



# قائمة الطعام المعتمدة

سارية اعتباراً من أكتوبر ٢٠٢٢



## ملاحظات هامة

## ما يجب أن تعرفه قبل البدء

### تعرف على الميزات التي لديك على بطاقتك. يمكنك استخدام أي من الطرق التالية للاطلاع على تلك الميزات:

- قائمة التسوق التي توفرها الوكالة المحلية لبرنامج WIC لديك.
- اطلب من المتجر نسخة مطبوعة لأجلك.
- استخدم تطبيق برنامج WIC Shopper لمعرفة الميزات ضمن بطاقتك.
- راجع إيصال الرصيد النهائي من أحدث عملية شراء قمت بها في برنامج WIC.



### Authorized Retailer

800-835-5465

This institution is an equal opportunity provider.



- تسوق فقط عند تجار التجزئة المعتمدين من برنامج WIC ممن لديهم مصلق يدل على ذلك.
- ستختلف الأطعمة المتاحة بين متجر وآخر.
- حافظ على إيصالك بعد عمليات الشراء.
- لا يمكن إرجاع الأطعمة وغذاء الرضع المشتراة عبر برنامج WIC أو مبادلتها لقاء نقود أو رصيد أو عناصر أخرى.
- يُمنع مطلقاً بيع أو مقايضة أو منح الأطعمة المتحصّل عليها من برنامج WIC. يعتبر هذا احتيالياً.

## حليب



### حليب

- أي علامة تجارية (يوصى بالعلامة التجارية التي تعود إلى المتجر)
- كوارت (ربع غالون)، نصف غالون، غالون
- خالي من الدسم (منزوع الدسم)، قليل الدسم (½٪، ١٪)
- قليل الدسم (٢٪)، كامل الدسم



### حليب مجفف خالي من الدسم

- العلامة التجارية العائدة للمتجر
- عبوة ١ رطل و ٩,٦ أونصة أو ٢٥,٦ أونصة (كافية لعمل ٨ كوارتات)
- عبوة ٩,٦ أونصة (كافية لعمل ٣ كوارتات)

### الحليب الرائب الجاهز

- أي علامة تجارية
- كوارت أو نصف غالون

### الحليب الخالي من اللاكتوز

- أي علامة تجارية
- نصف غالون
- خالي من الدسم (منزوع الدسم)، قليل الدسم (½٪، ١٪)
- قليل الدسم (٢٪)، كامل الدسم
- عادي أو غير مُنكّه



### الحليب المكثف

- العلامة التجارية العائدة للمتجر
- علبة بحجم ١٢ أونصة
- بلا دسم (منزوع الدسم)، كامل الدسم



### حليب الماعز

- العلامة التجارية Meyenberg
- مكثف كامل (علبة بحجم ١٢ أونصة)
- مسحوق خالي من الدسم (كيس بحجم ١٢ أونصة)

### غير مسموح:

- منزوع الدسم بشدة
- حليب معبأ
- مُنكّه
- في زجاجات زجاجية
- الحليب المصنوع من الجوز، جوز الهند، الأرز، الشوفان و أي حبوب أخرى
- بدائل الحليب
- عضوي
- خام أو غير مبستر
- محلي ومكثف

٨ أونصة = ١ كوب  
١٦ أونصة = ١ رطل  
٣٢ أونصة سائلة = ١ كوارت  
٦٤ أونصة سائلة = ٢/١ غالون  
١٢٨ أونصة سائلة = ١ غالون

# حليب الصويا والجبن والتوفو

## حليب الصويا

### مسموح:

- نصف غالون

8th  
CONTINENT  
SOYMILK

عضوي، بالفانيليا



عضوي

Silk

عضوي

### غير مسموح:

- المحليات الصناعية
- نكهات أخرى عدا الفانيليا
- الخفيف
- العضوية



## الجبن المحلي

### مسموح:

- العلامة التجارية العائدة للمتجر
- قطع كاملة، مبشورة، شرائح، أصابع أو شرائط
- عبوات ٨ و ١٦ و ٣٢ أونصة
- عادي أو خالي من الدهون أو قليل الدسم
- مزيج أصناف الجبن المعتمد
- الجبن المحلي فقط:
- الجبن الأمريكي
- الجبن العادي
- جبن الشيدر - جميع الأصناف
- Monterey Jack أو Colby Jack أو Colby
- جبن الموزاريلا (منزوعة الدسم جزئياً أو كاملة الدسم)
- جبن مونستر
- جبن بروفولون
- الجبن السويسري

