

၆။ ငါတို့၏ နှစ်ချစ်သူများအား ချစ်ခင်အားပေးပါ။

[illegible][illegible][illegible]

«Ինչպես իմ քանդակը, այնպես էլ իմ հոգին, իմ արվեստը, իմ ամբողջ կյանքս՝ նվիրված է եմ իմ հայրենի երկրին, իմ հայրենի ժողովրդին, իմ հայրենի լեռներին, իմ հայրենի քաղաքներին, իմ հայրենի գյուղերին, իմ հայրենի ծովերին, իմ հայրենի անտառներին, իմ հայրենի լճերին, իմ հայրենի արշալույսին»։

הַיְּהוּדִים הָיוּ מְשֻׁלָּמִים בְּיָמֵינוּ

program.intake@usda.gov: الجيربوري (3)

91 (2) الجاكسون: 690-7442 91 (833) 256-1665

Washington, D.C. 20250-9410;

1400 Independence Avenue, SW

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

(F) If \mathcal{C} is a \mathcal{C}_0 -category, then \mathcal{C} is a \mathcal{C}_0 -category.

[illegible]

دليل برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الغذائي في ميشيغان

Arabic



جدول المحتويات

1	التثقيف الغذائي عبر الإنترنت
2	الفواكه والخضار
4	الحبوب الكاملة
8	حبوب الفطور الغذائية
11	البيض
12	الرضاعة الطبيعية
14	الأسماك واللحوم المخصصة للرضع
15	طعام الرضع
16	زبدة الفول السوداني والفاصولياء
18	منتجات الألبان
21	العصير
23	تطبيق WIC CONNECT وعمليات الاحتيال
24	نصائح للتسوق من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) وبطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع (EBT) في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) في ميشيغان

- إن الدليل الغذائي متوفر أيضاً في تطبيق "WIC Connect" تحت قسم "Resource Links" (روابط المصادر) على الرابط michigan.gov/wicfoods.
- يساعد اختيار الأطعمة منخفضة السعر في تخفيف التكلفة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).
- قد يختلف توافر المنتج بحسب المتجر. ولا يمكن العثور على كافة المنتجات في كافة المناطق في الولاية.



التثقيف الغذائي عبر الإنترنت



ابحثي عن الدروس

تحققي من دروس الاستعداد لطفلك حديث الولادة، والتخطيط للوجبات، والانتقائية في الطعمة، والمزيد من المواضيع الأخرى، التي تهدف كلها إلى الحفاظ على صحة عائلتك وقوتها.

1. اذهبي إلى الرابط www.wichealth.org
2. أنشئي حساباً.
3. شاركي في درس. تأكّدي من ملء السبتيان!

لا تنسي اسم المستخدم وكلمة المرور المخصصين لك لتستخدمينهما في المرة المقبلة!

اعثري على الوصفات

أعدّي تخطيطاً للوجبات باستخدام أطعمة برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) بسهولة!

يساعدك Health eKitchen على استخدام ما لديك في متناول اليد لإعداد وجبات تحبّها عائلتك.

من السهل البحث في وصفاتنا لإيجاد:

- وجبات بسيطة وسريعة
- خيارات لا تتطلب الطهي
- أفكار عن وجبات خفيفة وغيرها من الوصفات

اجمعي الوصفات واحفظي المصادر كلها في حسابك على wichealth.org

هل تحتاجين إلى المساعدة؟

انقري على زر "المساعدة" "Help" على الشاشة. تتم الإجابة على كافة الأسئلة في غضون 24 ساعة.

تسجّلي للاشتراك في التنبيهات النصية من wichealth، مما يسمح لك أيضاً بإعادة تعيين كلمة المرور عبر الرسالة النصية.



الفواكه والخضار

- تُظهر قائمة التسوق الخاصة ببرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) المبلغ بالدولار الذي يمكنك إنفاقه على الفواكه والخضار.
- إذا كان قيمة الشراء الإجمالية للفاكهة والخضار أكبر من مبلغ المنافع الخاص بك، يمكنك دفع الفرق.

الطازجة

غير المسموح بها

- الفواكه والخضار المقطّعة مسبقاً مع مواد حافظة مضافة (مثلاً: التفاح المقطّع إلى شرائح مع حمض الأسكوربيك)
- الأعشاب (غير الكزبرة والبقدونس) أو معاجين الأعشاب أو التوابل أو الزهور الصالحة للأكل
- صواني/أطباق الفواكه أو الخضار المخصصة للحفلات
- الفواكه أو الخضار من مناضد السلطة
- مزيج من الفواكه والمكسرات
- سلال الفواكه
- فواكه أو خضار زينة أو زخرفية مثل الفلفل الحار أو الثوم على خيط أو الفصيلة القرعية أو اليقطين المنحوت
- مستلزمات/أوعية السلطة مع الصلصة أو المواد الغذائية المضافة الأخرى
- الصلصة
- العصير* أو العصائر

المسموح بها

العضوية

- أي مجموعة متنوعة من الفواكه أو الخضار الطازجة من دون سكريات أو دهون أو زيوت مضافة
- الفواكه والخضار الكاملة أو المقطّعة أو المعبّأة في أكياس أو المعبّأة مسبقاً
- الكزبرة والبقدونس
- اليقطين



المجمدة

غير المسموح بها

- السكر المضاف أو الخبز أو الزبدة أو الصلصة أو الدهون أو الزيت أو الملح أو التوابل
- اللحم أو الأرز أو المعكرونة المضافة
- البطاطا المقلية أو التاير توتس
- العصير*
- خليط العصائر مع مكونات غير مصنوعة من الفاكهة أو غير نباتية
- الحساء



المسموح بها

العضوية

- الفواكه أو الخضار الكاملة أو المقطّعة أو المختلطة
- الفاصولياء أو البازيلاء مثل حبوب الليما ولوبياء العين السوداء
- أي علامة تجارية أو حجم/نوع العبوة

* اشترى العصير من خلال منافع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الأخرى الخاصة بك.

الفواكه والخضار - المعلبة

❌ غير المسموح بها

- الفواكه المعلبة في شراب
- اللحم أو الأرز أو المعكرونة المضافة
- المحلي الصناعي
- الخضروات المفرومة أو المخللة، أو المطيبات أو الكاتشاب
- صلصة التوت البري أو حشوة الفطيرة
- الخضار بالكريمة (الذرة والسبانخ بالكريمة)
- الصلصة
- صلصة البيتزا أو المعكرونة
- العصير* أو العصائر
- الفاصولياء* أو الفاصولياء المطبوخة
- الأكياس المحدد عليها أنها طعام للرضع/الأطفال الصغار

* اشترى العصير والفاصولياء من خلال منافع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الأخرى الخاصة بك.

