

القائمة الغذائية

لبرنامج WIC في ميشيغان

دليل الأغذية المسموح شرائها



ساري المفعول من 1 مارس / آذار، 2011


WIC
تجعل الحياة أفضل...

Authority: P.A. 368 of 1978 • DCH-0237ar • Rev. 3/11
MDCH is an Equal Opportunity Employer, Services
and Programs Provider. 25,000 printed at \$.12 cents
each with a total cost of \$3,000.

Michigan Department
of Community Health

MDCH
Rick Snyder, Governor
Olga Dazzo, Director

إرشادات حول تبضع المواد الغذائية المعتمدة من برنامج WIC

- أحرصى أن تكون الأغذية التي تشتريها ببطاقة بريدج WIC معتمدة من برنامج WIC.
- قومي بتجميع الأغذية المعتمدة من برنامج WIC مع بعضها من أجل تسهيل عملية حسابها عند صندوق الدفع.
- اختاري أصناف المواد الغذائية الأقل ثمنًا عند التبضع.
- يمكن استخدام كوبونات الخصم الصادرة من الشركات المنتجة للمواد الغذائية وكوبونات الخصم الأخرى مع بطاقة بريدج WIC الخاصة بك.
- يمكن استخدام الكوبونات التي يروجها المتجر مع بطاقة بريدج WIC الخاصة بك.

فيما يتعلق ببطاقة بريدج WIC ميشيغان الخاصة بك

- راجعي منشور التدريب لحامل بطاقة برنامج WIC ميشيغان للحصول على معلومات هامة.
- للاستفسارات والأسئلة، يمكنك الاتصال بالرقم الإلكتروني 1-888-678-8914 أو قومي بزيارة الموقع الإلكتروني التالي على الإنترنت: www.ebt/acs-inc.com
- لا يمكن شراء الأغذية التي يخصصها برنامج WIC قبل تاريخ الابتداء أو بعد منتصف ليل تاريخ الانتهاء لفترة مخصصاتك من برنامج WIC.

هاتف WIC للتبليغ عن احتيال أو إساءة

1-800-CALL-WIC

لك حق الشكوى عن الممارسات الخاطئة.

للاستفسار عن برنامج WIC الغذائي أو عن موعدك القادم يرجى الاتصال بمكتب WIC المحلي التابعة له.

حقوقك

عملاً بالقانون الفيدرالي وسياسة وزارة الزراعة الأمريكية، تُمنع هذه المؤسسة من التمييز على أساس العرق أو اللون أو المنشأ الوطني أو الجنس أو العمر أو الإعاقة والعجز.

لرفع شكوى تمييزية، أكتبي إلى العنوان التالي:

USDA, Director, Office of Adjudication and Compliance, 1400
Independence Avenue, SW., Washington, D.C. 20250-9410
أو اتصلي بالرقم (800) 795-3272 أو بالرقم (202) 720-6382
(TTY - للذين يعانون من قصور في السمع)

وزارة الزراعة الأمريكية USDA تقدم التكافؤ في فرص العمل والخدمات.

حبوب بازيلا وفاصوليا وعدس مجففة

ممنوع شراء أصناف الـ **Organic**



مسموح شراء:

- باكيت بوزن ١٦ أونس (١ باوند)
- أي نوع

ممنوع شراء:

- حبوب بازري المجففة
- حبوب مجففة تحتوي على باكيتات التوابل



مسموح شراء الحبوب المعلبة بعبوات تنكية:

- التي يكون وزنها بين ١٥ و ١٦ أونس
- أي نوع

الماركات: Bush's, Flavorite, Great Value, Halstead Acres, IGA, Joan of Arc, Kroger, Meijer, Our Family, Progresso, Spartan, Wylwood

- أصناف الملح الخفيف من أي ماركة مسموح شرائها.



