



# فهرست مطالب

1.....	آموزش آنلاین تغذیه
2.....	میوه ها و سبزیجات
4.....	غلات کامل
8.....	غلات صبحانه
11.....	تخم مرغ
12.....	تغذیه با شیر مادر و در آغوش مادر
14.....	ماهی و گوشت مخصوص نوزاد
15.....	غذای کودک
16.....	کره بادام زمینی و لوبیا
18.....	محصولات لبنی
21.....	آبمیوه
23.....	اپلیکیشن WIC CONNECT و WIC FRAUD
24.....	کارت EBT و نکات خرید در برنامه WIC میشیگان

به‌روزترین رهنمود تغذیه را می‌توانید در وبسایت ما به آدرس [Michigan.gov/wicfoods](https://Michigan.gov/wicfoods) یا در اپلیکیشن WIC Connect در زیر لنک‌های منابع پیدا کنید.

- انتخاب مواد غذایی با قیمت پایین‌تر به کاهش هزینه برنامه WIC کمک می‌کند.
- میزان دسترسی محصول ممکن است بسته به مارکیت متفاوت باشد. همه اقلام را نمی‌توان در تمام ساحه‌های ایالت یافت.





# wichealth

## آموزش آنلاین تغذیه



### یافتن تعلیمات

تعلیمات مربوط به کسب آمادگی برای نوزاد، برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی، بد غذایی و موارد دیگر (همگی با هدف رسیدن به خانواده سالم و قوی یا حفظ آن) را بررسی کنید.

1. به وبسایت [www.wichealth.org](http://www.wichealth.org) مراجعه کنید.
2. یک حساب کاربری ایجاد کنید.
3. یکی از تعلیمات را انتخاب کنید. حتماً نظرسنجی را تکمیل نمایید!

نام کاربری و رمز ورود خود را برای دفعه بعد به خاطر بسپارید!

### یافتن دستورهای تهیه غذا

برنامه‌ریزی وعده‌های غذایی را با غذاهای WIC آسان کنید! Health eKitchen به شما کمک می‌کند از مواد موجود استفاده کنید تا غذاهای مورد علاقه خانواده را درست کنید.

جستجوی دستورهای تهیه غذا ما برای رسیدن به هر یک از موارد ذیل آسان است:

- وعده‌های غذایی ساده و سریع
- گزینه‌های بدون پخت
- ایده‌هایی برای میان‌وعده و بیشتر از آن

دستورهای تهیه را جمع‌آوری و تمام منابع را در حساب [yourwichealth.org](http://yourwichealth.org) ذخیره کنید!

### کمک می‌خواهید؟

روی دکمه «Help» در صفحه نمایش کلیک کنید. تمام سوالات در عرض 24 ساعت جواب داده می‌شود.

برای هشدارهای متنی wichealth ثبت نام کنید که به شما امکان می‌دهد رمز ورود خود را با پیام کوتاه ریست کنید.





# میوه ها و سبزیجات

- لست خرید WIC شما مبلغ دالر را که می‌توانید برای میوه‌ها و سبزیجات بپردازید، نشان می‌دهد.
- اگر مجموع خرید میوه و سبزیجات شما بیشتر از مبلغ کوپن شما باشد، می‌توانید مابه‌التفاوت آن را پرداخت کنید.

## تازه

### مجاز



- اورگانیک
- هر نوع بدون شکر، چربی یا روغن افزودنی
- کامل، برش خورده، عرضه در کیسه یا از قبل بسته‌بندی شده
- نباتات تازه
- کدوخلوایی پای

### غیرمجاز



- مواد نگهدارنده افزودنی (برای مثال: سیب ورقه‌ورقه با اسید اسکوربیک)
  - پوره نباتی، نباتات خشک یا ادویه‌جات
  - نباتات یا دانه‌های گل‌دانی
  - اقلامی از میز سالاد، سبب میوه یا گل‌های خوراکی
  - مخلوط میوه و آجیل
  - مواد غذایی زینتی مانند مرچ چیلی یا سیر نخ کشیده، کدوخلوایی یا کدوخلوایی حکاکی شده
  - سطل/کاسه/سینی حاوی چاشنی، سس سالاد، سس یا سایر مواد غذایی
  - سالسا
  - آبمیوه\* یا اسموتی
- \* می‌توانید با کوپن WIC خود آب میوه بخرید.



