



# لست غذای تأییدشده

WIC ایالت میسوری (Missouri)  
این مقرره از ماه اکتوبر 2018 نافذ است

## شیر



- تمامی برندها (توصیه می شود که برندهای فروشگاه تهیه شود)
- کوارت، نیم-گیلنی، یک-گیلنی
- بی چربی (بدون چربی) کم-چرب (1/2%، 1%)
- کم-چرب شده (2%)، کامل



## شیر خشک بدون چربی

- برندهای موجود در فروشگاه
- بسته با وزن 1 پاوند و 9.6 اونس یا بسته با وزن 25.6 اونس (با این بسته می توان 8 کوارت شیر تهیه کرد)

## شیر بدون لکتوز (در صورت موجودیت)

- تمام برندها
- نیم-گیلنی
- بی چربی (بدون چربی) کم-چرب (1/2%، 1%)
- کم-چرب شده (2%)، کامل
- ساده یا بدون طعم های افزودنی



## شیر بخار دیده

- برندهای موجود در فروشگاه
- قوطی 12 اونسی
- بی چربی (بدون چربی)، کامل

## شیر مسکه ای بکتریادار

- تمام برندها
- کوارت

## شیر بز (در صورت موجودیت)



- برند Meyenberg
- به طور کامل بخار داده شده (قوطی 12 اونسی)
- پودری بدون چربی (قوطی 12 اونسی)

## غیرمجاز:

- بیش از حد کم-چرب
- شیر غنی شده
- طعم دار شده
- بوتل های شیشه ای
- نوشیدنی های تهیه شده از شیر ساخته شده از میوه خشک نارپال، برنج، جو، غلات دیگر
- جایگزین های شیر
- شیر حاوی مواد عضوی
- خام یا غیرپاستوریزه
- شیرین شده
- Vitamite

8 اونس = 1 پیاله  
 16 اونس = 1 پاوند  
 32 اونس مایع = 1 کوارت  
 64 اونس مایع = 1/2 گیلن  
 128 اونس مایع = 1 گیلن

## شیر سویادار، پنیر، توفو

### شیر سویادار

#### مجاز:

- نیم-گیلنی



#### غیرمجاز:

- انواع حاوی شیرین کننده های مصنوعی
- انواع حاوی طعم های غیر از وانیلی
- سبک
- انواع حاوی مواد عضوی

### پنیر محلی

#### مجاز:



- برندهای موجود در فروشگاه
- بسته حاوی قطعه کامل یا خردشده با وزن 8 یا 16 اونس
- بدون چربی یا کم چرب
- پنیر امریکایی چند قطعه ای، پنیرهای بسته بندی نشده
- توسط اشخاص

- فقط پنیر محلی:
- امریکایی
- خشتی
- پنیر Cheddar - تمام انواع
- Swiss • Colby, Colby Jack, Monterey Jack
- مرمری یا ترکیبی از انواع تأییدشده پنیر، مجاز است

#### غیرمجاز:

- انواع حاوی طعم های افزوده (مرچ، شراب طعم دود، و غیره)
- انواع حاوی افزودنی های پنیر
- محصولات غذایی تهیه شده از پنیر، گونه های منتشرشده
- توتّه شده، مکعبی، رنده شده، رشته ای
- کم-کلسترول
- پنیر شیرین یا پنیر قطعه ای شیرین
- واردشده
- یکی یکی بسته بندی شده قطعات منفرد
- انواع حاوی مواد عضوی
- Queso blanco
- Queso fresco
- پنیر قطعه ای به استثنای برای برند امریکایی

### توفو

#### مجاز:



Silken Tofu Organic (با وزن 16 اونس)

پنیر Tofu (با وزن 16 اونس)

مجاز:

