

ՆԼԺԽՂԾՐ ԼԼՆՈՒՆՔ ՆԼԽԻՐ

[illegible][illegible]

ԿԵՆՏՐԱԼԻԶԱՆԵՐԻՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

program.intake@usda.gov: البريد الإلكتروني (3)

91 (2) الجاكسون: 7442-690 91 (833) 1665-256

U.S. Department of Agriculture: ٢٠١١ (1)
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
Independence Avenue, SW 1400
Washington, D.C. 20250-9410

المادة 302 من القانون رقم 302-07 المتعلق بالبريد الإلكتروني، الصادر في 2007، والتي تنص على أن:



دليل برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الغذائي في ميشيغان



جدول المحتويات

1	التثقيف الغذائي عبر الإنترنت
2	الفواكه والخضار
4	الحبوب الكاملة
8	حبوب الفطور "السيريال" الغذائية
11	البيض
12	الرضاعة الطبيعية
14	الأسماك واللحوم المخصصة للرضع
15	طعام الرضع
16	زبدة الفول السوداني والفاصولياء
18	منتجات الألبان
21	العصائر
23	تطبيق WIC CONNECT وعمليات الاحتيال
24	نصائح للتسوق وبطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) في ميشيغان

يمكن العثور على الدليل الغذائي الأحدث على موقعنا الإلكتروني على Michigan.gov/wicfoods أو على تطبيق برنامج النساء والرضع والأطفال WIC Connect ضمن روابط الموارد.

- يساعد اختيار الأطعمة منخفضة السعر في تخفيف التكلفة في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).
- قد يختلف توافر المنتج بحسب المتجر.. ولا يمكن العثور على كافة المنتجات في كافة المناطق في الولاية.



التثقيف الغذائي عبر الإنترنت



ابحثي عن الدروس

تحققي من دروس الاستعداد لطفلك حديث الولادة، والتخطيط للوجبات، والانتقائية في الطعمة، والمزيد من المواضيع الأخرى، التي تهدف كلها إلى الحفاظ على صحة عائلتك وقوتها.

1. اذهبي إلى الرابط www.wichealth.org
2. أنشئي حساباً.
3. شاركي في درس. تأكّدي من ملء السبتيان!

لا تنسي اسم المستخدم وكلمة المرور المخصصين لك لتستخدمينهما في المرة المقبلة!

ابحثي عن وصفات

أعدّي تخطيطاً للوجبات باستخدام أطعمة برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) بسهولة! يساعدك Health eKitchen على استخدام ما لديك في متناول اليد لإعداد وجبات تحبّها عائلتك.

من السهل البحث في وصفاتنا لإيجاد:

- وجبات بسيطة وسريعة
- خيارات لا تتطلب الطهي
- أفكار عن وجبات خفيفة وغيرها من الوصفات

اجمعي الوصفات واحفظي المصادر كلها في حسابك على
!wichealth.org

هل تحتاجين إلى المساعدة؟

انقري على زر "المساعدة" "Help" على الشاشة.
تتم الإجابة على كافة الأسئلة في غضون 24 ساعة.

تسجّلي للمشاركة في التنبيهات النصية من wichealth، مما يسمح لك أيضاً بإعادة تعيين كلمة المرور عبر الرسالة النصية.



الفواكه والخضار

- تُظهر قائمة التسوق الخاصة ببرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) المبلغ بالدولار الذي يمكنك إنفاقه على الفواكه والخضار.
- إذا كانت قيمة الشراء الإجمالية للفاكهة والخضار أكبر من مبلغ المنافع الخاص بك، يمكنك دفع الفرق.

الطازجة

المسموح بها



- العضوية
- أي صنف بدون سكريات أو دهون أو زيوت مضافة
- الفواكه والخضار الكاملة أو المقطّعة أو المعلّبة في أكياس أو المعلّبة مسبقاً
- الأعشاب الطازجة
- اليقطين



غير المسموح بها



- التي تأتي بالمواد الحافظة المضافة (على سبيل المثال: شرائح التفاح مع حمض الأسكوربيك)
- معاجين الأعشاب أو الأعشاب المجففة أو التوابل
- النباتات أو البذور المزروعة في وعاء
- العناصر من مناضد السلطة أو سلال الفاكهة أو الزهور الصالحة للأكل
- مزيج من الفواكه والمكسرات
- الأطعمة التزيينية مثل الفلفل الحار أو الثوم على خيط أو الفصيلة القرعية أو اليقطين المنحوت
- أطعم/أوعية/صواني تحتوي على التغميسات أو الصلصات أو غيرها من المواد الغذائية
- الصلصة
- العصير* أو العصائر (smoothies)

* اشترى العصير من خلال منافع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الأخرى الخاصة بك.

المجمدة

المسموح بها



- العضوية
- الفواكه أو الخضار الكاملة أو المقطّعة أو المختلطة
- الفاصولياء أو البازيلاء مثل حبوب الليما ولوبياء العين السوداء
- أي علامة تجارية أو حجم/نوع العبوة



غير المسموح بها



- كل ما هو مضاف إليه السكر أو الخبز أو الزبدة أو الصلصة أو الدهون أو الزيت أو التوابل
- اللحم أو الأرز أو المعكرونة المضافة
- البطاطا المقلية أو التاتر توتس
- العصير*
- خليط العصائر مع مكونات غير مصنوعة من الفاكهة أو غير نباتية
- الحساء
- المعلبة في المنزل والمحفوظة في المنزل

الفواكه والخضار - المعلبة

المسموح بها



- العضوية
- أي حاويات معدنية، أو زجاجية، أو بلاستيكية، أو بأكياس من أي حجم
- حصص فردية أو عبوات متعددة
- نسبة صوديوم عادية أو منخفضة
- أي مجموعة متنوعة من الفواكه (بما في ذلك صلصة التفاح) المعلبة في العصير أو المياه، من دون سكريات أو دهون أو زيوت أو ملح مضافة
- أي مجموعة متنوعة من الخضار (بما في ذلك الطماطم) من دون سكريات أو دهون أو زيوت مضافة
- معجون أو هريس أو صلصة الطماطم
- الفاصوليا الخضراء والبازيلاء الخضراء



غير المسموح بها

- الفواكه المعلبة في شراب مركز
- اللحم أو الأرز أو المعكرونة المضافة
- المحلي الصناعي
- الخضروات المفرومة أو المخفلة، أو المطيبات أو الكاتشاب
- صلصة التوت البري أو حشوة الفطيرة
- الخضار بالكريمة (الذرة والسبانخ بالكريمة)
- الصلصة
- صلصة البيتزا أو المعكرونة
- العصير* أو العصائر (smoothies)
- الفاصولياء* أو الفاصولياء المطبوخة
- الأكياس المحدد عليها أنها طعام للرضع/الأطفال الصغار
- المعلبة في المنزل والمحفوظة في المنزل



* اشترى العصير والفاصولياء من خلال منافع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الأخرى الخاصة بك.



