حليب
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

مسموح شراء:
- حليب خالي من الدسم (مقشود / سكيم)
- حليب بدسم قليل (١٪ أو ١٫٥٪)
- حليب بدسم مخفض (٢٪)
- لبن مخيض (بترميلك)

مسموح شراء الأنواع التالية شرط أن تكون في قائمة التبضّع التي يحطيك إياها برنامج WIC:
- حليب كامل الدسم
- حليب بودرة (ناشف بدون دسم) بوزن ٢٥,٦ أونس أو ٣٢ أونس أو ٦٤ أونس
- حليب مبخّر (مقشود أو ٢٪ أو بدسم كامل)
- حليب ماعز
- حليب خالي من اللكتوز (مقشود أو ١٫٥٪ أو ١٪ أو بدسم كامل)

ممنوع شراء:
- حليب مطعّم بنكهة الشوكولاتة أو الفراولة أو بأيّ نكهة أخرى
- Evaporated filled
- حليب الصويا
- حليب غيرنساي
- حليب بإضافات (كيدز ميلك، فيت ميلك، أوڤر ذي مون)
- فيتامايت
- حليب بقنانى زجاجية
- حليب غير مجنس

بيض
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

- دزينة واحدة

مسموح شراء:
- بيض مصنّف بدرجة A أو AA
- حجم صغير أو متوسط أو كبير
- بيض أبيض **فقط**

ممنوع شراء:
- بيض كبير جدا
- "جمبو"
- بيض معنون كـ "فري رانج" أو "كيج فري" أو خفيف الكلسترول، أو أوميغا-٣، أو مبستر
- الماركات التالية" إيغلاند بست وغولد سيركل فارمز وغود نيوز إيغز.

حبوب بازيلا وفاصوليا وعدس مجففة
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

مسموح شراء:
- باكيت بوزن ١٦ أونس
- أيّ نوع

ممنوع شراء:
- حبوب بازري المجففة
- حبوب مجففة تحتوي على باكيتات التوابل

مسموح شراء الحبوب المعلبة بعبوات تنكية:
- التي يكون وزنها بين ١٥ و١٦ أونس
- وتكون من إحدى الماركات التالية:
Bush's, Flavorite, Great Value, Halstead Acres, IGA, Kroger, Meijer, Our Family, Sierra Miguel, Spartan
- يجوز شراء الحبوب المعلبة بملح خفيف من أي ماركة مسموح شرائها.

ممنوع شراء عبوات الحبوب التنكية التالية:
- حبوب فاصوليا مضاف إليها الدهون أو الزيوت أو اللحوم
- فاصوليا مخبوزة
- لحم خنزير مع الفاصوليا
- فاصوليا مع الفلفل
- فاصوليا معاد قليها
- لوبياء خضراء
- لوبياء رفيعة
- لوبياء مشمعة
- لوبياء صفراء
- بازيلا خضراء
- بازيلا حلوة

زبدة فول سوداني
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

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

ممنوع شراء:
- ماركة هيلس ڤالي أو أروهيد ميلز أو فيفتي 50
- زبدة فول سوداني ممزوجة بالمربى 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)

معيار التبادل بين حبوب الفاصوليا وزبدة الفول السوداني

باكيت حبوب فاصوليا مجففة أو عدس أو بازيلا بوزن ١٦ أونس = ٤ علب تنكية من حبوب الفاصوليا = مرطبان زبدة فول سوداني بوزن ١٨ أونس

حبوب الإفطار الباردة (سيرّيَل)
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

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

◄ صندوق بوزن ١١ أونس أو أكبر ◄ الماركات والنكهات التالية **فقط**

تشيريوس
سادة ▲ متعدد الحبوب ●

كيكس
سادة

شكس
بالأرز ● أو القمح ▲

مالت -أو- ميل
ميني سبونرز
مغلف بالسكر ▲
بالفراولة والكريما ●

مسموح شراء ماركات كورن سكويرز / بسكتس / بيتز (مثل "كورن تشكس") الخاصة بالمتاجر التالية:
America's Choice, Flavorite, Great Value, IGA, Kroger, Meijer, Our Family, Roundy's, Spartan

سبيشل كي
سادة ●

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

رقائق الذرة
سادة

هني بنشيز أوف أوتس
عناقيد بنكهة الفانيلا▲
محمص بالعسل أو اللوز أو بالقرفة على شكل عناقيد