ممنوع شراء عبوات الحبوب التنكية التالية:

- حبوب فاصوليا
- حبوب فاصوليا
- لوبياء مشعمة
- لوبياء صفراء
- لوبياء مع الفلفل
- بازيلا خضراء
- بازيلا حلوة
- فاصوليا مع اللحم
- فاصوليا معاد قليها
- لوبياء خضراء
- لوبياء رقيقة
- لحم خنزير مع

زبدة فول سوداني

ممنوع شراء أصناف الـ **Organic**



- مرطبان بوزن ١٨ أونس فقط
- ملس ولزج ومقرمش ومقرمش جداً

ممنوع شراء:

- ماركة هيلث فالتي أو أروهد ميلز أو فيفتي 50
- زبدة فول سوداني ممزوجة بالمربي الهلامي أو المارشملو أو العسل أو أي نكهة أخرى
- زبدة فول سوداني بدسم مخفض
- فرشة فول سوداني (سبرد)
- زبدة فول سوداني مع دي أتش أي (DHA) أو أوميغا ٣

معيار التبادل بين حبوب الفاصوليا وزبدة الفول السوداني



٤ علب تنكية من حبوب الفاصوليا أو البازيلا بوزن ١٥ إلى ١٦ أونس



أو فاصوليا مجففة أو عدس أو بازيلا بوزن ١٦ أونس



مرطبان زبدة فول سوداني بوزن ١٨ أونس

الأجبان

ممنوع شراء أصناف الـ **Organic**



- أنظري إلى قائمة التبضع التي يعطيك إيها برنامج WIC لتعرفي الحد الأقصى لسعر الجبن بالبائون المسموح به.
- قوالب جبن بوزن ٨ أونس أو ١٦ أونس فقط، ما لم يحدد خلافاً لذلك.
- الأجبان المصنوعة والمعلبة في الولايات المتحدة.
- الأجبان المصنوعة بملح خفيف وبدسم خفيف لأي نوع مسموح شرائه.

مسموح شراء:

- أمريكي (مسموح شراء باكيتات بوزن ٨ أونس و ١٦ أونس بدون تغليف فردي)
- تشدر
- كولي بريك
- سويسري
- موتزاريلا (على شكل حبال، أو بحليب مقشود جزئياً أو بحليب كامل)
- كولي جاك (كوجاك)
- مونترني جاك
- مونيستر
- سويسري

ممنوع شراء:

- الأجبان المستوردة
- شرائح الجبن ما عدا جبن أمريكي
- شرائح أو عيدان جبن مغلقة فردياً
- ماكولات أو منتجات أو مخفوقات أو فرش (سبريد) تحتوي على جبن؛ قالفيتا
- جبن مبشور أو مبروش أو مكعب أو مفتفت أو مشكل أو خثارة جبن
- جبن مدخن
- قوالب أو باكيتات من الجبن الممنوع
- كراكر باكرز أو ستاكرز (جبن بالبسكويت)
- جبن مع الفليفلة الحلوة أو الفلفل الحار أو البزور أو اللحم أو ما شابه ذلك
- جبن الصويا أو جبن فارمرز
- جبن من حليب خام

بيض

ممنوع شراء أصناف الـ **Organic**



ذينة واحدة

- بيض مصنف بدرجة A أو AA
- حجم صغير أو متوسط أو كبير
- بيض أبيض فقط

ممنوع شراء:

- بيض كبير جداً "جمبو"
- بيض معنون كـ "فري راينج" أو "كيج فري" أو خفيف الكلسترول، أو أوميغا-٣، أو ميستر
- الماركات التالية: إيغلاند بست وغولد سيركل فارمز وغود نيوز إيغز.

حليب

ممنوع شراء أصناف الـ **Organic**



مسموح شراء:

- حليب خالي من الدسم (مقشود / سكيم)
- حليب بدسم قليل (١/٢٪ أو ١٪)
- حليب بدسم مخفض (٢٪)
- لبن مخيض (بترميلك)

مسموح شراء الأنواع التالية شرط أن تكون في قائمة التبضع التي يعطيك إيها برنامج WIC:

- حليب كامل الدسم
- حليب بودرة (ناتف بدون دسم) بوزن ٢٥,٦ أونس أو ٣٢ أونس أو ٦٤ أونس
- حليب مبخر (مقشود أو ٢٪ أو بدسم كامل)
- حليب ماعز
- حليب خالي من اللكتوز (مقشود أو ١/٢٪ أو ١٪ أو بدسم كامل)