إن كافة الفاكهة والخضار مليئة بالعناصر الغذائية وهي مفيدة لصحتك.

- لا يهم إذا كانت طازجة أو مجمدة أو معبأة. فطالما أنك تأكلينها، أنت تتخذين خياراً صحياً!
- **الطازجة:** تناوليها كما هي في الوجبات الخفيفة أو الوجبات الأخرى، مع حاجة ضئيلة جداً لتحضيرها.
- **المعبأة والمجمدة:** سهلة التخزين والحفظ، مع فترة صلاحية طويلة.
- **حقيقة ممتعة:** يتم قطف الفواكه والخضار المجمدة في ذروة النضج، مما يسمح بحفظ النكهات والعناصر الغذائية كلها حتى تصبحين جاهزة لتناولها!
- **خذيها معك:** فكري في الخيارات الطازجة أو أكواب الفاكهة عندما تتناولين الطعام أثناء التنقل!



الحبوب الكاملة

إذا كانت قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والتطفال (WIC) تظهر باونداً واحداً من الحبوب الكاملة، فيمكنك اختيار...

- رغيف واحد من الخبز أو
- عبوة خبز الهمبرغر والهوت دوغ واحدة أو
- عبوة معكرونة واحدة أو
- علبة واحدة من دقيق شوفان أو
- كيس/علبة أرز واحد (14-16 أونصة)
- عبوة تورتيلا واحدة أو

دقيق الشوفان

- علبة بوزن 16 أونصة = باوند واحد
- العضوي غير مسموح به

✱ هذه العلامات التجارية والأنواع فقط



Best Choice
الشوفان سريع التحضير



Best Choice
الشوفان التقليدي



Hodgson Mill
حبوب الشوفان الكاملة
سريعة التحضير



Hodgson Mill
حبوب الشوفان الكاملة
السميكة



Mom's Best Cereals
الشوفان التقليدي



Mom's Best Cereals
الشوفان سريع التحضير

إن أنواع الشوفان هذه هي خيار من الحبوب الكاملة، وليست خياراً من الحبوب الغذائية "السيريال".

الأرز الأسمر

- كيس/علبة بوزن 14-16 أونصة = 1 باوند
- كيس/علبة بوزن 28-32 أونصة = 2 باوند

✱ غير المسموح به

✓ المسموح به

- الأرز الأسمر العادي والجاف
- الأرز العادي، وسريع التحضير، والذي يتم طهيه في كيس
- العضوية
- الأعشاب أو التوابل أو الفاصولياء المضافة
- السكر أو الدهون أو الزيوت أو الملح المضافة
- الأرز الأبيض
- الأرز الأسمر المجمد
- الأرز بنكهة، أو الأرز البري، أو خلطات الأرز
- الكميات الكبيرة أو السطول أو الأكياس القابلة للتسخين في الميكروويف
- العلامات التجارية الفاخرة مثل Lundberg



المعكرونة

• عبوة بوزن 16 أونصة = باوند واحد

غير المسموح بها

- المعكرونة مع السكر أو الدهون أو الزيوت أو الملح المضافة
- المعكرونة المصنوعة من الأرز أو الكينوا أو الكتان أو الذرة أو الخضار
- المعكرونة المثلّجة أو المجمدة
- الأكياس القابلة للتسخين في الميكروويف

المسموح بها

- العضوية
- القمح الكامل/الحبوب الكاملة فقط
- أي شكل مثل المعكرونة الأنبوبية أو البيني أو الروتيني أو السباغيتي أو الحلزونية

* هذه العلامات التجارية والأنواع فقط



استفيدي أنت ومن
تحينهم من فوائد الحبوب
الكاملة.

تُعَدّ الحبوب الكاملة جيّدة لصحة قلبك
وعملية الهضم.

ويمكنها أن تساعدك على الحفاظ على
وزن صحي وعلى صحة جيدة بشكل
عام. فلتكن نصف كمية الحبوب التي
تتناولونها حبوباً كاملة.

