قائمة الأغذية المعتمدة

Missouri WIC

تسري اعتباراً من أكتوبر ٢٠١٨

حليب

حليب
- أي علامة تجارية (يُنصح بعلامات المتجر التجارية)
- ربع جالون، نصف جالون، جالون
- بدون دسم (مقشود)، قليل الدسم (١/٢٪، ١٪)
- قليل الدسم (٢٪)، كامل

حليب جاف بدون دسم
- علامة المتجر التجارية
- عبوة ١ رطل ٩,٦ أونصة أو ٢٥,٦ أونصة (مقدراها ٨ أرباع جالون)

حليب خالي من اللاكتوز (إذا كان متوفراً)
- أي علامة تجارية
- نصف جالون
- بدون دسم (مقشود)، قليل الدسم (١/٢٪، ١٪)
- قليل الدسم (٢٪)، كامل
- سادة أو بدون نكهات

حليب مبخر
- علامة المتجر التجارية
- عُلبة ١٢ أونصة
- بدون دسم (مقشود)، كامل

مخيض اللبن المستنبت
- أي علامة تجارية
- ربع جالون

حليب الماعز (إذا كان متوفراً)
- علامة Meyenberg التجارية
- متبخر بالكامل (علبة ١٢ أونصة)
- بودرة بدون دسم (علبة ١٢ أونصة)

غير مسموح:
- مقشود للغاية
- حليب معبأ
- مضاف له نكهة
- زجاجات مصنوعة من الزجاج
- مشروبات حليب مصنوع من المكسرات وجوز الهند والأرز والشوفان والحبوب الأخرى
- بدائل الحليب
- عضوية
- خام أو غير مبسترة
- محلاة ومكثفة
- فيتامايت

٨ أونصة = ١ فنجان
١٦ أونصة = ١ رطل
٣٢ أوقية سائلة = ربع جالون
٦٤ أوقية سائلة = ١/٢ جالون
١٢٨ أوقية سائلة = ١ جالون

حليب الصويا

مسموح:

- نصف جالون

أصلي | أصلي | أصلي، فانيلا

غير مسموح:

- مواد تحلية صناعية
- نكهات غير الفانيلا
- خفيف
- عضوي

جبن محلي

مسموح:

- علامة المتجر التجارية
- ٨ أو ١٦ أونصة كتلة أو قطع
- خالي من الدسم أو قليل الدسم
- جبن أمريكي شرائح، غير ملفوف بشكل فردي
- جبن محلي فقط:
  - أمريكي
  - بريك
  - شيدار - جميع الأنواع
  - كولبي، كولبي جاك، مونتيري جاك
  - موزاريلا (مقشودة جزئياً أو كاملة)
  - مونستر
  - بروفولون
  - سويسري
- مصرح بالجبن الرخامي أو خليط من أنواع الجبن المعتمدة

غير مسموح:

- نكهات مضافة (نكهة الفلفل، نكهة النبيذ، نكهة الدخان...الخ)
- إضافات للجبن
- منتجات الجبن الغذائية، جبن قابل للدهن
- جبن مقرمش، مكعبات، مبشورة، قطع
- قليلة الكولسترول
- جبن مُصَّنع أو شرائح مصنعة
- جبن مستورد
- شرائح فردية مغلفة
- عضوي
- كويسو بلانكو، كويسو فريسكو
- جبن شرائح، ماعدا علامة المتجر أمريكي

توفو

مسموح:

توفو صلب (١٦ أونصة) | توفو حريري عضوي (١٦ أونصة)

حليب الصويا، جبن، توفو

زبادي

مسموح:

- عبوة ٣٢ أونصة

BELFONTE
Ice Cream & Dairy Foods Company

قليل الدسم
فراولة، فانيلا

بدون دسم
سادة

COBURN FARMS

قليل الدسم
سادة، فانيلا

Essential EVERYDAY

قليل الدسم
توت، خوخ، سادة، توت بري،
فراولة، فانيلا

خالي الدسم
سادة

HyVee

قليل الدسم
توت، خوخ، فراولة، فراولة وموز، فانيلا

بدون دسم
سادة، فانيلا

Schnucks

قليل الدسم
سادة، فراولة، فانيلا

خالي الدسم
سادة

غير مسموح:

- مكونات مخلوطة مضافة
- يونانية
- عضوية

Best Choice

قليل الدسم
فراولة، فانيلا

بدون دسم
سادة

DANNON

قليل الدسم
سادة، فراولة، فراولة وموز، فانيلا

بدون دسم
فراولة بنسبة خفيفة أو مناسبة، فانيلا
بنسبة خفيفة أو مناسبة، سادة

Great Value

قليل الدسم
خوخ، فراولة، فراولة وموز، فانيلا

بدون دسم
سادة، فانيلا

Kroger

قليل الدسم
سادة، فانيلا

بدون دسم
فراولة لايت، سادة

Yoplait

قليل الدسم
خوخ الموسم ، فراولة، فراولة وموز،
فانيلا

بدون دسم
سادة

بيض

مسموح:

- أي علامة تجارية
- ١ طبق ١٢ بيضة
- حجم كبير، أبيض، من الدرجة أ أو أأ

غير مسموح:

- بني
- بيض دجاج ليس في قفص
- بيض غني بمستويات من أوميجا ٣، أحماض دهنية، فيتامينات، أملاح
- خصب
- منخفض الكولسترول
- عضوي
- نوع آخر

زبدة الفول السوداني

مسموح:

- علامة المتجر التجارية
- عبوة ١٦-١٨ أونصة
- دسمة، مقرمشة، عادية، ناعمة

غير مسموح:

- قليل الدسم
- خليط من الشوكولاتة والعسل والمربي والجيلي والمارشميلو....الخ
- طبيعي
- عضوي

فاصوليا معلبة

مسموح:

- علامة بوشز بست التجارية
- فاصوليا جافة كبيرة، فاصوليا خالية من الدسم معاد قليها، فاصوليا جاربانزو، فاصوليا عادية، فاصوليا البحرية، فاصوليا داكنة، فاصوليا حمراء
- علبة ١٦ أونصة
- صوديوم قليل أو منخفض

غير مسموح:

- مطبوخة
- مشكلة
- عضوية
- متبلة

فاصوليا جافة، بازلاء، عدس

مسموح:

- علامة المتجر التجارية
- عبوة ١٦ أونصة
- أي نوع سادة أو جاف

غير مسموح:

- عضوي
- توابل أو نكهات

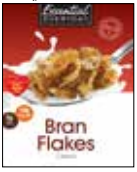
حبوب باردة

ألويز سيف

بست تشويس

دايربرجز

إنشيال إفريداي



حبة كاملة

حبوب باردة

جريت فاليو

هاي توب

هاي في

حبة كاملة

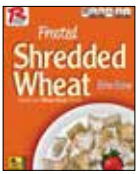
حبوب باردة

أي جي أيه

كيجنز/ سيف ألوت

كروجر

رالستون



حبة كاملة

حبوب باردة

شنوكس

فالو تايم

حبة كاملة

طرق عديدة لشراء ٣٦ أوقية من الحبوب المزج والمواءمة

تلميح

١٢ أونصة + ١٢ أونصة + ١٢ أونصة = ٣٦ أونصة

١٢ أونصة + ٢٤ أونصة = ٣٦ أونصة

١٨ أونصة + ١٨ أونصة = ٣٦ أونصة

حبوب ساخنة

بست تشويس

كريمة الأرز

كريمة القمح

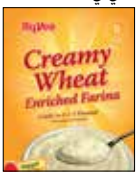
خالية من الجلوتين

إسنشيال إفريداي

جريت فاليو

هاي توب

هاي في



أي جي أيه

كروجر

مالت - أو - ميل

رالستون

شنوكس

حبة كاملة

- الأحجام المعتمدة: ١١,٨/ ١٢ أونصة إلى ٣٦ أونصة
- تخلط الأنواع والأحجام المناسبة حتى مجموع الأونصات

يُحظر بيع أو تداول أطعمة WIC أو إعطاؤها لأي أحد!
حيث أن هذا يعتبر نوعاً من الاحتيال.