المسموح بها

العضوية

- أي حاويات معدنية، أو زجاجية، أو بلاستيكية، أو من أكياس من أي حجم
- حصص فردية أو عبوات متعددة
- نسبة صوديوم عادية أو منخفضة
- أي مجموعة متنوعة من الفواكه (بما في ذلك صلصة التفاح) المعلبة في العصير أو المياه، من دون سكريات أو دهون أو زيوت أو ملح مضافة
- أي مجموعة متنوعة من الخضار (بما في ذلك الطماطم) من دون سكريات أو دهون أو زيوت مضافة
- معجون أو هريس أو صلصة الطماطم
- الفاصولياء الخضراء والبازيلاء الخضراء



نصيحة صحية

إن كافة الفواكه والخضار مليئة بالعناصر الغذائية وهي مفيدة لصحتك.

لا يهم إذا كانت طازجة أو مجمدة أو معلبة. فطالما أنك تأكلها، أنت تتخذ خياراً صحياً!

الطازجة: تناولها كما هي في الوجبات الخفيفة أو الوجبات الأخرى، مع حاجة ضئيلة جداً لتحضيرها.

المعلبة والمجمدة: سهلة التخزين والحفظ، مع فترة صلاحية طويلة.

حقيقة ممتعة: يتم قطف الفواكه والخضار المجمدة في ذروة النضج، مما يسمح بحفظ النكهات والعناصر الغذائية كلها حتى تصبحين جاهزة لتناولها!

خذيها معك: فكري في الخيارات الطازجة أو أكواب الفاكهة عندما تتناولين الطعام أثناء التنقل!



الحبوب الكاملة

تشمل خياراتك للحبوب الكاملة: الأرز الأسمر، ودقيق الشوفان، وتورتيللا القمح الكامل أو الذرة، ومعكرونة القمح الكامل أو الحبوب الكاملة، وخبز وكعك القمح الكامل أو الحبوب الكاملة.

لكل رطل من الحبوب الكاملة المحددة على قائمة التسوق الخاصة بك، يمكنك شراء...

- رغيف واحد من الخبز أو
- عبوة كعك واحدة أو
- عبوة تورتيللا واحدة أو
- عبوة معكرونة واحدة أو
- علبة واحدة من دقيق شوفان أو
- كيس/علبة أرز واحد (14-16 أونصة)

دقيق الشوفان

- علبة بوزن 16 أونصة = رطل واحد
- العضوي غير مسموح به

* هذه العلامات التجارية والأنواع فقط



Best Choice
الشوفان سريع التحضير



Best Choice
الشوفان التقليدي



Hodgson Mill
حبوب الشوفان الكاملة
سريعة التحضير



Hodgson Mill
حبوب الشوفان الكاملة
السميكة



Mom's Best Cereals
الشوفان التقليدي



Mom's Best Cereals
الشوفان سريع التحضير

إن أنواع الشوفان هذه هي خيار من الحبوب الكاملة، وليست خياراً من الحبوب الغذائية.

الأرز الأسمر

- كيس/علبة بوزن 14-16 أونصة = 1 رطل
- كيس/علبة بوزن 28-32 أونصة = رطلين

غير المسموح به

المسموح به

- العضوي
- الأعشاب أو التوابل أو الفاصولياء المضافة
- السكر أو الدهون أو الزيوت أو الملح المضافة
- الأرز الأبيض
- الأرز الأسمر المجمد
- الأرز بنكهة، أو الأرز البري، أو خلطات الأرز
- الكميات الكبيرة أو السطول أو الأكياس القابلة للتسخين في الميكروويف
- العلامات التجارية الفاخرة مثل Lundberg

- الأرز الأسمر العادي والجاف
- الأرز العادي، وسريع التحضير، والذي يتم طهيه في كيس



المعكرونة

• عبوة بوزن 16 أونصة = رطل واحد

غير المسموح بها

- المعكرونة مع السكر أو الدهون أو الزيوت أو الملح المضافة
- المعكرونة المصنوعة من الأرز أو الكينوا أو الكتان أو الذرة أو الخضار
- المعكرونة المثلجة أو المجمدة
- الأكياس القابلة للتسخين في الميكروويف

المسموح بها

العضوية

- القمح الكامل/الحبوب الكاملة فقط
- أي شكل مثل المعكرونة الأنبوبية أو البيني أو الروتيني أو السباغيتي أو الحلزونية

* هذه العلامات التجارية والأنواع فقط



**استفيدي أنت ومن
تحينهم من فوائد الحبوب
الكاملة.**

تُعَدّ الحبوب الكاملة جيّدة لصحة قلبك
وعملية الهضم.

ويمكنها أن تساعدك على الحفاظ على
وزن صحي وعلى صحة جيدة بشكل
عام. فلتكن نصف كمية الحبوب التي
تتناولونها حبوباً كاملة.