ممنوع شراء:

- حليب مطعم بنكهة الشوكولاتة أو أي نكهة أخرى
- Evaporated filled
- حليب مكسرات أو حبوب (مثل اللوز أو الأرز)
- حليب غويرنساي
- حليب بإضافات (كبنز ميلك، فيت ميلك، أوفر ذي مون)
- فيتاميت
- حليب بقثاني زجاجية
- حليب غير مجنس

شراب الصويا

ممنوع شراء أصناف الـ **Organic**

- ٣٢ أونس = ربع غالون ◀ هذه الماركات والنكهات التالية فقط

مسموح شرائها إذا كانت موجودة فقط في قائمة التبضع التي يعطيك إيها برنامج WIC

- عبوة بحجم ٣٢ أونس أو ٦٤ أونس



باسفيك ناتشرال فودز صويا فانيلا "التر" ٣٢ أونس (موجود على الرف)



باسفيك ناتشرال فودز صويا سادة "التر" ٣٢ أونس (موجود على الرف)



إيت كونتيننت فانيلا ٦٤ أونس (مبزد)



إيت كونتيننت أصلي "أوريجنال" ٦٤ أونس (مبزد)

إذا كانت قائمة التبضع الخاصة بك تبين التالي: مرطبان زبدة فول سوداني واحد (١)، باوند واحد (١) حبوب مجففة، ١٥-١٦ أونس حبوب في عبوات تنكية فيمكنكي شراء

حبوب الإفطار الساخنة (سيريل)

ممنوع شراء أصناف الـ Organic

صندوق بوزن ١١ أونس أو أكبر ◀ الماركات والنكهات التالية فقط

تقدّم جميع أنواع حبوب الإفطار التي يعتمدها برنامج WIC مصدرًا جيدًا للحديد. تقدّم حبوب الإفطار المعلمة بعلامة (●) ١٠٠٪ من متطلبات حامض الفوليك اليومية. حبوب الإفطار المعلمة بعلامة (▲) مصنوعة مع حبوب كاملة وتقدّم أليافًا جيدة.



نكهة أصلية "أوريجنال" ١٤ أونس أو ٢٨ أونس أو ١٨ أونس حب كامل ▲ أو باكيت ظروف فردية ١٢ أونس عادية أو "هلي غرين" ▲
 نكهة أصلية "أوريجنال" ("غريتس") بالنكهة الأصلية "أوريجنال" أو نكهة الزبدة باكيتات بوجبة فردية فقط
 مالت - أو - ميل ١٤ أونس عادية ▲ أو نكهة الشوكولاتة ●
 كويكر - جريش ذرة فوري التحضير ("غريتس") بالنكهة الأصلية "أوريجنال" أو نكهة الزبدة باكيتات بوجبة فردية فقط

مسموح شراء الباكيتات بوجبة فردية فقط لماركات المتاجر التالية:

America's Choice, Great Value, IGA, Flavorite, Kroger, Meijer, Our Family, Parade, Roundy's, Spartan



ماركة المتجر الخاصة دقيق الشوفان فوري التحضير نكهة عادية "ريغولر" ▲
 ماريو دقيق الشوفان السريع التحضير فقط
 كوكو ويتس نكهة عادية "ريغولر" ▲

عصائر مركزة للنساء

عصائر صافية ١٠٠% فقط

ممنوع شراء أصناف الـ Organic

عصائر مجمدة - ١١,٥ أونس و ١٢ أونس ◀ مسموح الأصناف المضاف إليها الكالسيوم
 عصائر غير مجمدة - ١١,٥ أونس ◀ مسموح الأصناف المضاف إليها الكالسيوم



ولشيز أي نكهة بشريط فتح أصفر



جوسي جوس أي نكهة ما عدا هارفست سيربرايز



أولد أورتشارد أي نكهة بشريط فتح أخضر



مينيت ميد أي عصير برتقال أو مزيج من عصير البرتقال



ولشيز أي نكهة بشريط فتح أصفر



عصير البرتقال أي ماركة



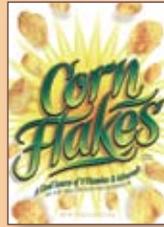
عصير الجريب فروت أي ماركة أو صنف

حبوب الإفطار الباردة (سيريل)