• القمح الكامل



• الحبوب الكاملة



• الحبوب الكاملة



• الحبوب الكاملة



• القمح الكامل



• القمح الكامل



• الحبوب الكاملة



• القمح الكامل



• القمح الكامل



• القمح الكامل



• القمح الكامل



• القمح الكامل



• القمح الكامل



• القمح الكامل



الخبز

• العسوية غير مسموح بها

• القمح الكامل/الحبوب الكاملة فقط

• عبوة بوزن 16 أونصة = باوند واحد

* هذه العلامات التجارية والأنواع فقط



Aunt Millie's
Healthy Goodness
حبة كاملة بيضاء



Best Choice
100% قمع كامل



Bimbo
100% قمع كامل



Bunny
100% قمع كامل



Healthy Life
100% قمع كامل



Kordas' Hearth Oven
100% قمع كامل



Kroger
100% قمع كامل



Lewis Bakeries
100% قمع كامل



Nickles
Country Style
100% قمع كامل



Our Family
100% قمع كامل



Pepperidge Farm
قمح Light Style الناعم



Pepperidge Farm
Swirl قمع كامل 100% بنكهة القرفة مع الزبيب



Pepperidge Farm
مقطعة إلى شرائح رقيقة جداً وطرية
قمح كامل 100% ناعم



Roman Meal Sungrain
100% قمع كامل



Sara Lee
100% قمع كامل



Sterns Kosher
100% قمع كامل



Village Hearth
100% قمع كامل

الكعك

• العسوي غير مسموح به

• القمح الكامل/الحبوب الكاملة فقط

• عبوة بوزن 16 أونصة = باوند واحد

* هذه العلامات التجارية والأنواع فقط



Brownberry
قمح كامل 100 % خبز
الهمبرغر



Brownberry
قمح كامل 100 % خبز
الهورت دوغ



Kordas' Hearth Oven Bakers
قمح كامل 100 % خبز
الهمبرغر



Kordas' Hearth Oven Bakers
قمح كامل 100 % خبز
الهورت دوغ

تورتيللا

• العنصوية غير مسموح بها

• القمح الكامل/الحبوب الكاملة أو الذرة فقط

• عبوة بوزن 16 أونصة = باوند واحد

✱ هذه العلامات التجارية والأنواع فقط



Best Choice

شرائح تاكو بالذرة 24 قطعة



Best Choice

شرائح تاكو طرية بالقمح الكامل 12 قطعة
شرائح فاهيتا بالقمح الكامل 8 قطع



Chi Chi's

شرائح فاهيتا بالقمح الكامل
قطع 8



Don Marcos

ذرة بيضاء
قطعة 18



Essential Everyday

دقيق القمح الكامل
قطع 10



Frescados

حبة كاملة
قطع 10



Great Value

دقيق القمح الكامل
قطع 10



Hacienda

الذرة
قطعة 18



Hacienda

دقيق القمح الكامل
قطعة 12



IGA

ذرة بيضاء
قطعة 21



Kroger

شرائح تاكو طرية بالقمح الكامل
قطع 10



Kroger

ذرة صفراء
قطعة 24



La Banderita

شرائح فاهيتا بالقمح الكامل 16 قطعة
شرائح تاكو بالقمح الكامل 10 قطع



La Banderita

ذرة بيضاء 18 قطعة
ذرة صفراء 18 قطعة



Meijer

شرائح تاكو طرية بالقمح الكامل
قطع 10



Mission

شرائح ذرة رقيقة جداً
حبة 24



Mission

القمح الكامل 10 قطع
شرائح فاهيتا بالقمح الكامل 16 قطعة



Tio Santi

القمح الكامل
قطع 10



Tortillas Tita

ذرة 18 قطعة
شرائح إنشلادة بالذرة 18 قطعة

حبوب الفطور "السيريال" الغذائية

حبوب الفطور "السيريال" الغذائية الباردة

- كيس/علبة بوزن 12-36 أونصة
 - العنصرية غير مسموح بها
- ✂ إن حبوب الفطور "السيريال" الغذائية التي تحمل هذا الرمز هي مصنوعة من الحبوب الكاملة وتشكل مصدراً جيداً للألياف.

* هذه العلامات التجارية والنكهات فقط

General Mills



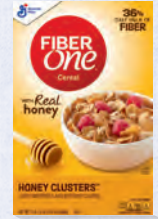
Cheerios

النكهة العادية ، الشوفان المقرمش بنكهة التوت ، متعدد الحبوب ، خلطات الخضار: تفاح وفراولة ، التوت البري والموز



Chex

التوت الأزرق، القرفة، الذرة، الأرز، القمح



Fiber One

رقائق بالعسل



Kix

النكهة العادية ، بنكهة العسل ، بنكهة التوت



Total

الحبة الكاملة



Wheaties

النكهة الأصلية

Kellogg's



Corn Flakes

النكهة العادية، القرفة



Crispix

النكهة الأصلية



Frosted Mini-Wheats

النكهة الأصلية ، Little Bites النكهة الأصلية ، Little Bites بالشوكولاتة ، محشوة بمزيج من التوت ، لفائف القرفة ، بالعسل الذهبي ، بالفراولة



Rice Krispies

النكهة الأصلية



Special K

النكهة الأصلية، النكهة الأصلية متعددة الحبوب مع القرفة

حبوب الفطور "السيريال" الغذائية الباردة (تابع)

Malt-O-Meal



Crispy Rice
النكهة الأصلية



Mini Spooners
مغطى بالكريمة ، كريمة الفراولة

نصيحة
صحية

ليست الحبوب الغذائية "السيريال" مخصصة للفطور فقط!

تُعدّ حبوب الفطور "السيريال" الغذائية وجبة خفيفة سهلة الأكل ويمكن تناولها مع الحليب أو اللبن الزبادي أو الفاكهة الطازجة. ويمكن أن تشكل طريقة رائعة للحصول على عناصر غذائية إضافية قد تكون ناقصة في بعض الوجبات.

Post



Grape-Nuts
رقائق ، النكهة الأصلية



Great Grains
مقرمشات المكسرات والموز ، البقان المقرمش



Honey Bunches of Oats
اللوز، رقائق القرفة، رقائق مشوية بالعسل، القيقب والبقان، الفانيلا

Quaker



Life
النكهة الأصلية ، الفانيلا



Oatmeal Squares
السكر التسمر ، القرفة ، المكسرات بالعسل

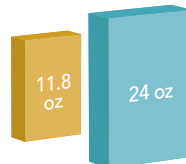
طريقة شراء ما يصل إلى 36 أونصة من حبوب الفطور التي تؤكل باردة وساخنة



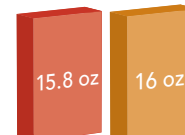
18 أونصة
18 أونصة +
36 أونصة



12 أونصة
12 أونصة
12 أونصة +
36 أونصة



11.8 أونصة
24.0 أونصة +
35.8 أونصة



15.8 أونصة
16.0 أونصة +
31.8 أونصة

بإمكانك مزج أنواع حبوب الفطور "السيريال" الغذائية لتصل إلى مجموع 36 أونصة في الشهر.

حبوب الفطور "السيريرال" الغذائية الباردة - العلامات التجارية في المتجر

• كيس/علبة بوزن 12-36 أونصة • ❌ العضوية غير مسموح بها

* هذه العلامات التجارية والنكهات فقط
Always Save

رقائق الذرة
حبوب الأرز الهشة
رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر
الشوفان المحمص

Best Choice

رقائق النخالة
الأرز المقرمش
مربعات الأرز المقرمش
حبوب الفطور المقرمشة من الذرة والأرز
مقرمشات الذرة
رقائق الذرة
مربعات الذرة المقرمشة
بسكويت القمح المقرمش
رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر
Happy O's

مقرمشات مغطاة بالسكر التسمير بنكهة القيقب
حبوب الأرز الهشة
رقائق القمح الصغيرة المغطاة بالسكر بنكهة
الفراولة
مقرمشات القمح
رقائق القمح