## منجمد

### مجاز



- اورگانیک
- میوه یا سبزیجات کامل، خرد شده یا مخلوط
- لوبیا یا نخود مانند لوبیای لیما و نخود سیاه چشم
- در هر برند یا اندازه/نوع بسته‌بندی

### غیرمجاز



- شکر، نان، کره، سس، چربی، روغن یا چاشنی افزودنی
- گوشت، برنج یا پاستای افزودنی
- کپالوی سرخ شده یا تارت توت
- آب میوه\*
- مخلوط اسموتی با ترکیبات غیرمیوه‌یی یا غیرنباتی
- سوپ
- کنسرو خانگی و نگهداری شده در خانه





## میوه و سبزیجات کنسرو شده

مجاز



- اورگانیک
- ظروف فلزی، شیشه‌ای، پلاستیکی یا کیسه‌ای در هر اندازه،
- پرس‌های جداگانه یا بسته‌بندی‌های چندتایی معمولی یا کم سدیم
- انواع میوه (از جمله سس سیب) بسته‌بندی شده در آب میوه یا آب بدون قند، چربی، روغن یا نمک افزودنی
- انواع سبزیجات (از جمله بادمجان رومی) بدون قند، چربی یا روغن افزودنی
- رب، پوره یا سس بادمجان رومی
- لوبیا سبز و نخود سبز



غیرمجاز

- میوه‌های بسته‌بندی شده در شربت
- گوشت، برنج یا پاستای افزودنی
- شیرین کننده مصنوعی
- سبزیجات خرد شده یا ترشی سبزیجات، چاشنی یا سس کچاپ
- سس کرن بری یا فیلینگ پای
- کریم سبزیجات (کریم جواری و اسفناج)
- سالسا
- سس پیتزا یا پاستا
- آبمیوه\* یا اسموتی
- لوبیا\* یا لوبیا پخته
- کیسه دارای برچسب غذای نوزاد یا نوپا
- کنسرو خانگی و نگهداری شده در خانه



می‌توانید با کوپن WIC خود آب میوه و لوبیا بخرید.

نکته  
صحتی

### تمام میوه‌ها و سبزیجات مملو از مواد مغذی هستند و برای شما مفید می‌باشند.

فرقی نمی‌کند تازه، منجمد یا کنسرو شده باشند.

تا زمانی که آنها را می‌خورید، انتخاب شما سالم است!

**تازه:** میان‌وعده‌ها یا وعده‌های غذایی را "به همان صورت که هستند" و بدون نیاز به آماده‌سازی بخورید.

**کنسرو شده و منجمد:** نگهداری و ذخیره‌سازی آسان با ماندگاری طولانی.

**واقعیت جالب:** میوه‌ها و سبزیجات منجمد را زمانی که کاملاً رسیده می‌چینند، تمام طعم و مواد مغذی را برای موقع خوردن ذخیره می‌کنند!

**با خود ببرید:** هنگام غذا خوردن در حال فعالیت، انتخاب‌های تازه یا فنان‌های میوه را در نظر داشته باشید!



# غلات کامل

اگر لست خرید WIC شما 1 پوند غلات کامل را نشان می‌دهد، می‌توانید هر یک از اقلام ذیل را انتخاب کنید:

- 1 قرص نان یا
- 1 بسته نان بونز یا
- 1 بسته تورتیلا یا
- 1 بسته پاستا یا
- 1 ظرف بلغور جو دوسر یا
- 1 کیسه یا جعبه برنج (14-16 اونس)

## بلغور جو دوسر

- 16 اونسی = 1 پوند
- فاقد ترکیبات مجاز اورگانیک ❌

\* فقط این برندها و انواع



Best Choice  
جو دوسر زودپز



Best Choice  
جو دوسر قدیمی



Hodgson Mill  
جو دوسر پرک زودپز



Hodgson Mill  
جو دوسر پرک ضخیم



Mom's Best Cereals  
جو دوسر قدیمی



Mom's Best Cereals  
جو دوسر زودپز

این بلغور جو دوسر یک انتخاب برای غلات کامل محسوب می‌شود، نه صرفاً غلات.

