذائی شما را اصلاح کنند. روی چک ها چیزی ننویسید یا سعی نکنید آنها را تغییر دهید.

س. اگر سؤالی درباره مواد غذائی WIC داشتم باید با کجا تماس بگیرم؟
ج. باید با دفتر WIC خود تماس بگیرید.

س. آیا باید تمام اقلامی که روی چک WIC من ذکر شده است را خریداری کنم؟
ج. خیر، لازم نیست حتماً تمام اقلام ذکر شده روی چک را تهیه کنید.

نحوه انجام یک خرید WIC

به فروشگاه ببرید:

1. پوشه شناسائی WIC (ID) و فهرست مواد غذائی مورد تأیید WIC. هنگام خرید از فهرست مواد غذائی مورد تأیید WIC استفاده کنید.
2. چک های WIC. باید آنها را بین تاریخ شروع استفاده و تاریخ پایان استفاده که روی هر چک چاپ شده است استفاده نمائید.

هنگام خرید:

1. مقدار و نوع ذکر شده روی چک WIC را خریداری کنید و برای ملاحظه فهرست کامل مواد غذایی واجد شرایط WIC به فهرست مواد غذایی مورد تأیید WIC رجوع کنید.
2. در سبد خرید، مواد غذائی WIC را جدا از سایر مواد غذائی قرار دهید.

در صندوق:

1. به صندوقدار اطلاع دهید که یک خرید WIC انجام می دهید.
2. مواد غذائی WIC را از سایر مواد غذائی جدا کنید.
3. قبل از اینکه صندوقدار اقلام را اسکن کند چک WIC را به او بدهید.
4. مواد غذائی هر چک WIC که خریداری می کنید را جدا نمائید هر چک WIC را باید جداگانه استفاده کنید.
5. پوشه شناسائی WIC را برای تأیید امضاء به صندوقدار نشان دهید. صندوقدار ممکن است مدارک شناسائی دیگری نیز از شما طلب کند.
6. صندوقدار تاریخ خرید و کل مبلغ خرید را روی چک WIC می نویسد.
7. صندوقدار امضای روی چک WIC را با امضاهای مجاز در پوشه شناسائی WIC مطابق داده و تأیید می کند.

شیر، شیر بز، شیر سویا

شیر، شیر بز، شیر سویا

شیر

- هر مارک (مارک خود فروشگاه ها توصیه می شود)
- اندازه و نوع ظرف مطابق با آنچه که روی چک WIC نوشته شده است
- شیر کم چرب/بدون چربی (چربی گرفته، ½%، 1%)
- شیر پرچرب و 2%

شیر خشک بدون چربی

- فقط برندهای فروشگاه
- فقط بسته های 8 کوارتی

شیر بدون لاکتوز (اگر موجود باشد)

- هر برند دلخواه
- کم چرب/بدون چربی (شیر خامه گرفته، ½%، 1%)
- شیر پر چرب و 2%
- فقط ظرف نیم گالنی
- ساده

شیر غلیظ شده با تبخیر

- فقط برندهای فروشگاه
- شیر غلیظ شده با تبخیر کم چرب/بدون چربی (شیر خامه گرفته، ½%، 1%)
- شیر پرچرب غلیظ شده با تبخیر
- فقط قوطی 12 اونسی

شیر پس چرخ کشت یافته

- هر برند دلخواه
- فقط اندازه کوارتی

شیر بز (در صورت وجود)

- برند Meyenberg
- غلیظ شده با تبخیر (قوطی 12 اونسی) (پرچرب)
- پودری بدون چربی (قوطی 12 اونسی)

شیر سویا

- فقط ظرف نیم گالنی
- 8th Continent، فقط وانیلی و ساده اصلی
- Great Value، فقط اصلی

وانیلی

اصلی
ساده

اصلی

مجاز نیست:

- شیر بادام
- شیر نارگیل
- شیر بادام هندی
- شیر برنج
- شیر با چربی جایگزین
- شیر طعم دار
- شیر ارگانیک
- شیرین شیر تغلیظ شده
- بطری های شیشه ای
- جایگزین های شیر
- Vitamite