Essential Everyday

رقائق النخالة
رقائق الذرة
مربعات الذرة المقرمشة
الشوفان المقرمش

مقرمشات الأرز

مربعات الأرز المقرمش

السداسيات المقرمشة

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر محشية

بكريمة الفرولة

الشوفان والرقائق بالعسل

الشوفان المحمص

Freedom's Choice

رقائق النخالة

رقائق الذرة

مقرمشات الأرز

شوفان مقرمش بالعسل

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر

الشوفان المحمص

رقائق القمح

Great Value

مربعات الذرة

رقائق الذرة

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر

مربعات الأرز

مقرمشات الأرز

IGA

رقائق النخالة

رقائق الذرة

الأرز المقرمش

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر

رقائق القمح المبشور

الشوفان المحمص

Kiggins

رقائق النخالة

رقائق الذرة

مقرمشات الأرز

رقائق الشوفان

Kroger

رقائق الذرة

مقرمشات الأرز

مزيح هش بنكهة العسل مع اللوز

مربعات الشوفان

مقرمشات الأرز المربعة

الشوفان المحمص

Meijer

رقائق النخالة

رقائق الذرة

مربعات الذرة

مقرمشات الأرز

مربعات الأرز المقرمش

مربعات الذرة المقرمشة

مربعات القمح المقرمشة

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر

مربعات متعددة الحبوب

الشوفان المحمص

Our Family

رقائق النخالة

رقائق الذرة

بسكويت الذرة

السداسيات المقرمشة

مقرمشات الأرز

مربعات الأرز المقرمش

مربعات الذرة المقرمشة

رقائق القمح المبشور المغطاة بالسكر

الشوفان مع اللوز

الشوفان مع العسل

بسكويت الأرز

الشوفان المحمص

رقائق القمح

Parade

رقائق الذرة

حبوب الأرز الهشة

الشوفان المحمص

Shopper's Value

رقائق الذرة

حبوب الأرز الهشة

That's Smart

حبوب الأرز الهشة

حبوب الفطور "السيريرال" الغذائية التي تؤكل ساخنة

• 9 أونصات أو أكثر • ❌ العضوية غير مسموح بها

• إن حبوب الفطور "السيريرال" الغذائية التي تحمل هذا الرمز هي مصنوعة من الحبوب الكاملة وتشكل مصدراً جيداً للألياف.

* هذه العلامات التجارية والنكهات فقط



COCO Wheats
النكهة التصلية



Cream of Rice
النكهة التصلية
مغلقات النكهة التصلية
مسموح بها



Cream of Wheat
النكهة التصلية مع
الحبوب الكاملة
مسموح بها



Malt-O-Meal
النكهة التصلية مع
الشوكولاتة



Maypo
الشوفان الفوري
بنكهة القيقب



Quaker Instant Grits
مغلقات النكهة التصلية مع
الزبدة فقط



Quaker Instant Oatmeal
مغلقات النكهة
التصلية فقط



Store Brand Instant Grits
مغلقات بنكهة عادية
فقط:
Essential Everyday
Great Value



Store Brand Instant Oatmeal
مغلقات النكهة العادية
فقط:
America's Choice,
Best Choice, Essential
Everyday, Great Value,
Hy-Top, IGA, Kroger,
Meijer, Our Family, Parade

البيض

• دزينة من 12 بيضة

غير المسموح به

- العضوي
- بيض دجاج مربى في الحقل أو بيض دجاج مربى في المراعي
- منخفض الكوليستيرول
- البيض المبستر
- المدعومة/المخصبة بالأوميجا 3، أو حمض الدوكوساهيكسانويك، أو الفيتامين إي

المسموح به

- بيض من أي علامة تجارية أو بأي حجم
- يمكن أن يكون من دجاج متحرر من الأقفاص
- بيض بقشرة بيضاء فقط



نصيحة
صحية

إنّ البيض مليء بالبروتينات والعناصر الغذائية الأساسية الأخرى، مثل الفيتامين أ، وحمض الفوليك (الفولات)، والفيتامينات ب، والكولين. استمتعي بتناوله بطرق مختلفة - مخفوق، مسلوق، مخبوز، أو بوشيه - لتحصلي على وجبة أو وجبة خفيفة صحية ولذيذة.

الأطفال الذين يبقون في برنامج النساء والرضع والأطفال حتى العمر 5:

1. يحصلون على الفواكه والخضار والحليب والأطعمة الصحية الأخرى.
2. يحققون نمواً وتطوراً أفضل.
3. يكونون مستعدين جيداً للمدرسة.
4. يطورون عادات غذائية صحية.
5. يملكون وسائل ربط للرعاية الصحية والخدمات المفيدة الأخرى.



تمنح الرضاعة الطبيعية الأطفال بداية صحية لحياتهم



- يصبح إطعام الطفل أسهل عندما يكون عملاً جماعياً. ويمكن للدعم من الشريك والعائلة والأصدقاء أن يساعدك في تحقيق أهدافك.
- يعمل برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) على تقديم المساعدة في كل خطوة من خلال الموارد والدعم والإجابة على الأسئلة.
- اطلب مساعدة مستشار أقران - وهو ولي أمر في المجتمع يتمتع بخبرة شخصية في الرضاعة الطبيعية وتم تدريبه على تقديم المعلومات والدعم للأولياء الأمور الجدد.

لا تفيد الرضاعة الطبيعية الطفل فحسب، بل تفيدك أنت أيضاً!

- إن الأطفال الذين يتلقون حليب الأم هم أقل عرضة للإصابة بعدوى وأمراض معينة.
 - يستطيع الأطفال هضم حليب الأم بسهولة.
 - يشعر الأطفال بالأمان والدفع والحب عندما يتم حملهم بملامسة الجلد للجلد.
 - تساعد الهرمونات الجيدة التي يتم إفرازها أثناء الرضاعة الطبيعية الأمهات على الشعور بالراحة والسلام والحب.
 - تقلل الرضاعة الطبيعية من مخاطر إصابة الأمهات بسرطان الثدي والمبيض.
 - تساعد أيضاً الأمهات على التعافي من الإنجاب بشكل أسرع وأسهل.
- للمزيد من المعلومات، توجهي إلى الموقع الإلكتروني <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/>.

كيف يدعم برنامج النساء والرضع والأطفال الرضاعة الطبيعية؟

- إنَّ مستشاري الأقران متاحون عندما تحتاجين إليهم، وذلك عبر الهاتف أو الرسائل النصية، بما في ذلك خارج ساعات عمل العيادة المنتظمة.
- يتلقَّى جميع الموظفين في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) تدريباً لدعم الأمهات المرضعات.
- تتمتع زبونات برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) بإمكانية الوصول المجاني وغير المحدود إلى استشاريي الرضاعة ومستشاري الأقران.
- يمكن للأمهات المرضعات البقاء في البرنامج لفترة أطول والحصول على المزيد من المواد الغذائية، بما في ذلك الأسماك المعلَّبة.
- في عمر الستة أشهر، يتلقَّى الأطفال الذين يرضعون حليب الأم فقط اللحوم المخصصة لهم والمزيد من الفواكه والخضار.



الأسماك واللحوم المخصصة للرضع

الأسماك

- فقط للزبونات المرضعات بشكل حصري
- أي حجم، أو علبة أو كيس معدني، من 30 أونصة كحد أقصى في الشهر

غير المسموح بها

- العضوية
- سمك التونة البكوري/التونة البيضاء الصلبة، سمك السلمون الأطلسي أو السوكي (الأحمر أو الأزرق)، شرائح السلمون الفاخر أو المدخن، الماكرييل الملك
- إضافة البسكويت والتوابل أو اللوانبي
- الحبوب أو الفاصولياء المضافة
- العلامات التجارية الفاخرة مثل Blue Harbor و Private Selection و Wild Planet
- الطازجة أو المجمدة

يمكنك المزج بين أنواع الأسماك والعبوات والتحجام.