## برنج قهوه‌یی

- کیسه/جعبه 14-16 اونسی = 1 پوند
- کیسه/جعبه 28-32 اونسی = 2 پوند

❌ غیرمجاز

- اورگانیک
- سبزیجات، ادویه‌جات یا لوبیای افزودنی
- شکر، چربی، روغن یا نمک افزودنی
- برنج سفید
- برنج قهوه‌یی منجمد
- برنج طعم‌دار، برنج وحشی یا برنج مخلوط
- فله‌یی، داخل تیوب یا کیسه مایکروویو
- برندهای ممتاز مانند Lundberg

✅ مجاز

- برنج قهوه‌یی خشک ساده
- معمولی، فوری و آب‌پز در کیسه





# پاستای

• بسته 16 اونسی = 1 پوند

## غیر مجاز ❌

- پاستا با شکر، چربی، روغن یا نمک افزودنی
- پاستای تهیه شده از برنج، کینوا، کتان، جواری یا سبزیجات
- پاستای یخچالی یا یخ زده
- کیسه مایکروویو

## مجاز ✅

- اورگانیک
- فقط گندم کامل/ غلات کامل
- اشکال مختلف مانند البوز، پنه، روتینی، اسپاگتی یا مارپیچ

\* فقط این برندها و انواع



**فواید غلات کامل را با خود و عزیزانتان قسمت کنید.**

غلات کامل برای قلب و هضم غذا مفید است.

می‌تواند به شما در حفظ وزن مناسب و صحت کلی کمک کند. نیمی از غلاتی که مصرف می‌کنید از غلات کامل باشد.