ممنوع شراء أصناف الـ Organic

صندوق بوزن ١١ أونس أو أكبر ◀ الماركات والنكهات التالية فقط

تقدّم جميع أنواع حبوب الإفطار التي يعتمدها برنامج WIC مصدرًا جيدًا للحديد. تقدّم حبوب الإفطار المعلمة بعلامة (●) ١٠٠٪ من متطلبات حامض الفوليك اليومية. حبوب الإفطار المعلمة بعلامة (▲) مصنوعة من حبوب كاملة وتقدّم أليافًا جيدة.



ماركات رقائق الذرة الخاصة بالمتاجر التالية:
 Flavorite, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Meijer, Mornin' Gems, Our Family, Parade, Spartan



ماركات كورن سكويرز / بسكتس / بيتز (مثل "كورن تشكس") الخاصة بالمتاجر التالية:
 Flavorite, Great Value, IGA, Kroger, Meijer, Our Family, Parade, Spartan



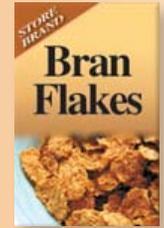
تشيكس أرز قمح ▲ ●



كيكس سادة ▲ عسل ▲



تشيريوز متعدد الحبوب ▲ ● سادة ▲



ماركات رقائق النخالة الخاصة بالمتاجر التالية:
 Flavorite ▲ ●, Hy-Top ▲, IGA ▲ ●, Meijer ▲ ●, Spartan ▲ ●, Nature's Crunch ▲ ●



ماركات رقائق الأرز المحمص الخاصة بالمتاجر التالية:
 Flavorite, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Meijer, Mornin' Gems, Our Family, Parade, Spartan



سيسبل كي سادة ●



رقائق الذرة سادة



ميني - ويت غير مغلف بالسكر بحجم لقمة صغيرة ▲ سادة مغلف بالسكر بحجم لقمة صغيرة ▲ سادة مغلف بالسكر بحجم لقمة كبيرة ▲



ماركات القمح المبشور المغطي بالسكر الخاصة بالمتاجر التالية:
 Great Value ▲, Hy-Top ▲, IGA ▲, Nature's Crunch ▲ ●, Meijer ▲ ●, Spartan ▲



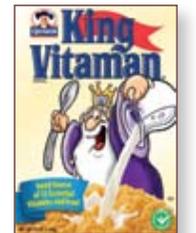
ماركات الشوفان المحمص الخاصة بالمتاجر التالية:
 Flavorite ▲, Great Value ▲, Hy-Top ▲, IGA ▲, Kroger ▲, Meijer ▲, Rollin' Oats ▲, Spartan ▲



كويكر أوتس مييز سكويرز بالسكر الأسمر ▲ ● بالفرفة ▲ ●



لايف سادة ▲



كينغ فايتمان ●



مالت -أو- ميل ميني سبونرز

مغطي بالسكر ▲ فراولة والكريما ▲ بالشوكولاتة ومغطي بالسكر ▲ ●



هني بنشيز أوف أوتس عناقيد بنكهة الفانيليا ▲ محمص بالعسل أو اللوز أو الفرفة على شكل عناقيد



رقائق النخالة ▲



بالموز والمكسرات المقرمشة ▲



فاكهة وخضار طازجة مسموح شراء أصناف الـ Organic

- تبيّن لك قائمة التبضع التي أعطاك إياها برنامج WIC قدر القيمة النقدية لمخصصاتك (\$\$\$).
- ستكوني مسؤولة عن دفع التكاليف التي تزيد على القيمة النقدية لمخصصاتك.

