



## دليل خيارات المواد الغذائية الموسعة المتاحة خلال فترة مرض فيروس كورونا (COVID-19)

ساري المفعول ابتداءً من الاول من يونيو، 2020

يوسع برنامج WIC (للنساء والرضع والأطفال الصغار) في ميشيغان خيارات المواد الغذائية المتاحة لعملائه بشكل أكثر، حيث ستتمكن عميلات (وعملاء) البرنامج اللجوء إلى استخدام مخصصات الفواكه والخضروات المستحقة لهن وللأطفال الذين تزيد أعمارهم عن سنة واحدة (1) لشراء الفواكه والخضروات المجمدة والمعلبة. يُرجى الاطلاع أدناه للحصول على إرشادات بشأن التوسيع الثاني لخيارات المواد الغذائية هذا. لمزيد من المعلومات عن المواد الغذائية الخاصة ببرنامج WIC المصرح بشرائها، يُرجى الرجوع إلى الموقع الإلكتروني التالي لدليل المواد الغذائية [Food Guide](#).

### فواكه وخضروات مجمدة

#### غير مسموح شراء:

- كل ما هو مضاف إليها سكر، معجنات، زبدة، صلصة، دهون، زيوت، ملح أو توابل
- كل ما هو مضاف إليها لحم، أرز أو معكرونة (باستا)
- بطاطس مجمدة محضرة للقلي أو تاينتر توتس (Tator Tos) عصير\*
- عصائر سموثي (Smoothies) مع مكونات ليس أصلها من الفواكه أو الخضروات
- شوربة

#### مسموح شراء:

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

### فواكه وخضروات معلبة

#### غير مسموح شراء:

- الفواكه المعلبة بالشراب
- كل ما هو مضاف إليها لحم، أرز أو معكرونة (باستا)
- محليات اصطناعية
- مخلل الخضراوات، صلصة الكرانبري أو حشوة الفطيرة
- صلصة الطماطم مع الفلفل (Salsa)
- صلصة البيتزا أو المعكرونة عصير\*
- عصائر سموثي (Smoothies) مع مكونات ليس أصلها من الفواكه أو الخضروات
- حبوب فاصولياء\* أو فاصولياء مخبوزة

#### مسموح شراء:

- الفواكه والخضروات العضوية (Organic)
- أي مجموعة متنوعة من الفواكه المعلبة بالعصير أو الماء دون إضافة السكريات، الدهون أو الزيوت إليها
- أي مجموعة متنوعة من الخضراوات المعلبة دون إضافة السكريات، الدهون أو الزيوت إليها
- معلبة في عبوات معدنية، زجاجية، بلاستيكية أو بأكياس (Pouch)
- يجوز أن تكون نسبة الصوديوم (الأملاح) عادية أو منخفضة
- صلصة التفاح (Applesauce)، غير محلاة
- معجون الطماطم (رب البندورة)، هريس الطماطم، أو صلصة الطماطم
- لوبياء خضراء وبازلاء خضراء
- الأكياس المصنفة كطعام للرضع /الأطفال الصغار
- حصص فردية

\*يجوز شراء العصير وحبوب الفاصوليا باستخدام مخصصات أخرى من برنامج WIC



## دليل خيارات المواد الغذائية الموسّعة المتاحة لك خلال فترة مرض فيروس كورونا (COVID-19)

ساري المفعول ابتداءً من 1 أبريل، 2020

انتظري أدناه للاطلاع على خيارات مواد غذائية وأحجام عبوات غذائية إضافية التي تمّ السماح شرانها في دليل المواد الغذائية لبرنامج WIC في ميشيغان (Michigan Food Guide) كجزء من المرحلة الأولى لتوسيع خيارات المواد الغذائية خلال فترة مرض فيروس كورونا (COVID-19). لمزيد من المعلومات، يُرجى الرجوع إلى الموقع الإلكتروني التالي لدليل المواد الغذائية [Food Guide](#).

