



د تصویب شویو خوراکی توکو لپست

په مپسوري (Missouri) ایالت کی WIC
په اکتوبر 2018 نېټه د اجرا وړ

شیدی

شیدی



- هر برند (د پلورنځیو برنډونو ته ترجیح ورکول کېږي)
- د گلن څلورمه برخه، نیم گلن، پوره گلن
- بی غور (له شهمیاتو پرته)، کم غور (1%، 1/2%)
- له شهمیاتو پاک شوی (2%)، بشپړ/سالم



بی غورو وچي شیدی

- د پلورنځي برند
- 1 پوند 9.6 اونسه یا 25.6 اونسه بسته (8 ربعي جوړوي)

له لکتوز څخه پاکي شیدی (د امکان په صورت کې)

- هر برند
- نیمايي گلن
- بی غور (له شهمیاتو پرته)، کم غور (1%، 1/2%)
- له شهمیاتو پاک شوی (2%)، بشپړ/سالم
- ساده یا بی له طعمه



پخي شیدی

- د پلورنځي برند
- 12 oz قټی
- بی غورو (له شهمیاتو پرته)، بشپړي سالمی

تعقیم شوي شلومبي

- هر برند
- ربه یا څلورمه برخه

د ووزي شیدی (که ممکني وي)



- Meyenberg برند
- بشپړي اېشپدل شوي (12 oz قټی)
- بی غورو پودري شیدی (12 oz قټی)

هغه موارد چې منع دي:

- د شیدو بدیلونه
- اضافي شهمیات یا غور
- گډې شوي شیدی
- طعمي شیدی
- شیشه ئي بوتلونه
- د شیدو مشروبات
- له مغزیاتو، کوپري،
- وریژو، وربشو او
- نورو حبوباتو څخه جوړ
- عضوي
- خامي او غیر پاستوریزه شوي
- غلیظي خوړي شوي
- په ویتامینونو باندې غني شوي

8 oz = 1 پیاله
 16 oz = 1 پوند/پاو
 32 oz = 1 ربع/د گلن
 څورمه برخه
 64 oz = 1/2 گلن
 128 oz = 1 گلن

د سویا شیدې، پنېر، شیرپیره

د سویا شیدې

تجویز شوي:

- نیمایي گلن



اصلي، د وانيل شیره



اصلي



اصلي

هغه موارد چي منع دي:

- مصنوعي شیرني باب
- له وانيل پرته نورې ذائقي
- سپک/روبنانه
- عضوي

کورنی پنېر

تجویز شوي:



- د پلورنخي برنډ
- 8 يا 16 oz خبنتي يا رېزه شوی
- بي غوره يا کم غورو
- رېزه شوی امریکايي پنېر، نه هغه چي د یوه نفرل پاره بسته شوی دی
- یوازي کورنی پنېر:
- امریکايي
- خبنته
- چېدار پنېر
- Colby, Colby Jack, Monterey Jack پنېرونه
- د تصویب شوي پنېر ماربل يا بلېنډز ډولونو تنوع ته اجازه شته

- مازيلا پنېر (بي غوره يا کم غوره)
- مونېسټر پنېر
- پنري Provolone
- سویسی پنېر

هغه موارد چي منع دي:

- اضافه شويې ذایقي (لکه انګور، شراب، د دخانیاتو ذائقه او داسې نور)
- د پنېر اضافي موارد
- له پنېر څه جور محصولات
- گډو وډ، مکعبې، رېزه شوی، تار تاري
- د تیتې کچې کلستولو لرونکی
- د ډېلي میده شوی يا سلامت پنېر
- وارد شوی
- په ځانګړي ډول پوښل شوی اجناس
- عضوي
- یو ډول پنېر
- له امریکايي برنډ پرته ریزه شوی پنېر

توفو/شیرپیره

تجویز شوي:



سپک توفو عضوي (16 oz)



فابریکه یي tofu شیرپیره (16 oz)

تجویز شوي:

• 32 oz بستې

Best Choice

د ټیټې کچې غور
خُمكنې توتان، وانېلا

بی غورو
ساده/معمولي



د ټیټې کچې غور
ساده، خُمكنې توتان، خُمكنې
او کپله، وانېلا

بی غورو
روشنه او متوسطه اندازه خُمكنې
توتان،
سپکه او متوسطه وانېلا، ساده

Great Value

د ټیټې کچې غور
شفتالو، خُمكنې توتان،
خُمكنې توتان، وانېلا

بی غورو
ساده، وانېلا



د ټیټې کچې غور
ساده، وانېلا

بی غورو
یو ډول خُمكنې توتان، ساده



د ټیټې کچې غور
موسومي شفتالو، خُمكنې توتان،
خُمكنې توتان، وانېلا

بی غورو
ساده/معمولي



د ټیټې کچې غور
خُمكنې توتان، وانېلا

بی غورو
ساده/معمولي



د ټیټې کچې غور
ساده، وانېلا



د ټیټې کچې غور
انځیر ته ورته یو ډول
میوه، شفتالو، ساده، یو ډول
خُمكنې توتان، ساده خُمكنې
توتان، وانېلا

بی غورو
ساده/معمولي



د ټیټې کچې غور
انځیرو ته ورته خُمكنې توتان،
شفتالو، خُمكنې توتان، کپله ته
ورته خُمكنې توتان، وانېلا

بی غورو
ساده، وانېلا



د ټیټې کچې غور
ساده، خُمكنې توتان، وانېلا

بی غورو
ساده/معمولي

هغه موارد چې منع دي:

- په ترکیباتو کې اضافه شوي موارد
- یوناني
- عضوي

هګۍ



تجويز شوي:

- هر برنډ
- 1 dozen کارتن
- غټ، کوچنۍ، A يا AA کټګوري

هغه موارد چې منع دي:

- خر/نصواري
- بي قفسه/بي سبده
- په اوامېگا3، اسيدونو، ويټامينونو
- منرالونو باندې غني شويې هګۍ
- مئمره
- د ټيټي کچې کلسترول
- عضوي
- نورې ځانګړنې

د پليو کوچ



تجويز شوي:

- د پلورنځي برنډ
- 16-18 oz بسته
- کریمي يا خميري، تلخاني، ساده، بنوی

هغه موارد چې منع دي:

- د ټيټي کچې غور
- د کچاليو، شاتو، مربا، جلي، مرخړيو او داسې نورو مخلوط.
- طبيعي
- عضوي

د قطيو لوبيا

تجويز شوي:

- د بوش بهترين تجارتي برنډ
- د کوچو لوبيا، بي غورو بيا گرمېدونکي لوبيا، گرابانزو لوبيا، پوښتورگو ته ورته لوبيا، سمندري لوبيا، پښتو لوبيا، سره لوبيا
- 16 oz قټی
- د ټيټي کچې سوډيم



هغه موارد چې منع دي:

- پخه شوې
- پخه شويې
- عضوي
- موسومي

وچه لوبيا، فرنګي ناخود، عدس

تجويز شوي:

- د پلورنځي برنډ
- 16 oz بسته
- د هر ډول ساده او وچې
- لوبيا ډولونه
- هغه موارد چې منع دي:
- عضوي
- مصالح جات يا ذنقي/تعمونه

یخ سرپلاک

Best Choice



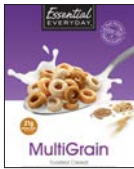
Always Save



Dierbergs



Essential Everyday



بشپړ حبوبات

یخ سریلاک

Great Value



Hy-Top



Hy-Vee



بشپړ حبوبات

یخ سریلاک

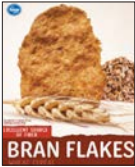
IGA



Kiggins/Save A Lot



Kroger



Ralston



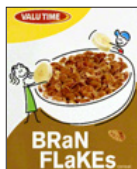
بشپړ حبوبات

یخ سریلاک

Schnucks



Valu Time



بشیر حیوانات

د 36 اونسه

سریلاکو

د اخیستو لپاره

لپاره

ګڼې

لارې

چارې

مخلوط و با مطابقت

بخششې

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

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

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

گرمپوونکی سریلاک

Cream of Wheat



Cream of Rice



د ژوالی موادو پاک
د/ Gluten Free غنمو



Best Choice



Hy-Top



Great Value



Essential Everyday



Kroger



IGA



Hy-Vee



Schnucks



Ralston



Malt-O-Meal



بشپړ حبوبات



- تصویب شوي معیاري سایزونه: له 11.8/12 oz تر 36 oz
- سایزونه تر اونس له مخې د مجموعي مقدار په اساس سره گډ کړئ او ډولونه یې سره مقایسه کړئ

هېڅکله د WIC د خوراکي توکو د امتیازاتو
پېر، تجارت یا بل چا ته حواله کول مه کوئ!
دغه کار ته د درغلی په سترگه کتل کېږي.