• ظرف 32 اونسی

**Best Choice.**

کم چرب

توت زمینی، وانیل

بدون چربی

ساده



کم چرب

ساده، توت زمینی،

توت زمینی کیله، وانیل

بدون چربی

توت زمینی سبک و مناسب

وانیلی سبک و مناسب، ساده

**Great Value**

کم چرب

شفتالو کیله توت

زمینی، وانیل

بدون چربی

ساده، وانیلی



کم چرب

ساده، وانیلی

بدون چربی

توت زمینی سبک، ساده



کم چرب

شفتالوی برداشت شده، توت

زمینی، کیله توت زمینی، وانیل

بدون چربی

ساده



کم چرب

توت زمینی، وانیل

بدون چربی

ساده



کم چرب

ساده، وانیلی



کم چرب

طعم های زغال اخته،

شفتالو، ساده، انار زمینی،

توت زمینی، وانیل

بدون چربی

ساده



کم چرب

طعم های انار زمینی، شفتالو،

توت زمینی، کیله توت زمینی،

وانیل

بدون چربی

ساده، وانیلی



کم چرب

ساده، توت زمینی، وانیل

بدون چربی

ساده

**غیر مجاز:**

- انواع حاوی ترکیبات افزوده
- انواع حاوی ادویه یونانی
- انواع حاوی مواد عضوی

## تخم مرغ ها



### مجاز:

- تمام برندها
- کارتن 1 درجی
- بزرگ، سفید، درجه A یا AA

### غیرمجاز:

- قهوه ای
- بدون شانه
- تخم مرغ هایی که تا حدی با اسیدهای پرچرب اومگا 3، ویتامین ها، و مواد معدنی غنی شده اند
- تخم مرغ های حاوی اسپرم
- کم کلسترول
- انواع حاوی مواد عضوی
- دیگر انواع خاص

## مسکه تهیه شده از جلفوزه پاکستانی (بادام زمینی)



### مجاز:

- برندهای موجود در فروشگاه
- بسته بندی های با وزن 16 الی 18 اونس
- قیماغ دار، سخت، معمولی، نرم

### غیرمجاز:

- کم چرب
- ترکیبات حاوی چاکلیت، عسل، انواع مربا، انواع جیلی، گل ختمی، و غیره.
- حاوی مواد طبیعی
- حاوی مواد عضوی

## کنسروهای لوبیا

### مجاز:

- برند Bush's Best
- لوبیاهای تهیه شده با روغن مسکه، لوبیاهای دوباره سرخ شده بدون چربی، لوبیاهای گاربانزو، نخود، لوبیای سرخ کلان، لوبیای سفید، لوبیاچیتی، لوبیای سرخ معمولی
- قوطی 16 اونسی
- کم-سودیم یا کم-سودیم شده



### غیرمجاز:

- پخته شده
- مخلوط
- حاوی مواد عضوی
- ادویه دار

## انواع لوبیای خشک، فاصلیه، عدس

### مجاز:

- برندهای موجود در فروشگاه
- بسته 16 اونسی
- تمام انواع ساده یا خشک
- انواع حاوی مواد عضوی
- حاوی ادویه ها یا طعم ها

### غیرمجاز:

# حبوبات سرد

Best Choice



Always Save



Dierbergs



Essential Everyday



Whole Grain

حبوبات سرد

# حبوبات سرد

Great Value



Hy-Top



Hy-Vee



Whole Grain

حبوبات سرد

# حبوبات سرد

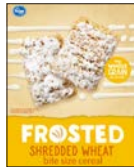
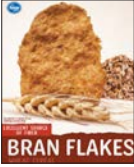
IGA



Kiggins/Save A Lot



Kroger



Ralston



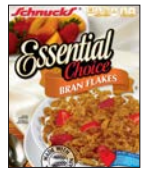
Whole Grain

حبوبات سرد



# حبوبات سرد

Schnucks



Valu Time



Whole Grain

$$36 \text{ اونس} = 12 \text{ اونس} + 12 \text{ اونس} + 12 \text{ اونس}$$

$$36 \text{ اونس} = 24 \text{ اونس} + 12 \text{ اونس}$$

$$36 \text{ اونس} = 18 \text{ اونس} + 18 \text{ اونس}$$

راه های  
بسیاری برای

خرید

36

اونس

حبوبات

مخلوط و با

مطابقت

TIP

# حبوبات داغ

Cream of Wheat



Cream of Rice



Gluten Free



Best Choice



Hy-Top



Great Value



Essential Everyday



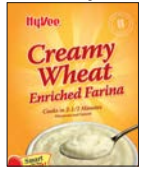
Kroger



IGA



Hy-Vee



Schnucks



Ralston



Malt-O-Meal



Whole Grain 



- اندازه های تأییدشده: 11.8/12 اونس الی 36 اونس
- انواع و اندازه ها را می توانید تا حد مقادیر وزن مجموعی (که برحسب اونس ذکر گردیده است) ترکیب کنید و باهم جفت کنید

هیچگاه غذاهای WIC را نخرشید، مبادله نکنید، و یا به کسی ندهید! این یک تقلب محسوب می شود.

## نان

مجاز:

- بسته 16 اونسی
- 100% گندم کامل یا حبوبات کامل

Best Choice.



نان های جواری مکزیکي تهیه شده از گندم کامل

مجاز:

- بسته 16 اونسی

Best Choice.



