فهرست غذاهای تایید شده

WIC میسوری

قابل اجرا از اکتبر ۲۰۱۸

شیر

شیر

- هر مارکی (مارک های فروشگاهها بهتراست)
- به مقدار یک گالن، نیم گالن، یا کوارت
- بی چربی (بدون خامه)، کمتر چرب (۱٪ یا ۱/۲ ٪)
- کم چربی (۲٪)، شیر کامل

شیر خشک بی چربی

- مارک فروشگاه
- بسته های ۱ پوند و ۹/۶ اونسی یا ۲۵/۶ اونسی (۸ کوارت می شود)

شیربدون لاکتوز (اگر موجود باشد)

- هر مارکی
- نیم گالن
- بی چربی (بدون خامه)، کمتر چرب (۱٪ یا ۱/۲ ٪)
- کم چربی (۲٪)، شیر کامل
- معمولی یا بدون طعم

شیر تبخیر شده

- مارک فروشگاه
- قوطی ۱۲ اونسی
- بی چربی (خامه گرفته)، کامل

کالچرد باترمیلک یا خامه کره ای

- هر مارکی
- اندازه کوارتی

شیر بز (اگر موجود باشد)

- مارک مین برگ
- کامل تبخیر شده (قوطی ۱۲ اونسی)
- پودر بی چربی (قوطی ۱۲ اونسی)

موارد غیر مجاز:

- اکسترا اسکیم یا خامه گرفته اضافی
- شیر چربی اضافه شده یا فیلد میلک
- طعم دار
- بطری شیشه ای
- نوشیدنی های شیری تهیه شده از آجیل، نارگیل، برنج، جو دو سر، یا غلات دیگر
- دوغاب های شبیه شیر
- ارگانیک
- خام یا پاستوریزه نشده
- غلیظ و شیرین شده
- ویتامیت

۸ اونس = ۱ پیمانه
۱۶اونس = ۱ پوند
۳۲ اونس مایع = ۱ کوارت
۶۴ اونس مایع = ۱/۲ گالن
۱۲۸ اونس مایع = ۱ گالن

سوی میلک یا شیر سویا، پنیر، تفو

شیر سویا

موارد مجاز:

- نیم گالن

مزه معمولی | مزه معمولی | مزه معمولی، وانیلی

موارد غیر مجاز:

- با شیرین کننده های مصنوعی
- طعم های غیر از وانیلی
- لایت یا کم چربی
- ارگانیک

پنیرتولید امریکا

موارد مجاز:

- مارک فروشگاه
- قطعات ۸ یا ۱۶ اونسی یا رنده شده
- بی چربی یا کم چربی
- پنیر امریکایی برش داده، غیر از ایندیویجوال رپ یا جدا پیچیده شده
- فقط پنیر تولید امریکا:
  - امریکن
  - بریک یا آجری
  - چدار – انواع مختلف
  - کلبی، کلبی جک، مونتری جک
  - موتزارلا (کمی خامه گرفته یا کامل)
  - نوع مونستر
  - نوع پرووِلن
  - نوع سویس
- ماربلد یا مخلوطی از انواع پنیر های مجاز اشکالی ندارد

موارد غیر مجاز:

- با طعم اضافه (انواع فلفل، شراب، طعم دودی، و غیره)
- ادیتیو یا اضافه شده یا به پنیر
- غذاهای پنیری، اسپرد پنیر
- پنیر کرامبلد یا خرد شده، مکعبی، رنده شده، استرینگ
- کم کلسترول
- پنیر دلی یا برش های دلی
- وارداتی
- برش های جدا پیچیده شده
- ارگانیک
- کسوبلانکو، کسو فرسکو یا پنیر مکزیکی
- پنیر برشی به جز پنیر امریکایی مارک فروشگاه

تفو

موارد مجاز:

تفوی سفت (۱۶ اونسی) | تفوی سیلکن ارگانیک (۱۶ اونسی)

ماست

موارد مجاز:

- اندازه ۳۲ اونسی

BELFONTE
Ice Cream & Dairy Foods Company

کم چربی
طعم توت فرنگی، وانیلی

بی چربی
ساده

COBURN FARMS

کم چربی
ساده، وانیلی

Essential EVERYDAY

کم چربی
بلوبری، هلو، ساده، رزبری، توت فرنگی، وانیلی

بی چربی
ساده

HyVee

کم چربی
بلو بری، هلو، توت فرنگی، توت فرنگی موز، وانیلی

بی چربی
ساده، وانیلی

Schnucks

کم چربی
ساده، توت فرنگی، وانیلی

بی چربی
ساده

Best Choice

کم چربی
طعم توت فرنگی، وانیلی

بی چربی
ساده

DANNON

کم چربی
ساده، توت فرنگی، توت فرنگی موز، وانیلی

بی چربی
لایت اند فیت یا کم چربی توت فرنگی، لایت اند فیت وانیلی، ساده

Great Value

کم چربی
هلو، توت فرنگی، توت فرنگی موز، وانیلی

بی چربی
ساده، وانیلی

Kroger

کم چربی
ساده، وانیلی

بی چربی
توت فرنگی لایت، ساده

Yoplait

کم چربی
هلوی هاروست، توت فرنگی، توت فرنگی موز، وانیلی

بی چربی
ساده

غیر مجاز:

- با مواد افزوده و مخلوط شده
- یونانی
- ارگانیک

تخم مرغ

موارد مجاز:

- هر مارکی
- ۱ بسته دو جینی
- بزرگ، سفید، گرید A یا AA

موارد غیر مجاز:

- قهوه ای
- کیج فری یا بی قفس
- تخم مرغهای حاوی اسید چرب امگا ۳، ویتامین، مواد معدنی
- فرتایل یا بارور
- کم کلسترول
- ارگانیک
- موارد خاص دیگر

پینات باتر یا کره بادام زمینی

موارد مجاز:

- مارک فروشگاه
- بسته های ۱۸-۱۶ اونسی
- کرمی، کرانچی، معمولی، صاف شده یا اسموت

موارد غیر مجاز:

- کم چربی
- مخلوط با شکلات، عسل، انواع مربا، ژله ای، مارشملو، و غیره.
- نچرال یا طبیعی
- ارگانیک

لوبیای قوطی ای

موارد مجاز:

- مارک بوشز بست
- لوبیا کره ای یا باتر بین، لوبیا بوداده یا ریفراید بی چربی، لوبیا گاربانزو، لوبیا کیدنی، لوبیا سفید یا لوبیا نیوی، لوبیا چیتی، لوبیا قرمز
- قوطی ۱۶ اونسی
- سدیم کم یا کاهش یافته

موارد غیر مجاز:

- پخته
- مخلوط
- ارگانیک
- ادویه دار

لوبیا خشک، نخود، عدس

موارد مجاز:

- مارک فروشگاه
- بسته های ۱۶ اونسی
- هر نوع ساده یا خشک

موارد غیر مجاز:

- ارگانیک
- ادویه دار یا طعم دار

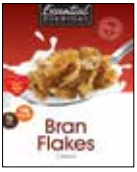
سریالهای آماده

مارک آلویز سیو Always Save

مارک بست چویس Best Choice

مارک دایربرگ Dierbergs

مارک اسنشیال اوری دی Essential Everyday



غلات سبوس دار

سریالهای آماده

گریت ولیو Great Value

های تاپ Hy-Top

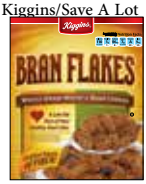
های وی Hy-Vee

غلات سبوس دار

سریالهای آماده

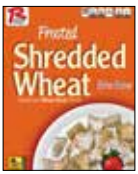
آی جی آ IGA

کیگینز/ سیو الات
Kiggins/Save A Lot



کروگر Kroger

رلستون Ralston



غلات سبوس دار

سریالهای آماده

اشناکس Schnucks

ارزش زمان Valu Time

غلات سبوس دار

راههای مختلف ۳۶ اونس سریال از هرکدام یکی یا میکس اند مچ

نکته

۱۲ اونس + ۱۲ اونس + ۱۲ اونس = ۳۶ اونس

۱۲ اونس + ۲۴ اونس = ۳۶ اونس

۱۸ اونس + ۱۸ اونس = ۳۶ اونس

سریالهای پختنی

بست چویس Best Choice

کریم آف رایس
Cream of Rice

کرم اف ویت
Cream of Wheat

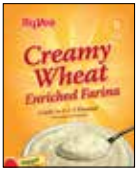
بدون گلوتن

اسنشیال اوری دی Essential Everyday

گریت ولیو Great Value

های تاپ Hy-Top

های وی Hy Vee



آی جی آ IGA

کروگرKroger

مالتومیل Malt-O-Meal

رلستون Ralston

اشناکس Schnucks

غلات سبوس دار

- سایزهای مجاز: ۱۱/۸ یا ۱۲ اونسی تا ۳۶ اونسی
- انواع ازهرکدام یکی یا میکس اند مچ و تا سقف کل اندازه اونس مجاز

هیچوقت غذاهای WIC را نفروشید، معامله نکنید و خیرات نکنید!
این کار خلاف قانون است.