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

بوست سلكت
بالموز والمكسرات المقرمشة▲

رقائق النخالة▲

كينغ فيتامان●

كويكر أوتس ميلز سكويرز
بالسكر الأسمر ● بالقرفة ▲

لايف
سادة ● ▲

مسموح شراء ماركات رقائق الأرز المحمص الخاصة بالمتاجر التالية:
America's Choice, Flavorite, Great Value, Hy-Top, IGA●, Kroger●, Meijer, Mornin Gems, Our Family, Parade, Roundy's, Spartan●

حبوب الإفطار الساخنة (سيرّيَل)
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

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

◄ صندوق بوزن ١١ أونس أو أكبر ◄ الماركات والنكهات التالية **فقط**

كريما القمح فوري التحضير
(نكهة أصلية "أوريجنال")
صندوق بوزن ١٤ أو ٢٨ أونس، باكيت بظروف فردية بوزن ١٢ أونس، صندوق قمح كامل
بوزن ١٨ أونس▲

ملت - أو - ميل
(نكهة أصلية "أوريجنال"● أو نكهة الشوكولاتة ●)

كويكر - جريش ذرة فوري التحضير ("غريتس")
(بالنكهة الأصلية "أوريجنال"▲ أو نكهة الزبدة **فقط**)
بباكيتات بوجبة فردية **فقط**

كويكر - دقيق الشوفان فوري التحضير
(نكهة عادية فقط "أوريجنال"▲) باكيتات بوجبة فردية **فقط**

مايبو
دقيق الشوفان▲ فوري التحضير **فقط**

كوكو ويتس

مسموح شراء ماركات دقيق الشوفان فوري التحضير الخاصة بالمتاجر التالية:
(نكهة عادية "أوريجنال"▲) باكيتات بوجبة فردية **فقط**
America's Choice, Great Value, IGA, Flavorite, Kroger, Meijer, Our Family, Parade, Roundy's, Spartan

العصائر
ممنوع شراء أصناف الـ Organic
العصائر الصافية ١٠٠% فقط

عبوات بلاستيكية أو تنكية - بحجم ٤٦ أونس أو ٦٤ أونس
◄ مسموح شراء الأصناف المضاف إليها الكالسيوم

جوسي جوس
أي نوع ما عدا هارفست سوربرايز أو ايمونتي أو برين دلويمنت

كامبلز
عصير الطماطم

ولشيز
عصير العنب
الأرجواني أو الأبيض
فقط

إنديان سمرز
عصير التفاح
فقط

في ٨
أي نوع ما عدا في ٨ سبلاش و في ٨- فيوجن

عصير البرتقال
المعلب بعبوات تنكية
أي ماركة

عصير الجريب فروت
المعلب بعبوات تنكية
أي ماركة أو تنشيلة

دول - عبوة تنكية
عصير الأناناس

عبوات تنكية - بحجم ٤٦ أونس
◄ مسموح شراء الأصناف المضاف إليها الكالسيوم

عصائر مركزة
ممنوع شراء أصناف الـ Organic
العصائر الصافية ١٠٠% فقط

عصائر مجمدة - ١١,٥ أونس و١٢ أونس
◄ مسموح شراء الأصناف المضاف إليها الكالسيوم

ولشيز
أي نكهة بشريط فتح أصفر

عصير الجريب فروت
أي ماركة أو تنشيلة

أولد أوتشارد
أي نكهة بشريط فتح أخضر

عصير البرتقال
أي ماركة

مينيت ميد
أي عصير برتقال أو مزيج من عصير البرتقال

عصائر غير مجمدة - ١١,٥ أونس
◄ مسموح شراء الأصناف المضاف إليها الكالسيوم

جوسي جوس
أي نكهة ما عدا هارفست سوربرايز

ولشيز
أي نكهة بشريط أصفر

فاكهة وخضار طازجة
ممسوح شراء أصناف الـ Organic

◄ أنظري إلى قائمة التبضّع التي أعطاك إياها برنامج WIC لتجدي قدر القيمة النقدية لمخصصاتك.
◄ ستكوني مسؤولة عن دفع التكاليف التي تزيد عن قدر القيمة النقدية لمخصصاتك.

ممنوع شراء:
- البطاطس ما عدا الـ"يامس" والبطاطس الحلوة
- صواني الفاكهة أو الخضار للحفلات التي تحتوي على مغموس أو تتبيلة والقرنبيط والأرض شوكي)
- فاكهة أو خضار الزينة والزخرف مثل الفلفل الحار أو الثوم المعلق بحبل أو القرع أو اليقطين.
- الفاكهة أو الخضار من مناضد السلطة
- الأعشاب والتوابل والورد والزهور المأكولة (مسموح شراء البروكلي المأكول)
- سلطة أو أنواع أخرى من المأكولات المضاف إليها
- مزيج من الفاكهة والمكسرات
- سلات الفاكهة

ممسوح شراء:
- أيّ تشكيلة من الفاكهة الطازجة الكاملة أو المقطعة الخالية من المواد المحلّية المضافة إليها.
- أيّ تشكيلة من الخضار الطازجة الكاملة أو المقطعة الخالية من المواد المحلّية أو الدهون المضافة إليها.