المسموح بها

- أي علامة تجارية أو نوع من سمك التونة الخفيف المقطّع أو الماكرييل أو السردين أو السلمون الوردي
- المعبأة في المياه أو الزيت
- الصلصات والنكهات المضافة، مثل صلصة الطماطم أو الخردل أو الحامض
- قد تحتوي على العظام أو الجلد

اللحوم المخصصة للرضع

- فقط لرضع الرضاعة الطبيعية الذين يبلغون 6 أشهر أو أكثر من العمر والذين لا يحصلون على حليب الأطفال من برنامج النساء والرضع والأطفال

غير المسموح بها

- السكر أو الملح المضاف
- الفواكه أو الخضار أو الذرر أو المعكرونة المضافة (مثل وصفات العشاء (dinners) أو الكسرولة (casseroles) أو الحساء (soups) أو اليخنة (stews))
- أعواد اللحم
- أكياس العصير

المسموح بها

- العضوية
- عبوات بوزن 2.5 أونصة فقط (العبوات المتعددة مسموح بها)
- أصناف اللحم الفردية، مع مرقة أو صلصة
- هذه العلامات التجارية فقط



طعام الرضع

للرضع الذين تبلغ أعمارهم 6 أشهر أو أكثر

حبوب الفطور "السيريال" الغذائية المخصصة للرضع

* هذه العلامات التجارية والنكهات فقط

غير المسموح بها

- الفواكه، حليب الأطفال، حمض الدوكوساهيكسانويك/حمض الأراكيدونيك، المحفزات الحيوية أو المكونات الأخرى التي لا تحتوي على حبوب الفطور الغذائية "السيريال" المضافة



المسموح بها

- العضوية
- علبة بوزن 8 أو 16 أونصة

فواكه وخضار الرضع

المسموح بها

- العضوية
- علبة فردية بوزن 4 أونصات والعبوات المتعددة بوزن أونصة أو أونصتين أو 4 أونصات
- المرطبات الزجاجية أو العبوات البلاستيكية فقط (العبوات المتعددة مسموح بها)
- أي نوع من الفاكهة أو الخضار، بما في ذلك الفاصولياء الناضجة
- أي نوع من الفواكه و/أو الخضروات المختلطة (على سبيل المثال: الموز والتفاح ومزيج من الخضار، والبطاطا الحلوة والتفاح)

* هذه العلامات التجارية والنكهات فقط



غير المسموح بها

- أكياس العصر
- المضاف إليها الحبوب الغذائية "السيريال"، اللحم، الدقيق، النشويات، السكر، الملح، أو حمض الدوكوساهيكسانويك DHA
- خلطات اللبن الزبادي
- أصناف العشاء والحلويات (مثلاً: حلوى البودينغ أو فطيرة الكوبلر)
- Parent's Choice البطاطا الحلوة

الفواكه والخضار للرضع
امزجي واخلي بحسب ما هو مسموح لك!

مرطبان = 4 أونصات

مرطبان = 4 أونصات

مرطبانان = 8 أونصات

مثلاً، إذا كان من المسموح لك الحصول على 32 مرطباناً، بإمكانك شراء:

32 مرطباناً = 8 + 8 + 8

زبدة الفول السوداني والفاصولياء

إذا كانت قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والطفال (WIC) تُظهر: وعاءً واحداً من زبدة فول السوداني بوزن 16-18 أونصة، باوند جاف، فاصولياء معلبة بوزن 15-16 أونصة

يمكنك الاختيار ...



أو



أو



وعاء زبدة الفول السوداني بوزن 16-18 أونصة

عبوة فاصولياء أو عدس أو بازيلي جافة بوزن باوند واحد (16 أونصة)

4 علب/أوعية فاصولياء/ بازيلي بوزن 15-16 أونصة

الفاصولياء والعدس والبازيلي



❌ غير المسموح بها - الجافة

- العضوية
- العلامات التجارية الفاخرة، مثل فاصولياء Barzi
- مغلفات الفاصولياء الجافة مع التوابل

✅ المسموح بها - الجافة

- عبوة بوزن 16 أونصة (باوند واحد)
- أي علامة تجارية أو نوع

❌ غير المسموح بها - العلب/الأوعية

- العضوية
- الفاصولياء مع الدهون أو الزيت أو اللحم أو الفواكه أو الخضار أو السكريات المضافة
- الفاصولياء المطبوخة
- لحم الخنزير والفاصولياء
- الفاصولياء الحارة أو الحساء
- الفاصولياء الخضراء، اللوبياء، الفاصولياء الشمعية أو الصفراء*
- البازيلي الخضراء أو الحلوة*

* اشترى هذه الخضار المعلبة من خلال منافع الفواكه والخضار الخاصة بك.



✅ المسموح بها - العلب/الأوعية

- علب/وعاء بوزن 15-16 أونصة (العبوات المتعددة مسموح بها)
- أي علامة تجارية أو نوع، بما في ذلك الفاصولياء المقلية الخالية من الدهون
- قليلة السوديوم



تأتي الفاصولياء والبقوليات بألوان وأشكال وأحجام مختلفة ومتعددة. وتحتوي على كمية وافرة من البروتين - عندما تُستخدم في الوصفات الحلوة والمالحة. ويحتوي كوب واحد من الفاصولياء السوداء على 13 غراماً من البروتين، بالإضافة إلى الألياف وحمض الفوليك والحديد والمعادن المهمة الأخرى. جرّبي تناول بعض الفاصولياء أو البقوليات مع الأرز أو في التورتيللا والسلطات والصلصة.