### غير مسموح:

- المنكهات الإضافية (الفلل، النيبيذ، المدخن، إلخ)
- إضافات الجبن
- المنتجات الغذائية الجبن، الجبن الكريمي المقطع بشكل مكعبات أو المبشور
- قليل الكوليسترول
- أجبان منكهة أو شرائح
- الجبن المنكهة
- عضوي
- جبن Queso Blanco،
- جبن Queso Fresco
- مستورد

## التوفو

### مسموح:



• التوفو الناعم  
العضوي (١٦ أونصة)



• صلبة جداً، متوسطة الصلابة  
والتوفو الطرية (١٦ أونصة)



• التوفو الصلبة  
(١٦ أونصة)

## اللبن /الزبادي

### مسموح:

- شراء فقط نوع الدهون المحدد ضمن الميزات
- خالي الدسم، ومنخفض الدهون، وكامل الدهون
- حاويات ٣٢ أونصة (كوارت)
- عبوات متعددة (ما مجموعه ١٦ أو ٣٢ أونصة)
- النكهات المعتمدة فقط

\*مسموح باللبن/الزبادي، لبن يوناني لماركات محددة

**Best Choice.** \*

**BELFONTE** \*  
Ice Cream & Dairy Foods Company

**DANNON** \*

**COBURN**  
FARMS®

**DANNON**  
**LIGHT**  
**+FIT** \*

**ACTIVIA**

add flavor to life™  
**food club**  
since 1945 \*

**Essential**  
EVERYDAY.

**HyVee**

**Great Value**

**LALA** \*

**Kroger**

**OIKOS** \*

**MOUNTAIN HIGH**

**Yoplait**

**Schnucks** \*

**GO GURT**

### غير مسموح:

- مكونات مضافة
- رائب
- عضوي

## بيض



### مسموح:

- أي علامة تجارية
- أبيض أو بني
- ١ دزينة كرتون
- كبيرة أو متوسطة، الصف A أو AA

### غير مسموح:

- الدجاج الحر أو غير المتواجد في أقفاص
- البيض مع مستويات معززة من الأحماض الدهنية أو ميغا ٣، الفيتامينات أو المعادن
- خصيبة
- منخفضة الكوليسترول
- عضوي
- تخصص آخر

## زبدة الفول السوداني



### مسموح:

- أي علامة تجارية
- حاوية ١٦-١٨ أونصة
- عادي أو قليل الدهون
- دسم أو مكتنز
- مملح أو غير مملح

### غير مسموح:

- ممزوج مع الشوكولاتة أو العسل أو المربى أو الهلام، أو المارشميلو أو أي مكونات مماثلة
- عضوي

## الفاصوليا المعلبة

### مسموح:

- أي نوع من الفاصوليا
- أي نوع من الفاصوليا الخالية من الدهون
- علبة ١٥-١٦ أونصة
- صوديوم عادي أو منخفض

### غير مسموح:



- مطهو
- حساء أو مخفوق
- عضوي
- المتبلة

## الفاصوليا والبازلاء والعدس الجافة

### غير مسموح:

- عضوي
- التوابل أو النكهات

### مسموح:

- العلامة التجارية العائدة للمتجر
- عبوة ١٦ و ٣٢ أونصة
- أي مجموعة متنوعة

## الحبوب الباردة

الحبوب الباردة المسموح بها:  
صناديق أو أكياس ١٢ إلى ٣٦ أونصة

Best Choice

Always  
Save

- Bran Flakes\*
- Corn Crisp
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Crispy Hexagons
- Frosted Shredded Wheat\*
- Frosted Shredded Wheat Maple & Brown Sugar\*
- Frosted Shredded Wheat Strawberry Cream\*
- Happy O's\*
- Rice Crisps
- Wheat Crisps\*
- Wheat Flakes\*

- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat\*
- Toasted Oats\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat\*
- Toasted Oats\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat\*
- Toasted Oats\*



- Frosted Shredded Wheat with Strawberry Cream\*
- Honey and Oat Clusters
- Multigrain Toasted Oats\*
- Nutty Nuggets\*
- Oat Bundles\*
- Rice Squares
- Toasted Oats\*

- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Hexagons
- Crisp Rice
- Crunchy Oat Cereal\*
- Crunchy Wheat Squares\*
- Frosted Shredded Wheat\*

**Whole Grain\***



## الحبوب الباردة



- Cheerios Multigrain\*
- Cheerios Original\*
- Corn Chex
- Kix Berry Berry\*
- Kix Honey\*
- Kix Original\*
- Rice Chex
- Total Whole Grain Flakes\*
- Wheaties\*
- Wheat Chex\*
- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Frosted Shredded Wheat\*
- Honey and Oats with Honey and Oat Clusters
- Oatmeal Squares\*
- Rice Squares
- Toasted Oats\*
- Twin Grain Crisp
- Wheat Squares\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Toasted Oats\*
- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crunchy Nuggets\*
- Crunchy Oat Squares\*
- Frosted Shredded Wheat\*
- Multi-Grain O's\*
- O's Oats\*
- Rice Squares
- Wheat Squares\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Rice
- Frosted Shredded Wheat\*
- Nutty Nuggets\*
- Rice Squares
- Tasteeos\*
- Balanced Living\*
- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Fiber Nuts\*
- Frosted Shredded Wheat\*
- Multigrain Tasteeos\*
- Tasteeos\*
- Toasted Corn
- Toasted Rice
- Toasted Wheat\*

**\*Whole Grain**

## الحبوب الباردة



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat\*
- Rollin Oats\*



- Corn Bitz
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Nutty Nuggets\*
- Oat Squares\*
- Rice Bitz
- Toasted Oats\*



- Frosted Shredded Wheat\*
- Toasted Oats\*
- Wheat Bran Flakes\*



- All-Bran Complete Wheat Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Flakes Cinnamon
- Crispix
- Frosted Mini-Wheats Blueberry\*
- Frosted Mini-Wheats Cinnamon Roll\*
- Frosted Mini-Wheats Pumpkin Spice\*
- Frosted Mini-Wheats Strawberry\*
- Frosted Mini-Wheats Little Bites\*
- Frosted Mini Wheats Original\*
- Rice Krispies
- Special K Original



- Crispy Rice
- Frosted Mini Spooners\*
- Strawberry Cream Mini Spooners\*

**Whole Grain\***

## الحبوب الباردة



- Life Multigrain – Original\*
- Life Multigrain – Vanilla\*
- Oatmeal Squares – Brown Sugar\*
- Oatmeal Squares – Cinnamon\*
- Oatmeal Squares – Honey Nut\*
- Grape Nuts Flakes\*
- Grape Nuts Original\*
- Honey Bunches of Oats Honey Roasted\*
- Honey Bunches of Oats with Cinnamon Bunches\*
- Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches\*



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Essential Choice Wheat and Crunchy\*
- Frosted Shredded Wheat\*
- Oat Squares\*
- Oat Wise\*
- Rice Squares
- Toasted Oats\*
- Twin Grain Crisp
- Wheat Squares\*
- Corn Biscuits
- Corn Flakes
- Frosted Shredded Wheat\*
- Rice Biscuits
- Tasteos\*
- Wheat Bran Flakes\*



- Corn Flakes



- Bran Flakes\*
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- Toasted Oats\*

**\*Whole Grain**

## الحبوب الساخنة

الحبوب الساخنة المسموح بها:  
صناديق أو أكياس بحجم ١٢ إلى ٣٦ أونصة



- Original Instant Oatmeal\*

Best Choice

- Creamy Wheat Enriched Farina
- Original Instant Grits
- Original Instant Oatmeal\*