نان های جواری مکزیکي تهیه شده از جواری

مجاز:

- بسته 16 اونسی
- جواری نرم سفید یا زرد

Best Choice.



## مکرونی تمام گندم

### مجاز:

- بسته 16 اونسی
- تمام انواع

### غیرمجاز:

- انواع حاوی افزودنی های بوره، چربی، روغن، نمک
- انواع حاوی مواد عضوی



## برنج قهوه ای

### مجاز:

- برندهای موجود در فروشگاه
- بسته 16 اونسی
- غلات بلند، متوسط، کوتاه



### غیرمجاز:

- فوری
- انواع حاوی مواد عضوی

# 100% جوس - مخصوص زنان

مجاز:

• افشرد منجمد با وزن 11.5 الی 12 اونس

**Best Choice**

سیب، مالتہ

**Always Save**

سیب، مالتہ

**Great Value**

سیب، انگور، مالتہ

**Essential EVERYDAY**

سیب، انگور، مالتہ

**HyVee**

سیب، مالتہ

**TRUSTED HY-TOP QUALITY SMART VALUE**

سیب، انگور، مالتہ

**Kroger**

سیب، انگور، مالتہ، اناناس

**IGA**

سیب، مالتہ

**TIPTON GROVE SINCE 1993**

سیب، مالتہ

**OLD ORCHARD**

سیب، گیلان سیب، انارزمینی  
سیب، توت زمینی کیوی سیب،  
سیب پشن ام، تمشک سیب،  
کیله توت زمینی سیب، معجون  
توت، انار زغال اختہ، انار  
توت، معجون انارزمینی، انار  
انارزمینی، تمشک انارزمینی،  
انگور، نارنج، اناناس، نارنج  
اناناس، کیله نارنج اناناس،  
انگور سفید

**VALU TIME**

مالتہ



## جوس 100% - مخصوص اطفال

مجاز:

- پاکت 64 اونسی (نیم گیلنی)

غیر مجاز:

- انواع حاوی مواد عضوی
- انواع کوکتل جوس

Best Choice.

سیب، انگور، اناناس، بادنجان رومی،  
سبزیجات، انگور سفید

Always  
Save.

سیب، انگور، مالتہ

Dierberg's

سیب

VINE-RIPENED  
DIANE'S GARDEN

سبزیجات

Great  
Value

سیب، انگور انارزمینی، انگور، مالتہ،  
بادنجان رومی، سبزیجات، انگور  
سفید، انگور سفید شفتالو

Essential  
EVERYDAY.

سیب، انگور، مالتہ، اناناس،  
بادنجان رومی، سبزیجات،  
انگور سفید

HyVee.

سیب، سیب انارزمینی، تمشک  
انارزمینی، فقط جوس سیب، فقط جوس  
توت، فقط جوس انگور، مالتہ، اناناس،  
بادنجان رومی، سبزیجات، انگور سفید

TRUSTED  
HY-TOP  
QUALITY  
SMART VALUE

سیب، انگور، مالتہ،  
اناناس، بادنجان رومی،  
سبزیجات، انگور سفید



## جوس 100% - مخصوص اطفال



سیب، تمشک سیب، توت، سیب  
انارزمینی، انگور، توت زمینی کیوی،  
مالته، کینو مالته، سیب شفتالو، کیله توت  
زمینی، تربوز توت زمینی، میوه های  
مناطق گرمسیر، انگور سفید



سیب، انگور، مالته،  
اناناس، بادنجان  
رومی، سبزیجات،  
انگور سفید



سیب، گیلان توت سیب، انارزمینی سیب،  
انگور سیب، اناناس مالته سیب، ام شفتالو  
سیب، انگور، مالته، اناناس، مالته اناناس،  
بادنجان رومی، سبزی، انگور سفید



سیب، انگور، مالته، اناناس،  
سبزی، انگور سفید، شفتالو  
انگور سفید



سیب، انارزمینی سیب، معجون توت،  
انارزمینی، گیلان سیاه، انار زغال اخته،  
انار گیلان، انار گیلان، انار انارزمینی،  
انگور، توت زمینی کیوی، مالته، کینو  
مالته، ام شفتالو، انگور سفید



سیب، گیلان سیب، ام  
سیب، انگور سفید سیب



سیب، انگور، مالته، اناناس، بادنجان  
رومی، سبزیجات، انگور سفید



سیب



سیب، انگور، مالته



مالته

### میوه

#### مجاز:

- تمام برندها و انواع میوه کامل یا توت‌پخته شده، تازه یا منجمد
- مخلوط‌های میوه
- میوه بسته‌بندی شده به شکل جوس یا با مقادیر علاوه شده جوس میوه افشرد، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، یا آب
- انواع حاوی مواد عضوی