• القمح الكامل



• الحبوب الكاملة



• القمح الكامل



• الحبوب الكاملة



• القمح الكامل



• الحبوب الكاملة



• الحبوب الكاملة



• القمح الكامل



• القمح الكامل



• القمح الكامل



• القمح الكامل



• القمح الكامل



• القمح الكامل



الخبز/الكعك

• العضوي غير مسموح به

• القمح الكامل/الحبوب الكاملة فقط

• عبوة بوزن 16 أونصة = رطل واحد

* هذه العلامات التجارية والأنواع فقط



Aunt Millie's
Healthy Goodness
حبة كاملة بيضاء



Aunt Millie's
خبز ملفوف من الحبوب الكاملة
يحتوي على الزبيب والقرفة



Aunt Millie's
خبز ملفوف من الحبوب الكاملة
بالقرفة، من دون زبيب



Aunt Millie's
Healthy Goodness
قمح كامل 100%



Best Choice
قمح كامل 100%



Bunny
قمح كامل 100%



Family Choice
قمح كامل 100%



Healthy Life
قمح كامل 100%



Kordas' Hearth Oven
قمح كامل 100%



Kroger
قمح كامل 100%



Lewis Bakeries
قمح كامل 100%



Meijer
حبة كاملة بيضاء



Meijer
قمح كامل 100%



Nickles
Country Style
قمح كامل 100%



Our Family
قمح كامل 100%



Pepperidge Farm
Jewish Rye
خبز الجاودار من القمح
الكامل مع البذور



Pepperidge Farm
قمح Light Style الناعم



Pepperidge Farm
Stone Ground
قمح كامل 100%



Pepperidge Farm
خبز ملفوف بنكهة القرفة
مع الزبيب
قمح كامل 100%



Pepperidge Farm
مقطعة إلى شرائح رقيقة جداً وطرية
قمح كامل 100%



Roman Meal Sungrain
قمح كامل 100%



Sara Lee
قمح كامل 100%



Soft 'N Good
قمح كامل 100%



Sterns Kosher
قمح كامل 100%



Sunbeam
قمح كامل 100%



Village Hearth
قمح كامل 100%



Brownberry
قمح كامل 100% خبز
الهمبرغر



Brownberry
قمح كامل 100% خبز
الهوت دوغ



Healthy Life
قمح كامل 100% خبز
الساندويتش



Healthy Life
قمح كامل 100% خبز
الهوت دوغ



Kordas' Hearth Oven Bakers
قمح كامل 100% خبز
الهمبرغر



Kordas' Hearth Oven Bakers
قمح كامل 100% خبز
الهوت دوغ

تورتيللا

• العضوية غير مسموح بها

• القمح الكامل/الحبوب الكاملة أو الذرة فقط

• عبوة بوزن 16 أونصة = رطل واحد

* هذه العلامات التجارية والأنواع فقط



Best Choice
شرائح تاكو بالذرة 24 قطعة



Best Choice
شرائح تاكو طرية بالقمح الكامل 12 قطعة
شرائح فاهيتا بالقمح الكامل 8 قطع



Chi Chi's
شرائح فاهيتا بالقمح الكامل
قطع 8



Don Marcos
ذرة بيضاء
قطع 18



Frescados
حبة كاملة
قطع 10



Great Value
دقيق القمح الكامل
قطع 10



Hacienda
الذرة
قطع 18



Hacienda
دقيق القمح الكامل
قطع 12



IGA
ذرة بيضاء
قطع 21



Kroger
شرائح تاكو طرية بالقمح الكامل
قطع 10



Kroger
ذرة صفراء
قطع 24



La Banderita
شرائح فاهيتا بالقمح الكامل 16 قطعة
شرائح تاكو بالقمح الكامل 10 قطع



La Banderita
ذرة بيضاء 18 قطعة
ذرة صفراء 18 قطعة



Meijer
شرائح تاكو طرية بالقمح الكامل
قطع 8



Mission
شرائح ذرة رقيقة جداً
24 حبة



Mission
القمح الكامل 10 قطع
شرائح فاهيتا بالقمح الكامل 16 قطعة



Ortega
القمح الكامل
قطع 10



Our Family
شرائح تاكو طرية بالقمح الكامل 10 قطع
شرائح فاهيتا بالقمح الكامل 8 قطع



Our Family
ذرة بيضاء 16 قطعة
ذرة بيضاء 18 قطعة



Our Family
ذرة صفراء 18 قطعة
ذرة صفراء 24 قطعة



Tio Santi
القمح الكامل
قطع 10



Tortillas Tita
ذرة 18 قطعة
شرائح إنشلادة بالذرة 18 قطعة

حبوب الفطور الغذائية

حبوب الفطور الغذائية الباردة

• كيس/علبة بوزن 12-36 أونصة • العضوية غير مسموح بها

✂ إن حبوب الفطور الغذائية التي تحمل هذا الرمز هي مصنوعة من الحبوب الكاملة وتشكل مصدراً جيداً للألياف.

* هذه العلامات التجارية والنكهات فقط

General Mills



Cheerios

متعدد الحبوب ، الشوفان المقرمش
بنكهة التوت ، النكهة العادية



Chex

التوت الأزرق، القرفة، الذرة، الأرز، الفانيلا، القمح



Wheaties

النكهة الأصلية



Fiber One

رقائق بالعسل



Kix

النكهة العادية بنكهة العسل، بنكهة التوت



Total

الحبة الكاملة

Kellogg's



All-Bran

رقائق القمح الكامل



Corn Flakes

النكهة العادية، القرفة



Crispix

النكهة الأصلية



Frosted Mini-Wheats

النكهة الأصلية ، Little Bites النكهة الأصلية ، Little Bites بالشوكولا ، لفائف القرفة ،
محشوة بمزيج من التوت ، التوت الأزرق ، الفراولة



Rice Krispies

النكهة الأصلية



Special K

النكهة الأصلية، الموز، حبوب قديمة
بالعسل واللوز ، النكهة الأصلية
متعددة الحبوب مع القرفة

حبوب الفطور الباردة (تابع)

Malt-O-Meal



Crispy Rice
النكهة الأصلية



Mini Spooners
مغطى بالكريمة ، كريمة الفراولة

نصيحة
صحية

ليست الحبوب الغذائية مخصصة للفطور فقط!

تُعدّ حبوب الفطور الغذائية وجبة خفيفة سهلة الأكل ويمكن تناولها مع الحليب أو الزبادي أو الفاكهة الطازجة. ويمكن أن تشكل طريقة رائعة للحصول على عناصر غذائية إضافية قد تكون ناقصة في بعض الوجبات.

Post



Grape-Nuts
رقائق ، النكهة الأصلية



Great Grains
مقرمشات المكسرات والموز ، البقان ، المقرمش



Honey Bunches of Oats
اللوز ، رقائق القرفة ، رقائق مشوية بالعسل ، القيقب والبقان ، الفانيليا

Quaker



Life
النكهة الأصلية ، الفانيليا ، الفراولة



Oatmeal Squares
السكر الأسمر ، القرفة ، قيقب الذهبي ، المكسرات والعسل

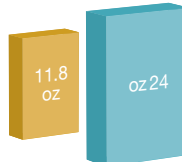
طريقة شراء ما يصل إلى 36 أونصة من حبوب الفطور التي تُؤكل باردة وساخنة



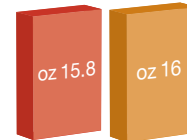
18 أونصة
18 أونصة +
36 أونصة



12 أونصة
12 أونصة +
12 أونصة
36 أونصة



11.8 أونصة
24.0 أونصة +
35.8 أونصة



15.8 أونصة
16.0 أونصة +
31.8 أونصة

بإمكانك مزج أنواع حبوب الفطور الغذائية لتصل إلى مجموع 36 أونصة في الشهر.