پنیر

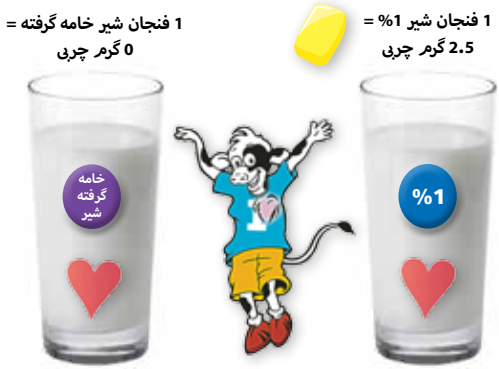
مجاز است:

- فقط برندهای فروشگاهی از انواع داخلی، آمریکائی، چدار (طعم بسیار قوی، قوی، متوسط، ملایم)، کولبی، کولبی جک، مونتری جک، موتزارلا (خامه گرفته یا پرچرب)
- قطعات 8 یا 16 اونسی
- پنیر کم چرب/بدون چربی
- پنیر آمریکائی ورقه ورقه فقط برندهای فروشگاهی

مجاز نیست:

- افزودنی های پنیر
- پنیر باز
- خوراکی های پنیری
- پنیر مالیدنی
- فرآورده های پنیر
- ورقه های دارای بسته بندی مجزا
- پنیر نخی
- پنیر رنده شده
- پنیر طعم دار
- پنیر خرد شده
- پنیر ارگانیک

شیر کم چرب
همان طعم عالی و همان مواد مغذی،
اما با چربی کمتر!



ماست (فقط ظرف 32 اونسی)

Coburn/ Save- A- Lot

کم چرب
ساده
وانیلی

Dannon

کم چرب
ساده
وانیلی

بدون چربی
ساده

Dannon Light & Fit

بدون چربی
توت فرنگی*
وانیلی*

Essential Everyday

کم چرب
هلو
ساده
تمشک
توت فرنگی
توت فرنگی موز
وانیلی

بدون چربی
ساده

Great Value

کم چرب
هلو
توت فرنگی
توت فرنگی موز
وانیلی

بدون چربی
ساده
توت فرنگی موز لایت*
ماست لایت*

HyVee

کم چرب
هلو
توت فرنگی
توت فرنگی موز
وانیلی

بدون چربی
ساده*
وانیلی*

Kroger

کم چرب
درجه A ساده
درجه A وانیلی

بدون چربی
درجه A ساده
درجه A توت فرنگی لایت*

Schnucks

کم چرب
ساده
توت فرنگی
وانیلی

بدون چربی
ساده

ShurFine

کم چرب
توت فرنگی
وانیلی

بدون چربی
ساده*

Yoplait

کم چرب
هلو تازه
توت فرنگی
توت فرنگی موز
وانیلی

بدون چربی
ساده

مجاز نیست:

- ماست های یونانی
- ماست های ارگانیک

*محتوی شیرین کننده های مصنوعی

ماست از شیر گرفته می شود لذا محتوی پروتئین و سایر مواد مغذی است. از آن بعنوان دیپ استفاده کرده و یا با افزودن میوه یک خوراکی سالم تهیه کنید.

ماست

توفو

مجاز است:

برند Azumaya:

- توفوی سفت (16 اونس)

برند NaSoya:

- توفوی نرم ارگانیک (16 اونس)

تخم مرغ

مجاز است:

- بزرگ، سفید، درجه A یا AA
- فقط بسته های 1 دوجینی

مجاز نیست:

- تخم مرغ کم کلسترول
- تخم مرغ ارگانیک
- تخم مرغ ویژه
- محلی
- تخم مرغ قهوه ای

Peanut Butter

مجاز است:

- نرم، غلیظ یا عادی
- فقط برندهای فروشگاه
- فقط ظرف 16 - 18 اونسی

مجاز نیست:

- کره بادام زمینی تکه دار
- کره بادام زمینی کم چرب
- کره بادام زمینی ارگانیک
- مخلوط ها با مربا، ژله، عسل، مارشملو یا شکلات

انواع لوبیای کنسروی

مجاز است:

- لوبیای لیما، پوره بدون چربی لوبیا، نخود، لوبیا، لوبیا چشم بلبلی سفید، لوبیا چیتی، و لوبیای قرمز
- فقط برند Bush's Best
- فقط قوطی 16 اونسی
- با سدیم کم/کاهش یافته

انواع لوبیا، نخود فرنگی و عدس خشک

مجاز است:

- هر گونه ساده، خشک شده به مرور زمان انواع لوبیا، نخود فرنگی یا عدس
- فقط برندهای فروشگاه
- فقط بسته های 16 اونسی

مجاز نیست:

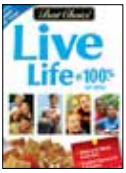
- محصولات ارگانیک
- افزودنی ها مانند ژامبون
- چاشنی ها یا طعم ها

توفو، تخم مرغ، کره بادام زمینی، انواع لوبیا
توفو، تخم مرغ، کره بادام زمینی، انواع لوبیا

غلات حجیم سرد

Always Save (کیسه/جعبه)

Best Choice



Clear Value (کیسه/جعبه)

Dierbergs

Essential Everyday

Great Value

غلات حجیم (کورن فلکس) WIC ویتامین ها و مواد معدنی لازم را به بدن شما می رسانند. محصولات غلات کامل بهترین راه برای شروع روز است.

غلات حجیم سرد (فقط اندازه 12 اونس تا 36 اونس)

غلات حجیم سرد

غلات حجیم سرد (فقط اندازه 12 اونس تا 36 اونس)

Great Value

Hy-Top

HyVee

IGA

Kiggins/Save A Lot

غلات حجیم کامل

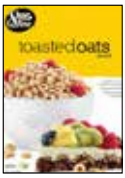
غلات حجیم خوراکی های میان وعده خوبی هستند! مجموعه متنوعی از غلات حجیم به فرزند خود پیشنهاد داده و او را تشویق کنید که خوراکی را خودش آماده کند.

Kroger

Ralston (کیسه/جعبه)

Schnucks

ShurFine



غلات حجیم سرد (فقط اندازه 12 اونس تا 36 اونس)

غلات حجیم سرد (فقط اندازه 12 اونس تا 36 اونس)

غلات حجیم گرم

HyVee

Hy Top

Great Value

Essential Everyday

Best Choice

ShurFine

Schnucks

Ralston

Kroger

IGA

حلیم جو فوری

11.8 - 12 اونس (12 پاکت/جعبه)

غلات کامل

غلات حجیم گرم

Cream of Rice

(بدون گلوتن)

14 اونس

گرم برنج غلات حجیم غلات حجیم

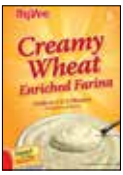
Essential Everyday

14 اونس

غلات حجیم خرد شده

غلات حجیم گرم

HyVee

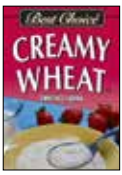


28 اونس

Cream of Wheat

28 اونس

Best Choice



28 اونس
(کیسه/جعبه)

Schnucks

28 اونس

Ralston

28 اونس
(فقط کیسه)

Malt-O-Meal

18، 28 یا
36 اونس

غلات حجیم گرم تهیه شده از گندم

غلات حجیم و اندازه های مورد تأیید WIC میسوری

- برندها و انواع مورد تأیید در جعبه ها/کیسه های 12/11.8 اونسی تا 36 اونسی
- از انواع و اندازه های مختلف تا سقف مجموع اونس ذکر شده روی چک انتخاب کنید
- فقط از برندها و اندازه های مورد تأیید غلات حجیم گرم و سرد انتخاب کنید

گندم کامل/غلات کامل

فقط 16 اونسی

Best Choice
100% گندم کامل

Bunny
100% گندم کامل

Dillons
100% گندم کامل
قسمت بالا گرد

Essential Everyday
100% گندم کامل

Healthy Life
غلات کامل
بدون گندم
100% بدون قند

Healthy Life
100% گندم کامل
غلات کامل

HyVee
100% گندم کامل

Kroger
100% گندم کامل

نان

Nature's Own
غلات کامل 100%
بدون قند

Ozark Hearth
100% گندم کامل

Price Chopper
100% گندم کامل

Sara Lee
100% گندم کامل

Schnucks
100% گندم کامل

Wonder
100% گندم کامل

نان های مورد تأیید WIC از 100% گندم کامل تهیه شده اند.
آنها منعی عالی از فیبر رژیمی، ویتامین ها و مواد معدنی هستند.