زبدة الفول السوداني

غير المسموح بها

- العضوية
- العلامات التجارية الفاخرة، مثل Frederik's، Fifty50، وJustin's و Private Selection
- زبدة الفول السوداني الممزوجة بالهلم أو المارشميلو أو العسل أو الشوكولاتة أو غيرها من النكهات
- زبدة الفول السوداني المفرودة أو زبدة الفول السوداني قليلة الدسم
- زبدة الفول السوداني مع حمض الدوكوساهيكسانويك DHA، أو أوميغا 3 المخفوقة



المسموح بها

- وعاء بوزن 16-18 أونصة
- ناعمة وملسة أو الكريمة أو المقرمشة أو المقرمشة كثيراً



الحديد في المواد الغذائية الخاصة ببرنامج النساء والرضع والأطفال

يحتاج الجميع إلى الحديد من أجل تعزيز النمو والتطور، وبخاصة الأطفال حيث يكون دماغهم في دور التطور! تتضمن حزمة المواد الغذائية الخاصة ببرنامج النساء والرضع والأطفال الكثير من المواد الغذائية الغنية بالحديد، مثل حبوب الفطور الغذائية "السيريرال" والفاصولياء البيضاء. وتشكل الكثير من المواد الغذائية الأخرى من برنامج النساء والرضع والأطفال مصدراً جيداً للحديد أيضاً. وتشمل العدس والسبانخ والفاصولياء والسردين والحمص والطماطم المطهية المعلبة والبطاطا المخبوزة (متوسطة النضج مع القشرة).

يمكن أن يساعد تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد والفييتامين سي معاً جسمك على امتصاص الحديد بشكل أفضل. وتحتوي عبوة المواد الغذائية الخاصة بك على الكثير من الأطعمة المليئة بالفييتامين سي، وبخاصة الفواكه مثل البرتقال والفاولة والمانجو والخضار مثل البروكلي والفلفل الحلو والطماطم.

أفكار وجبات:

- قَدِّمي شرائح أو عصير البرتقال مع حبوب الفطور الغذائية "السيريرال".
- أعدِّي عصير الفواكه باللبن الزبادي مع سبانخ طازجة أو مجمدة.
- اطهي البيض مع السبانخ والفلفل الحلو.
- استمتعي بشطيرة تاكو أو كيساديا من الفاصولياء والجبنه مع الطماطم والفلفل.



منتجات الألبان

الحليب

اشترى النوع والحجم المحددين في قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).

المسموح به



- حليب خالي من الدسم (مقشود)
- حليب قليل الدسم (1%، 1/2%)
- حليب رائب
- حليب منخفض الدسم (2%)
- حليب كامل الدسم
- حليب مجفف (جاف خالي من الدسم) 25.6 أونصة، أو 32 أونصة، أو 64 أونصة
- حليب مكثف (مقشود، 2% أو كامل الدسم) 12 أونصة
- حليب خالي من اللاكتوز (مقشود، 1%، 2% أو كامل الدسم)

غير المسموح به



- العضوية
- حليب A2
- حليب بنكهة الشوكولاتة أو نكهة أخرى
- حليب مبخر (Evaporated filled milk)
- حليب المكسرات أو الحبوب (مثل اللوز أو الأرز)
- حليب غيرنزي
- قيمة غذائية مضافة (Kid's Milk أو Fairlife أو Fit Milk)
- العبوات الزجاجية
- غير متجانس
- حليب معالج حرارياً (UHT)

إذا كانت قائمة التسوق الخاصة بك تظهر: QT (كوارت) أو Equiv (ما يعادله)، استخدم هذا الدليل.

3 كوارت = 96 أونصة



1 كوارت = 32 أونصة



4 كوارت = 1 غالون (128 أونصة)



2 كوارت = نصف غالون (64 أونصة)



نصيحة
صحية

هل تعلمين؟ يحتوي الحليب المقشود أو قليل الدسم بنسبة 1% أو 2% على نفس مقدار الفيتامين دي والكالسيوم والبروتين مثل الحليب كامل الدسم. إنما نسبة الدسم فيه أقل والسعرات الحرارية أقل!

اللبن زبادي

- سطل بوزن 32 أونصة • 4 علب بوزن 4 أونصات (بوزن إجمالي 16 أونصة) • 8 علب بوزن 4 أونصة (بوزن إجمالي 32 أونصة)
- حزمة بوزن 8 أكياس بوزن أونصتين (بوزن إجمالي 16 أونصة) • حزمة بوزن 16 كيس بوزن أونصتين (بوزن إجمالي 32 أونصة)



المسموح به



- الخالي من الدسم أو قليل الدسم فقط
- نكهة عادية أو أي نكهة
- مع الفواكه في القاع

هذه العلامات التجارية فقط *



غير المسموح به



- العضوي
- زبادي الحليب قليل الدسم بنسبة 2% أو كامل الدسم
- اللبن الزبادي اليوناني
- العلامة التجارية Activia Fusion
- اللبن الزبادي في الزجاجات (قابل للشرب) أو في الأكياس
- اللبن الزبادي مع مواد للمزج منفصلة مثل الحلوى أو الغرانولا أو العسل أو المكسرات
- المحليات الاصطناعية (مثلًا: السبارتام، أو الستيفيا، أو السكرالوز أو السكرارين)



الجبنه

اطلعي على قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) لمعرفة سعر الجبنه الأقصى المسموح به.

• 16 أونصة (باوند واحد) فقط • جبنه معبأة مسبقاً مصنوعة في الولايات المتحدة

غير المسموح بها



- العضوية
- المقطّعة، المبشورة، المقطّعة إلى مكعبات، المفتتة، المقطّعة إلى أشكال، أو الروائب
- شرائح الجبنه، باستثناء الجبنه الأميركية
- شرائح الجبنه المغلفة بشكل فردي (قطع منفردة)، أعواد أو أصابع الجبنه
- جبنه معالجة (مثلاً: Velveeta)
- منتجات الجبنه أو عيدان الجبنه الممددة (spreads) أو الجبن المخفوق
- الجبنه المدخنة أو الجبنه المصنوعة من الحليب الخام
- مجموعة متنوعة من أقراص الجبنه الكبيرة أو عبوات الجبنه
- رقائق أو بسكويت الجبنه المقرمشة
- الجبنه مع الفلفل الحلو، والفلفل، والبذور، واللحوم وما إلى ذلك
- جبنه الصويا أو جبنه المزارع أو جبنه الماعز
- الموزاريلا الطازجة
- الجبنه المستوردة

المسموح بها



- أعواد الجبنه (من دون تغليف فردي)
- الجبنه الأميركية (من دون تغليف فردي)
- جبنه التشيدر
- جبنه Colby
- جبنه Colby Jack (Cojack)
- جبنه Monterey Jack
- جبنه Mozzarella
- جبنه Muenster
- جبنه Provolone
- جبنه Swiss



مشروبات الصويا

إذا كانت قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) تظهر: **مشروب صويا بالكوارت أو ما يعادلها** يمكنك شراء...

- كوارت = 32 أونصة، أو
- 2 كوارت = 64 أونصة

* هذه العلامات التجارية والنكهات فقط



8th Continent
النكهة الأصلية
32 و 64 أونصة
(مبردة)



Silk
النكهة الأصلية
32 و 64 أونصة
(مبردة ومخزنة)




Pacific Foods
حليب Ultra Soy بالصويا
بالنكهة الأصلية
32 أونصة
(مخزن)



العصائر

العصائر - 64 أونصة

اشترى الحجم المحدد في قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).