- Cream of Wheat Original 1 Minutes
- Cream of Wheat Original 2 1/2 Minutes
- Cream of Wheat Original Instant
- Whole Grain Cream of Wheat \*
- Whole Grain Cream of Wheat Instant\*



- Cream of Rice
- Cream of Rice Instant



- Grits Original Flavor
- Regular Instant Oatmeal\*



- Original Instant Oatmeal\*



- Creamy Wheat Farina
- Original Instant Grits
- Regular Instant Oatmeal\*



- Original Instant Oatmeal\*



- Creamy Wheat Enriched Farina

## الحبوب الساخنة

**meijer**

- Original Instant Oatmeal\*

**Malt Meal**

- Original Hot Wheat Cereal\*

**R**  
Ralston  
Foods®

- Creamy Wheat Enriched Farina
- Original Instant Oatmeal\*

**QUAKER**  
-ESTD 1877-

- Original Instant Grits
- Original Instant Oatmeal\*

**Schnucks**

- Creamy Wheat Enriched Farina
- Regular Instant Oatmeal\*

## الخبز

مسموح:

- عبوة بحجم ١٢ أو ١٦ أو ٢٠ أو ٢٤ أونصة
- قمح كامل أو حبوب كاملة بنسبة ١٠٠٪، مقطعة صمون الهامبرغر والهوت دوغ



## التورتيا كاملة القمح

مسموح:

- عبوة ١٦ أونصة



## رقائق الذرة

مسموح:

- عبوة ١٦ أونصة
- الذرة الناعمة البيضاء أو الصفراء



## المعكرونة كاملة القمح

### مسموح:

- عبوة ١٦ أونصة
- أي شكل

### غير مسموح:

- الإضافات من السكريات والدهون والزيوت والملح
- عضوي



## الأرز البني

### مسموح:

- العلامة التجارية العائدة للمتجر
- عبوة ١٤ أونصة (فوري)
- عبوة ١٦ و ٣٢ أونصة (عادي)
- حبة طويلة ومتوسطة وقصيرة



### غير مسموح:

- عضوي

## الشوفان

### مسموح:

- العلامة التجارية العائدة للمتجر
- العادي، وسريع التحضير، والتقليدي
- عبوة ١٨ أونصة



### غير مسموح:

- Steel cut
- عضوي

## عصير ١٠٠٪ - للنساء

مسموح:

• مجمد ومركز ١١,٥-١٢ أونصة

Best Choice.

التفاح، البرتقال

Essential  
EVERYDAY.

التفاح، العنب، البرتقال

TRUSTED  
HY-TOP  
QUALITY  
SMART VALUE

التفاح، العنب، البرتقال

IGA

التفاح، البرتقال

Always  
Save.

التفاح، البرتقال

BEST  
BYET.  
SINCE 1893

التفاح، العنب، البرتقال

Great  
Value.

التفاح، العنب، البرتقال

HyVee.

التفاح، البرتقال

Kroger

التفاح، العنب، البرتقال، الأناناس

OLD  
ORCHARD

التفاح، التفاح والكرز، التفاح والتوت، التفاح والكيوي والفراولة، التفاح  
والمانغو، التفاح والتوت البري، التفاح والفراولة والموز، مزيج التوت،  
التوت والرمان، الكرز والرمان، حمضيات مُشكّلة، توت مشكل، التوت  
والرمان، التوت والتوت البري، العنب، البرتقال، الأناناس، الأناناس  
والبرتقال، الأناناس والبرتقال والموز، العنب الأبيض

TIPTON · GROVE  
SINCE 1895

التفاح، البرتقال

SENECA

التفاح

VALU TIME

البرتقال

عصير ١٠٠٪ - للنساء



## عصير ١٠٠٪ - للأطفال

### مسموح:

- ٦٤ أونصة حاوية (نصف غالون)

### غير مسموح:

- عضوي
- كوكتيلات العصير أو مشروبات العصير



التفاح، التوت البري، التفاح والتوت البري، العنب والتوت البري، التوت البري والرمان، التوت والتوت البري، الخوخ، العنب الأبيض



