برای خانمها و کودکان

شیر

مجاز
- دارای هر مارک تجارتی که باشد
- شیر با چربی کاهش یافته (بی چربی، ۰/۵، ۱، یا ۲٪)
- شیر با چربی کامل (اگر بر روی چکهای WIC چاپ شده باشد)
- ظروف پلاستیکی یک گالنی
- آبدوغ پرورده شده (۴ کوارت یا ۱ لیتر)
- شیر تخیر شده، فقط با علامت فروشگاه (در قوطی های ۱۲ یا ۱۳ اونس)
- شیر خشک بدون چربی، فقط با علامت تجاری فروشگاه (در جعبه‌های ۳ یا ۸ کوارت)
- شیر مخصوص، نوع و اندازهٔ آن بر روی چک WIC نوشته میشود

غیر مجاز
- شیر عسلی (شیر شیرین تغلیظ شده)
- شیر سویا
- شیر طعمدار
- شیر آلی (اورگانیک)
- شیر فیلد (با چربی جانشین شده)
- جانشین ها

تخم مرغ

مجاز
- تخم مرغ درشت، متوسط، سفید، درجهٔ A یا AA (در بسته های دوجین)

غیر مجاز
- تخم مرغ کم کلسترول
- تخم مرغ آلی
- تخم مرغ مخصوص
- تخم مرغ قهوه ای رنگ

پینت باتر

مجاز
- صاف، خمیر مانند یا معمولی، فقط با نام تجارتی فروشگاه (در شیشه های ۱۸ اونسی)

غیر مجاز
- کرهٔ بادام زمینی با خرده بادام زمینی
- کرهٔ بادام آلی
- کرهٔ بادام کم چرب
- کرهٔ بادام کم نمک (یا کم سدیم)
- مخلوط با مربا، ژله یا عسل

پنیر

مجاز
- پنیر طبیعی، محلی (وطنی)، ساده، فقط با مارک فروشگاه، پنیرآمریکائی، چدر، کلبی، کلبی جک، مونتری جک، و پنیر موتزارلا (پَنیر قالبی فقط در اندازهٔ ۱۶ اونسی)

غیر مجاز
- پنیربرش داده شده، غیر از پنیرهای با مارک فروشگاه
- پنیر با مواد اضافه شده
- پنیر پرورده (پنیر دلی)
- غذای پنیری
- پنیر ماله ای
- محصولات از پنیر
- پنیر کم کلسترول
- پنیر ورقه ای
- پنیر نخ نخ شده
- پنیر رنده شده
- پنیر طعمدار
- پنیر تراشه ای

حبوبات خشک و نخود

مجاز
- لوبیا، باقالا و نخود خشک مخلوط، فقط با علامت تجاری فروشگاه (در کیسه‌های ۱ پوندی)

غیر مجاز
- محصولات آلی
- با افزودنی یا طعم

هویج

مجاز
- تازه، از جمله ریز یا یخ زده، هر نوع بریده شده از هر علامت تجاری (بسته بندی ۱ یا ۲ پوندی)

غیر مجاز
- هویج آلی
- طعمدار

تن ماهی

مجاز
- فقط تونای بسته بندی شده آبدار در آب، تکه تکه یا رنده شده از هر علامت تجاری (در قوطی های ۵ یا ۶ اونسی)

غیر مجاز
- تونای آلباکور یا سفید
- تن ماهی با نمک یا سدیم کم

برای خانمهائی که منحصراً از سینه شیر میدهند

تنها برای نوزادان

فرمول نوزاد

مجاز
- علامت تجارتی که بر روی چک WIC چاپ شده، نوع و اندازهٔ آن بر روی چک WIC چاپ شده

آبمیوه نوزاد

مجاز
- ۱۰۰٪ آب میوه (در بطری ۳۲ اونسی)

Gerber:
سیب
سیب موز
سیب انگور
میوهٔ مخلوط
گلابی
انگور سفید

Beech-Nut:
سیب
انگور سفید

Nature's Goodness:
سیب
گلابی
انگور سفید

سرآل نوزاد

مجاز
- ساده، فقط خشک (۸ یا ۱۰ اونس)

Gerber:

Beech-Nut:

Nature's Goodness:

چرا شیر کم چرب یا کاهش داده شده برای کودکان ۲۴ ماه به بالا و خانمها مناسب است؟

ارزش غذائی ۸ اونس (یک پیمانه) شیر

	شیر بی چربی	شیر ۱٪ چربی	شیر ۲٪ چربی	شیر کامل (۳/۲۵٪)
کلسیم	۳۰۶ mg	۲۹۰ mg	۲۸۵ mg	۲۷۶ mg
کالری	۸۰	۱۰۰	۱۲۰	۱۵۰
چربی	مقدار ناچیز	۲ گرم	۵ گرم	۸ گرم
کلسترول	۵ mg	۱۲ mg	۲۰ mg	۲۴ mg

مأخذ: منبع تغذیه USDA برای مراجعهٔ استاندارد

آیا می دانستید که...

- شیر با چربی کاهش داده شده یا شیرکم چرب (شیر بدون چرب، ۱٪، ۲٪، و ۰/۵٪) دارای همان مواد مغذی است که شیر کامل دارد، امّا با چربی و کالری کمتر.

- شیر، بدون توجّه به اندازهٔ چربی آن، منبع عالی برای کلسیم و عناصر معدنی دیگر، پروتئین، ویتامین "ب"، و ویتامین "آ" و "دی" می باشد.

- کلسیم و ویتامین "دی" در شیر کمک می کنند که دندانها و استخوانهای شما مستحکم و سالم باشند.