نان

موارد مجاز:

- بسته ۱۶ اونسی
- ۱۰۰٪ گندم سبوس دار یا غلات سبوس دار

نان ترتیا با گندم سبوس دار

موارد مجاز:

- بسته ۱۶ اونسی

نان ترتیای ذرت

موارد مجاز:

- بسته ۱۶ اونسی
- ذرت نرم سفید یا زرد

ماکارونی گندم سبوس دار

موارد مجاز:

- بسته ۱۶ اونسی
- به هر شکلی

موارد غیر مجاز:

- شکر، چربی، روغن یا نمک افزوده
- ارگانیک

برنج قهوه ای

موارد مجاز:

مارک فروشگاه

بسته ۱۶ اونسی

دانه بلند، متوسط، یا کوتاه

موارد غیر مجاز:

- اینستانت یا تهیه فوری
- ارگانیک

آبمیوه ۱۰۰٪ - برای خانمها

موارد مجاز:

- فشرده یخی ۱۲ یا ۱۱/۵ اونسی

Always Save

سیب، پرتقال

Best Choice

سیب، پرتقال

Essential EVERYDAY

سیب، انگور، پرتقال

Great Value

سیب، انگور، پرتقال

HY-TOP TRUSTED QUALITY SMART VALUE

سیب، انگور، پرتقال

HyVee

سیب، پرتقال

IGA

سیب، پرتقال

Kroger

سیب، انگور، پرتقال، آناناس

OLD ORCHARD

سیب، سیب گیلاس، سیب کرنبری، سیب کیوی توت فرنگی، سیب پشن مانگو، سیب رزبری، سیب توت فرنگی موز، مخلوط توت، بلوبری انار، گیلاس انار، مخلوط کرنبری، کرنبری انار، کرنبری رزبری، انگور،پرتقال، آناناس، آناناس پرتقال، آناناس پرتقال موز، انگور سفید

TIPTON GROVE

سیب، پرتقال

VALU TIME

پرتقال

آبمیوه ۱۰۰٪ - برای بچه ها

موارد مجاز:

- دبه ۶۴ اونسی (نیم گالن)

موارد غیر مجاز:

- ارگانیک
- کوکتیل های آبمیوه

سیب، انگور، پرتقال

سیب، انگور، آناناس، گوجه فرنگی، سبزیجات، انگور سفید

سبزیجات

سیب

سیب، انگور، پرتقال، آناناس، گوجه فرنگی، سبزیجات، انگور سفید

سیب، کرنبری انگور، انگور، پرتقال، گوجه فرنگی، سبزیجات، انگور سفید، انگور سفید هلو

سیب، انگور، پرتقال، آناناس، گوجه فرنگی، سبزیجات، انگور سفید

سیب، کرنبری سیب، کرنبری رزبری، انگور، سیب جاست جوس، بری جاست جوس، انگور جاست جوس، پرتقال، آناناس، گوجه فرنگی، سبزیجات، انگور سفید

آبمیوه ۱۰۰٪ - برای بچه ها

سیب، انگور، پرتقال، آناناس، گوجه فرنگی، سبزیجات،انگور سفید

سیب، سیب رزبری، بری، کرنبری سیب،انگور،کیوی توت فرنگی، پرتقال، پرتقال نارنگی، هلو سیب، توت فرنگی موز، توت فرنگی هندوانه، میوه های استوایی، انگور سفید

سیب، انگور، پرتقال، آناناس، سبزیجات، انگور سفید، انگور سفید هلو

سیب، سیب توت گیلاس، سیب کرنبری، سیب انگور، سیب پرتقال آناناس، سیب هلو مانگو، انگور، پرتقال، آناناس، آناناس پرتقال، گوجه فرنگی، سبزیجات، انگور سفید

سیب، سیب گیلاس، سیب مانگو، سیب انگور سفید

سیب، سیب کرنبری، مخلوط توت، گیلاس سیاه کرنبری، بلوبری انار، گیلاس انار، کرنبری انار، انگور، کیوی توت فرنگی، پرتقال، پرتقال نارنگی، هلو مانگو، انگور سفید