حبوب الفطور الغذائية الباردة - العلامات التجارية في المتجر

• كيس/علبة بوزن 12-36 أونصة • ❌ العضوية غير مسموح بها

* هذه العلامات التجارية والنكهات فقط

Always Save

رقائق الذرة
حبوب الأرز الهشة

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر
الشوفان المحمص

Best Choice

رقائق النخالة

الأرز المقرمش

مربعات الأرز المقرمش

حبوب الفطور المقرمشة من الذرة والأرز

مقرمشات الذرة

رقائق الذرة

مربعات الذرة المقرمشة

بسكويت القمح المقرمش

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر

Happy O's

مقرمشات مغطاة بالسكر الأسمر بنكهة

القيقب

حبوب الأرز الهشة

رقائق القمح الصغيرة المغطاة بالسكر بنكهة

الفراولة

مقرمشات القمح

رقائق القمح

Essential Everyday

رقائق النخالة

رقائق الذرة

Our Family

رقائق النخالة

رقائق الذرة

بسكويت الذرة

السداسيات المقرمشة

الأرز المقرمش

مربعات الأرز المقرمش

مربعات الذرة المقرمشة

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر

الشوفان مع اللوز

الشوفان مع العسل

بسكويت الأرز

الشوفان المحمص

Parade

رقائق الذرة

حبوب الأرز الهشة

الشوفان المحمص

Shopper's Value

رقائق الذرة

That's Smart

حبوب الأرز الهشة

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر

رقائق القمح المبشور

الشوفان المحمص

Kiggins

رقائق النخالة

رقائق الذرة

الأرز المقرمش

رقائق الشوفان

Kroger

الأرز المقرمش

مزيج هش بنكهة العسل مع اللوز

مربعات الشوفان

مقرمشات الأرز المربعة

Meijer

رقائق النخالة

رقائق الذرة

الأرز المقرمش

مربعات الأرز المقرمش

مربعات الذرة المقرمشة

مربعات القمح المقرمشة

مربعات الذرة المقرمشة

الشوفان المقرمش

الأرز المقرمش

مربعات الأرز المقرمش

السداسيات المقرمشة

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر

محشية بكريمة الفرولة

الشوفان والرقائق بالعسل

الشوفان المحمص

Great Value

مربعات الذرة

رقائق الذرة

مربعات الأرز

مقرمشات الأرز

Hy-Top

رقائق النخالة

رقائق الذرة

الأرز المقرمش

مقرمشات القمح المبشور المغطاة بالسكر

الشوفان المحمص

IGA

رقائق النخالة

رقائق الذرة

الأرز المقرمش

حبوب الفطور الغذائية التي تؤكل ساخنة

• 9 أونصات أو أكثر • ❌ العضوية غير مسموح بها

✂ إن حبوب الفطور الغذائية التي تحمل هذا الرمز هي مصنوعة من الحبوب الكاملة وتشكل مصدراً جيداً للألياف.

* هذه العلامات التجارية والنكهات فقط



COCO Wheats
النكهة النصلية



Cream of Rice
النكهة النصلية
مغلقات النكهة النصلية
مسموح بها



Cream of Wheat
النكهة النصلية مع
الحبوب الكاملة
مسموح بها



Malt-O-Meal
النكهة النصلية مع
الشوكولاتة



Maypo
الشوفان الفوري
بنكهة القيقب



Quaker Instant Grits
مغلقات النكهة النصلية مع
الزبدة فقط



Quaker Instant Oatmeal
مغلقات النكهة
النصلية فقط



Store Brand Instant Grits
مغلقات بنكهة عادية
فقط:
Essential Everyday
Great Value



Store Brand Instant Oatmeal
مغلقات النكهة العادية
فقط:
America's Choice,
Best Choice, Essential
Everyday, Great Value,
Hy-Top, IGA, Kroger,
Meijer, Our Family, Parade

البيض

• حزمة من 12 بيضة

غير المسموح به

العضوي

- بيض النطاق الحر أو بيض دجاج مربى في المراعي
- بيض دجاج يتغذى على الحبوب أو العشب أو النبات
- منخفض الكوليستيرول
- المبسترة
- المدعومة/المخصبة بالتوميغا 3، أو حمض الدوكوساهيكسانويك، أو الفيتامين إي

نصيحة
صحية

إنّ البيض مليء بالبروتينات والعناصر الغذائية الأساسية الأخرى، مثل الفيتامين أ، وحمض الفوليك (الفولات)، والفيتامينات ب، والكولين. استمتعي بتناوله بطرق مختلفة - مخفوق، مسلوق، مخبوز، أو بوشيه - لتحصلي على وجبة أو وجبة خفيفة صحية ولذيذة.

المسموح به

- أي حجم
- يمكن أن يكون من دجاج متحرر من الأقفاس
- قشر بيض أبيض فقط



الأطفال الذين يبقون في برنامج النساء والرضع والأطفال حتى العمر 5:

1. يحصلون على الفواكه والخضار والحليب والأطعمة الصحية الأخرى.
2. يحققون نمواً وتنمية أفضل.
3. يكونون مستعدّين جيداً للمدرسة.
4. يطورون عادات غذائية صحية.
5. يملكون روابط أكثر للرعاية الصحية والخدمات المفيدة الأخرى.



تمنح الرضاعة الطبيعية الأطفال بداية صحية لحياتهم



- يصبح إطعام الطفل أسهل عندما يكون عملاً جماعياً. ويمكن للدعم من الشريك والعائلة والأصدقاء أن يساعدك في تحقيق أهدافك.
- يعمل برنامج النساء والرضع والطفال (WIC) على تقديم المساعدة في كل خطوة من خلال الموارد والدعم والإجابة على الأسئلة.
- اطلب مساعدة مستشار أقران في عيادة محلية لبرنامج النساء والرضع والطفال (WIC).

لا تفيد الرضاعة الطبيعية الطفل فحسب، بل تفيدك أنت أيضاً!

- إن الأطفال الذين يتلقون حليب الأم هم أقل عرضة للإصابة بعدوى وأمراض معينة.
 - يستطيع الأطفال هضم حليب الأم بسهولة.
 - يشعر الأطفال بالأمان والدفع والحب عندما يتم حملهم بملامسة الجلد للجلد.
 - تساعد الهرمونات الجيدة التي يتم إفرازها أثناء الرضاعة الطبيعية الأمهات على الشعور بالراحة والسلام والحب.
 - تقلل الرضاعة الطبيعية من مخاطر إصابة الأمهات بسرطان الثدي والمبيض.
 - تساعد أيضاً الأمهات على التعافي من الإنجاب بشكل أسرع وأسهل.
- للمزيد من المعلومات، توجهي إلى الموقع الإلكتروني <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>.