WIC

تجعل الحياة أفضل...

بطاقة الطعام

الخاصة بميشيغان WIC

Michigan Department of Community Health
MDCH

Jennifer M. Granholm, Governor
Janet Olszewski, Director

Authority: P.A. 368 of 1978 • MDCH-0237 • Rev. 8/09
MDCH is an Equal Opportunity Employer, Services and Programs Provider.
25,000 printed at 20 cents each with a total cost of $4,888.43.

سارية المفعول 1 آب/ أغسطس 2009

فاكهة وخضار للأطفال الرضّع
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

- للرضع الذين تتراوح أعمارهم من ٦ إلى ١١ شهراً **فقط**
- مراطبين زجاجية بوزن ٤ أونس **فقط** (مسموح شراء ربطات متعددة الأنواع)
- تشكيلة أحادية من الفاكهة أو الخضار **فقط**.

Nature's Goodness. Gerber. Beech-Nut

مسموح شراء:

- أصناف الفاكهة التالية من بيتش - نت: صلصة التفاح، موز تشيكيتا، خوخ، أجاص
- أصناف الخضار التالية من بيتش - نت: كوسى قرع اصفر، بطاطس حلوة ذهبية طرية، جزر حلو طري، بازيلا حلوة طرية، لوبياء خضراء يانعة وطرية
- أصناف الفاكهة التالية من غيربر: صلصة التفاح، موز، أجاص
- أصناف الخضار التالية من غيربر: جزر، لوبياء خضراء، بازيلا، كوسى، بطاطس حلوة
- أصناف الفاكهة التالية من ناتشرز غودنس: صلصة التفاح، موز، خوخ، أجاص
- أصناف الخضار التالية من ناتشرز غودنس: جزر، لوبياء خضراء، كوسى، بازيلا حلوة، بطاطس حلوة

حليب إصطناعي (فورميولا) للأطفال الرضّع
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

- يجب عليك أن تشتري عبوة الحليب الاصطناعي حسب الصنف والوزن بالضبط حسب قائمة التبضّع التي يعطيك إيّاها برنامج WIC
- إذا قام طبيبك بتغيير نوع الحليب الاصطناعي، فيجب عليك أن تحصلي أولاً على موافقة عيادة WIC عليها ويجب أن يظهر اسمها على قائمة التبضع التي يعطيك إيّاها برنامج WIC.

ماركات الحليب الاصطناعي العامة في برنامج WIC

ProSobee LIPIL
مع الحديد

Enfamil LIPIL
مع الحديد

Gentlease LIPIL

Enfamil A.R. LIPIL

لحوم للأطفال الرضّع
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
- مراطبين زجاجية بوزن ٢,٥ أونس **فقط** (مسموح شراء ربطات متعددة الأنواع)
- تشكيلة أحادية من الفاكهة **فقط**.

Nature's Goodness. Gerber. Beech-Nut

مسموح شراء:

- الأصناف التالية من بيتش - نت: لحم وحساء بقري، لحم وحساء الدجاج، لحم وحساء الديك الرومي
- الأصناف التالية من غيربر: لحم ومرق بقري، لحم ومرق الدجاج، لحم ومرق الخنزير، لحم ومرق الغنم، لحم ومرق الديك الرومي
- الأصناف التالية من ناتشرز غودنس: لحم ومرق بقري، لحم ومرق الدجاج، لحم ومرق الديك الرومي

سيزيل للأطفال الرضّع
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

- صندوق أو كرتونة بوزن ٨ أونس أو ١٦ أونس

Nature's Goodness. Gerber. Beech-Nut

مسموح شراء:

- سيريل ناشف للرضّع ماركة بيتش- نت أو غيربر أو ناتشرز غودنس شرط أن تكون **بدون** فاكهة أو فورميولا أو DHA/ARA
- **اختاري فقط** الأرز ودقيق الشوفان والشعير والحبوب المخلوطة، والمتعدد الحبوب وحب القمح الكامل.

سمك التونه
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

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

لحم سمك تونه فاتح اللون (تشنك لايت) معلب بالماء أو الزيت بعلبة تنكية بوزن ٥ أو ٦ أونس

ممنوع شراء:

- تونه أبيض (البيكور)
- تونه أبيض (تشنك وايت)
- تونه معلب بملح خفيف
- تونه معلب مع توابل
- تونه معلب بورق ألمونيوم
- باكيتات غذاء، مجموعة لوازم الغذاء

الأجبان
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

- أنظري إلى قائمة التبضّع التي يعطيك إيّاها برنامج WIC لتعرفي الحد الأقصى لسعر الجبن بالباوند 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 ودسم خفيف لأي نوع مسموح شرائه.