التفاح، العنب، البرتقال



التفاح، العنب، البرتقال، الأناناس، الطماطم، الخضار، العنب الأبيض



التفاح، التوت، الكرز، العنب، الجريب فروت، الأناناس، الخوخ، الطماطم، الخضار، العنب الأبيض



التفاح، خل التفاح، التوت البري، العنب، عنب مشكل، البرتقال، الأناناس، الطماطم، الخضار، العنب الأبيض



التفاح، البرتقال



التفاح، العنب والتوت البري، الرمان والتوت البري، العنب، المانجو، البرتقال، الكمثرى، الأناناس، الطماطم، الخضار، العنب الأبيض، الخوخ والعنب الأبيض



التفاح، العنب، البرتقال، الأناناس، الطماطم، الخضار، العنب الأبيض



**HyVee**

التفاح، التفاح والتوت البري، التوت  
والتوت البري، العنب، التفاح  
الطبيعي، التوت الطبيعي، العنب  
الطبيعي، البرتقال، الأناناس



التفاح، العنب، البرتقال،  
الأناناس، الطماطم،  
الخضار، العنب الأبيض

**Juicy Juice**  
100% Juice

التفاح، التوت والتفاح، التوت، الكرز، التفاح  
والتوت البري، الفاكهة، العنب، الفراولة  
والكيوي، المانجو، البرتقال، اليوسفي  
والبرتقال، التفاح والخوخ، الموز والفراولة،  
البطيخ والفراولة، الفاكهة الاستوائية،  
العنب الأبيض



التفاح، العنب، البرتقال،  
الأناناس، الطماطم، الخضار،  
العنب الأبيض

**Kroger**

التفاح، العنب، البرتقال،  
الأناناس، الخضار، العنب  
الأبيض، الخوخ والعنب  
الأبيض



التفاح، الكرز والتوت والتفاح، التوت  
البري والتفاح، العنب والتفاح، الأناناس  
والبرتقال والتفاح، المانجو والخوخ  
والتفاح، العنب، البرتقال، العنب الأحمر،  
الأناناس، البرتقال، الطماطم، الخضار،  
العنب الأبيض



الأناناس

**meijer**

التفاح، العنب والتوت البري،  
العنب، الخضار، العنب الأبيض



التفاح، العنب، الأناناس،  
العنب الأبيض

**NORTHLAND**

التوت والتوت الأسود، التوت البري،  
التوت الأسود والتوت البري، العنب  
والتوت البري، التوت البري والرمان،  
التوت والتوت البري، العنب والرمان



التفاح، التفاح والكرز، التفاح  
والمانغو، التفاح والعنب  
الأبيض

## عصير ١٠٠٪ - للأطفال



التفاح، التوت البري، التوت الأسود والتوت البري، التوت والتوت البري، التوت والتوت البري، التوت البري، العنب والتوت البري، المانجو والتوت البري، الأناناس والتوت البري، التوت البري والرمان، التوت والتوت البري، التوت والتوت البري، التوت البري والشمام، العنب



التفاح، التفاح والتوت، مزيج التوت، التوت الأسود والتوت البري، التوت الأسود والرمان، الكرز، الكرز والرمان، حمضيات مُشكَّلة، الرمان، العنب، الكيوي، الفراولة، البرتقال، البرتقال واليوسفي، الخوخ والمانغو، الفواكه، الفواكه الاستوائية، العنب الأبيض.



التفاح



التفاح، العنب، البرتقال، الخضار، العنب الأبيض



التفاح



التفاح، العنب، البرتقال، الأناناس، الطماطم، الخضار، العنب الأبيض



العنب



البرتقال



التفاح، العنب، البرتقال، الخضار



العنب، التفاحة والأناناس والبرتقال، العنب الأحمر، العنب الأبيض، الكرز والعنب الأبيض، الخوخ والعنب الأبيض

## الفواكه

### مسموح:

- أي علامة تجارية ومجموعة متنوعة من الفاكهة الكاملة أو المقطعة، أو الطازجة أو المجمدة
- فواكه مختلطة
- فاكهة معبأة في عصير أو مع مركبات عصير
- فاكهة مضافة أو محليات صناعية أو ماء
- عضوي