كيف يدعم برنامج النساء والرضع والأطفال الرضاعة الطبيعية؟

- إنَّ مستشاري الأقران متاحون عندما تحتاجين إليهم، وذلك عبر الهاتف أو الرسائل النصية، بما في ذلك خارج ساعات عَمَّا العيادة المنتظمة.
- يتلقَّى جميع الموظفين في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) تدريباً لدعم الأمهات المرضعات.
- تتمتَّع زبونات برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) بإمكانية الوصول المجاني وغير المحدود إلى استشاري الرضاعة ومستشاري الأقران.
- يمكن للأمهات المرضعات البقاء في البرنامج لفترة أطول والحصول على المزيد من المواد الغذائية، بما في ذلك الأسماك المعلَّبة.
- في عمر الستة أشهر، يتلقَّى الأطفال الذين يرضعون حليب الثم فقط اللحوم المخصصة لهم والمزيد من الفواكه والخضار.

تتلقى الزبونات المرضعات المزيد من المواد الغذائية



الأسماك واللحوم المخصصة للرضع

الأسماك

- فقط للزبونات المرضعات بشكل حصري
- أي حجم، أو علبة أو كيس معدني، من 30 أونصة كحد أقصى في الشهر

غير المسموح بها

- العضوية
- سمك التونة البكور/التونة البيضاء الصلبة، سمك السلمون الأطلسي أو السوكي (الثمر أو الأزرق)، شرائح السلمون الفاخر أو المدخن، الماكربل الملك
- عبوات الغداء أو مستلزمات الغداء أو سلطة التونة
- الحبوب أو الفاصولياء المضافة
- العلامات التجارية الفاخرة مثل Blue Harbor و Wild Planet
- الطازجة أو المجمدة

المسموح بها

- أي علامة تجارية أو نوع من سمك التونة الخفيف المقطّع أو الماكربل أو السردين أو السلمون الوريدي
- المعبأة في المياه أو الزيت
- الصلصات والنكهات المضافة، مثل صلصة الطماطم أو الخردل أو الحامض
- قد تحتوي على العظام أو الجلد

يمكنك المزج بين أنواع الأسماك والعبوات والأحجام.



اللحوم المخصصة للرضع

- فقط لرضع الرضاعة الطبيعية الذين يبلغون 6 أشهر أو أكثر من العمر والذين لا يحصلون على حليب الأطفال من برنامج النساء والرضع والأطفال

غير المسموح بها

- السكر أو الملح المضاف
- الفواكه أو الخضار أو الأرز أو المعكرونة المضافة (مثل وصفات العشاء (dinners) أو الكسرولة (casseroles) أو الحساء (soups) أو اليخنة (stews))
- أعواد اللحم
- أكياس العصر

المسموح بها

- العضوية
- عبوات بوزن 1.5 أونصة فقط (العبوات المتعددة مسموح بها)
- أصناف اللحم الفردية، مع مرقة أو صلصة
- هذه العلامات التجارية فقط



طعام الرضع

حبوب الفطور الغذائية المخصصة للرضع

- للرضع الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر أو أكثر
- علبة بوزن 8 أو 16 أونصة

غير المسموح بها

- الفواكه، حليب الأطفال، حمض الدوكوساهيكسانويك/حمض الأراكيدونيك، المحفزات الحيوية أو المكونات الأخرى التي لا تحتوي على الحبوب الغذائية المضافة



الذرة
دقيق الشوفان
متعدد الحبوب



متعدد الحبوب
دقيق الشوفان
الأرز



متعدد الحبوب
دقيق الشوفان، الذرة البيضاء،
الكينوا القمح الكامل
الأرز

المسموح بها

- العضوية
- هذه العلامات التجارية والأنواع فقط

فواكه وخضار الرضع

- للرضع الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر أو أكثر
- علبة فريدة بوزن 4 أونصات
- العبوات المتعددة بوزن أونصة أو أونصتين أو 4 أونصات

المسموح بها

- العضوية

- المرطبات الزجاجية أو السطول البلاستيكية فقط (العبوات المتعددة مسموح بها)
- أي نوع من الفاكهة أو الخضار، بما في ذلك الفاصولياء الناضجة
- أي نوع من الفواكه و/أو الخضروات المختلطة (على سبيل المثال: الموز والتفاح ومزيج من الخضار، والبطاطا الحلوة والتفاح)
- هذه العلامات التجارية فقط



غير المسموح بها

- أكياس العصر
- الحبوب الغذائية، اللحم، الدقيق، النشويات، السكر، الملح، أو حمض الدوكوساهيكسانويك المضافة
- خلطات الزبادي
- أصناف العشاء والحلويات (مثلاً: حلوى البودينغ أو فطيرة الكوبلر)

الفواكه والخضار للرضع
امزجي واخلي بحسب ما هو مسموح لك!

مرطبان = 4 أونصات

مرطبان زبادي بوزن 4 أونصات

مرطبان = 4 أونصات

جزتان من سطلين بكتسوكيون بوزن 4 أونصات

مرطبانان = 8 أونصات

جزتان من 4 سطلين بكتسوكيون بوزن 8 أونصات

مثلاً، إذا كان من المسموح لك الحصول على 32 مرطباناً، بإمكانك شراء:

8 + 8 + 8 = 32 مرطباناً

زبدة الفول السوداني والفاصولياء

إذا كانت قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) تُظهر: وعاءً واحداً من زبدة فول السوداني بوزن 16-18 أونصة، رطل جاف، فاصولياء معلبة بوزن 15-16 أونصة

يمكنك شراء...



أو



أو



وعاء زبدة الفول السوداني
بوزن 16-18 أونصة

عبوة فاصولياء أو عدس أو بازلاء جافة
بوزن رطل واحد (16 أونصة)

4 علب/أوعية فاصولياء/
بازلاء بوزن 15-16 أونصة

الفاصولياء والعدس والبازلاء



غير المسموح بها - الجافة

- العضوية
- العلامات التجارية الفاخرة، مثل فاصولياء Barzi
- مغلفات الفاصولياء الجافة مع التوابل

المسموح بها - الجافة

- عبوة بوزن 16 أونصة (رطل واحد)
- أي علامة تجارية أو نوع

غير المسموح بها - العلب/الأوعية

- العضوية
- الفاصولياء مع الدهون أو الزيت أو اللحم أو الفواكه أو الخضار أو السكريات المضافة
- الفاصولياء المطبوخة
- لحم الخنزير والفاصولياء
- الفاصولياء الحارة أو الحساء
- الفاصولياء الخضراء، اللوبياء، الفاصولياء الشمعية أو الصفراء*
- البازلاء الخضراء أو الحلوة*

* اشترى هذه الخضار المعلبة من خلال منافع الفواكه والخضار الخاصة بك.