- عصير طبيعي بنسبة 100% وفيتامين سي بنسبة 80%
- الكالسيوم والألياف المضافة مسموح بها
-  العنصري غير مسموح به

نصائح لاختيار العصير من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)

هل هو عصير فاكهة أو خضار مدرج في هذه الصفحات؟

هل هو وعاء بوزن 48 أو 64 أونصة أو مكثف بوزن 11.5 أو 12 أونصة؟

هل هو عصير بنسبة 100%؟

هل يحتوي على فيتامين سي بنسبة 80% على الأقل؟

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.	

يحتوي مثال العصير هذا بنسبة 100% على فيتامين سي بنسبة 80%؛ هذه السلعة مسموح بها.



Apple & Eve

تفاح، توت والكرانبري كوكي مونسترز، تفاح وكرانبري، توت عقيق، كرانبري وتوت أحمر، عنب وكرانبري، كرانبري ورمان،
Sesame Street: Big Bird Apple, Elmo's Punch, Grover's White Grape, Elmo & Abby Mango Strawberry



Campbell's Tomato Juice

عادي، قليل السوديوم، Healthy Request



Everfresh

تفاح، كيوي وفراولة، برتقال



Indian Summer

تفاح



Juicy Juice

أي نكهة



Mott's

تفاح، تفاح وعنب أبيض، تفاح ومأنغو، تفاح وكرز، تفاح وكرانبري Sensibles، تفاح وأناناس Sensibles، تفاح وتوت أحمر Sensibles



Northland

توت أزرق وتوت عقيق وتوت أكبي، كرانبري (التقليدي)، كرانبري وعنب، كرانبري وتوت أحمر، كرانبري وكرز، كرانبري وتوت عقيق، كرانبري ومأنغو، كرانبري ورمان، رمان والتوت البري، التوت الأحمر والتوت البري



Ocean Spray

تفاح، عنب كونكورد، كرانبري، كرانبري وتوت عقيق، كرانبري وكرز، كرانبري وعنب كونكورد، كرانبري والبلسان، كرانبري والمأنغو، كرانبري والأناناس، كرانبري ورمان، كرانبري وتوت أحمر، كرانبري وبطيخ



Old Orchard

أي نكهة



Tree Top

Apple



V8

النكهة للتصلية، قليل السوديوم، الحار



Welch's

العنب، العنب الأحمر، التفاح والأناناس والبرتقال، العنب الأبيض



نصيحة صحية

تشكّل كمية صغيرة من عصير برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) مصدراً جيداً من الفيتامين سي. احرصى على أن تتناولي الكثير من الفواكه والخضار الطازجة للحصول على المزيد من الألياف في نظامك الغذائي.

عصائر - 64 أونصة - العلامات التجارية في المتجر

مشروب العنب العنب الأناناس الطماطم الخضار العنب الأبيض Smart Sense التفاح العنب الخضار That's Smart التفاح Tipton Grove التفاح الكرانبييري العنب Value Time العنب	الكرز الكرانبييري الكرانبييري والعنب العنب الأناناس الطماطم الخضار (قليل) السوديوم والحرار) العنب الأبيض العنب الأبيض والخوخ Nature's Nectar التفاح العنب Our Family التفاح عصير التفاح التوت مشروب الكرز الكرانبييري الكرانبييري والعنب الكرانبييري والتوت الأحمر	الأناناس الخضار (قليل) السوديوم وحرار) العنب الأبيض الكريب فروت الأبيض Langer التفاح التفاح والتوت والكرز التفاح والكرانبييري التفاح والعنب التفاح والبرتقال والأناناس التفاح والخوخ والمانغو التفاح والكيوي والفرولة كرانبييري وتوت أحمر بلس العنب الأناناس Meijer التفاح التوت	البجاص الأناناس الكريب فروت الأحمر (Ruby) الطماطم الخضار العنب الأبيض العنب الأبيض والخوخ Hy Top التفاح IGA التفاح العنب الأناناس الطماطم العنب الأبيض Kroger التفاح التوت الكرانبييري الكرانبييري والتوت الأحمر مشروب الفاكهة العنب	عصير التفاح التوت العنب الأناناس الطماطم الخضار (قليل) السوديوم) العنب الأبيض العنب الأبيض والخوخ Freedom's Choice التفاح العنب الطماطم Great Value التفاح الكرانبييري الكرانبييري والعنب الكونكورد الكرانبييري والرمان العنب المانغو	أي علامة تجارية في المتجر يمكن أن تكون مبردة البرتقال الكريب فروت Always Save التفاح العنب Best Choice التفاح عصير التفاح التوت الكرز مشروب الفاكهة العنب الأناناس الطماطم الخضار العنب الأبيض Busch's التفاح Essential Everyday التفاح
--	--	--	--	---	---

العصائر - 48 أونصة أو 11.5 و 12 أونصة

اشترى الحجم المحدد في قائمة التسوق الخاصة بك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).

- عصير طبيعي بنسبة 100% وفيتامين سي بنسبة 80%
- الكالسيوم والألياف المضافة مسموح بها
-  العضوي غير مسموح به



أي علامة تجارية في المتجر
البرتقال أو كريب فروت



Apple & Eve
التفاح



Essential Everyday
الأناناس



Freedom's Choice
التفاح



Juicy Juice
أي نكهة



Mott's
تفاح، مشروب الفاكهة



Our Family
عصير التفاح
أناناس

مجمّد - 11.5 و 12 أونصة



أي علامة تجارية في المتجر
برتقال، كريب فروت



العلامة التجارية في المتجر - التفاح
Always Save,
BestChoice, Essential
Everyday, Freedom's
Choice, Our Family



Dole
أي نكهة



Great Value
تفاح، عنب



Kroger
تفاح، عنب، أناناس،
أناناس وبرتقال



Old Orchard
أي نكهة



Seneca
التفاح



Welch's
أي نكهة مع شريط
أصفر

غير مجمّد - 11.5 أونصة

تطبيق WIC CONNECT

نزلي تطبيق برنامج النساء والرضع والأطفال WIC Connect من أجل:

البداية ببرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)

- اعرفي إذا كنت مؤهلة.
- اطلبي موعداً.