ټوډی

تجويز شوي:

• 16 oz بسته

• 100% د کاملو غنمو يا بشپړو حبوباتو ټوډی

Best Choice



د کاملو غنمو ټوډی (Whole Wheat Tortillas)

تجويز شوي:

• 16 oz بسته

Best Choice



د جوازو چپس (Corn Tortillas)

تجويز شوي:

• 16 oz بسته

• سپين يا صاف جوار

Best Choice



د بشپړو يا كاملو غنمو مکروني

تجويز شوي:

- 16 oz بسته
- په هر سايز کې

هغه موارد چې منع دي:

- علاوه شوي قنديات يا شيرني، شهميات، غوري، مالگه
- عضوي

GIA RUSSA®
SPECIALISTA IN ALIMENTI ITALIANI DAL 1948

Essential
EVERYDAY.

Barilla

HyVee

PREMIUM QUALITY
HODGSON
MILL

Great
Value

RONZONI
Healthy Harvest
100% Whole Grain

RACCONTO

Kroger



د کاملو غوړيو مکروني، غړي وړيچي

Brown Rice

تجويز شوي:

- د پلورنځي برنډ
- 16 oz بسته
- لوږده، متوسط او لنډ
- حيوبات



هغه موارد چې منع دي:

- اړين/ضروري موارد
- عضوي

100% جوسي - د بنځو لپاره

تجويز شوي:

• 11.5 - 12 oz يځ و هلي غليظ

Best Choice

منه، نارنج

Always Save

منه، نارنج

Great Value

منه، انگور، نارنج

Essential EVERYDAY

منه، انگور، نارنج

HyVee

منه، نارنج

TRUSTED HY-TOP QUALITY SMART VALUE

منه، انگور، نارنج

Kroger

منه، انگر، نارنج، آناناس

IGA

منه، نارنج

TIPTON GROVE SINCE 1971

منه، نارنج

OLD ORCHARD

منه، منه او گلاس، منه او يو
ډول ځمکنې توتان، منه، کيوي
او ځمکنې توتان، منه، او
ځمکنې توتان، منه او يو ډول
ځمکنې توتان، منه ځمکنې توتان
او کپله، د توتانو مخلوط، ځمکنې
انار، گيلاس او انار، د ځمکنيو
توتانو مخلوط، انځيرو ته ورته
ځمکنې توتان او انار، ځمکنيو
توتانو ته ورته د دوه ډوله مېوو
مخلوط، انگور، نارنج، آناناس،
اناناس او نارنج، اناناس، نارنج
کپله، سپين انگور

VALU TIME

نارنج



ه لپا غښت 100% پيسه

100% جوسي - د ماشومانو لپاره

تجويز شوي:

• 64 oz بسته (نيم گلن)

هغه موارد چي منع دي:

- عضوي
- جوس کاکتپلس

Best Choice.

منه, انگور, آناناس, رومي بانجان,
سبزيجات, سپين انگور

Always
Save

منه, انگور, نارنج

Dierberg's

منه

VINE-RIPENED
DIANE'S GARDEN

سبزيجات

Great
Value

منه, توت او انگور, انگور, نارنج,
رومي بانجان, سبزيجات, سپين انگور,
سپين انگور او شفتالو

Essential
EVERYDAY

منه, انگور, نارنج, آناناس, رومي
بانجان, سبزيجات, سپين انگور

HyVee.