گندم کامل/غلات کامل

فقط 16 اونسی

Best Choice
100% گندم کامل

Chi-Chi's
گندم کامل

Don Pancho
گندم کامل

HyVee
گندم کامل

IGA
گندم کامل

Kroger
گندم کامل

La Banderita
گندم کامل
سبک فاهیتا

Mission
گندم کامل

Ortega
گندم کامل

Schnucks
گندم کامل

Shurfine
گندم کامل
سبک فاهیتا

ذرت نرم

فقط 16 اونسی

Best Choice
ذرت

Don Pancho
ذرت سفید

HyVee
ذرت سفید

La Banderita
ذرت سفید

La Burrita
ذرت زرد

Mission
ذرت زرد

Shurfine
ذرت

نان های تورتیلای ذرت نرم منبع خوبی از فیبر، ویتامین های B و اسید فولیک هستند. از نان های تورتیلای ذرت نرم برای تهیه اینچیلادا، فاهیتا و یا تاکو استفاده کنید.

نان تورتیلا
نان تورتیلا

پاستای گندم کامل

فقط 16 اونسی

Barilla

موی فرشته
آرنجی
لینگوئینی
صدفی متوسط
پنه
روتینی
اسپاگتی
اسپاگتی نازک

Kroger

پنه ریگاته
روتینی
اسپاگتی
اسپاگتی نازک

Essential Everyday

آرنجی
پنه
روتینی
اسپاگتی
اسپاگتی نازک

Racconto

کاپلینی
آرنجی
فارفاله
لینگوئینی
پنه ریگاته
ریگاتونی
روتینی
اسپاگتی

Gia Russa

موی فرشته
لینگوئینی
صدفی متوسط
پنه ریگاته
ریگاتونی رومن
روتینی
اسپاگتی
اسپاگتی نازک

Ronzoni Healthy Harvest

لینگوئینی
پنه ریگاته
روتینی
اسپاگتی
اسپاگتی نازک

Great Value

اسپاگتی

Shurfine

پنه ریگاته
اسپاگتی

Hodgson Mill

موی فرشته
ماکارونی آرنجی
اسپاگتی
پیچی
اسپاگتی نازک

مجاز نیست:

- شکر، چربی، روغن یا نمک افزوده
- ارگانیک

پاستای 100% گندم کامل

پاستای 100% گندم کامل

برنج قهوه ای

مجاز است:

- غلات کامل فرآوری نشده
- فقط برندهای فروشگاه
- فقط بسته های 16 اونسی

مجاز نیست:

- برنج فوری
- محصولات ارگانیک

نکات تغذیه ای WIC

به مصرف غلات کامل روی بیاورید

- گفته می شود که مورد فرآوری قرار نگرفته اند. آنها به شما کمک می کنند تا فیبر مورد نیازتان را تأمین کنید.
- مصرف مواد غذائی تهیه شده با غلات کامل می تواند در کاستن از خطر بروز بیماری قلبی و برخی از انواع سرطان مفید واقع شود.

با مصرف میوه و سبزیجات انرژی بگیرید

- میزان چربی، سدیم و کالری اکثر میوه جات بطور طبیعی پایین است.
- ماده فولات موجود در میوه و سبزیجات برای دوران قبل و حین بارداری مهم است.
- میوه و سبزیجات به بدن در مقابله با بیماری ها و حفظ وزن سالم کمک می کنند.

با پروتئین نیرو بگیرید

- پروتئین در مواد غذائی با منشاء گیاهی و حیوانی یافت می شود. مواد غذائی سرشار از پروتئین مانند ماهی، تخم مرغ، حبوبات و کره بادام زمینی به ساخت عضلات قوی کمک می کنند.
- چربی های غیراشباع موجود در آجیل، دانه ها و ماهی به کاستن از خطر بیماری قلبی کمک می کنند.