iOS

البقاء على اتصال مع الدعم

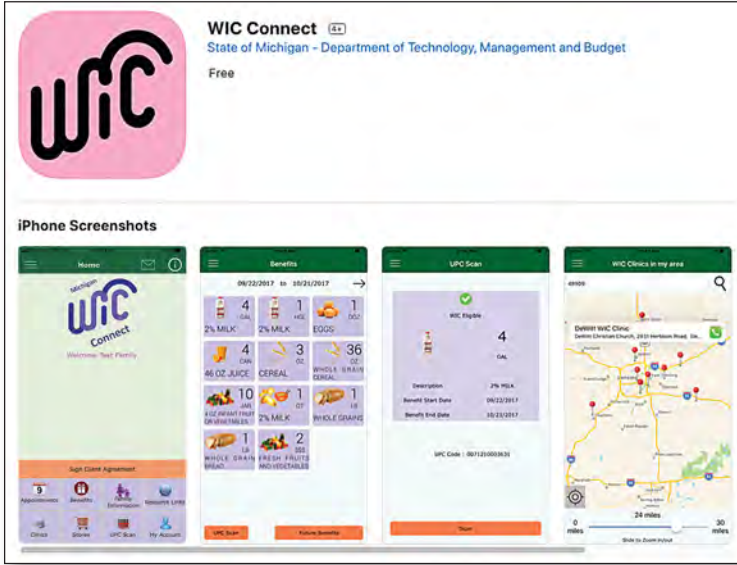
- اعثري على عيادات لبرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) قريبة.
- حدّثي معلومات الاتصال الخاصة بك.
- تلقّي رسائل التذكير بالمواعيد على هاتفك.



Android

الحصول على المساعدة في التسوق.

- اعثري على متاجر برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) القريبة.
- راجعي رصيد المنافع المحدث الخاص بك وقائمة تسوق برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).
- امسحي أي عنصر لمعرفة ما إذا كان معتمداً من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).



إنّ تطبيق WIC Connect هو التطبيق الوحيد المعتمد من قبل برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) في ميشيغان الذي يظهر المعلومات الصحيحة عن المنافع الخاصة بك.

ساعدنا في الانتباه من عمليات الاحتيال في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC).

يرجى إعلامنا إذا رأيت أيّاً مما يلي.

يعتبر عرض مقايضة المواد الغذائية أو بيعها أو نقلها أو تبديلها في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) (بما في ذلك حليب الأطفال) و/أو بطاقات التحويلات الإلكترونية للمنافع (EBT) شفهياً أو مطبوعاً أو عبر الإنترنت جريمة.

يرجى إعلام برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) في ميشيغان بذلك عن طريق:

الاتصال على (800-225-5942) 800-CALL-WIC أو

إرسال رسالة على البريد الإلكتروني: wicfraudinvestigations@michigan.gov

عن بطاقة التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) في ميشيغان الخاصة بك

- اطلعي على كتيب أهلاً بك في التحويلات الإلكترونية للمنافع من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC EBT) في ميشيغان المتوفر على الموقع www.michigan.gov/wicfoods للحصول على معلومات مهمة.
- لاستبدال البطاقة، أو حل المشاكل أو طرح الأسئلة أو الاستعلام عن الرصيد، اتصلي على الرقم 888-678-8914 أو زوري الموقع www.ebtedge.com.

نصائح للتسوق



ما يجب عليك إحضاره معك للتسوق مع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC):

- (1) بطاقة WIC EBT (لن يتم قبول الصور أو أرقام البطاقات المكتوبة).
 - (2) قائمة التسوق من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) - لمعرفة المأكولات التي يمكنك شراؤها.
 - (3) دليل برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الغذائي - للعثور على المأكولات المعتمدة من هذا البرنامج.
 - (4) تطبيق WIC Connect للهاتف المحمول - استخدمي ميزة المسح لمعرفة ما إذا كانت العناصر المعتمدة من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)، ولإلقاء نظرة على قائمة التسوق والدليل الغذائي المتوفرين لك!
- إن المعرفة قوة! اطلعي على ما يمكنك شراؤه باستخدام منافع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الخاصة بك عن طريق:

- (1) استخدام تطبيق الهاتف المحمول WIC Connect.
- (2) الاتصال على الرقم 1-888-678-8914 (يتوفر هذا الرقم أيضاً على ظهر بطاقة WIC EBT).
- (3) طلب الاستعلام عن الرصيد في المتجر. يمكنك أن تطلبي المساعدة من أمين الصندوق إذا لزم الأمر.

عند الدفع مع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)، توقعي المعاملة العادلة.

عروض وخصومات المتجر متاحة للجميع، بغض النظر عما إذا كانوا يستخدمون برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) أم لا.

استعملها وإلا ستخسرنيها! خططي لتسوقك في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) لتحقيق أقصى استفادة من المنافع التي تحصلين عليها.

لا تنتقل منافع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) من شهر إلى آخر. تأكدي من إنهاء التسوق في برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الخاص بك قبل منتصف الليل بالتوقيت الشرقي في تاريخ انتهاء فترة المنافع الخاصة بك.

هل تواجهين مشكلة في استخدام منافع برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) الخاصة بك في المتجر أو يُطلب منك الدفع من جيبك؟

لا ينبغي أن يطلب منك المتجر الدفع من جيبك مقابل مأكولات برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) التي يغطيها رصيد المنافع المتاحة لديك. يمكنك طلب إزالة العنصر حتى لا تضطري إلى دفع تكاليف غير متوقعة. يمكن أن يعرض سجل أمين الصندوق رسائل خطأ تساعد في العثور على السبب وراء التكلفة من جيبك الخاص غير المتوقعة. إذا ظهر العنصر على النحو التالي:

- غير معتمدة من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC): من المحتمل أن يكون هذا العنصر خاطئاً أو غير موجود في نظام المتجر. يمكنك الطلب من موظفي المتجر المساعدة في حل المشاكل أو العثور على العنصر الصحيح.
- غير متاح لحاملة البطاقة: هذا العنصر معتمد من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) ولكنه غير مشمول بمنافع البرنامج المحددة الخاصة بك.

أما زلت بحاجة إلى المساعدة؟ أعلمينا. نحن هنا للمساعدة.

سيساعدنا تضمين المعلومات التالية على مساعدتك بشكل أفضل:

- التقطي صورة للجزء الأمامي والخلفي للعناصر التي تعتقدين أنك يمكنك شراؤها ولكنها لا تعمل.
- أدرجي الرمز الشريطي حتى نعرف بالضبط العنصر الذي يجب التحقيق فيه.
- احتفظي بالإيصال حتى تتمكن من البتالاع على تفاصيل الشراء والمتابعة مع المتجر إذا احتجنا إلى ذلك.
- زوري الموقع www.Michigan.gov/WIC وانقري على "تقديم شكوى" أو اتصلي بعيادة برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) المحلية للحصول على المساعدة.