• گندم کامل



• غلات کامل



• غلات کامل



• غلات کامل



• گندم کامل



• گندم کامل



• غلات کامل



• گندم کامل



• گندم کامل



• گندم کامل



• گندم کامل



• گندم کامل



• گندم کامل



• گندم کامل



## نان

• فاقد ترکیبات مجاز اورگانیک ❌

• فقط گندم کامل/غلات کامل

• بسته 16 اونسی = 1 پوند

✱ فقط این برندها و انواع



**Aunt Millie's**  
Healthy Goodness  
غلات کامل سفید



**Best Choice**  
100% گندم کامل



**Bimbo**  
100% گندم کامل



**Bunny**  
100% گندم کامل



**Healthy Life**  
100% گندم کامل



**Kordas' Hearth Oven**  
100% گندم کامل



**Kroger**  
100% گندم کامل



**Lewis Bakeries**  
100% گندم کامل



**Nickles**  
Country Style  
100% گندم کامل



**Our Family**  
100% گندم کامل



**Pepperidge Farm**  
گندم نرم سبک



**Pepperidge Farm**  
100% گندم کامل پیچ خورده  
دارچین با کشمش



**Pepperidge Farm**  
برش بسیار نازک  
100% گندم کامل نرم



**Roman Meal Sungrain**  
100% گندم کامل



**Sara Lee**  
100% گندم کامل



**Sterns Kosher**  
100% گندم کامل



**Village Hearth**  
100% گندم کامل

## نان بونز

• فاقد ترکیبات مجاز اورگانیک ❌

• فقط گندم کامل/غلات کامل

• بسته 16 اونسی = 1 پوند

✱ فقط این برندها و انواع



**Brownberry**  
100% گندم کامل  
نان ساندویچ برای همبرگر



**Brownberry**  
100% گندم کامل  
نان ساندویچ برای هات داگ



**Kordas' Hearth Oven Bakers**  
100% گندم کامل  
نان بونز برای همبرگر



**Kordas' Hearth Oven Bakers**  
100% گندم کامل  
نان بونز برای هات داگ



# تورتیلا

• فاقد ترکیبات مجاز اورگانیک ❌

• فقط گندم کامل/غلات کامل

• بسته 16 اونسی = 1 پوند

✱ فقط این برندها و انواع



**Best Choice**

تاكو جواری در اندازه 24 عدد



**Best Choice**

تاكو گندم كامل نرم در اندازه 12 عدد  
گندم كامل از نوع فاهیتا 8 عدد



**Chi Chi's**

گندم كامل از نوع فاهیتا  
8 عدد



**Don Marcos**

جواری سفید  
18 عدد



**Essential Everyday**

آرد گندم كامل 10 عدد



**Frescados**

غلات كامل  
10 عدد



**Great Value**

آرد گندم كامل  
10 عدد



**Hacienda**

جواری  
18 عدد



**Hacienda**

آرد گندم كامل  
12 عدد



**IGA**

جواری سفید  
21 عدد



**Kroger**

تاكو گندم كامل نرم در اندازه  
10 عدد



**Kroger**

جواری زرد  
24 عدد



**La Banderita**

فاهیتا گندم كامل 16 عدد  
تاكو نرم گندم كامل 10 عدد



**La Banderita**

جواری سفید 18 عدد  
جواری زرد 18 عدد



**Meijer**

تاكو نرم گندم كامل  
10 عدد



**Mission**

جواری زرد فوق نازك  
24 عدد



**Mission**

گندم كامل 10 عدد  
گندم كامل از نوع فاهیتا 16 عدد



**Tio Santi**

گندم كامل  
10 عدد





**Tortillas Tita**

جواری 18 عدد  
جواری از نوع انچیلادا 18 عدد



# غلات صبحانه

## غلات صبحانه سرد

- جعبه/کیسه 12-36 اونسی
- فاقد ترکیبات مجاز اورگانیک 
- غلات صبحانه دارای این نماد با غلات کامل تهیه می‌شوند و منبع خوبی از فیبر هستند. 

\* فقط این برندها و انواع

### General Mills



Cheerios

ساده ، کرانچ جو دوسر حاوی بری ، چدغله ، ترکیب سبزیجات: سیب و توت زمینی ، بلویری و موز



Chex

بلویری، دارچین، جواری، برنج، گندم



Fiber One

Honey Clusters



Kix

ساده ، عسل ، بری



Total

غلات کامل



Wheaties

اصل

### Kellogg's



Corn Flakes

ساده، دارچین



Crispix

اصل



Frosted Mini-Wheats

مافین بلویری ، رول دارچینی ، عسل طلایی ، توت زمینی ، چاکلت Little Bites ، اصل Little Bites



Rice Krispies

اصل



Special K

اصل، چدغله اصل با اندک دارچین



# غلات صبحانه سرد (ادامه)

## Malt-O-Meal



**Crispy Rice**  
اصل



**Mini Spooners**  
منجمد ، کریم توت زمینی



### غلات فقط برای صبحانه نیستند!

غلات صبحانه میان‌وعده‌یی آسان استند و می‌توانند به همراه شیر، ماست یا میوه تازه مصرف شوند. این مورد می‌تواند راه عالی برای دریافت مواد مغذی اضافی باشد که ممکن است در وعده‌های غذایی تامین نشوند.

## Post



**Grape-Nuts**  
پرک ، اصل



**Great Grains**  
کرانچ آجیلی موز ، پی کان ترد



**Honey Bunches of Oats**  
بادام، چوب دارچین، تفت داده در عسل، افرا و گردو، وانیل

## Quaker



**Life**  
اصل ، وانیل

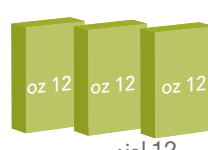


**Oatmeal Squares**  
شکر قهوه‌یی ، دارچین ، آجیل عسلی

## نحوه خرید غلات صبحانه سرد و گرم به وزن 36 اونس



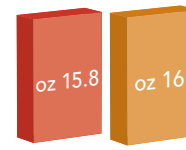
18 اونس  
18 اونس +  
36 اونس



12 اونس  
12 اونس  
12 اونس +  
36 اونس



11.8 اونس  
24.0 اونس +  
35.8 اونس



15.8 اونس  
16.0 اونس +  
31.8 اونس

شما می‌توانید غلات را در مجموع تا 36 اونس در ماه ترکیب کنید.