ساختن استخوان هائی مانند فولاد

- برای رشد و حفظ استحکام استخوان ها به مصرف روزانه کلسیم و ویتامین D نیاز دارید.
- شیر و پنیر کم چرب و بدون چربی به ساخت استخوان ها و دندان های قوی کمک می کنند.

منبع: انجمن ملی WIC 2014 و تقویم WIC 2015

نکات تغذیه ای WIC

فقط برای زنان

کنسانتره یخ زده 11.5 - 12 اونسی

Always Save
سیب
پرتقال

Best Choice
سیب
پرتقال

Clear Value
پرتقال

ورقه
پرتقال

Essential Everyday
سیب
انگور
پرتقال

Great Value
سیب
انگور
پرتقال

Hy-Top
سیب
پرتقال

HyVee
سیب
پرتقال

IGA
سیب
پرتقال

Kroger
سیب
انگور
پرتقال

Midwest Country Fare
پرتقال

Old Orchard
سیب آلبالو
سیب کرنبری
سیب
سیب کیوی توت فرنگی
سیب پشن فروت انبه
سیب تمشک
سیب توت فرنگی موز
مخلوط بری ها
بلوبری انار
آلبالو انار
مخلوط کرنبری
کرنبری انار
کرنبری تمشک
انگور
پرتقال
آناناس پرتقال
آناناس پرتقال موز
انگور سفید

ShurFine
سیب
پرتقال

Tipton Grove
سیب
پرتقال

Valu Time
پرتقال

آب پرتقال مجاز:

- هر نوع آب پرتقال منجمد از مارک های مورد تأیید
- آب پرتقال با پالپ، بدون پالپ، سبک سنتی، غنی شده با کلسیم و/یا ویتامین D و غیره

آبمیوه 100% - برای زنان
آبمیوه 100% - برای زنان

فقط برای کودکان

بطری پلاستیکی 64 اونسی

Always Save
سیب
انگور

Best Choice
سیب
انگور
گوجه فرنگی
سبزیجات
انگور سفید

Diane's باغچه
سبزیجات

Dierbergs
سیب

Essential Everyday
سیب
انگور
گوجه فرنگی
گوجه فرنگی LS ❤
سبزیجات
سبزیجات LS ❤
انگور سفید

Great Value
سیب
انگور
گوجه فرنگی
سبزیجات
انگور سفید

Hy-Top
سیب
انگور
گوجه فرنگی
سبزیجات
انگور سفید

HyVee
سیب
انگور
گوجه فرنگی
سبزیجات
انگور سفید

IGA
سیب
انگور
گوجه فرنگی
سبزیجات
انگور سفید

Kroger
سیب
انگور
سبزیجات
سبزیجات LS ❤
انگور سفید

Old Orchard
سیب
انگور
انگور سفید

Schnucks
سیب
انگور
گوجه فرنگی
سبزیجات
انگور سفید

ShurFine
سیب
انگور
گوجه فرنگی
سبزیجات
انگور سفید

Tipton Grove
سیب
انگور

❤ LS = کم سدیم

Shopper's Value
آب پرتقال

آب پرتقال مجاز:

- هر یک از مارک های مورد تأیید آب پرتقال در ظروف با حجم 64 اونس مایع (نیم گالن)
- انواعی که باید در یخچال نگهداری شوند و انواعی که نیاز به نگهداری در یخچال ندارند

آبمیوه 100% - برای کودکان
آبمیوه 100% - برای کودکان

میوه جات تازه

مجاز است:

- هر نوع میوه جات تازه درسته، نصف شده، ربع شده، یا برش خورده بدون قند افزوده*
- میوه جات بسته شده در آبمیوه
- ارگانیک

مجاز نیست:

- میوه جات با قند افزوده* یا کارامل
- میوه جات در ظروف بوفه ها یا فروشگاه های غذائی یا سینی های مخصوص مهمانی ها
- سبد میوه
- میوه جات خشک یا لواشک میوه
- میوه جات عرضه شده در سالادبارها
- دانه های آجیلی (مانند بادام زمینی) یا مخلوط های میوه-دانه های آجیلی
- محصولات پخته شده با میوه جات (مانند مافین بلوبری، پای میوه و کدوتبنل)
- میوه جات زینتی یا تزئینی
- بسته بندی های یک وعده ای خوراک های فروشگاهی

میوه جات یخ زده

مجاز است:

- هر برند، نوع و اندازه بسته بندی
- هر نوع میوه ساده یا مخلوط میوه جات تازه
- هر میوه با آبمیوه، شیرین کننده های مصنوعی یا آب
- ارگانیک

مجاز نیست:

- میوه جات یخ زده با قند افزوده*

در بشقاب خود رنگین کمان بسازید!