### غير مسموح:

- بوفيه السلطة أو وجبات الديلي
- فاكهة مجففة أو معلبة أو لفائف الفاكهة
- محلاة ، مملحة أو بالكراميل أو الشوكولاتة أو اللبن
- سلال الفاكهة أو صواني الحفلات
- حمض الأسكوربيك المضاف (بالإضافة إلى محلول النكهة) مباع في حاويات مبردة
- المكسرات أو خليط الفاكهة-المكسرات
- فاكهة الزينة أو القابلة للزخرفة
- أنواع العصائر المجمدة
- \* العصائر المحلاة : شراب الذرة، سكر العنب، شراب الذرة عالي الفركتوز، العسل، المالتوز، شراب القيقب، سكر القصب.

### نصيحة:

يمكن أخذ الفواكه والخضروات الطازجة إلى الكاشير للتحقق مما إذا كانت معتمدة من برنامج WIC . لا يُدرج تطبيق برنامج WIC shopper جميع المنتجات المعتمدة.



## الخضروات

### مسموح:

- أي علامة تجارية ومجموعة متنوعة من الخضروات الكاملة أو المقطعة، أو الطازجة أو المجمدة
- الخس العادي والخس صغير الحجم وخضروات السلطة
- الثوم الطازج والزنجبيل الطازج
- الفاصوليا والبازلاء المجمدة
- الخضار العادية أو المبخرة والخضروات المُشكَّلة
- الخضار المجمدة العادية أو منخفضة الصوديوم
- عضوي

### غير مسموح:

- الجاف أو المعلب
- بوفيه السلطة أو وجبات الديلي
- الأعشاب أو التوابل عدا الثوم الطازج والزنجبيل الطازج
- سلال الخضار أو صواني الحفلات
- سكريات مضافة
- توابل السلطات، الجبن أو الخبز المحمص المضافة
- الخبز والكريمات أو المخللات أو الصلصات المضافة
- التوابل أو الدهون أو الزيوت المضافة
- المعكرونة والأرز والأسماك واللحوم أو الدواجن المضافة
- الخضروات للتزيين (الفلفل الحار أو الثوم أو بهارات هندية أو ما يشبه ذلك)
- البطاطس المهروسة، البطاطس المقلية، البطاطا المفرومة والمقرمشة المقلية حلقات البطاطس، البطاطا المبشورة المقرمشة المقلية أو أقراص البطاطا المضغوطة مع الدهون أو زيوت أو توابل أو سكريات \*
- \* العصائر المحلاة : شراب الذرة، سكر العنب، شراب الذرة عالي الفركتوز، العسل، المالتوز، شراب القيقب، سكر القصب.



## طعام الرضع

### حبوب الرضع

#### مسموح:

- عبوة ٨ أو ١٦ أونصة جافة، عادي
- عضوي



Gerber

الشعير، الحبوب المتعددة، دقيق الشوفان، الكينوا، الأرز، القمح الكامل



الحبوب المتعددة، دقيق الشوفان، الأرز



الذرة الذهبية، الحبوب المتعددة، دقيق الشوفان

#### غير مسموح:

- تمت إضافة DHA/ARA
- القرفة والفاكهة المجففة والمكسرات واللبن المضافة

### الفاكهة والخضروات للرضع

#### مسموح به:

- أي حجم بما في ذلك العلب المتنوعة
- أي فاكهة أو مزيج فاكهة
- أي مزيج فاكهة وخضار
- أي خضار أو مزيج خضار
- عضوي



#### غير مسموح به:

- حبوب إضافة، القرفة، DHA و/أو البروبيوتيك، الدقيق، الحبوب، المعكرونة والأرز والملح أو التوابل أو السكر
- لحوم العشاء أو اللحوم المضافة
- العبوات



### الفاكهة والخضروات الطازجة

- يسمح بالفاكهة والخضروات الطازجة للرضع إذا صدرت.

### حليب الأطفال

- الكمية والعلامة التجارية والنوع والحجم بحسب الصادر.