#### غیرمجاز:

- ظروف حاوی کمتر از 5 اونس
- میز سلاد یا شیرینی باب
- میوه خشک یا کنسرو شده، یا برندهای fruit roll up
- میوه‌های حاوی انواع افزودنی بوره\*، نمک، کارامل، چاکلیت، یا ماست
- سبدهای میوه یا طبق‌های مهمانی
- میوه‌های حاوی افزودنی اسکوربیک اسید (علاوه بر محلول طعم‌دهنده) که به شکل بسته‌های منجمد به فروش می‌رسد
- انواع میوه خشک یا مخلوط‌های میوه تازه-میوه خشک
- میوه زینتی یا تزئینی
- انواع مخلوط اسموتی منجمد
- \*انواع افزودنی بوره اینها می‌باشند: شربت جواری، دکستروز، شربت جواری با قند میوه بالا، عسل، مالتوز، شربت افرا و سکروز.



#### نکات صحی

- اگر طفل شما در سن و سالی است که می‌تواند در قسمت خرید میوه تازه پاک، پوست‌کنده، یا توت‌پخته شده به شما کمک کند، از او کمک بگیرید.
- ماست یا حبوبات‌های عالی به همراه کیله یا دیگر انواع میوه تازه. به پن کیک‌های تان، زغال‌اخته علاوه کنید.
- میوه را منحیث خوراک دیگرانه تان نوش جان کنید.
- در فصل‌هایی که میوه‌ها ارزان است، از آن میوه‌ها خریداری کنید.



### سبزیجات

#### مجاز:

- تمامی برندها و انواع سبزی کامل، توت‌ه شده یا منجمد
- کاهوی بسته بندی شده، کاهو سر، و سبزیجات سلاد
- سیر تازه و زنجفیل تازه
- انواع لوبیا و نخود منجمد
- انواع سبزیجات مختلط و سبزیجات ساه یا قابل پخت
- سبزیجات منجمد معمولی یا کم-سودیم
- انواع حاوی مواد عضوی

#### غیرمجاز:

- ظروف حاوی کمتر از 5 اونس
- میز سلاد یا شیرینی باب
- انواع علف ها یا ادویه جات غیر از سیر تازه یا زنجفیل تازه
- بسته های سبزی یا طبق های مهمانی
- انواع حاوی افزودنی های بوره\*
- انواع حاوی افزودنی هایی از قبیل انواع ساس سلاد، پنیر، یا نان برشته
- انواع حاوی افزودنی هایی از قبیل انواع نان، قیماغ، ماریناد، یا ساس
- انواع حاوی افزودنی هایی از قبیل انواع ادویه، چربی، یا روغن
- انواع حاوی افزودنی هایی از قبیل مکرونی، برنج، ماهی، گوشت، یا گوشت پرندگان
- سبزیجات زینتی یا تزئینی (انواع مرچ نند یا سیر روی یک رشته، کدو، جوارى هندی، یا کدوی تنبل)
- انواع کچالوی خردشده، چپس فرانسوی، قورمه، پتی های بریان، چپس های حلقوی کچالو، انواع بریان شده و خوردشده قورمه، یا چپس های زنده شده همراه با افزودنی چربی، روغن، ادویه، و یا بوره\*
- \*انواع افزودنی بوره اینها می باشند: شربت جوارى، دکستروز، شربت جوارى با قند میوه بالا، عسل، مالتوز، شربت افرا و سکروز.



## غذای نوزاد

### حبوبات طفل

#### مجاز:

- ظرف 8 یا 16 اونسی، خشک، ساده

#### غیرمجاز:

- انواعی که حاوی افزودنی DHA/ARA هستند
- انواعی که حاوی دارچین، میوه خشک شده، میوه خشک، یا ماست هستند
- انواع حاوی مواد عضوی



Gerber.

بارلی، حبوبات چندقلمه، خوراک جو  
دوسر، برنج، گندم کامل



غلات چندقلمه، جو دوسر،  
برنج

### سبزیجات و میوه مخصوص نوزاد

#### مجاز:

- یک بسته 4 اونسی یا 2 بسته 4 اونسی
- تمامی انواع میوه یا مخلوط میوه
- تمامی انواع مخلوط میوه و سبزیجات
- تمامی انواع مخلوط سبزیجات یا میوه

#### غیرمجاز:



- انواعی که حاوی افزودنی DHA/ARA هستند
- انواع حاوی افزودنی بوره، نمک، آرد
- انواع حاوی افزودنی حبوبات، غلات، برنج
- انواع حاوی افزودنی ادویه جات یا دارچین
- انواع وعده های غذایی شب یا وعده های غذایی اضافه شده
- مکرونی یا گوشت
- انواع حاوی مواد عضوی
- انواع کیسه ای



Gerber.