مسموح شراء:

- أي تشكيلة من الفاكهة أو الخضار الطازجة بدون إضافة مواد محلّية أو دهون إليها.
- قد تكون كاملة أو مقطعة موضوعة في أكياس أو عبوات.
- البطاطس الحلوة والـ "يامس" "يامس"



- ممنوع شراء:**
- البطاطس البيضاء وأي أصناف من البطاطس كالبطاطس ذات القشرة الحمراء الـ "راسيت" والـ "يوكان غولد".
 - صواني الفاكهة أو الخضار للحفلات التي تحتوي على مغموس أو تنبيلة سلطة أو أنواع أخرى من المأكولات المضاف إليها مزيج من الفاكهة والمكسرات
 - سلات الفاكهة
 - الفاكهة أو الخضار من متضاد السلطة الأعشاب والتوابل والزهور المأكولة (مسموح شراء البروكلي والقرنبيط والأرض شوكي)
 - فاكهة أو خضار الزينة والزخرف مثل الفلفل الحار أو الثوم المعلق بحبل أو القرع أو اليقطين.
 - مجموعات تحضير السلطة مع التتبيلات أو أنواع أخرى من المأكولات المضاف إليها.

عصائر للأطفال ممنوع شراء أصناف الـ Organic

عبوات بلاستيكية بحجم ٦٤ أونس

- مسموح شراء الأصناف المضاف إليها الكالسيوم



عصير ماركة المتجر
أي نكهة

عصير العنب ماركة ولشيز
العنب والعنب الأبيض والعنب الأحمر فقط
(غير مسموح شراء النوع المضاف إليه الكالسيوم لماركة ولشيز)

أولد أورتشارد
أي نكهة

جوسي جوس
أي نوع ما عدا هارفست سوربرايز أو إيميونتي أو برين دفلوبمنت

إنديان سمر
عصير التفاح فقط

أفرشرش
تفاح، كيوي مع الفراولة، برتقال، بنش الفاكهة الاستوائي

كامبلز
عصير الطماطم عادي، ملح خفيف، هلثي ركويسيت

عصائر للنساء ممنوع شراء أصناف الـ Organic

عبوات تنكية بحجم ٤٦ أونس أو ٤٨ أونس

- مسموح شراء الأصناف المضاف إليها الكالسيوم



دول
عصير
الأناناس

عصير البرتقال عصير الجريب
المعلب بعبوات فروت المعلب
تنكية بعبوات تنكية
أي ماركة أو صنف

كامبلز
عصير الطماطم عادي، ملح خفيف، هلثي ركويسيت

في ٨
أوريجينال فقط

عصير العنب ماركة ولشيز
العنب، والعنب الأبيض فقط
(غير مسموح شراء النوع المضاف إليه الكالسيوم لماركة ولشيز)

جوسي جوس
أي نوع ما عدا هارفست سوربرايز أو إيميونتي أو برين دفلوبمنت

إنديان سمر
عصير التفاح فقط

كامبلز
عصير الطماطم عادي، ملح خفيف، هلثي ركويسيت

حبوب كاملة

خبز عادي وخبز للهامبرغر والهوت دوغ
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