### حبوب كاملة – خبز:

- خبز مصنوع من حبوب قمح كاملة 100% ماركة لويس بايكريز (Lewis Bakeries, 100% Whole Wheat)

### حبوب كاملة - دقيق الشوفان (Oatmeal):

- شوفان سريع التحضير ماركة بست تشويس، وزن 16 أونصة (Best Choice, Quick Oats 16oz)
- شوفان على الطريقة القديمة ماركة بست تشويس، وزن 16 أونصة (Best Choice, Old Fashioned Oats 16oz)

### حبوب كاملة - باستا (معدّنة):

- ماركة فُل سيريك، وزن 16 أونصة (Full Circle 16oz)

### حبوب كاملة - أرغفة تورنيا (Tortillas):

- تورنيا **للحوم المشوية**، 100% من حبوب القمح الكامل، عدد 8 أرغفة، ماركة بست تشويس (Best Choice, 100% Whole Wheat Fajita Size 8 count)
- تورنيا من حبوب كاملة، عدد 10 أرغفة، ماركة فريسكادوس (Frescados, Whole Grain 10 count)
- تورنيا من الذرة الصفراء، عدد 24 رغيف، ماركة كروغر (Kroger, Yellow Corn 24 count)
- تورنيا من حبوب قمح كامل، عدد 8 أرغفة، ماركة أور فاميلي (Our Family, Whole Wheat 8 count)
- أرغفة تاكو طرية، عدد 10 أرغفة، ماركة أور فاميلي (Our Family, Soft Taco size 10 count)
- تورنيا من الذرة البيضاء، عدد 16 رغيف و18 رغيف ماركة أور فاميلي (Our Family, White Corn 16 & 18 count)
- تورنيا من الذرة الصفراء، عدد 18 رغيف و24 رغيف ماركة أور فاميلي (Our Family, White Corn 16 & 18 count)

### حبوب الإفطار (سيريال) التي لا تحتاج إلى تسخين لأكلها:

- يُسمح شراء أي نوع من أنواع حبوب السيريال في برنامج WIC الحالية الآن في عبوات تزن 8 أونصات أو أكثر من ذلك.
- مسموح الآن شراء ماركات وأصناف السيريال التالية:  
الأصناف التالية من ماركة جنرال ميلز (General Mills):

- تشكس (Chex)
- قرفة (Cinnamon)
- ثمرة العنبيّة (Blueberry)
- فانيلا (Vanilla)
- كيكس (Kix)
- توت توت (Berry Berry)\*
- عسل (Honey)\*
- ويتيز (Wheaties)\*
- حبوب كاملة توتال (Whole Grain Total)\*

الأصناف التالية من ماركة كالوغ (Kellogg's):

- جميع أنواع النخالة الكاملة، ورقائق نخالة القمح (All Bran Complete, Wheat Bran Flakes)\*
- كرسيس، سادة (Crispix, Plain)\*
- سيريبال قمح مبلور بالسكر حجم لقمات صغيرة جداً (Frosted Mini Wheats Bite Size)
- ثمرة العنبيّة (Blueberry)\*
- محشو بأنواع مختلفة من التوت (Filled Mixed Berry)\*
- فراولة (Strawberry)\*
- سيريبال قمح مبلور بالسكر حجم لقمات صغيرة (Frosted Mini Wheats Litte Size)\*
- سبشيل ك، موز (Special K, Banana)
- سبشيل ك بروتين (Special K, Protein)
- حبوب من العصور القديمة بنكهة العسل والجوز (Honey Almond Ancient Grains)\*
- حبوب متعددة بقليل من القرفة على الطريقة الأصلية (Original Multi-Grain Touch of Cinnamon)\*

الأصناف التالية من ماركة بوست (Post):