مسموح شراء:

- أمريكن (مسموح شراء باكيتات بوزن ٨ أونس و ١٦ أونس بدون تغليف فردي)
- تشدر
- كولبي
- بريك
- موتزاريللا (على شكل حبال، أو بحليب مقشود جزئياً أو بحليب كامل)
- كولبي جاك (كوجاك)
- مونتري جاك
- مونيستر
- سويسري

ممنوع شراء:

- الأجبان المستوردة
- شرائح الجبن ما عدا جبن أمريكن
- شرائح أو عيدان جبن مغلفة فردياً
- ماكولات أو منتجات أو مخفوقات أو فرش (سبريد) تحتوي على جبن؛ فالڤيتا
- جبن ميشور أو مبروش أو مكعب أو مفتفت أو مشكّل أو خثارة جبن
- جبن مدخّن
- قوالب أو باكيتات من الجبن المنوّع
- كراكر باكرز أو ستاكرز (جبن بالبسكويت)
- جبن مع الفليفلة الحلوة أو الفلفل الحار أو البزور أو اللحوم أو ما شابه ذلك
- جبن الصويا أو جبن فارمرز
- جبن من حليب خام

رغائف "تورتيا" من حبوب كاملة
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

- ربطة بوزن ١٦ أونس (١ باوند) • الماركات والأصناف التالية **فقط**

تشي تشيز
رغائف تورتيا من القمح الكامل على طريقة المشاوي
عدد ٨

دن بنشو
رغائف تورتيا من الذرة البيضاء
عدد ١٨

لا بوريتا
رغائف تورتيا من الذرة
عدد ١٢

دن مرقس
رغائف تورتيا من الذرة البيضاء
عدد ١٨

هاسيندا
رغائف تورتيا من القمح الكامل
عدد ٨

مايير
رغائف تورتيا من القمح الكامل على طريقة المشاوي
عدد ٨

دن بنشو
رغائف تورتيا من القمح الكامل
عدد ١٠

هاسيندا
رغائف تورتيا من الذرة
عدد ١٨

مايير
رغائف تورتيا من الذرة البيضاء طرية بحجم رغائف التاكو
عدد ١٨

بابريدج فارم
خبز قمح كامل ١٠٠٪ محدون بمطحنة حجرية

بابريدج فارم
خبز قمح كامل ١٠٠٪ طري بشرائح رفيعة جداً

بابريدج فارم
خبز زوان حب كامل بدون بزر على الطريقة اليهودية

بابريدج فارم
خبز قمح كامل ١٠٠٪ مجدد بالقرفة مع الزبيب

ساره لي
خبز قمح ١٠٠٪ على الطريقة الكلاسيكية

وندر
خبز قمح ١٠٠٪ طري

أنت ميلز
"ملئي غوداس" خبز أبيض حب كامل

أنت ميلز
خبز حب كامل مجدد بالزبيب مع القرفة

أنت ميلز
خبز حب كامل مجدد بالكرانبري والتفاح

بوني
خبز قمح كامل ١٠٠٪

هلثي لايف
خبز قمح كامل وحب كامل ١٠٠٪

كوليتفرز
خبز قمح كامل ١٠٠٪ بدسم خفيف

خبز من حبوب كاملة
ممنوع شراء أصناف الـ Organic

- رغيف بوزن ١٦ أونس (باوند واحد) • أنواع وأصناف الخبز التالية **فقط**

أفكار مفيدة عن تبضّع المواد الغذائية المعتمدة من برنامج WIC

- أحرصي 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 ثمناً عند التبضّع.
- يمكن استخدام كوبونات الخصم الصادرة من الشركات المنتجة للمواد الغذائية وكوبونات الخصم الأخرى مع بطاقة بريدج WIC الخاصة بك.
- يمكن استخدام الكوبونات التي يروّجها 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.
- للإستفسارات والأسئلة، يمكنك الاتصال بالرقم 1-888-678-8914 أو قومي بزيارة الموقع الإلكتروني التالي على الإنترنيت: 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.

للتبليغ عن أي إساءة تركتب ضد البرنامج من قبل أي بائع أو مشتركة، يرجى الاتصال برقم الهاتف المجاني
1-800-CALL-WIC
لك حق الشكوى عن الممارسات الخاطئة.

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 تقدّم التكافؤ في فرص العمل والخدمات.