◀ رغيف بوزن باوند واحد = ١٦ أونس ▶ ماركات وأصناف الخبز التالية فقط



بوني
خبز قمح كامل
٪١٠٠



أنت ميليز
خبز حب كامل مجعد
بالقرفة، بدون زبيب



أنت ميليز
خبز حب كامل مجعد بالزبيب
مع القرفة



أنت ميليز
خبز حب كامل مجعد
بالكرانبري والتفاح



أنت ميليز
"هلثي غودناس"
خبز أبيض حب كامل



ماير
خبز قمح كامل
٪١٠٠



ماير
خبز حب كامل أبيض



كوبلينغرز
خبز قمح كامل
٪١٠٠ بدسم خفيف



هيرث أوفن بيكرز
خبز قمح كامل
٪١٠٠



هلثي لايف
خبز قمح كامل
وخبز كامل
٪١٠٠



بايريدج فارم
خبز قمح كامل
٪١٠٠ طري بشرائح
رفيعة جدا



بايريدج فارم
خبز قمح كامل ٪١٠٠ مجعد
بالزبيب مع القرفة



بايريدج فارم
خبز قمح كامل
٪١٠٠ مطحون بمطحنة
حجرية



بايريدج فارم
خبز زوان حب كامل
بدون بذر على الطريقة اليهودية



نيكس
خبز قمح كامل
٪١٠٠ على الطريقة القروية



هيرث أوفن بيكرز
خبز قمح كامل
٪١٠٠ للهوت دوغ



هيرث أوفن بيكرز
خبز قمح كامل
٪١٠٠ للهامبرغر



وندر
خبز قمح
٪١٠٠ طري



سپارتان
خبز قمح كامل
٪١٠٠



سپارتان
خبز أبيض من حبوب
كاملة



ساره لي
خبز قمح
٪١٠٠ على الطريقة الكلاسيكية



أرز
أسمر

أرز أسمر

ممنوع شراء أصناف الـ Organic

- ◀ صندوق أو كيس بوزن ١٤ أونس أو ١٦ أونس
- ◀ صندوق أو كيس بوزن ٢٨ أونس أو ٣٢ أونس

مسموح شراء:

- أرز أسمر مجفف سادة
- بدون أعشاب أو توابل أو حبوب مضافة إليه
- من النوع العادي أو فوري التحضير أو الغلي
- في الكيس
- أي ماركة

ممنوع شراء:

- الأرز الأبيض أو الأرز الأسمر المجعد
- الأرز المطعم بنكهات أو الأرز البري أو خلانط الأرز
- سائب أو في صحن أو أكياس قابلة للوضع في المايكرويف
- ماركات خاصة مثل لوندبيرغ

دقيق الشوفان

ممنوع شراء أصناف الـ Organic

- ◀ عبوة بوزن ١٦ أونس

يمكنك شراء هذا كخيار
للحبوب الكاملة وليس
كحبوب إفتار "سيريال".



مالت - أوه - ميل
مامز بست ناتشرلز
شوفان سريع التحضير

سيريل
للأطفال الرضع

٨ أونس
أو
١٦ أونس

سيريل للأطفال الرضع ممنوع شراء أصناف الـ Organic

صندوق أو عبوة بوزن ٨ أونس أو ١٦ أونس



مسموح شراء:

- ماركة بيتش- نت أو غيرير أو ناتشرز غودنس
- سيريل ناشف للرضع شرط أن يكون بدون فاكهة أو فورميولا أو DHA/ARA
- اختاري فقط الأرز أو دقيق الشوفان أو الشعير أو الحبوب المطبوخة أو متعدد الحبوب أو القمح الكامل.

فاكهة وخضار للأطفال الرضع ممنوع شراء أصناف الـ Organic

للرضع الذين تتراوح أعمارهم من ٦ إلى ١١ شهراً فقط

Parent's Choice	Nature's Goodness	meijer baby	Gerber.	Beech Nut
حزمة بوعائين بلاستيكيين بوزن ٤ أونس	مربطان زجاجي بوزن ٤ أونس	حزمة بوعائين بلاستيكيين بوزن ٤ أونس	مربطان زجاجي بوزن ٤ أونس	مربطان زجاجي بوزن ٤ أونس

مسموح شراء:

- بيتش - نت، غيرير، ماير بابي، ناتشرز غودنس، بيرنتس تشويس
- مرطابين زجاجية أو أوعية بلاستيكية بوزن ٤ أونس فقط (مسموح شراء الحزم المتعددة)
- المرحلة الثانية (Stage 2) أو الأغذية الثانية (2nd foods) فقط
- أي صنف أحادي من الفاكهة أو الخضار (مثل: صلصة التفاح أو بازيلا حلوة)
- أي أصناف مشكلة من الفاكهة أو الخضار أو الخضار والفاكهة (مثل: تفاح وموز، خضار مشكلة، بطاطس حلوة وتفاح)

ممنوع شراء:

- وجبات العشاء، لحوم مضافة، سكر أو ملح مضاف، DHA
- مضاف، سيريل مضاف، حلوى



لحوم للأطفال الرضع ممنوع شراء أصناف الـ Organic

- للرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية فقط وتتراوح أعمارهم من ٦ إلى ١١ شهراً والذين لا يتلقون الحليب الاصطناعي من برنامج WIC
- مرطابين زجاجية بوزن ٢,٥ أونس فقط (مسموح شراء حزم متعددة الأنواع)
- تشكيلة أحادية من الفاكهة فقط