- میوه و سبزیجات رنگی سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مهم هستند.
- مصرف مواد غذائی با رنگ های متنوع مزایای سلامتی بیشتری عاید شما خواهد نمود.
- میوه و سبزیجات باید نیمی از بشقاب شما را تشکیل دهند.

منبع: تقویم WIC 2016 انجمن ملی WIC

*قندهای افزوده شامل: شربت ذرت، شربت ذرت فروکتوز بالا، مالتوز، دکستروز، ساکاروز، عسل و شربت افرا

میوه جات
میوه جات

سبزیجات تازه

مجاز است:

- هر نوع سبزیجات تازه درسته، نصف شده، ربع شده، یا برش خورده بدون قند افزوده*، چربی یا روغن
- کاهو، کاهوی گرد و سبزیجات سالادی بسته بندی بدون طعم، سس یا نان خشک مخصوص
- کلیه انواع سیب زمینی
- سیر تازه و زنجبیل تازه
- ارگانیک

مجاز نیست:

- سبزیجات در ظروف بوفه ها یا فروشگاه های غذائی
- سبدهای سبزیجات
- کاهو یا سبزیجات سالادی بسته بندی با سس سالاد، پنیر، نان خشک مخصوص یا سایر مواد اضافی
- سالادهای یک نفره یا بسته بندی های یک وعده ای خوراک های فروشگاهی
- سبزیجات با خامه، سس یا پودر سوخاری
- مخلوط های سبزیجات-غلات (پاستا یا برنج)
- سبزیجات عرضه شده در سالادبارها
- سبزیجات زینتی یا تزئینی (مانند فلفل به نخ کشیده شده، سیر به نخ کشیده شده، کدو قلیایی، کدو تنبل و ذرت سرخپوستی)
- سبزیجات یا ادویه جات تازه، پودر، خشک یا بصورت ترشی که عمدتاً بعنوان طعم دهنده و چاشنی استفاده می شوند

سبزیجات یخ زده

مجاز است:

- هر برند، نوع و اندازه بسته بندی
- هر نوع لوبیا و نخود (مانند لوبیا سبز، نخود سبز، نخود فرنگی، لوبیا چشم بلبلی، و/یا دانه های سویا)
- سبزیجات یخ زده عادی یا با سدیم کمتر
- هر نوع سبزیجات ساده یخ زده، سبزیجات بخارپز شده یخ زده یا مخلوط سبزیجات ساده یخ زده بدون مواد افزودنی، سس یا روغن
- ارگانیک

مجاز نیست:

- قند افزوده،* چربی یا روغن
- سبزیجات با سس، طعم دارشده یا با پودر سوخاری
- سبزیجات با سس (مانند عصاره گوشت، سس پنیر و/یا کره)، پاستا، رشته، برنج یا هر ماده دیگری شامل گوشت قرمز، مرغ یا ماهی
- هر نوع سیب زمینی سرخ کرده، ناگت سیب زمینی، کوکو سیب زمینی، سیب زمینی خرد شده، کوکو سیب زمینی رنده شده یا کتلت سیب زمینی با چربی/روغن، سس یا قند افزوده*

نکات خرید میوه و سبزیجات تازه

- آگهی ها و اعلان های ویژه (در اینترنت، آگهی های فروشگاه ها و غیره) را مرور کنید.
- قیمت ها را مقایسه کنید.
- میوه و سبزیجات تازه فصلی خریداری کنید.

برای خرید میوه و سبزیجاتی که قیمتشان بر اساس پوند است، مراحل زیر را دنبال کنید.