### سبزیجات و میوه تازه

- اگر سبزیجات و میوه تازه برای نوزادان تهیه شده است، خریداری آن مجاز است.

### فورمول نوزاد

- مقدار، برند، نوع، و اندازه به مقدار صادرشده.

## برای شیر دادن کامل به نوزادان

### گوشت های خوراکی مخصوص نوزاد

#### مجاز:

• ظرف 2.5 اونسی

#### غیرمجاز:

- انواعی که حاوی افزودنی  
DHA/ARA هستند
- وعده های غذایی شب
- ترکیبات گوشت و میوه
- ترکیبات گوشت و سبزی
- انواع حاوی مواد عضوی



Gerber

گوشت های خوراکی مخصوص نوزادان، یکی از مزایای اضافی برای نوزادانی هستند که به طور کامل از شیر مادر تغذیه می کنند.

## برای مادران شیرده

### ماهی تن

#### مجاز:

• قوطی 5 اونسی

• تمام برندها

• تکه، سخت، رنده شده

• کم-سودیم

• بسته بندی شده با آب

#### غیرمجاز:

• چندبسته ها

• انواع حاوی افزودنی طعم،

ادویه جات، ساس

• کیسه های ورقه ورقه شده

• ظروف صرف غذای یکنفری

• ماهی تون سفید یا الباکور

### ماهی سالمون

#### مجاز:

• قوطی 5 اونسی

• تمام برندها

• ماهی سالمون شیرچایی

رنگ

• بسته بندی شده با آب

#### غیرمجاز:

• چندبسته ها

• انواع حاوی افزودنی های طعم،

ادویه جات، ساس

• کیسه های ورقه ورقه شده

• دودی



### انواع ماهی ساردین

#### مجاز:

• قوطی 3.75 اونسی

• تمام برندها

• ساس بادنجان رومی یا

خردل

• بسته بندی شده با آب

#### غیرمجاز:

• انواع حاوی طعم ها یا ادویه

جات افزوده شده، غیر از ساس

بادنجان رومی یا خردل

• انواع استیک ماهی

• کیسه های ورقه ورقه شده

• ظروف صرف غذای یکنفری

• دودی

## به شیر 1% و/یا شیر بدون چربی خود را عادت بدهید!



- شیر بدون چربی، شیری است که چربی ندارد.
- بهترین انتخاب صحتی بعدی، شیر 1% است. این شیر صرفاً حاوی 30% چربی در تمام شیر است، اما همان طعم را دارد. اگر می خواهید شیر بدون چربی مصرف کنید، بهتر است ابتدا از این شیر شروع کنید.
- شیر 1% و شیر بدون چربی دارای کلسیم بیشتری هستند و صحتی ترین انتخاب ها برای تمام اطفالی هستند که سن آنها بیشتر از 2 سال است.

شیر کامل	شیر کم-چرب شده (1%)	شیر با چربی کم (2%)	شیر کامل (3.25%)	شیر مقایسه (1 پیاله/8 اونس)
83	102	122	149	کالری
0	2.5	5	8	مقدار مجموعی چربی (گرام)
0	1.5	3	4.5	چربی اشباع شده (گرام)
8	8	8	8	پروتئین (گرام)
299	305	293	276	کلسیم (ملی گرام)
115	117	120	124	ویتامین D (واحد بین المللی)

رفرنس: دیتابیس ملی مواد مغذی برای انتشار منحیث مرجع استاندارد، شماره 26



دیارتمنت صحت و خدمات مخصوص کلانسالان میسوری

WIC و خدمات تغذیه

آدرس پستی 570 Box

Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

wic.mo.gov

این مؤسسه، یک مؤسسه تأمین کننده فرصت های برابر و اقدامات مثبت است. خدمات بدون هیچ نوع تبعیض عرضه می شوند.

شکل های دیگر این نشریه برای اشخاص معلول را می توان با تماس با "وزارت صحت و خدمات مخصوص اشخاص کلان-سن ایالت میسوری" با شماره 573-751-6204 تهیه کرد.

آن تعداد از شهروندان که در قسمت شنوایی یا تکلم مشکل دارند، می توانند به شماره 711 زنگ بزنند.

این نهاد، یک نهاد تأمین کننده فرصت های برابر است.