

الفواكه والخضروات المجمدة والمعلّبة

المتاحة لكم الآن من برنامج WIC لولاية ميشيغان

إن جميع الفواكه والخضروات مفيدة لصحتكم، سواءً كانت طازجة أو مجمدة أو معلّبة؛ فإنها تحتوي على مضادات الأكسدة وفيتامين E وفيتامين C، وقادرة على دعم جهازكم المناعي لمساعدتكم على مكافحة العدوى. يتم حصاد الفواكه والخضروات المعلّبة والمجمدة عند ذروة نضوجها للحفاظ على نكهتها والمواد الغذائية المتواجدة فيها. كما إنها في متناول اليد وتحضيرها سريع ومريح، حيث إن معظمها قد سبق غسلها وتقطيعها وتقسيرها ولا يتطلب منكم إلا إعادة تسخينها.

الفواكه والخضروات المجمدة والمعلّبة والطازجة متاحة للنساء والأطفال فقط عن طريق استخدام الاستحقاقات (المخصصات) النقدية المصروفة لكم. يمكن للأطفال الرضع الذين تتراوح أعمارهم بين 9 أشهر و 11 شهراً فقط الحصول على الفواكه والخضروات الطازجة.

الفواكه والخضروات المعلّبة:

مسموح شراء:

- الفواكه والخضروات العضوية (Organic)
- أي مجموعة متنوعة من الفواكه المعلّبة بالعصير أو الماء دون إضافة السكريات، الدهون أو الزيوت أو الملح إليها
- أي مجموعة متنوعة من الخضراوات المعلّبة دون إضافة السكريات، الدهون أو الزيوت إليها
- المعلّبة في عبوات معدنية، زجاجية، بلاستيكية أو بأكياس (Pouch)
- يجوز أن تكون نسبة الصوديوم (الأملاح) فيها عادية أو منخفضة
- صلصة التفاح (Applesauce)، غير المحلاة
- معجون الطماطم (رب البندورة)، هريس الطماطم، أو صلصة الطماطم
- لوبياء خضراء و بازلاء خضراء
- حصص (وجبات) فردية

غير مسموح شراء:

- الفواكه المعلّبة بالشراب المركز
- كل ما هو مضاف إليها لحم، أرز أو معكرونة (باستا)
- محليات اصطناعية
- مخلل الخضراوات أو المقلّبات (Relishes) أو الكاتشب
- صلصة الكرانبري أو حشوة الفطيرة
- صلصة الطماطم مع الفلفل (Salsa)
- صلصة البيتزا أو المعكرونة
- عصير*
- حبوب فاصولياء* أو فاصولياء مخبوزة
- عصائر سموثي (Smoothies) التي تحتوي على مكونات لا يكون أصلها من الفواكه أو الخضروات
- الأكياس المصنفة كطعام للرضع /والأطفال الصغار

*يجوز شراء العصير وحبوب الفاصولياء باستخدام مخصصات أخرى من برنامج WIC.

الفواكه والخضروات المجمدة:

مسموح شراء:

- الفواكه والخضروات العضوية (Organic)
- الفواكه أو الخضراوات الكاملة أو المقطعة أو المخلوطة مع غيرها
- حبوب الفاصولياء أو البازلاء مثل فاصوليا عريضة ليمبا (Lima Beans) ولوبياء ذات العين السوداء (Black-eyed Peas)
- أي ماركة تجارية أو أي حجم عبوة ونوعها

غير مسموح شراء:

- كل ما هو مضاف إليها سكر، فئات الخبز، زبدة، صلصة، دهون، زيوت، ملح أو توابل
- كل ما هو مضاف إليها أي مكونات أخرى لا يكون أصلها من الفواكه أو الخضروات (كاللحوم والأرز والباستا وما إلى ذلك)
- البطاطس المجمدة المحضرة للقلي أو تايتير توتس (Tator Tos)
- عصير*
- عصائر سموثي (Smoothies) مع مكونات لا يكون أصلها من الفواكه أو الخضروات
- شوربة



هذه المؤسسة ملتزمة بتكافؤ الفرص في الأعمال التي تقدمها.

لن تميّز Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) إدارة الصحة والخدمات الإنسانية لولاية ميشيغان التي تُعرف باسمها المختصر (MDHHS) ضد أي شخص أو مجموعة بسبب العرق، أو الديانة، أو العمر، أو المنشأ الوطني، أو اللون، أو الطول، أو الوزن، أو الحالة الزوجية، أو المعلومات الجينية، أو الجنس، أو التوجّه الجنسي، أو التي يتصورها الشخص لنفسه أو الهوية الجنسية التي يعطيها الشخص لنفسه، أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة والعجز.