1. کالا را روی ترازوی فروشگاه بگذارید.
2. وزن را به نزدیک ترین پوند یا نیم پوند بعدی گرد کنید.
3. هزینه کالا را بر اساس جدول زیر تعیین کنید.
4. کالا و قیمت آنرا در فهرست خرید خود یادداشت کنید.

قیمت هر پوند را در ستون دست چپ پیدا کنید. سمت مقابل جدول را برای مقدار پوندی که می خرید ملاحظه کرده و هزینه میوه و سبزیجات تازه را بدست آورید.

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	5.23	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.49	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

نکات خرید میوه و سبزیجات

طرز استفاده از چک های میوه و سبزیجات

1. چک های میوه و سبزیجات خود را فقط در فروشگاه های مورد تأیید WIC استفاده کنید.
2. فقط میوه و سبزیجات تازه و یخ زده مورد تأیید خریداری کنید.
3. مبلغ دلاری حداکثر چک میوه و سبزیجات روی آن چاپ شده است.
اگر قیمت میوه و سبزیجات شما از مبلغ دلاری چک بیشتر بود،
می توانید مابه التفاوت آنرا به طرق زیر پرداخت کنید:
   - نقد، چک، کردیت/دبیت کارت یا کارت SNAP EBT.
   - بیش از یک چک میوه و سبزیجات برای یک خرید. (بعضی فروشگاه ها شاید فقط یک چک میوه و سبزیجات برای یک خرید بپذیرند.)

   بعنوان مثال مبلغ چک میوه و سبزیجات شما 11$ و قیمت میوه و سبزیجات شما 13$ است.
   شما یا می توانید به اندازه 2$ از میوه و سبزیجات برداشته و یا 2$ اضافی را به یکی از روش های ذکر شده در بالا پرداخت کنید.
4. اگر با وجه نقد، چک یا کردیت/دبیت کارت پرداخت کنید برای اختلاف مبلغ مالیات محاسبه خواهد شد.
5. اگر قیمت میوه و سبزیجات شما به رقم حداکثر چاپ شده روی چک نرسد، مابقی مبلغ را به شما پس نخواهند داد.

شما اینک می توانید میوه و سبزیجات را با چک های WIC،
و یا وجه نقد، چک، کردیت یا دبیت کار یا SNAP EBT خریداری کنید.

چک های میوه و سبزیجات
چک های میوه و سبزیجات

غلات حجیم مخصوص نوزادان

مجاز است:

- فقط ساده
- فقط خشک
- فقط ظروف 8 یا 16 اونسی

مجاز نیست:

- محصولات ارگانیک
- DHA/ARA افزوده
- میوه جات/دانه های آجیلی خشک، ماست و/یا دارچین افزوده

جو پرک
برنج
چند غله

Beech-Nut
(فقط 8 اونسی)

جو پرک
برنج
گندم کامل
چند غله

Gerber
(فقط 8 یا 16 اونسی)

میوه و سبزیجات برای نوزادانمجاز

است:

- یک ظرف 4 اونسی یا 2 بسته ظروف 4 اونسی مطابق با آنچه که روی چک WIC نوشته شده است
- هر مرحله
- هر میوه یا مخلوط میوه جات
- هر مخلوط میوه و سبزیجات
- هر نوع سبزیجات یا مخلوط سبزیجات

مجاز نیست:

- محصولات ارگانیک
- DHA/ARA افزوده
- شکر، نمک یا آرد افزوده
- برنج، غلات یا غلات ریز افزوده
- چاشنی یا دارچین افزوده
- میوه جات مخلوط، پاستا و/یا ترکیبات گوشتی
- سبزیجات مخلوط، پاستا و/یا ترکیبات گوشتی
- خوراک های شام یا گوشت های افزوده

Beech-Nut

Gerber
2 بسته ای

Tippy Toes

میوه و/یا سبزیجات تازه

میوه و/یا سبزیجات تازه فقط زمانی برای نوزادان مجاز هستند که روی چک های WIC چاپ شده باشند.

غذاهای مخصوص نوزادان
را همیشه با قاشق بدهید.

