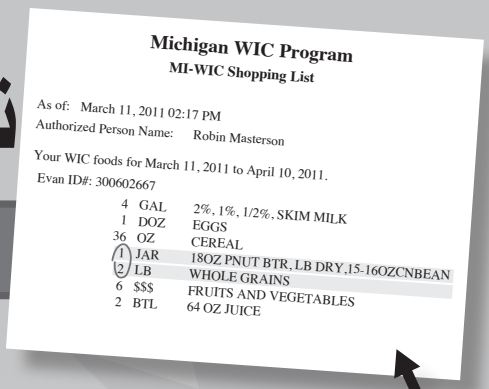
WIC
تجعل الحياة أفضل...

نصائح إرشادية حول قائمة التبضّع


Michigan WIC Program
MI-WIC Shopping List

As of: March 11, 2011 02:17 PM
Authorized Person Name: Robin Masterson

Your WIC foods for March 11, 2011 to April 10, 2011.
Evan ID#: 300602667

4	GAL	2%, 1%, 1/2%, SKIM MILK
1	DOZ	EGGS
36	OZ	CEREAL
1	JAR	18OZ PNUT BTR, LB DRY,15-16OZCNBEAN
2	LB	WHOLE GRAINS
6	$$$	FRUITS AND VEGETABLES
2	BTL	64 OZ JUICE

فاصوليا وعدس وبازيلا وزبدة فول سوداني

إذا كانت قائمة التبضّع المخصصة لك تبيّن التالي: مرطبان واحد من زبدة فول سوداني بوزن ١٨ أونس أو باكيت فاصولياء مجففة بوزن باوند واحد أوعلبة تنكية من الفاصوليا بوزن ١٥ أو ١٦ أونس فهذا يعني أن المقدار المخصص لك هو ١ وأنه يمكنك شراء:

ستبيّن قائمة التبضّع المخصصة لك مقدار كل طعام يمكنك شرائه.

مرطبان واحد من زبدة فول سوداني بوزن ١٨ أونس

أو

باكيت واحدة بوزن ١٦ أونس (١ باوند) من الفاصولياء أو العدس أو البازيلا المجففة

أو

٤ علب تنكية من الفاصوليا أو البازيلا وزن الواحدة ١٥ أو ١٦ أونس

قد يكون هناك مجاميع متوالفة كثيرة ممكنة تعتمد على مقدار قائمة التبضّع المخصصة لك.
إذا كان مقدار قائمة التبضّع المخصص لك ٢ فيمكنك أن تشتري:

- مرطبانان اثنان من زبدة فول السوداني وزن الواحد ١٨ أونس
- باكيتان اثنان من الفاصولياء أو العدس أو البازيلا المجففة وزن الواحدة ١٦ أونس
- ثماني علب تنكية من الفاصوليا أو البازيلا وزن الواحدة ١٥ إلى ١٦ أونس
- مرطبان واحد من زبدة فول سوداني بوزن ١٨ أونس + باكيت واحدة بوزن ١٦ أونس من الفاصولياء أو العدس أو البازيلا المجففة
- مرطبان واحد من زبدة فول سوداني بوزن ١٨ أونس + أربع علب تنكية من الفاصوليا أو البازيلا وزن الواحدة ١٥ أو ١٦ أونس
- باكيت واحدة بوزن ١٦ أونس من الفاصولياء أو العدس أو البازيلا المجففة + أربع علب تنكية من الفاصوليا أو البازيلا وزن الواحدة ١٥ أو ١٦ أونس

حبوب كاملة

(١ باوند من الحب الكامل = خيار واحد من الحب الكامل)

إذا كانت قائمة التبضّع المخصصة لك تبيّن: ١ باوند من الحبوب الكاملة فهذا يعني أن المقدار المخصص لك هو ١ ويمكنك أن تشتري واحداً من التالي:

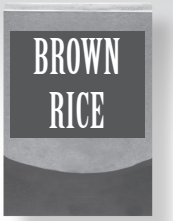
لا يغيب عن بالك أن ١ باوند = ١٦ أونس

رغيف خبز بوزن ١ باوند أو ربطة خبز للهامبرغر أو الهوت دوغ

أو

ربطة رغائف "تورتيا" بوزن ١ باوند

أو



صندوق أو كيس من الأرز الأسمر بوزن ١٤ أونس أو ١٦ أونس

أو

عبوة من دقيق الشوفان بوزن ١٦ أونس

قد يكون هناك مجاميع متوالفة كثيرة ممكنة تعتمد على مقدار قائمة التبضّع المخصصة لك.
إذا كان مقدار قائمة التبضّع المخصصة لك ٢ فيمكنك أن تشتري:

أيّ شيئن من الأشياء التالية أو صندوق أو كيس أرز اسمر بوزن ٢٨ أونس أو ٣٢ أونس

(صندوق أو كيس من الأرز الأسمر بوزن ٢٨ أونس أو ٣٢ أونس = خيارين من الحبوب الكاملة)

تقدّم هذه المؤسسة التكافؤ في الخدمات
Michigan Department of Community Health (إدارة الصحة المجتمعية لولاية ميشيغان)
DCH-1459-AR Rev. 3/11
Authority: Act 368 P.A. 1978