منه, خمکني توتان او منه, د دوه
دوله توتانو مخلوط, انگور, جوسي
منه, جوسي توتان, يوازي جوسي
انگور, نارنج, آناناس, رومي بانجان,
سبزيجات, سپين انگور

TRUSTED
HY-TOP
QUALITY
SMART VALUE

منه, انگور, نارنج, آناناس,
رومي بانجان, سبزيجات,
سپين انگور



100% جوسي - د ماشومانو لپاره

100% جوسي - د ماشومانو لپاره



منه، منډه او توتان، توتان، توتان او منډه، انګور، کيوي او توتان، نارنج، نارنج او خربوزه، شفتالو او منډه، توتان او کپله، توتان او هندوانه، يو ډول تازه مېوه، سپين انګور



منډه، انګور، نارنج، اناناس، رومي بانجان، سبزيجات، سپين انګور



منډه، منډه، توتان ګلاس، منډه او توتان، منډه او انګور، منډه، نارنج او اناناس، منډه، آلو او ام، انګور، نارنج، اناناس، اناناس او نارنج، رومي بانجان، سبزيجات، سپين انګور



منډه، انګور، نارنج، اناناس، سبزيجات، سپين انګور، سپين انګور او آلو



منډه، منډه او ګيلاس، د توتانو مخلوط، تور توت او ځمکي توتان، توت او انار، ګيلاس او انار، ځمکني توتان او انار، انګور، کيوي او توتان، نارنج، نارنج او خربوزه، شفتالو او ام، سپين انګور



منډه، منډه او ګلاس، منډه او ام، منډه او سپين انګور



منډه، انګور، نارنج، اناناس، رومي بانجان، سبزيجات، سپين انګور



منډه



منډه، انګور، نارنج



نارنج

100% جوسي - د ماشومانو لپاره

مېوه

تجويز شوي:

- هر ډول برنډ او د تازه يا يخ وهليو مېوو تول يا پرې قطع شوي ډولونه
- گډې مېوې
- هغه مېوې چې د جوس په ډول بسته بندي کېږي يا هم د بسته بندي شويو مخلوطو مېوو په شکل دي، مصنوعي شيرني جات، يا اوبه عضوي

هغه موارد چې منع دي:

- هغه بستې يا لوبني چې تر 5 اونسه کم وزن لري
 - د سلاتو يا ډېلي خورلو لوبني
 - وچي يا قطي شويې مېوې، يا د مېوو لوله شويې شيري
 - اضافه شويې قنديات، مالګه، کاراميل، چاکلېټ، يا مستي
 - د مېو سېدونه يا د محفلونو ځانګړي پټنوسونه
 - اضافه شوي اسکوربيک اسيد (د ذائقي د محلولونو سر بېره)
 - چې په يخ وهلو جعبو کې پلورل کېږي
 - مغزيات يا مېوه-د مغزياتو مخلوط
 - تزئيني يا سينګاري مېوې
 - يخ وهلي نرم مخلوط
- *په علاوه شويو قندياتو کې دغه موارد شاملېږي: د جوارو شيره، ډېکټروس، د لوړې کچې فروکټوسو د جوارو شيره، شات، مالتوز، د ميل شربت او سکروز.



روغتيايي ډکي

- ماشومان کولای شئ د هغوی عمر ته په ګټو سره تازه مېوې وپېږي او پرېولي.
- سريلاک يا مستي د کېلي يا نورو تازه مېوو سره ګډ کړئ.
- بستو ته ځمکني توت اضافه کړئ.
- له مېوو څخه د له غرمې وروسته ناشتا په حيث استفاده وکړئ
- تازه مېوه په خپل موسم کې په ټيټه بيه وپېږئ.

سبزیجات

تجویز شوي:

- د بشپړو یا پرې شویو یخ وهلیو سبزیجاتو هر ډول برنډ او تنوع
- د کڅوړو کاهو، د سر پاشلو کاهو او سالاد
- تازه اوږه او تازه ادرك
- یخ وهلي لوبیا او یخ وهلي نخود
- ساده یا اېشپدونکي سبزیجات او گډ سبزیجات
- د کڅوړو کاهو د پاشلو کاهو او یخ وهي سبزیجات
- عضوي

هغه موارد چي منع دي:

- هغه بستې یا لوبني چې تر 5 اونسه کم وزن لري
 - د سلاتو یا ډېلي خورلو لوبنی
 - له تازه اوږی او تازه ادرك پرته نور نباتات شني بانې
 - د ترکاریو سېدونه یا محفلي پتنوسونه
 - اضافه شوي قندیات*
 - اضافه شوي تزئیني سالاد، پنېر یا کوچنی پاستی
 - اضافه شوي میډه ډوډی، کریمونه، مارینادېس یا قورمي
 - موسومي اضافه شوي تزئیني موارد، شهمیات، یا غور
 - اضافي مکروني، وریژي، غوښه، یا چرک
 - تزئیني یا د خوړو د سینگار سبزیجات (لکه، مرچ، مرچک
 - یا اوږه چې پرې شوي وي، کودو، هندي جوار زېر کنو)
 - رېزه شوي کچالو، سره شوي کچالو، قهوئي سور کپک،
 - کچالو، رېزه شوي قهوئي یا په غوړو کې سره شوي کچالو،
 - مصالجات یا قندیات*
- *په علاوه شویو قندیاتو کې دغه موارد شاملېږي: د جوارو شیره، ډېکټروس، د لوري کچي فروکټوسو د جوارو شیره، شات، مالتوز، د میل شربت او سکروز.