شیر خشک مخصوص نوزادان

- مقدار، مارک، نوع و اندازه مطابق با آنچه که روی چک WIC نوشته شده است

غذاهای مخصوص نوزادان
غذاهای مخصوص نوزادان

گوشت های مخصوص نوزادان

مجاز است:

- فقط ظروف 2.5 اونسی

مجاز نیست:

- محصولات ارگانیک
- DHA/ARA افزوده
- ترکیب گوشت و سبزیجات
- ترکیب گوشت و میوه
- خوراک های شام

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

خوراک های گوشتی مخصوص نوزادان برای نوزادانی که بطور کامل از شیر مادر تغذیه می کنند سودمند هستند.

برای مادرانی که بطور کامل به نوزادان خود شیر می دهند

کنسرو ماهی

تن سبک (5 اونس)

مجاز است:

- هر برند دلخواه
- فقط در آب
- تکه های درشت، یک تکه یا چرخ شده
- کم سدیم

مجاز نیست:

- ماهی تن سفید یا آلباکور
- طعم دهنده، سس یا چاشنی افزوده
- پاکت های فویلی
- ظروف مخصوص وعده های یک نفره
- بسته 4 تائی/بسته های چندتائی

کنسرو سالمون (5 اونس)

مجاز است:

- هر برند دلخواه
- فقط سالمون صورتی
- فقط بسته بندی شده در آب

مجاز نیست:

- دودی و کیسه های فویلی
- سالمون قرمز، ساکای یا سالمون صورتی غیرپرورشی آلاسکا
- طعم دهنده، سس یا چاشنی افزوده
- بسته 4 تائی/بسته های چندتائی

ساردین (3.75 اونس)

مجاز است:

- هر برند دلخواه
- بسته بندی شده در آب
- سس گوجه فرنگی یا سس خردل

مجاز نیست:

- سس تند، فلفل چیلی سبز تند
- دودی
- ریحان
- کیسه های فویلی
- ظروف مخصوص وعده های یک نفره

برای نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، برای مادرانی که بطور کامل به نوزادان خود شیر می دهند

برای نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، برای مادرانی که بطور کامل به نوزادان خود شیر می دهند

در عوض از شیر 1% و/یا شیر خامه گرفته استفاده کنید!

- شیر خامه گرفته فاقد چربی است.
- شیر 1% سالم ترین گزینه بعدی است. در عین اینکه طعم خود را حفظ می کند چربی آن تنها 30% شیر پرچرب است. این گزینه بسیار مناسبی در مسیر حرکت به سمت شیر خامه گرفته است.
- شیر 1% و شیر خامه گرفته کلسیم بیشتری دارند و برای تمام کسانی که بالای 2 سال سن دارند سالم ترین گزینه به شمار می آیند.

مقایسه انواع شیر (1 فنجان/8 اونس)	شیر پرچرب (3.25%)	کاهش یافته شیر (2%)	کم چرب شیر (1%)	خامه گرفته شیر
کالری	149	122	102	83
چربی کل (گرم)	8	5	2.5	0
چربی اشباع (گرم)	4.5	3	1.5	0
پروتئین (گرم)	8	8	8	8
کلسیم (میلیگرم)	276	293	305	299
ویتامین D (واحد بین المللی)	124	120	117	115

مرجع: استاندارد پایگاه داده های ملی مواد مغذی نسخه 26

Missouri WIC
تناول طعامًا صحيًا وحافظ على سلامتك

وزارت بهداشت و خدمات سالمندان میسوری
WIC و خدمات تغذیه
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
health.mo.gov/wic

DHSS یک سازمان معتقد به برابری فرصت ها/ترویج دهنده اقدامات و رویکردهای مثبت می باشد. در ارائه خدمات هیچ تبعیضی اعمال نمی شود.

امکان ارائه فرمت های دیگر این نوشتار برای افرادی که دچار ناتوانی و معلولیت هستند از طریق تماس با شماره تلفن 573-751-6204 وزارت بهداشت و خدمات سالمندان میسوری وجود دارد.

شهروندانی که دچار ضعف شنوائی یا گفتاری هستند می توانند با 711 تماس بگیرند.
این مؤسسه یک ارائه کننده و کارفرمای معتقد به برابری فرصت ها می باشد.

WIC-640 (05-16)