سیب

سیب، انگور، پرتقال، آناناس، توت فرنگی، سبزیجات، انگور سفید

پرتقال

سیب، انگور، پرتقال

میوه

موارد مجاز:

- هر مارک و نوع میوه کامل یا قاچ شده، تازه یا یخزده
- مخلوط میوه ها
- میوه های بسته بندی شده با آبمیوه یا فشرده آبمیوه، شیرین کننده های مصنوعی، یا آب
- ارگانیک

موارد غیر مجاز:

- بسته های کمتر از ۵ اونس
- از قسمت سالاد بار یا دلی
- میوه خشک یا کنسرو، یا لواشک ها
- اضافه شده با انواع شکرها*، نمک، کارامل، شکلات، یا ماست
- سبدهای میوه یا سینی های مخصوص مهمانی
- اسید اسکوربیک افزوده (به علاوه یک محلول طعم دار) که در بسته های یخچالی فروخته می شوند
- مخلوط آجیل یا میوه-آجیل
- میوه های تزیینی یا دکور
- مخلوط های اسموتی یخزده

* انواع شکرهای افزوده عبارتند از: کرن سیروپ، دکستروز، کرن سیروپ با فروکتوز زیاد، عسل، مالتوز، میپل سیروپ، و ساکاروز.

نکات بهداشتی و سلامتی

- کودکان، بسته به سن شان، می توانند در خرید، تمیز کردن، پوست کندن، یا تکه کردن میوه های تازه شرکت داده شوند.
- روی سریال یا ماست، موز یا میوه های تازه دیگر بگذارید.
- به پنکیک میوه ی بلوبری اضافه کنید.
- به عصرانه، میوه را هم اضافه کنید.
- میوه ها را تازه و در فصل خود و به قیمت پایین تر بخرید.

سبزیجات

موارد مجاز:

- هر مارک و نوع سبزی کامل یا خرد شده، تازه یا یخزده
- کاهوی کیسه ای، کاهو با ساقه، و سبزیجات سالادی
- سیر تازه و زنجبیل تازه
- لوبیا و نخود یخزده
- سبزیجات ساده یا آماده بخارپزی و سبزیجات مخلوط
- سبزیجات یخزده معمولی یا کم نمک
- ارگانیک

موارد غیر مجاز:

- بسته های کمتر از ۵ اونس
- از قسمت سالاد بار یا دلی
- سبزیجات خوشبو و ادویه غیر از سیر تازه و زنجبیل تازه
- سبدهای سبزی یا سینی های مخصوص مهمانی
- شکرهای افزوده*
- سس سالاد، پنیر، و کروتن افزوده
- نان، فراورده های شیری، سس های مارینا‌د، یا سس های دیگر
- ادویه، چربی، یا روغن های افزوده
- ماکارونی، برنج، ماهی، گوشت یا مرغ های افزوده
- سبزیجات تزیینی یا دکور (فلفل های چیلی یا سیر به نخ کشیده، سبزیهای سفت پوست و تزیینی، ذرت رنگی هندی، یا کدو تنبل)
- سیب زمینی خرد شده دایس، سیب زمینی سرخ شده، پتی های سیب زمینی به صورت هش براون، سیب زمینی سرخ شده حلقه ای، هش براون رنده شده، سیب زمینی رنده و سرخ شده با روغن ها یا ادویه یا انواع شکرهای* افزوده

* انواع شکرهای افزوده عبارتند از: کرن سیروپ، دکستروز، کرن سیروپ با فروکتوز زیاد، عسل، مالتوز، میپل سیروپ، و ساکاروز.

سریالهای شیرخوارگان

موارد مجاز:

- بسته های ۸ یا ۱۶ اونسی، خشک، ساده

موارد غیر مجاز:

- DHA/ARA افزوده
- دارچین، میوه خشک، آجیل، ماست افزوده
- ارگانیک

Beech-Nut

چند غله ای، اوت میل، برنج

Gerber

جو، چند غله ای، اوت میل، برنج، گندم سبوس دار

میوه و سبزیجات شیرخوارگان

موارد مجاز:

- بسته های ۴ اونسی یا بسته های ۴ اونسی دوتایی
- هر نوع میوه یا مخلوط میوه
- هر نوع مخلوط میوه و سبزی
- هر نوع سبزی یا مخلوط سبزی

موارد غیر مجاز:

- DHA/ARA افزوده
- شکر، نمک، آرد افزوده
- سریال، غلات، برنج افزوده
- ادویه یا دارچین افزوده
- دینر یا گوشت افزوده
- ماکارونی یا گوشت
- ارگانیک
- پاوچ یا کیسه ای ها

Beech-Nut

Gerber

tippy toes by TopCare

میوه و سبزیهای تازه

- میوه و سبزیهای تازه در صورت داشتن دستور مانعی ندارد.