- بر خلاف بزرگسالان و کودکان ۲ سال به بالا، کودکان بین سنین ۱۲ـ ۲۳ ماهگی به چربی شیر یا شیر مادر برای رشد و نمو احتیاج دارند.

(ترجَه) علامات تجاری فروشگاه: می تواند نام خود فروشگاه باشد یا علامت تجارتی که فروشگاه آن محصول را در فروشگاه عرضه می کند و توسط عرضه کنندهٔ عمده فروش تهیه شده است.

ادارهٔ خدمات بهداشتی و سالمندان میسوری
WIC و خدمات تغذیه
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS کارفرمای با فرصتهای مساوی / اعمال استخدام مثبت است.
خدمات بر اساس عدم تبعیض صورت می گیرد.

انواع دیگر این انتشارات برای اشخاصی که دارای از کارافتادگی هستند، می توان با تماس گرفتن با ادارهٔ بهداشت و خدمات سالمندان میسوری از طریق شمارهٔ ۵۷۳-۷۵۱-۶۲۰۴ دریافت کرد. شمارهٔ تلفن برای شهروندانی که دارای نقص تکلم و شنوائی هستند ۷۳۵-۲۹۶۶-۸۰۰-۱ و صدا ۷۲۵-۲۴۶۶-۸۰۰-۱ می باشد.

WIC-640-Farsi (06-08)

میسوری

WIC

برنامهٔ تغذیهٔ مکمل مخصوص
برای زنان، نوزادان و کودکان

لیست غذاهای تأیید شده

تغذیه مناسب
و سلامت ماندن

قابل اجرا از ۱ اکتبر ۲۰۰۸
تا ۳۰ سپتامبر ۲۰۰۹

سرآل سرد

در اندازه ها ی مختلف و مخلوط شده، از جمله سرآل گرم، جمعاً تا ۳۶ اونس.
سرآل سرد، در انداز های ۱۲ یا ۳۲ اونسی در کیسه ها یا جعبه هائی که دارای نام تجارتی تأیید شده باشند.

Flavorite Dierbergs

Best Choice

Always Save

Hy-Top

Great Value

Kroger

IGA

Hy-Vee

Shop N Save

Schnucks

Ralston Foods

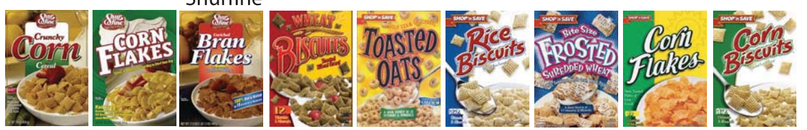
سرآل گرم

در اندازه ها ی مختلف و مخلوط شده، شامل سرآل سرد، تا مجموع ۳۶ اونس.

Hy-Vee Flavorite Cream of Wheat Best Choice

Shurfine Shop N Save Schnucks Ralston Quaker Oats Malt-O-Meal IGA

Shurfine



Valu Time

آبمیوه

یخ زده و غلیظ ۱۲–۱۱.۵ اونس

Always Save
سیب
پرتقال

Hy-Top
سیب
پرتقال

Old Orchard
سیب
سیب گیلاس
سیب کران بری
سیب کیوی توت فرنگی
سیب پشن مانگوی
سیب تمشک
سیب توت فرنگی موز
کران بری
کران بری و تمشک
پرتقال حاوی کلسیم
آناناس
آناناس پرتقال
آناناس پرتقال موز

Best Choice
سیب
انگور
پرتقال

Hy-Vee
سیب
پرتقال
پرتقال حاوی کلسیم

Dierbergs
پرتقال
پرتقال حاوی کلسیم

IGA
سیب
پرتقال
پرتقال حاوی کلسیم
پرتقال به سبک روستا

Shop N Save
سیب
پرتقال
پرتقال حاوی کلسیم

Flavorite
سیب
گریب فروت
پرتقال
پرتقال حاوی کلسیم
پرتقال تصفیه نشده
پرتقال به سبک روستا

Kroger
سیب
گریب فروت
گریب فروت قرمز یاقوتی
پرتقال
پرتقال حاوی کلسیم
پرتقال تصفیه نشده
پرتقال تصفیه شده

Shurfine
سیب
پرتقال

Flav-R-Pac
سیب
پرتقال
پرتقال با کلسیم غنی
پرتقال به سبک روستا

Langers
سیب
پرتقال
مخلوط بهاره
مخلوط تابستانه
مخلوط زمستانه

Great Value
سیب
انگور
گریب فروت
پرتقال
پرتقال حاوی کلسیم
پرتقال تصفیه شده

Midwest Country Fare
پرتقال

در قوطی های آماده برای نوشیدن ۴۶ اونس

Always Save
پرتقال
گریب فروت صورتی
گوجه فرنگی
مخلوط سبزیجات

Great Value
سیب
گریب فروت صورتی
گوجه فرنگی سفید

Kroger
سیب
گریب فروت
پرتقال
آناناس
گریب فروت صورتی
سبزیجات

Best Choice
سیب
انگور
گریب فروت
پرتقال
آناناس
گریب فروت صورتی
گوجه فرنگی

Hy-Top
سیب
گریب فروت
پرتقال
گریب فروت صورتی
سبزیجات

Schnucks
پرتقال
آناناس

Hy-Vee
آناناس
گوجه فرنگی
سبزیجات

Dierbergs
گوجه فرنگی

Shop N Save
پرتقال
آناناس
گوجه فرنگی
سبزیجات

Flavorite
گریب فروت
پرتقال
آناناس
گوجه فرنگی
سبزیجات

IGA
آناناس
گوجه فرنگی
سبزیجات

Shurfine
گریب فروت
پرتقال
آناناس
گوجه فرنگی
سبزیجات