# غلات سرد (برندهای فروشگاهی)

• جعبه/کیسه 12-36 اونسی • ترکیبات اورگانیک مجاز نیست

\* فقط این برندها و انواع

## Always Save

پولک جواری  
برنج ترد  
گندم خرد شده منجمد  
جو دوسر برشته

## Best Choice

پولک سیوسدار  
برنج ترد  
پولک مربعی برنج ترد  
غلات جواری و برنج ترد  
جواری ترد  
پولک جواری  
پولک مربعی جواری ترد  
بیسکویت گندم ترد  
گندم خرد شده منجمد  
Happy O's

لقمه منجمد شکر قهوه‌یی افرا  
برنج ترد  
Frosted Mini-Wheats با طعم توت زمینی  
گندم ترد  
گندم پرک

## Essential Everyday

پولک سیوسدار  
پولک جواری  
پولک مربعی جواری ترد  
جو دوسر ترد

برنج ترد

پولک مربعی برنج ترد  
پولک شش ضلعی ترد  
گندم خرد شده منجمد  
کریم توت زمینی  
جو دوسر و پرک عسلی  
جو دوسر برشته

## Freedom's Choice

پولک سیوسدار  
پولک جواری  
برنج ترد  
جو دوسر عسلی ترد  
گندم خرد شده منجمد  
جو دوسر برشته  
گندم پرک

## Great Value

پولک مربعی جواری  
پولک جواری  
گندم خرد شده منجمد  
پولک مربعی برنج  
کریسپر برنج

## IGA

پولک سیوسدار  
پولک جواری  
برنج ترد  
گندم خرد شده منجمد

گندم خرد شده

جو دوسر برشته

## Kiggins

پولک سیوسدار  
پولک جواری  
برنج ترد  
جو دوسر پرک

## Kroger

پولک جواری  
برنج ترد  
مخلوط ترد عسلی به همراه بادام  
پولک مربعی جو دوسر  
Rice Bitz  
جو دوسر برشته

## Meijer

پولک سیوسدار  
پولک جواری  
پولک مربعی جواری  
برنج ترد  
پولک مربعی برنج ترد

پولک مربعی جواری ترد  
پولک مربعی گندم ترد  
گندم خرد شده منجمد  
پولک مربعی چندغله  
جو دوسر برشته

## Our Family

پولک سیوسدار  
پولک جواری  
بیسکویت جواری  
پولک شش ضلعی ترد  
برنج ترد  
پولک مربعی برنج ترد  
پولک مربعی جواری ترد  
گندم خرد شده منجمد  
جو دوسر و سایر ترکیبات به همراه بادام  
جو دوسر و سایر ترکیبات به همراه عسل  
بیسکویت برنج  
جو دوسر برشته  
گندم پرک

## Parade

پولک جواری  
برنج ترد  
جو دوسر برشته

## Shopper's Value

پولک جواری  
برنج ترد

## That's Smart

برنج ترد

# غلات صبحانه گرم

• 9 اونس یا بیشتر • ترکیبات اورگانیک مجاز نیست  
• غلات صبحانه دارای این نماد با غلات کامل تهیه می‌شوند و منبع خوبی از فیبر هستند.

