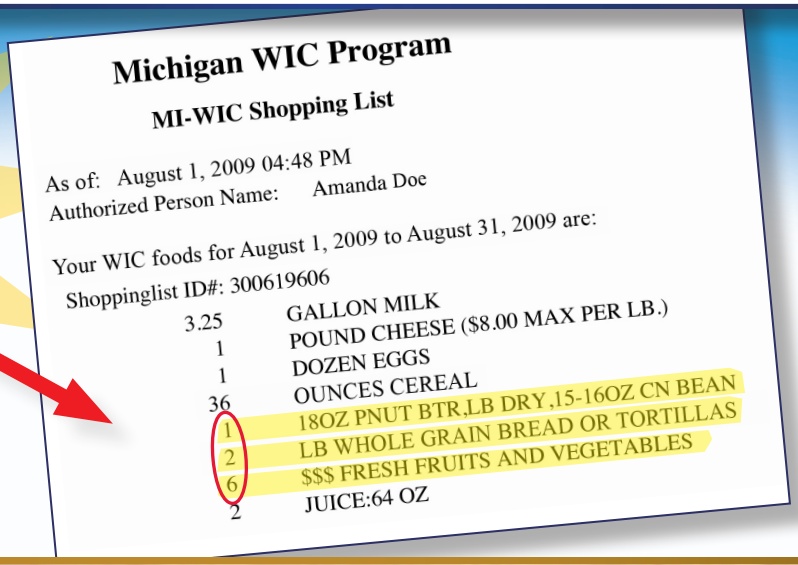
أفكار مفيدة حول قائمة التبضّع من برنامج WIC

WIC
تجعل الحياة أفضل ...

المقادير المشتركة والمجاميع المتوالفة للمواد الغذائية

ستبيّن لكِ قائمة التبضّع الخاصة بك مقدار كل مادة غذائية يمكنك الحصول عليها.



Michigan WIC Program

MI-WIC Shopping List

As of: August 1, 2009 04:48 PM
Authorized Person Name: Amanda Doe

Your WIC foods for August 1, 2009 to August 31, 2009 are:

Shoppinglist ID#: 300619606

3.25	GALLON MILK
1	POUND CHEESE ($8.00 MAX PER LB.)
1	DOZEN EGGS
36	OUNCES CEREAL
1	18OZ PNUT BTR,LB DRY,15-16OZ CN BEAN
2	LB WHOLE GRAIN BREAD OR TORTILLAS
6	$$$ FRESH FRUITS AND VEGETABLES
2	JUICE:64 OZ

حبوب وعدس وبازيلا وزبدة فول سوداني

إذا كانت قائمة تبضّعك تبيّن الرقم: ١ ١٨ أونس زبدة فول سوداني، باوند واحد من حبوب الفاصوليا الجافة، علبة حبوب فاصوليا معلبة بوزن بين ١٥ و ١٦ أونس

فهذا يعني أن مقدارك هو ١ ويمكنك أن تختاري واحداً من التالي:

أربع (٤) علب تنكية من الفاصوليا أو البازيلا يتراوح وزن الواحدة منها بين ١٥ و ١٦ أونس

أو

باكيت واحدة (١) حبوب مجففة من الفاصوليا أو العدس أو البازيلا بوزن ١٦ أونس (١ باوند)

أو

مرطبان زبدة فول سوداني واحد (١) بوزن ١٨ أونس

وحسب المقدار الموجود في قائمة تبضّعك، فهناك عدة مجاميع متوالفة ممكنة.

فيما يلي المجاميع المتوالفة الممكنة إذا كان مقدار قائمة تبضّعك الرقم ٢:

- مرطبانان (٢) زبدة فول السوداني وزن الواحد منهما ١٨ أونس
- باكيتان (٢) من الفاصوليا أو العدس أو البازيلا المجففة وزن الواحدة منهما ١٦ أونس
- ثماني (٨) علب تنكية من الفاصوليا أو البازيلا يتراوح وزن الواحدة منها بين ١٥ و ١٦ أونس
- مرطبان زبدة فول السوداني واحد (١) بوزن ١٨ أونس + باكيت واحدة (١) من الفاصوليا أو العدس أو البازيلا المجففة بوزن ١٦ أونس
- مرطبان زبدة فول السوداني واحد (١) بوزن ١٨ أونس + أربع (٤) علب تنكية من الفاصوليا أو البازيلا يتراوح وزن الواحدة منها بين ١٥ و ١٦ أونس
- باكيت واحدة (١) من الفاصوليا أو العدس أو البازيلا المجففة بوزن ١٦ أونس + أربع (٤) علب تنكية من الفاصوليا أو البازيلا يتراوح وزن الواحدة منها بين ١٥ و ١٦ أونس

إذا كان مقدار قائمة تبضّعك الرقم ٠,٥، فيمكنك فقط أن تحصلي على علبتين تنكيتين (٢) من الفاصوليا أو البازيلا يتراوح وزن الواحدة بين ١٥ و١٦ أونس.

المقادير المشتركة والمجاميع المتوالفة للمواد الغذائية

خبز و "تورتيا" من حبوب كاملة

إذا كانت قائمة تبضّعك تبيّن الرقم: ٢ باوند من خبز أو رغائف "تورتيا" من حبوب كاملة

فهذا يعني أن مقدار مخصصاتك هو ٢، وفيما يلي المجاميع المتوالفة التي يمكنك شراؤها:

- رغيف خبز واحد (١) بوزن ١ باوند + ربطة "تورتيا" واحدة بوزن باوند واحد
- رغيفان خبز (٢) وزن كل رغيف ١ باوند
- ربطتان (٢) "تورتيا" وزن كل ربطة ١ باوند

تذكّري أن...
١ باوند = ١٦ أونس

إذا كان مقدار قائمة تبضّعك ١، فيمكنك أن تختاري واحداً من التالي:

رغيف خبز واحد (١) بوزن ١ باوند

أو

ربطة "تورتيا" واحدة (١) بوزن ١ باوند

الفاكهة والخضار الطازجة

إذا كانت قائمة تبضّعك تبيّن الرقم: ٦ دولارات لشراء الفاكهة والخضار الطازجة

فهذا يعني أن مقدار مخصصاتك هو ٦ وأنه لديك قيمة نقدية بقدر ٦ دولارات لتصرفيها على شراء الفاكهة والخضار الطازجة باستخدام بطاقة بريدج من برنامج WIC بولاية ميشيغان الخاصة بك خلال الفترة المحددة لك.

إذا كان مقدار مخصصاتك ٨ فلديك قيمة نقدية بقدر ٨ دولارات لتصرفيها على شراء الفاكهة والخضار الطازجة.

إذا كان مقدار مخصصاتك ١٠ فلديك قيمة نقدية بقدر ١٠ دولارات لتصرفيها على شراء الفاكهة والخضار الطازجة.

تحدّد بطاقة WIC للمواد الغذائية الخاصة بك أيّاً من الفاكهة والخضار الطازجة مسموح لك أن تشتريها بقيمة المخصصات النقدية الخاصة بك.