المسموح بها - العلب/الأوعية

- علب/وعاء بوزن 15-16 أونصة
- أي علامة تجارية أو نوع، بما في ذلك الفاصولياء المقلية الخالية من الدهون
- قليلة السوديوم



تأتي الفاصولياء والبقوليات بألوان وأشكال وأحجام مختلفة ومتعددة. وتحتوي على كمية وافرة من البروتين عندما تُستخدم في الوصفات الحلوة والمالحة. ويحتوي كوب واحد من الفاصولياء السوداء على 13 غراماً من البروتين، بالإضافة إلى الألياف وحمض الفوليك والحديد والمعادن المهمة الأخرى. جرّبي تناول بعض الفاصولياء أو البقوليات مع الأرز أو في التورتيللا والسلطات والصلصة.

زبدة الفول السوداني

غير المسموح بها

العضوية

- العلامات التجارية الفاخرة، مثل Arrow Head Mills و Fifty50
- زبدة الفول السوداني الممزوجة بالهلم أو المارشميلو أو العسل أو الشوكولاتة أو غيرها من النكهات
- زبدة الفول السوداني المفرودة أو زبدة الفول السوداني قليلة الدسم
- زبدة الفول السوداني مع حمض الدوكوساهيكسانويك، أو أوميغا 3
- المخفوقة



المسموح بها

- وعاء بوزن 16-18 أونصة
- السلسلة أو الكريمة أو المقرمشة أو المقرمشة كثيراً



الحديد في المواد الغذائية الخاصة ببرنامج النساء والرضع والأطفال

يحتاج الجميع إلى الحديد من أجل تعزيز النمو والتنمية، وبخاصة الأطفال ذوي العقول النامية! تتضمن حزمة المواد الغذائية الخاصة ببرنامج النساء والرضع والأطفال الكثير من المواد الغذائية الغنية بالحديد، مثل حبوب الفطور الغذائية والفاصولياء البيضاء. وتشكل الكثير من المواد الغذائية الأخرى من برنامج النساء والرضع والأطفال مصدراً جيداً للحديد أيضاً. وتشمل العدس والسبانخ والفاصولياء والسردين والحمص والطماطم المطهية المعلبة والبطاطا المخبوزة (متوسطة النضج مع القشرة).

يمكن أن يساعد تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد والفيتامين سي معاً جسمك على امتصاص الحديد بشكل أفضل. وتحتوي عبوة المواد الغذائية الخاصة بك على الكثير من الأطعمة المليئة بالفيتامين سي، وبخاصة الفواكه مثل البرتقال والفراولة والمانجو والخضار مثل البروكلي والفلفل الحلو والطماطم.

أفكار وجبات:

- قَدِّمِي شرائح أو عصير البرتقال مع حبوب الفطور الغذائية.
- أعدِّي عصير الفواكه بالزبادي مع سبانخ طازجة أو مجمدة.
- اطهي البيض مع السبانخ والفلفل الحلو.
- استمتعي بشطيرة تاكو أو كيساديا من الفاصولياء والجبنه مع الطماطم والفلفل.



منتجات الألبان

الحليب

اشترى النوع والحجم المحددين في قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)

المسموح به

- حليب خالي من الدسم (مقشود)
- حليب قليل الدسم (1%، 2%)
- حليب رائب
- حليب منخفض الدسم (2%)
- حليب كامل الدسم
- حليب مجفف (جاف خالي من الدسم) 25.6 أونصة، أو 32 أونصة، أو 64 أونصة
- حليب مكثف (مقشود، 2% أو كامل الدسم) 12 أونصة
- حليب خالي من اللاكتوز (مقشود، 1%، 2% أو كامل الدسم)

غير المسموح به

- العضوية
- حليب A2
- حليب بنكهة الشوكولاتة أو نكهة أخرى
- حليب مبخر (Evaporated filled milk)
- حليب المكسرات أو الحبوب (مثل اللوز أو الأرز)
- حليب غيرنزي
- قيمة غذائية مضافة (Kid's Milk أو Fairlife أو Fit Milk)
- العبوات الزجاجية
- غير متجانس
- حليب معالج حرارياً (UHT)

إذا كانت قائمة التسوق الخاصة بك تظهر: "QT (كوارت) أو Equiv (ما يعادله)"، استخدم هذا الدليل.

3 كوارت = 96 أونصة



4 كوارت = 1 غالون (128 أونصة)



1 كوارت = 32 أونصة



2 كوارت = نصف غالون (64 أونصة)



نصيحة
صحية

هل تعلمين؟ يحتوي الحليب المقشود أو قليل الدسم بنسبة 1% أو 2% على نفس مقدار الفيتامين دي والكالسيوم والبروتين مثل الحليب كامل الدسم، إنما نسبة الدسم فيه أقل والسعرات الحرارية أقل!

الزبادي

- سطل بوزن 32 أونصة • 4 علب بوزن 4 أونصات (بوزن إجمالي 16 أونصة) • 8 علب بوزن 4 أونصة (بوزن إجمالي 32 أونصة)
- حزمة بوزن 8 أكياس بوزن أونصتين (بوزن إجمالي 16 أونصة) • حزمة بوزن 16 كيس بوزن أونصتين (بوزن إجمالي 32 أونصة)



المسموح به

- الخالي من الدسم أو قليل الدسم فقط
- نكهة عادية أو أي نكهة
- مع الفواكه في القاع

* هذه العلامات التجارية فقط



غير المسموح به

- العضوي
- زبادي الحليب قليل الدسم بنسبة 2% أو كامل الدسم
- الزبادي اليوناني
- العلامة التجارية Activia Fusion
- الزبادي في الزجاجات (قابل للشرب) أو في الأكياس
- الزبادي مع مواد للمزج منفصلة مثل الحلوى أو الغرانولا أو العسل أو المكسرات
- المحليات الاصطناعية (مثلًا: الأسبارتام، أو الستيفيا، أو السكرالوز أو السكرارين)