\* فقط این برندها و انواع



**COCO Wheats**  
اصل



**Cream of Rice**  
اصل  
مجاز برای پسته بندی



**Cream of Wheat**  
اصل و  
غلات کامل  
مجاز برای پسته بندی



**Malt-O-Meal**  
اصل و چاکلتی



**Maypo**  
Instant Oatmeal  
افرا



**Quaker Instant Grits**  
اصل و کره  
فقط پسته بندی



**Quaker Instant Oatmeal**  
اصل  
فقط پسته بندی



**Store Brand Instant Grits**  
طعم معمولی  
فقط پسته بندی:  
Essential Everyday  
Great Value



**Store Brand Instant Oatmeal**  
طعم معمولی  
فقط پسته بندی:  
America's Choice,  
Best Choice, Essential  
Everyday, Great Value,  
Hy-Top, IGA, Kroger,  
Meijer, Our Family, Parade



# تخم مرغ

• یک بسته دوازده تایی

## غیر مجاز ❌

- اورگانیک
- محلی یا پرورش در مرتع
- کلسترول پایین
- پاستوریزه
- غنی شده با اومگا 3، DHA یا ویتامین ای

## مجاز ✅

- هر برند یا اندازه‌یی از تخم مرغ
- می‌تواند بدون قفس باشد
- فقط پوست سفید



تخم مرغ سرشار از پروتئین و دیگر مواد مغذی کلیدی مانند ویتامین آ، فولیک اسید (فولات)، ویتامین ب و کولین است. از آنها به اشکال مختلف (هم مزه، آب پز، نیمرو یا آب پز عسلی) به حیث یک وعده غذایی یا میان‌وعده سالم و خوشمزه لذت ببرید.

## کودکانی که تا سن 5 سالگی در WIC می‌مانند:

1. میوه و سبزیجات، شیر و سایر مواد غذایی سالم را دریافت می‌کنند.
2. رشد و انکشاف بهتری دارند.
3. برای مکتب کاملاً آماده هستند.
4. عادات غذایی سالم دارند.
5. با مراقبت‌های صحی و دیگر خدمات مفید بیشتر ارتباط برقرار می‌کنند.



# تغذیه با شیر مادر و تغذیه در آغوش به نوزادان شروعی سالم در زندگی اعطا می‌کند



- تغذیه نوزاد به صورت تیمی آسان‌تر است. حمایت همسر، خانواده و دوستان می‌تواند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند.
- WIC اینجاست تا در هر مرحله از راه با منابع، حمایت و جواب‌ها کمک کند.
- از یک مشاور همسال پرسان کنید: پدر یا مادری در جامعه با تجربه شخصی در شیردهی که از بهر ارایه معلومات و حمایت از والدین جدید تعلیم دیده است.

## این نه تنها برای نوزادان بلکه برای شما هم خوب است!

- نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند کمتر در معرض مصاب به برخی عفونت‌ها و امراض قرار می‌گیرند.
  - نوزادان به راحتی می‌توانند شیر انسان را هضم کنند.
  - نوزادان وقتی با تماس جلدی در آغوش قرار می‌گیرند، احساس ایمنی، گرما، امنیت و عشق می‌کنند.
  - هورمون‌های خوب ترشح شده در دوران شیردهی به والدین کمک می‌کند تا احساس آرامش، آسایش و محبت کنند.
  - تغذیه با شیر مادر خطر ابتلا به سرطان پستان و مبیض را در والدین کاهش می‌دهد.
  - همچنین به والدین کمک می‌کند تا بعد از زایمان سریع‌تر و آسان‌تر بهبود یابند.
- برای کسب معلومات بیشتر به وبسایت <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/> مراجعه کنید.



## WIC چگونه از تغذیه با شیر مادر حمایت می‌کند؟

- مشاوران همسال در صورت نیاز، از طریق تلفون یا پیام کوتاه از جمله خارج از ساعات کاری معمول کلینیک در دسترس هستند.
- تمام کارمندان WIC برای حمایت از خانواده‌ها در دوران شیردهی تعلیم دیده‌اند.
- کاربران WIC دسترسی رایگان و نامحدود به مشاوران شیردهی و مشاوران همسال دارند.
- والدین در دوران شیردهی می‌توانند مدت بیشتری در برنامه بمانند و مواد غذایی بیشتر از جمله کنسرو ماهی دریافت کنند.
- در 6 ماهگی، نوزادانی که فقط با شیر مادر تغذیه می‌شوند، گوشت مخصوص نوزاد و میوه و سبزیجات بیشتر دریافت می‌کنند.