مسموح شراء:

- بيتش - نت: لحم وحساء بقري، لحم وحساء الدجاج، لحم وحساء الديك الرومي
- غيرير: لحم ومرق بقري، لحم ومرق الدجاج، لحم ومرق الخنزير، لحم ومرق الديك الرومي
- ناتشرز غودنس: لحم ومرق بقري، لحم ومرق الدجاج، لحم ومرق الديك الرومي

الرضاعة الطبيعية توفير الدعم والمعلومات

ينصح الأطباء بشدة القيام بالرضاعة الطبيعية كونها أحسن طريقة صحية لإطعام الأطفال الرضع.

يحتوي حليب الأم على كل ما يحتاج إليه الطفل الرضيع للنمو والبقاء بصحة وعافية. أرضعي طفلك في السنة الأولى أو لمدة أكثر من ذلك حسب ما تشائين.



هل تعلمين؟

أن بطون الأطفال الرضع صغيرة! تنتج الأمهات القدر الصحيح من الحليب للأطفال الرضع. إطعام طفلك حليبك فقط يعلم جسمك أن ينتج حليباً أكثر لطفلك النامي.

استفسارات الآباء والأمهات!

المساعدة متوفرة لدى عيادة WIC المحلية التابعة لها. كما يمكن لـ WIC مشاركة المعلومات حول كيفية عصر حليب الثدي لإطعام الطفل.



حليب الثدي كل نقطة منه مهمة ومغذية

السمك المعلب يعلب تنكية ممنوع شراء أصناف الـ Organic

للنساء اللواتي يرضعن أطفالهن الرضاعة الطبيعية فقط ولا يتلقى أطفالهن الحليب الاصطناعي من برنامج WIC



تشيكين أوف ذي سي
لحم سمك سلمون وردي
اللون معلب بعلبة تنكية
بوزن ٥ أونس

بمبل بي
لحم سمك سلمون وردي
اللون معلب بعلبة تنكية
بوزن ٥ أونس

أي ماركة
لحم سمك تونه فاتح اللون
(تشنك لايت) معلب بالماء
أو الزيت بعلبة تنكية بوزن
٥ أونس

ممنوع شراء:

- لحم تونه أبيض (البيكور)
- تونه أو سلمون معلب بملح خفيف
- تونه أو سلمون معلب في عبات
- أو أكياس من الألومنيوم
- باكيتات غذاء، مجموعة لوازم الغذاء
- لحم تونه أبيض (تشنك وايت)
- تونه معلب مع توابل
- شرائح سلمون صنف أول أو مدخنة

رغائف "تورتيا" ممنوع شراء أصناف الـ Organic

ربطة بوزن باوند واحد = ١٦ أونس ◀ الماركات والأصناف التالية فقط



دُن بنشو
رغائف تورتيا من قمع كامل
١٠ عدد



دُن مرقس
رغائف تورتيا من الذرة البيضاء
١٨ عدد



تشبي تشيز
رغائف تورتيا من القمح الكامل على طريقة المشاوي - عدد ٨



هاسايتا
رغائف تورتيا من الذرة
١٨ عدد



هاسايتا
رغائف تورتيا من القمح الكامل
١٢ عدد



دُن بنشو
رغائف تورتيا من الذرة البيضاء
١٨ عدد



ماير
رغائف تورتيا من القمح الكامل على طريقة المشاوي - عدد ٨



لاميشواكاتا
رغائف تورتيا من الذرة
١٨ عدد



لا بوريتا
رغائف تورتيا من الذرة
١٢ عدد



ميشين
رغائف من القمح الكامل
١٠ عدد



ميشين
رغائف ذرة صفراء رفيعة جداً - عدد ٢٤



ماير
رغائف تورتيا من الذرة البيضاء طرية بحجم رغائف التاكو - عدد ١٨



بيبيتو
رغائف من دقيق القمح الكامل بحجم رغائف التاكو
١١ عدد



بيبيتو
رغائف من الذرة البيضاء
٢١ عدد



أورتيجا
رغائف من القمح الكامل
١٠ عدد