الجبنة

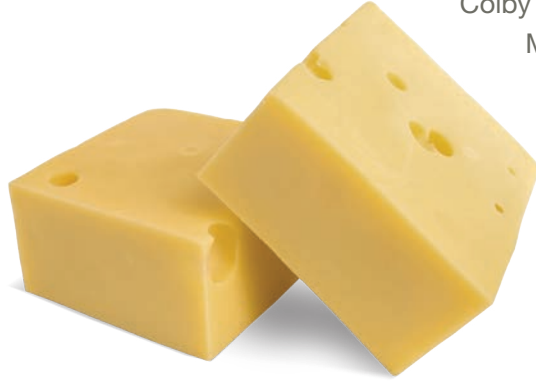
اطلعي على قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) لمعرفة سعر الجبنة الأقصى المسموح به.
• 16 أونصة (رطل واحد) فقط • جبنة معبأة مسبقاً مصنوعة في الولايات المتحدة

غير المسموح بها

- العضوية
- المقطّعة، المبشورة، المقطّعة إلى مكعبات، المفتتة، المقطّعة إلى أشكال، أو الروائب
- شرائح الجبنة، باستثناء الجبنة الأميركية
- شرائح الجبنة المغلفة بشكل فردي (قطع منفردة)، أعواد أو أصابع الجبنة
- جبنة معالجة (مثلاً: Velveeta)
- منتجات الجبنة أو عيدان الجبنة الممددة (whips) أو جبنة الدهن
- الجبنة المدخنة أو الجبنة المصنوعة من الحليب الخام
- مجموعة متنوعة من أقراص الجبنة الكبيرة أو عبوات الجبنة
- رقائق أو بسكويت الجبنة المقرمشة
- الجبنة مع الفلفل الحلو، والفلفل، والبذور، واللحوم وما إلى ذلك
- جبنة الصويا أو جبنة المزارع أو جبنة الماعز
- الموزاريلا الطازجة
- الجبنة المستوردة

المسموح بها

- أعواد الجبنة (من دون تغليف فردي)
- الجبنة الأميركية (من دون تغليف فردي)
- الشيدر
- جبنة Colby Jack
- جبنة Colby Jack (Cojack)
- جبنة Monterey Jack
- جبنة Mozzarella
- جبنة Muenster
- جبنة Provolone
- جبنة Swiss



مشروبات الصويا

إذا كانت قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) تظهر: **مشروب صويا بالكوارت أو ما يعادلها** يمكنك شراء...

- كوارت = 32 أونصة، أو
- 2 كوارت = 64 أونصة

* هذه العلامات التجارية والنكهات فقط



8th Continent
النكهة الأصلية
32 أو 64 أونصة
(مثلجة)



8th Continent
الفانيليا
32 أو 64 أونصة
(مثلجة)



Silk
النكهة الأصلية
32 أو 64 أونصة
(مثلجة ومخزنة)



Pacific Foods
حليب Ultra Soy بالصويا
بالنكهة الأصلية
32 أونصة
(مخزن)



العصير

العصير - 64 أونصة

- عصير بنسبة 100% وفيتامين سي بنسبة 80%
- الكالسيوم والألياف المضافة مسموح بها
-  العضوي غير مسموح به

قارورة بلاستيكية بوزن 64 أونصة

نصائح لاختيار العصير
من برنامج النساء والرضع
والأطفال (WIC)

هل هو عصير فاكهة أو خضار مدرج في
هذه الصفحات؟

هل هو وعاء بوزن 48 أو 64 أونصة أو
مكثف بوزن 11.5 أو 12 أونصة؟

هل هو عصير بنسبة 100%؟

هل يحتوي على فيتامين سي بنسبة
80% على الأقل؟

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 8 fl oz (240mL)

Amount per serving
Calories 110

	% Daily Value
Total Fat 0g	0%
Sodium 30 mg	1%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 0g	
Total Sugars 28g	
Includes 0g Added Sugars	
Protein 0g	0%
Potassium 260 mg	6%
Vitamin C 72mg	80%

Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin D, calcium and iron.

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

يحتوي مثال العصير هذا بنسبة
100% على فيتامين سي بنسبة
80%؛ هذه السلعة مسموح بها.



Apple & Eve

تفاح، كرانبيري، كرانبيري وتفااح، كرانبيري وتوت
Sesame Street: Big Bird Apple, Elmo's Punch,
Grover's White Grape, Elmo & Abby
Mango Strawberry



Campbell's
Tomato Juice
عادي، قليل السوديوم
Healthy Request



Everfresh
تفاح، كيوي وفراولة، برتقال



Indian Summer
تفاح



Juicy Juice
أي نكهة



Mott's

تفاح، تفاح وعنب أبيض، تفاح ومانغو،
تفاح وكرز، تفاح وكرانبيري Sensibles،
تفاح وأناناس Sensibles، تفاح وتوت
أحمر Sensibles



Northland

توت أزرق وتوت عقيق وتوت أكي، كرانبيري
(التقليدي)، كرانبيري وعنب، كرانبيري وتوت
أحمر، كرانبيري وكرز، كرانبيري وتوت عقيق،
كرانبيري ومانغو، كرانبيري ورماني، رمان وتوت
أزرق، توت أحمر
وتوت أزرق



Ocean Spray

تفاح، عنب كونكورد، كرانبيري، كرانبيري وتوت
عقيق، كرانبيري وكرز، كرانبيري وعنب كونكورد،
كرانبيري والبلسان، كرانبيري والمانغو، كرانبيري
والأناناس، كرانبيري ورماني، كرانبيري وتوت
أحمر، كرانبيري وبطيخ



Old Orchard
أي نكهة



V8

النكهة الأصلية،
قليل السوديوم،
الحار



Welch's

عنب، عنب أحمر، برتقال وأناناس
تفاح، سوبر بيري، عنب أبيض، عنب
أبيض وكرز




تشكل كمية صغيرة من
عصير برنامج النساء والرضع
والأطفال (WIC) مصدراً جيداً
من الفيتامين سي. احرصى
على أن تتناولي الكثير من
الفواكه والخضار الطازجة
لتدخلي المزيد من الألياف في
نظامك الغذائي.