## للرضع ذوي الرضاعة الطبيعية بالكامل

Beech-Nut®



Gerber

tippy  
toes  
by TopCare™

### اللحوم للرضع

#### مسموح:

- حاوية ٢,٥ أونصة
- عبوات متنوعة ومتعددة (٢,٥ أونصة)
- عضوي

#### غير مسموح:

- تمت إضافة DHA/ARA
- العشاء
- مزيج من اللحوم والفواكه
- مزيج من اللحوم والخضروات

اللحوم للرضع هي ميزة إضافية للرضع بالرضاعة الطبيعية.

## للأمهات المرضعات

### التونة الخفيفة

#### مسموح:

- عبوة بحجم ٥ أونصة أو بأحجام أقل بشرط أن تساوي معاً هذا الحجم
  - أي علامة تجارية
  - المياة المعبأة
  - العادية أو منخفضة الصوديوم
- منكهات، توابل، صلصة مضافة
  - أكياس من ورق القصدير
  - حاويات الاستخدام الشخصي
  - التونة البيضاء أو ألباكور

#### غير مسموح:

### سمك السلمون

#### مسموح:

- عبوة بحجم ٥-٦ أونصة أو بأحجام أقل بشرط أن تساوي معاً هذا الحجم
  - علبة بحجم ١٤,٧٥ أو ١٥ أونصة
  - أي علامة تجارية
  - المياة المعبأة
- منكهات، توابل، صلصة مضافة
  - أكياس من ورق القصدير
  - حاويات الاستخدام الشخصي
  - مدخن

#### غير مسموح:

### السردين

#### مسموح:

- عبوة بحجم ٣,٧٥ أونصة أو بأحجام أقل بشرط أن تساوي معاً هذا الحجم
  - أي علامة تجارية
  - صلصة الطماطم أو الخردل
  - المياة المعبأة
- النكهات أو التوابل المضافة، عدا عن صلصة الطماطم أو الخردل
  - شرائح السمك
  - أكياس من ورق القصدير
  - حاويات الاستخدام الشخصي
  - مدخن

### قم بتنزيل تطبيق برنامج WICShopper اليوم!



ستتمكن من:

- استعراض الميزات المحملة على بطاقة eWIC الخاصة بك.
- مسح عنصر UPC (الباركود) لتحديد المواد الغذائية المعتمدة من قبل برنامج WIC قبل الذهاب إلى الكاشير.
- حساب ميزات الحبوب لمعرفة مجموعة الحبوب التي يمكنك شراؤها.
- إرسال رسالة إلى وكالة WIC في ولاية ميسوري إذا كنت غير قادرين على شراء عنصر معتمد من برنامج WIC.
- الحصول على إشعارات بتحديثات ولاية ميسوري فيما يتعلق ببرنامج WIC.
- تتبع مشترياتك من برنامج WIC.

إنه بسهولة...

1. قم بتثبيت تطبيق برنامج WIC Shopper المجاني من Google Play أو Apple Store.
2. اختر ولاية ميسوري لمزود برنامج WIC الخاص بك.
3. قم بتسجيل بطاقتك باستخدام الرقم المكون من ١٦ خانة في مقدمة بطاقتك.

### أسئلة؟

تحدث إلى موظفي وكالة برنامج WIC المحلية لمزيد من التفاصيل.



MISSOURI DEPARTMENT OF  
**HEALTH &  
SENIOR SERVICES**



**Missouri Department of Health and Senior Services**  
**WIC and Nutrition Services**  
**P.O. Box 570**  
**Jefferson City, MO 65102-0570**  
**800-TEL-LINK**  
**wic.mo.gov**

**تابعونا على فيسبوك: @MissouriWIC**  
رب عمل يوفر تكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي

الخدمات مقدمة على أساس غير تمييزي. يمكن الحصول على أشكال بديلة لهذا المنشور للأشخاص ذوي الإعاقة من خلال الاتصال بوزارة الصحة وخدمات المسنين في ميسوري على الرقم 573.751.6204.

يمكن للأفراد فاقد السمع، أو قليلي السمع، أو لديهم إعاقة في الكلام طلب 711 أو 800-735-2966.

هذه المؤسسة هي مزود مع تكافؤ الفرص.