فرمولای شیرخوارگان

- تعداد، مارک، نوع و اندازه طبق دستور

برای شیرخوارگانی که فقط شیرمادر می خورند

گوشت مخصوص شیرخواره

موارد مجاز:

- بسته های ۲/۵ اونسی

موارد غیر مجاز:

- DHA/ARA افزوده
- دینرها
- مخلوط گوشت و میوه
- مخلوط گوشت و سبزی
- ارگانیک

گوشت مخصوص شیرخوارگان برای شیرخوارگانی
که فقط شیرمادر می خورند هم فایده دارد.

برای شیرخوارگانی که فقط شیر مادر می خورند

لایت تونا یا تن ماهی سبک

موارد مجاز:

- قوطی ۵ اونسی
- هر مارکی
- تکه ای، تکه نشده، چرخ شده
- کم نمک
- بسته بندی شده با آب

موارد غیر مجاز:

- چند بسته ای
- با طعم، ادویه، سس افزوده
- پاوچ یا بسته های آلومینیومی
- بسته های لقمه ای تک
- تونای سفید یا البکور

ماهی سلمون

موارد مجاز:

- قوطی ۵ اونسی
- هر مارکی
- سلمون صورتی
- بسته بندی شده با آب

موارد غیر مجاز:

- چند بسته ای
- با طعم، ادویه، سس افزوده
- پاوچ یا بسته های آلومینیومی
- دودی

ساردین ها

موارد مجاز:

- بسته های ۳/۷۵ اونسی
- هر مارکی
- سس خردل یا گوجه فرنگی
- بسته بندی شده با آب

موارد غیر مجاز:

- طعم یا ادویه افزوده، به غیر از سس خردل یا گوجه فرنگی
- فیش استیک
- پاوچ یا بسته های آلومینیومی
- بسته های لقمه ای تک
- دودی

حالا شیر ۱٪ و یا شیر خامه گرفته موووووخوریم!

- شیر خامه گرفته اصلا چربی ندارد.
- شیر ۱٪ بعد از آن بهترین انتخاب است. تنها ۳۰٪ چربی شیر کامل را دارد ولی همان مزه را می دهد. قدم مناسبی است در راه رسیدن به شیر خامه گرفته.
- شیر ۱٪ و چربی گرفته کلیسم بیشتری دارند و برای هر کس که بالای ۲ سال دارد، بهترین انتخابند.

مقایسه شیرها (۱ پیمانه / ۸ اونس)	شیر کامل (۳/۲۵٪)	شیر کم چربی (۲٪)	شیر کم چربی (۱٪)	شیر خامه گرفته
کالری	۱۴۹	۱۲۲	۱۰۲	۸۳
چربی در کل (گرم)	۸	۵	۲.۵	۰
چربی اشباع شده (گرم)	۴.۵	۳	۱.۵	۰
پروتئین (گرم)	۸	۸	۸	۸
کلسیم (میلیگرم)	۲۷۶	۲۹۳	۳۰۵	۲۹۹
ویتامین دی (آی یو)	۱۲۴	۱۲۰	۱۱۷	۱۱۵

مراجع: مرکز داده های تغذیه طبیعی، نشر ۲۶ برای ارجاع استاندارد

Missouri DHSS Department of Health and Senior Services

Missouri WIC Eat Healthy. Stay Well.

سازمان خدمات بهداشتی و سالمندان میسوری

خدمات تغذیه و WIC

P.O. Box 570

0570-Jefferson City, MO 65102

573-751-6204

wic.mo.gov

این سازمان تابع اصل استخدام برابر و حمایت از اقلیت ها می باشد.
خدمات به دور از تبعیض ارائه می شوند.

صورت های دیگر این نشریه برای افراد دارای ناتوانی را می توان با تماس با سازمان خدمات بهداشتی و سالمندان میسوری به شماره تلفن ۶۲۰۴-۷۵۱-۵۷۳ تهیه کرد.

شهروندان کرولال می توانند با شماره ۷۱۱ تماس بگیرند.

این سازمان ارائه کننده خدمات به دور از تبعیض است.