# ماهی و گوشت مخصوص نوزاد

## ماهی

- فقط برای کاربران منحصراً در دوران تغذیه با شیر مادر و تغذیه در آغوش
- در هر اندازه، کنسرو یا کیسه فویل‌دار، در مجموع تا 30 اونس در ماه

### غیرمجاز ❌

- اورگانیک
- ماهی تون سفید خالص یا آلباکور، سالمون اقیانوس اطلس یا چشم جورابی (پشت سرخ یا آبی)، فیله سالمون تازه یا دودی، شاه ماکرل
- کراکر، چاشنی یا چاقو و چنگال اضافه شده
- غلات یا لوبیای افزودنی
- برندهای ممتاز مانند Private Selection Blue Harbor و Wild Planet
- تازه یا منجمد

### مجاز ✅

- هر برند یا نوع از کنسرو ماهی تون سبک، ماکرل، ساردین یا سالمون صورتی
- بسته‌بندی شده در آب یا روغن
- سس و طعم دهنده افزودنی مانند سس بادمجان رومی، خردل یا لیمو
- می‌تواند حاوی استخوان یا پوست باشد

می‌توانید انواع، بسته‌ها و اندازه‌های ماهی را با هم ترکیب کنید.



## گوشت مخصوص نوزاد

- فقط برای نوزادان شیرخوار 6 ماهه یا کلن‌تر که شیر خشک از WIC دریافت نمی‌کنند

### غیرمجاز ❌

- شکر یا نمک افزودنی
- میوه، سبزیجات، برنج یا پاستای افزودنی (مانند طعام شب، کاسرول، سوپ یا خورش)
- چوب گوشت
- کیسه فشرده

### مجاز ✅

- اورگانیک
- فقط ظروف 2.5 اونسی (مجاز برای بسته‌بندی‌های چندتایی)
- انواع گوشت تکی (با آب یا عصاره گوشت)
- فقط این برندها





# غذای کودک

برای کودکان 6 ماهه یا کلان‌تر

## غلات صبحانه کودک

\* فقط این برندها و انواع

غیر مجاز ❌

- میوه، شیر خشک، DHA/ARA، ترکیبات پروبیوتیک یا سایر افزودنی‌های غیر از غلات



جواری چندغله بلغور جو دوسر



بلغور جو دوسر چندغله برنج



بلغور جو دوسر چندغله، بلغور جو دوسر، ارزن، کینوا، گندم کامل، برنج

مجاز ✅

- اورگانیک
- ظرف 8 یا 16 اونس

## میوه و سبزیجات مخصوص کودک

مجاز ✅

- ورگانیک
- ظرف تکی 4 اونس و بسته‌بندی‌های چندتایی 1، 2 یا 4 اونس
- فقط در ظرف شیشه‌ای یا تیوب پلاستیکی (مجاز برای بسته‌بندی‌های چندتایی)
- هر نوع میوه یا سبزی تکی از جمله لوبیای رسیده
- انواع میوه و سبزیجات مخلوط (مانند سیب و موز، سبزیجات مخلوط یا کچالوی شیرین و سیب)

\* فقط این برندها و انواع



غیر مجاز ❌

- کیسه فشرده
- غلات، گوشت، آرد، نشاسته، شکر، نمک یا DHA افزودنی
- ماست میوه‌ای
- طعام شب و دسر (مانند پودینگ یا کابلر)
- کچالوی شیرین Parent's Choice

میوه و سبزیجات مخصوص کودک  
به اساس میزان مصرف خود انتخاب کنید!