- غريب نتس (Grape Nuts)
- رقائق (Flakes)
- على الطريقة الأصلية (Original)
- "غريت جاينت"، مع حبوب البقان المقرمشة (Great Grains, Crunchy Pecan)
- "هني بنشيز أوف أوتس"، مع البقان وسكر القيقب الأسمر (Honey Bunches of Oats, Pecan and Maple Brown Sugar)

الأصناف التالية من ماركة كويكر (Quaker):

- لايف، فراولة (Life, Strawberry)
- لايف، فانيلا (Life, Vanilla)
- ماركات حبوب الإفطار (سيريبال) الخاصة بالمتاجر:
- أصناف ماركة أولوز سيف (Always Save)
- رقائق الذرة (Corn Flakes)
- سيريبال قمح مقطّع ومبلور بالسكر (Frosted Shredded Wheat)\*
- أصناف ماركة بست تشويس (Best Choice)
- مربعات الأرز المقرمش (Crispy Rice Squares)
- سيريبال بأشكال سداسية مقرمشة (Crispy Hexagons)
- سيريبال بسكويت قمح مقرمش (Crunch Wheat Biscuits)\*
- دقيق الشوفان فوري التحضير (عبوات فردية بنكهة عادية) - Instant Oatmeal (regular - flavor individual packets)
- "ويت كرسيس" (Wheat Crisps)

العناصر المميزة بنجمة (\*) مصنوعة من حبوب كاملة

#### حبوب إفطار "سيريال" للأطفال الرضع:

- أي ماركة من الماركات التجارية
- مسموح شراء الأصناف التي تحتوي على مواد عضوية (Organic)

#### فواكه وخضروات للأطفال الرضع:

- أي ماركة من الماركات التجارية
- مسموح شراء الأصناف التي تحتوي على مواد عضوية (Organic)
- عبوات فردية سعة 4 أونصات
- حزمة بعبوات متعددة 1 أونصة أو 2 أونصة أو 4 أونصات
- ممنوع شراء الأصناف المعبئة بأكياس (Pouches)

#### لحوم للأطفال الرضع:

- أي ماركة من الماركات التجارية
- مسموح شراء الأصناف التي تحتوي على مواد عضوية (Organic)

#### حبوب الفاصولياء والعدس والبازلاء:

- حبوب فاصولياء معاد قلبها بدون دهون (Fat Free Refried Beans)
- ماركة راندول (مرطبان سعة 15-16 أونصة) - Randall (15-16oz jar)

#### لبن (يوغرت):

- حزمة مؤلفة من 8 أنابيب، وزن الأنبوب الواحد 2 أونصة (الوزن الكلي 16 أونصة)
- حزمة مؤلفة من 16 أنبوب، وزن الأنبوب الواحد 2 أونصة (الوزن الكلي 32 أونصة)
- حزمات متعددة ماركة أكتيفيا، حزمة من 4 عبوات، وزن العبوة 4 أونصات وحزمة من 8 عبوات، وزن العبوة 4 أونصات) - Activia multi-packs, 4oz 4-pack & 4oz 8-pack
- ماركة لالا، وزن 32 أونصة (Lala, 32oz)
- ماركة برييري فارمز، وزن 32 أونصة (Prairie Farms, 32oz)

#### أجبان:

- إذا كنت تتسوقين لقالب جبن وزن باوند واحد (أي 16 أونصة)، فيمكنك اختيار قالبين جبن وزن الواحد منهما 8 أونصات، أو اختبار قالب جبن واحد بوزن 16 أونصة.
- مسموح شراء أي نوع من الأجبان المشرحة السابق تعليبها، بالإضافة إلى جبن نوع أمريكي (American) (بدون تغليف فردي لكل شريحة جبن)

#### المشروبات المصنوعة من حبوب الصويا:

- عبوات على الطريقة الأصلية بوزن 32 أونصة و64 أونصة لا تحتاج إلى تبريد قبل فتحها ماركة "سيلك" (Silk, Original 32oz & 64oz shelf stable)