

# تحديثات على دليل الأغذية

## البيض

### المزيد من الخيارات في قسم البيض بالمتجر

أصبحت جميع أنواع البيض مسموح بها الآن:

- ◀ راجع قائمة تسوق الخاصة ببرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) للتعرف على الحد الأقصى المسموح لسعر البيض
- ◀ دزينة واحدة
- ◀ بأي حجم
- ◀ قشرة بيضاء أو بنية اللون

### حقائق عن البيض

- ليس طعامًا للإفطار فحسب
- خيار جيد للنساء الحوامل والمرضعات
- غني بالبروتين عالي الجودة

معلومة  
صحية

احصلوا على تطبيق برنامج  
النساء والرضع والأطفال (WIC)  
في ميشيغان فقط بالبحث عن  
(Michigan WIC) أو المسح هنا.



## التواصل مع برنامج WIC

يوفر التواصل مع برنامج WIC لعملائه:

- ◀ الوصول إلى قائمة التسوق من برنامج WIC
- ◀ تتبع مزاييا برنامج WIC على هاتفك الذكي
- ◀ يمكن العثور على الأطعمة الغذائية ببرنامج WIC باستخدام خاصية مسح UPC
- ◀ احصلوا على الخرائط وإرشادات الوصول إلى المتاجر المعتمدة من برنامج WIC، والعيادات المعتمدة من برنامج WIC من خلال تحديد موقعكم
- ◀ قوموا بتحديث معلومات الاتصال بكم لدى برنامج WIC
- ◀ واحصلوا على تنبيهات بالمواعيد على هواتفكم

السلطة: الشؤون العامة 368

لا تمارس إدارة ميشيغان للصحة والخدمات الإنسانية (MDHHS) تمييزاً ضد أي شخص أو مجموعة على أساس العرق، أو الديانة، أو السن، أو الأصل القومي، أو اللون، أو الطول، أو الوزن، أو الحالة الاجتماعية، أو المعلومات الجينية، أو نوع الجنس، أو التوجه الجنسي، أو الهوية أو التعبير الجسديين، أو المعتقدات السياسية، أو الإعاقة. تُعد هذه المؤسسة موقراً لتكافؤ الفرص.

DCH-0237-2AR (رُوجع في 10/18) النسخة السليقة باطلة.

# تحديثات على دليل الأغذية

## ابحث عن ملصق الحقائق الغذائية الجديد

قد ترى ملصقي حقائق غذائية مختلفين. يحتوي ملصق الحقائق الغذائية الجديد على السعرات الحرارية بطباعة بارزة كبيرة.

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.	

الغذائية  
ملصق الحقائق الغذائية

ملصق الحقائق الغذائية  
الجديد

Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240mL)	
Servings per container 8	
Amount Per Serving	
Calories 110	Calories from Fat 3
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 30mg	0%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 0g	
Sugars 28g	
Protein 0g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 120%
Calcium 0%	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

## الزبادي

### مسموح

- اللبن الخالي من الدهون أو قليل الدهون "فقط"
- اللبن السادة أو بأي نكهة
- الفاكهة في الأسفل
- كل العلامات التجارية المصوّرة على دليل الأغذية (repeated below)

Best Choice

COBURN  
FARMHOUSE

DANNON

Essential  
EVERYDAY

Great  
Value

J&J

Kroger

MEHADRIN  
THE BRAND YOU TRUST

meijer

Our Family

Purple  
Cow

Shur  
Fine

Spartan

yoplait

## العصائر

### نصائح لاختيار العصائر طبقاً لبرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)

- هل هو أحد عصائر الخضراوات أو الفاكهة المدرجة في دليل الأغذية؟ لا زالت جميع العصائر المدرجة في دليل الأغذية مسموح بها.
- بالنسبة إلى السيدات، هل العبوة بحجم 48 أونصة أو 11.5
- بالنسبة إلى الأطفال، هل العبوة بحجم 64 أونصة؟
- هل هو عصير بنسبة 100% دون أي إضافات؟
- هل يحتوي على قدر كاف من فيتامين ج؟ تختلف نسبة فيتامين ج وفقاً للملصق.
- ما القدر الكافي من فيتامين ج؟
- 120% من القيمة اليومية (DV) للملصق السابق الذي لا يزال مستخدماً
- 80% من القيمة اليومية (DV) للملصق الجديد