عصير - 64 أونصة - العلامات التجارية في المتجر

التوت مشروب الكرز الكرانبري الكرانبري والعنب الكرانبري والتوت الأحمر مشروب العنب العنب الأناناس الطماطم الخضار العنب الأبيض	الخضار (قليل السوديوم والحار) العنب الأبيض Meijer التفاح التوت الكرز الكرانبري الكرانبري والعنب العنب الأناناس الطماطم الخضار العنب الأبيض	Langer التفاح التفاح والتوت والكرز التفاح والكرانبري التفاح والكرانبري والعنب التفاح والعنب التفاح والكيوي والفرولة التفاح والبرتقال والأناناس التفاح والخوخ والمانغو التفاح وخليط التوت كرانبري وتوت أكي بلس كرانبري وتوت بلس كرانبري بلس كرانبري وتوت أحمر بلس مشروب الفاكهة العنب عنب بلس الأناناس الأناناس والبرتقال خوخ بلس العنب الأحمر الليمون الهندي الأحمر (Ruby Red) الطماطم	الطماطم الخضار العنب الأبيض العنب الأبيض والخوخ Hy Top التفاح IGA التفاح العنب الأناناس الطماطم العنب الأبيض Kroger التفاح التوت الكرانبري الكرانبري والتوت الأحمر مشروب الفاكهة العنب الأناناس الخضار (قليل السوديوم وحاد) العنب الأبيض الليمون الهندي الأبيض	التوت الكرز الكرانبري الكرانبري والتوت الأحمر مشروب الفاكهة العنب الأناناس الطماطم الخضار (قليل السوديوم) العنب الأبيض العنب الأبيض والخوخ Freedom's Choice التفاح Great Value التفاح الكرانبري الكرانبري والعنب الكونكوردي الكرانبري والرمال العنب المانغو الإجاص الأناناس الليمون الهندي الأحمر (Ruby Red)	أي علامة تجارية في المتجر البرتقال الليمون الهندي Always Save التفاح العنب Best Choice التفاح عصير التفاح التوت الكرز مشروب العنب العنب الأناناس الطماطم الخضار العنب الأبيض Busch's التفاح Essential Everyday التفاح عصير التفاح
---	--	--	---	---	---

العصير - 48 أونصة أو 11.5 و 12 أونصة

- عصير بنسبة 100% وفيتامين سي بنسبة 80% • الكالسيوم والألياف المضافة مسموح بها •  العضوي غير مسموح به
- قارورة بلاستيكية من 48 أونصة



أي علامة تجارية في المتجر
البرتقال أو الليمون الهندي



Apple & Eve
التفاح



Essential Everyday
الأناناس



Freedom's Choice
التفاح



Juicy Juice
أي نكهة



Our Family
عصير التفاح
أناناس

مجمّد - 11.5 و 12 أونصة



أي علامة تجارية في المتجر
برتقال، ليمون هندي



العلامة التجارية في المتجر - التفاح
Always Save,
BestChoice, Essential
Everyday, Freedom's Choice,
Our Family



Dole
أي نكهة



Great Value
تفاح، عنب



Kroger
تفاح، عنب، أناناس،
أناناس وبرتقال



Old Orchard
أي نكهة



Seneca
التفاح



Welch's
أي نكهة مع شريط
أصفر

غير مجمّد - 11.5 أونصة

تطبيق WIC CONNECT

يسمح لك تطبيق WIC Connect بالقيام بما يلي:

- الوصول إلى قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).
- تتبع منافع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) على هاتفك الذكي.
- العثور على المواد الغذائية في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) من خلال استخدام ميزة المسح الإلكتروني لرمز المنتج العالمي (UPC).
- استخدام موقعك للحصول على خرائط وتوجيهات للوصول إلى عيادات برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) والمتاجر المعتمدة.
- تحديد معلومات الاتصال الخاصة بك.
- تلقي رسائل التذكير بالمواعيد على هاتفك.

* حملي تطبيق Michigan WIC على الهاتف من خلال البحث عن Michigan WIC أو مسح الرمز هنا.



iOS



Android

إنّ تطبيق WIC Connect هو التطبيق الوحيد المعتمد من قبل برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) في ميشيغان الذي يظهر المعلومات الصحيحة عن المنافع الخاصة بك.

ساعدنا في الانتباه من عمليات الاحتيال في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).

يرجى إعلامنا إذا رأيت أيّاً مما يلي.

يعتبر عرض مقايضة المواد الغذائية أو بيعها أو نقلها أو تبديلها في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) (بما في ذلك حليب الأطفال) و/أو بطاقات التحويلات الإلكترونية للمنافع (EBT) شفهياً أو مطبوعاً أو عبر الإنترنت جريمة.

يرجى إخبارنا إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما يرتكب عملية احتيال أو يسيء استخدام برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) في ميشيغان من خلال:

الاتصال على الخط الساخن المجاني: (800-225-5942) 800-CALL-WIC أو

إرسال رسالة على البريد الإلكتروني: wicfraudinvestigations@michigan.gov

نصائح للتسوق من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)

- خذي معك قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).
- تحقق من رصيدك من خلال إحدى الطرق التالية: تطبيق WIC Connect، رقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة WIC EBT أو اطلبي من المحاسب طلب الاستعلام عن الرصيد.
- إذا لم تتمكني من شراء سلعة غذائية من خلال بطاقتك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)، اسألي المحاسب عما إذا يظهر رمز خطأ في السجل.
- ماذا يجب أن تفعلي إذا ظهرت رموز الخطأ التالية:
 - غير معتمدة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) - لا تدرج هذه السلعة ضمن قائمة المنتجات المعتمدة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC). استبدلي هذه السلعة بأخرى معتمدة في البرنامج. السلعة غير ماثحة لحاملة البطاقة - تكون السلعة معتمدة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)، إنما لا تملكين منافع كافية في البطاقة لأخذ هذا النوع من السلع الغذائية.
 - صورى السلع التي لم تتمكني من شرائها من الجهة الأمامية والخلفية، بما في ذلك الرمز الشريطي، واتصلي بعيادة برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) المحلية.
- إذا واجهت مشاكل في المتجر، اتصلي بعيادة برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) المحلية.
- يمكنك استخدام القسائم والعروض الترويجية في المتجر من خلال بطاقة WIC EBT الخاصة بك.
- اجلبي معك بطاقة WIC EBT الخاصة بك إلى المتجر لشراء المواد الغذائية في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).
- اشترى السلع في تاريخ البدء أو بعده وقبل منتصف الليل بتوقيت شرق الولايات المتحدة في تاريخ انتهاء فترة المنافع الخاصة بك.

عن بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) في ميشيغان الخاصة بك

- اطلعي على بطاقة أهلاً بك في التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) في ميشيغان للحصول على المزيد من المعلومات.
- لاستبدال البطاقة، أو حل المشاكل أو طرح الأسئلة أو الاستعلام عن الرصيد، اتصلي على الرقم 888-678-8914 أو زوري الموقع www.ebtedge.com.