خبز

مسموح:

- عبوة ١٦ أونصة
- قمح كامل أو حبة كاملة ١٠٠٪

Best Choice, Healthy Life, Essential Everyday, Dillons, Bunny Bread, Ozark Hearth, Nature's Own, Kroger, HyVee, Wonder, Schnucks, Sara Lee, Price Chopper

تورتيلا القمح الكامل

مسموح:

- عبوة ١٦ أونصة

Best Choice, Great Value, Essential Everyday, Don Pancho, Chi-Chi's, Kroger, IGA, HyVee, Mission, Mi Casa, La Banderita, Tío Santi, Schnucks, Ortega

تورتيلا الذرة

مسموح:

- عبوة ١٦ أونصة
- ذرة ناعمة بيضاء أو صفراء

Best Choice, Essential Everyday, Don Pancho, Chi-Chi's, IGA, HyVee, Hy-Top, Mission, La Burrita Flour Tortillas, La Banderita, Kroger

مكرونة الدقيق الكامل

مسموح:

- عبوة ١٦ أونصة
- أي شكل

غير مسموح:

- سكريات مضافة، دهون، زيوت، ملح
- عضوية

أزر بني

مسموح:

- علامة المتجر التجارية
- عبوة ١٦ أونصة
- حبة طويلة ومتوسطة وقصيرة

غير مسموح:

- فوري التحضير
- عضوية

١٠٠٪ عصير - للنساء

مسموح:

- ١١,٥ -١٢ أونصة مركز مجمد

Always Save

تفاح، برتقال

Best Choice

تفاح، برتقال

Essential Everyday

تفاح، عنب، برتقال

Great Value

تفاح، عنب، برتقال

Hy-Top

تفاح، عنب، برتقال

Hy-Vee

تفاح، برتقال

IGA

تفاح، برتقال

Kroger

تفاح، عنب، برتقال، أناناس

Old Orchard

تفاح، كرز بالتفاح، توت بري بالتفاح، فراولة بالكيوي والتفاح، مانجو بفاكهة الباشن والتفاح، توت عليق بالتفاح، موز بالفراولة والتفاح، خليط التوت، رمان بالتوت البري، رمان بالكرز، خليط توت بري، رمان بالتوت البري، توت بري بتوت العليق، عنب، برتقال، أناناس، برتقال بالأناناس، موز بالبرتقال والأناناس، عنب أبيض

Tipton Grove

تفاح، برتقال

Valu Time

برتقال

١٠٠٪ عصير - للأطفال

مسموح:

- عبوة٦٤ أونصة (نصف جالون)

غير مسموح:

- عضوية
- عصير كوكتيل

Always Save

تفاح، عنب، برتقال

Best Choice

تفاح، عنب، أناناس، طماطم، خضار، عنب أبيض

Diane's Garden

خضار

Dierbergs

تفاح

Essential Everyday

تفاح، عنب، أناناس، طماطم، خضار، عنب أبيض

Great Value

تفاح، عنب مع توت بري، برتقال، طماطم، خضار، عنب أبيض، خوخ مع عنب أبيض

Hy-Top

تفاح، عنب، أناناس، طماطم، خضار، عنب أبيض

Hy-Vee

تفاح، تفاح مع توت بري، توت بري مع توت عليق، عنب، عصير تفاح فقط، عصير توت فقط، عصير عنب فقط، برتقال، أناناس، طماطم، خضار، عنب أبيض

١٠٠٪ عصير - للأطفال

IGA

تفاح، عنب، أناناس، طماطم، خضار، عنب أبيض

Juicy Juice 100% Juice

تفاح، توت عليق بالتفاح، توت عليق، تفاح مع توت بري، عنب، فراولة مع كيوي، برتقال، يوسفي مع برتقال، تفاح مع خوخ، موز مع فراولة، بطيخ مع فراولة، فاكهة مدارية، عنب أبيض

Kroger

تفاح، عنب، برتقال، أناناس، خضار، عنب أبيض، خوخ مع عنب أبيض

LANGERS Langers It's in the Juice

تفاح، كرز مع توت وتفاح، توت مع تفاح، عنب مع تفاح، أناناس مع برتقال وتفاح، مانجو مع خوخ وتفاح، عنب، برتقال، أناناس، برتقال مع أناناس، طماطم، خضار، عنب أبيض

MOTT'S Since 1842

تفاح، كرز بالتفاح، مانجو مع تفاح، عنب أبيض مع تفاح

OLD ORCHARD

تفاح، توت مع تفاح، خليط توت، توت مع كرز أسود، رمان مع توت أزرق، رمان مع كرز، رمان مع توت بري، عنب، فراولة مع كيوي، برتقال، يوسفي مع برتقال، مانجو مع خوخ، عنب أبيض

Sam's CHOICE

تفاح

Schnucks

تفاح، عنب، أناناس، طماطم، خضار، عنب أبيض

Shoppers Value

برتقال

TIPTON GROVE SINCE 1888

تفاح، عنب، برتقال

الأخرى

مسموح:

- أي علامة تجارية وأنواع عديدة من الفاكهة الكاملة أو المقطعة، الطازجة أو المجمدة
- فاكهة مشكلة
- الفواكه المعبأة في العصير أو المضاف إليها مُرَّكز عصير الفاكهة أو مواد تحلية صناعية أو ماء
- عضوية

غير مسموح:

- عبوات أقل من ٥ أونصات
- بوفية السلطة أو أطباق الديلي
- الفواكه المجففة أو المعلبة أو الملفوفة
- سكريات مضافة* أو ملح أو كراميل أو شوكولاتة أو زبادي
- سلال الفواكه أو صواني الحفلات
- حمض أسكوربيك مضاف (بالإضافة إلى محلول النكهة) يباع في الحاوية المبردة
- مكسرات أو خليط من الفواكه والمكسرات
- فواكه الزخرفة أو التزيين
- مخلوط سموذي مجمد

*السكريات المضافة تشمل: شراب الذرة بالفركتوز، وشراب الذرة العالي الفركتوز، والعسل، والمالتوز، وشراب المالت، والسكروز.

نصائح صحية

- يمكن للأطفال المساعدة في التسوق لشراء فاكهة طازجة نظيفة مقشرة أو مقطعة، ويتوقف ذلك على عمرهم.
- حبوب فاخرة أو زبادي مع موز أو فاكهة طازجة أخرى.
- إضافة التوت إلى البانكيك.
- استخدام الفاكهة لجزء من الوجبات الخفيفة لفترة ما بعد الظهر.
- شراء الفواكه الطازجة في الموسم حينما يكون سعرها أقل.

الخضروات

الخضروات

مسموح:

- أي علامة تجارية وأنواع عديدة من الفاكهة الكاملة أو المقطعة، الطازجة أو المجمدة
- خس بالكيس ورأس خس وسلطة خضراء مغلفة
- ثوم وزنجبيل طازج
- فاصوليا وبازلاء مجمدة
- خضراوات سادة أو قابلة للتبخير وخضراوات مخلوطة
- خضراوات مجمدة عادية أو قليلة الصوديوم
- عضوية

غير مسموح:

- عبوات أقل من ٥ أونصات
- بوفية السلطة أو أطباق الديلي
- الأعشاب أو التوابل بخلاف الثوم الطازج أو الزنجبيل الطازج
- سلال الخضراوات أو صواني الحفلات
- سكريات مضافة*
- إضافات صلصة السلطة أو الجبن أو الخبز المحمص
- إضافات الخبز أو الكريمة أو الخلطات أو الصلصات
- إضافات التوابل أو الدهون أو الزيوت
- إضافات المكرونة أو الأرز أو السمك أو اللحم أو الدجاج
- خضراوات الزخرفة أو التزيين (مثل الفلفل الأحمر في خيط، أو الثوم في خيط، أو القرع، أو اليقطين، أو الذرة الهندية)
- بطاطس بشكل مكعبات، أو البطاطس المقلية، أو اقراص البطاطس المفرومة، أو شرائح البطاطس المستديرة، أو قطع البطاطس المفرومة، أو لقيمات البطاطس المضاف لها دهون أو زيوت أو توابل أو سكريات*

*السكريات المضافة تشمل: شراب الذرة بالفركتوز، وشراب الذرة العالي الفركتوز، والعسل، والمالتوز، وشراب المالت، والسكروز.

أطعمة الأطفال

حبوب الطفل الرضيع

مسموح:

- عبوة ٨ أو١٦ أونصة جافة، سادة

غير مسموح:

- حمض DHA/ARA المضاف
- إضافات القرفة، الفاكهة المجففة، المكسرات، الزبادي
- عضوية

حبوب متعددة، شوفان، أرز

شعير، حبوب متعددة، شوفان، أرز، قمح كامل

الفواكه والخضراوات الطازجة

مسموح:

- عبوة ٤ أونصات أو ٢ عبوة من ٤ أونصات
- أي فاكهة أو خليط من الفاكهة
- أي خليط من الفاكهة والخضراوات
- أي خضراوات أو خضراوات مشكلة

غير مسموح:

- حمض DHA/ARA المضاف
- إضافات السكر، الملح، الدقيق
- إضافات الحبوب، حبوب الإفطار، الأرز
- إضافات التوابل أو القرفة
- وجبات العشاء أو اللحوم المضافة
- المكرونة أو اللحم
- عضوية
- عبوات

الفواكه والخضراوات الطازجة

- الفواكه والخضراوات الطازجة مسموح بها للرُضع في حالة صدورها.