د نوي زېرېډولي ماشوم خواره

د نوي زېرېډولي ماشوم سريلاک

تجويز شوي:

- 8 يا 16 oz لوبني يا بستې, وچ , ساده

هغه موارد چې منع دي:

- د DHA/ARA مخلوط
- اضافه شوي دارچين، وچه مېوه، مغزيات، مستي
- عضوي



Gerber

وريشي، گن دانه ئي، وريژي،
کامل حبوبات



انار، آتمیلا، وريژي

د نوي زېرېډولي ماشو لپاره مېوي او سبزيجات

تجويز شوي:

- 4 oz ظرفونه يا 2 بستې of 4 oz ظرفونو
- هر ډول ساده يا مخلوط شوي مېوه
- هر ډول د مېوي يا سبزيجاتو مخلوط
- هر ډول ساده يا گډ شوي سبزيجات



هغه موارد چې منع دي:

- د DHA/ARA مخلوط
- اضافه شوي قنديات، مالگه، اوږه
- سريلاک، حبوبات، وريژي
- اضافه مصالجات او دارچين
- د غرمې ډوډي او نور خواره
- مکروني يا غوښه
- عضوي
- کڅوړي



Gerber



تازه مېوي يا سبزيجات

- د صدور په صورت کې د نوي زېرېډولي ماشوم لپاره تازه مېوي او سبزيجات جواز لري.

د ماشوم ځانگړي غذا

- مقدار، برنډ، ډول، او د صارو شويو مواردو مطابق سايزونه

1% شدي او/يا بي غورو شيدي!



- تعقيم شويې شيدي چې غور و نه لري.
- 1% شيدي يو بل بديل انتخاب دی. پدې کې يوازي 30% غور دي او لا هم هماغه د شيديو خپله مزه لري. دا د شيديو د تعقيمولو يا پاکولو لپاره ترټولو بڼه لار ده
- 1% او تعقيم شويې شيدي په پراخه کچه کلسيم لري او دهر هغه ماشوم لپاره چې عمر يې تر 2 کلونو لوړ وي، يو غوره انتخاب گڼل کېږي.

تعقيم شويې شيدي	د تيتي غورې شيدي (1%)	تعقيم شويې غورې شيدي (2%)	بشپړ/کامل شيدي (3,25%)	شيدي مقايسه (1 پيال/8 oz)
83	102	122	149	کالوري
0	2,5	5	8	ټولټال شهميات gm
0	1,5	3	4,5	اشباع شوي شهميات (gm)
8	8	8	8	پروتين (gm)
299	305	293	276	کلسيم (gm)
115	117	120	124	ويټامين D (IU)

مرجع: د 26 معيار د مرجع د انتشار لپاره د صحي خورو ملي مرکز (National Nutrient Database for Standard Reference Release 26)



د مېسوري ايالت د روغتيا او لوړې کچې د خدماتو وزارت
(Missouri Department of Health and Senior Services)

WIC او غذايي خدمات

P.O. بکس شماره 570

Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

wic.mo.gov

د مساوي فرصتونو عملي گومارونکي/مستخدم خدمات له تبعيض پرته عرضه کېږي.

د دغې نشريې بديل فورمونه چې د معلولينو لپاره دي، کولای شئ د 573-751-6204 شمېرې له لارې د مېسوري ايالت د روغتيا او لوړې کچې خدماتو وزارت (Missouri Department of Health and Senior Services) ته د زنگ و هلو له لارې ترلاسه کړئ.

هغه کسان چې په اورېدو او تکلم کې ستونزه لري کولای شي 711 شمېرې ته زنگ ووهي. دغه انستيويټ د مساوي فرصتونو رامنځ ته کوونکي مرجع ده.