تركيبة للأطفال الرضع

- الكمية والعلامة التجارية والنوع والحجم وفقاً لما يتم إصداره

للرُضع الذين يتم إرضاعهم رضاعة طبيعية بالكامل

لحوم للأطفال الرضع

مسموح:
- عبوة ٢,٥ أونصة

غير مسموح:
- حمض DHA/ARA المضاف
- العشاء
- مجموعة اللحوم والفاكهة
- مجموعة اللحوم والخضراوات
- عضوية

اللحوم الخاصة بالأطفال الرضع تمثل ميزة كبيرة للأطفال الذي يعتمدون على الرضاعة الطبيعة بالكامل

للأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية بالكامل

تونة خفيفة

مسموح:
- علبة ٥ أونصات
- أي علامة تجارية
- قطع، صلبة، مبشورة
- صوديوم قليل
- معبأة في الماء

غير مسموح:
- عبوات متعددة
- نكهة مضافة، توابل، صلصة
- أكياس برقاقة معدنية
- عبوات لفرد واحد
- سمك تونا البكورة أو التونة البيضاء

سالمون

مسموح:
- علبة ٥ أونصات
- أي علامة تجارية
- سلمون وردي
- معبأ في الماء

غير مسموح:
- عبوات متعددة
- نكهة مضافة، توابل، صلصة
- أكياس برقاقة معدنية
- مدخن

السردين

مسموح:
- علبة ٣,٧٥ أونصة
- أي علامة تجارية
- صلصة الخردل أو الطماطم
- معبأ في الماء

غير مسموح:
- نكهات مضافة أو توابل، ماعدا صلصة الخردل أو الطماطم
- سمك شرائح
- أكياس برقاقة معدنية
- عبوات لفرد واحد
- مدخن

الانتقال إلى الحليب ١٪ و/أو الحليب منزوع الدسم

- حليب منزوع الدسم بدون دهن.
- الحليب ١٪ هو الخيار التالي الصحي. يحتوي فقط على ٣٠٪ من الدهن الموجود في الحليب الكامل وله نفس النكهة. إنه خطوة جيدة في طريقك إلى الحليب منزوع الدسم.
- كلٌ من الحليب ١٪ والحليب المنزوع الدسم يحتوي على الكالسيوم، وهما الخياران الصحيان لكل شخص يزيد عمره على سنتين.

مقارنة الحليب (١ فنجان/ ٨ أونصات)	حليب كامل الدسم (٣,٢٥٪)	حليب مخفف الدسم (٢٪)	حليب قليل الدسم (١٪)	الحليب منزوع الدسم
سعرات حرارية	١٤٩	١٢٢	١٠٢	٨٣
إجمالي الدهن	٨	٥	٢,٥	٠
دهون مشبعة (جم)	٤,٥	٣	١,٥	٠
بروتين (جم)	٨	٨	٨	٨
كالسيوم (جم)	٢٧٦	٢٩٣	٣٠٥	٢٩٩
فيتامين د (وحدة دولية)	١٢٤	١٢٠	١١٧	١١٥

المرجع: قاعدة البيانات الوطنية للعناصر الغذائية النشرة المرجعية ٢٦

Missouri WIC
Eat Healthy. Stay Well.

Missouri DHSS
Department of Health and Senior Services

دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن

برنامج WIC وخدمات التغذية

P.O. Box 570

0570-Jefferson City, MO 65102

573-751-6204

wic.mo.gov

صاحب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي.
يتم تقديم الخدمات على أساس عدم التمييز.

وهناك أشكال بديلة لهذه النشرة للأشخاص ذوي الإعاقات، يمكن الحصول عليها عن طريق الاتصال بالدائرة الصحية في ميزوري وخدمات الكبار، على هاتف رقم ٦٢٠٤-٧٥١-٥٧٣.

يمكن للمواطنين الذين يعانون من إعاقات في المسع والكلام الاتصال برقم ٧١١.

هذه المؤسسة مزود خدمات يؤمن بتكافؤ الفرص.

WIC-640 Arabic (05-18)