ظرف شیشه‌ای 4 اونس

1 شیشه = 4 اونس



تیوب پلاستیکی 2 اونس در بسته بندی دو تایی



1 شیشه = 4 اونس



تیوب پلاستیکی 4 اونس در بسته بندی دو تایی



2 شیشه = 8 اونس

برای مثال، اگر 32 شیشه برای شما مجاز است، خرید شما می‌تواند به این صورت باشد:

8 شیشه = 8 + 8 + 8



# کره بادام زمینی و لوبیا

اگر لست خرید WIC شما حاوی این اقلام است: 1 شیشه کره بادام زمینی 16-18 اونس، لوبیای خشک یا کنسرو لوبیای 15-16 اونس می‌توانید هر یک از اقلام ذیل را انتخاب کنید:



کره بادام زمینی 16-18 اونس

یا



بسته 1 پوندی (16 اونس) لوبیای خشک، عدس یا نخود

یا



4 قوطی/شیشه 15-16 اونس لوبیا یا نخود

## لوبیا، عدس و نخود



### ❌ غیرمجاز - خشک

- اورگانیک
- برندهای ممتاز مانند لوبیای Barzi
- لوبیا خشک با بسته چاشنی

### ✅ مجاز - خشک

- بسته‌بندی 16 اونس (1 پوندی)
- هر برند یا نوع

### ❌ غیرمجاز - قوطی/شیشه

- اورگانیک
- لوبیا با چربی، روغن، گوشت، میوه، سبزی یا شکر افزودنی
- لوبیای پخته
- گوشت و لوبیا
- لوبیا چیلی یا سوپ
- لوبیا سبز، لوبیا فرنگی، لوبیا چیتی یا لوبیا زرد\*
- نخود سبز یا شیرین\*



### ✅ مجاز - قوطی/شیشه

- قوطی/شیشه 15-16 اونس (مجاز برای بسته‌بندی‌های چندتایی)
- هر برند یا نوع، از جمله لوبیا سرخ شده بدون چربی
- کم سدیم



لوبیا و حبوبات رنگ، شکل و اندازه بسیار متنوعی دارد. آنها حاوی پانچ سرشار از پروتئین با دستور غذاهای شیرین و خوش‌طعم هستند. یک فنجان لوبیای سیاه حاوی 13 گرم پروتئین و همچنین فیبر، فولت، آهن و سایر مواد معدنی مهم است. مقداری لوبیا یا حبوبات را با برنج یا در تورتیا، سالاد و سالسا امتحان کنید.

\* این سبزیجات کنسرو شده را می‌توانید با کوپن میوه و سبزی خود خریداری نمایید.



## کره بادام زمینی

### غیر مجاز ❌

- اورگانیک
- برندهای ممتاز مانند Justin's، Fifty50، Frederik's و Private Selection
- کره بادام زمینی مخلوط شده با ژله، مارشملو، عسل، چاکلت یا سایر طعم دهنده‌ها
- کره بادام زمینی با مغز کمتر یا کره بادام زمینی کم چرب
- کره بادام زمینی حاوی DHA یا اومگا 3
- همزده



### مجاز ✅

- ظرف شیشه‌ای 16-18 اونس
- روان، خامه‌ای، ترد یا خیلی ترد



## آهن موجود در مواد غذایی WIC

همه افراد برای رشد و انکشاف به آهن نیاز دارند، مخصوصاً کودکان که مغزشان در حال رشد است! بسته غذایی WIC به شمول بسیاری از مواد غذایی مملو از آهن مانند غلات صبحانه و لوبیا سفید می‌شود. بسیاری دیگر از مواد غذایی WIC هم منابع خوب آهن هستند. این مواد غذایی به شمول عدس، اسفناج، لوبیا سفید، ساردین، نخود، کنسرو بادمجان رومی خورشتی و کپالوی پخته (متوسط با پوست) است.

خوردن مواد غذایی حاوی آهن و ویتامین ث با هم می‌تواند به جذب بهتر آهن در بدن کمک کند. بسته غذایی شما حاوی مقدار زیادی مواد غذایی مملو از ویتامین ث است (مخصوصاً میوه‌هایی مانند پرتقال، توت زمینی و انبه و سبزیجاتی مانند بروکلی، مرچ دلمه‌یی و بادمجان رومی).

### آیده‌های غذایی:

- می‌توانید برش‌های پرتقال یا آب آن را با غلات سرو کنید.
- می‌توانید اسموتی ماست میوه‌یی را با اسفناج تازه یا یخ زده تهیه کنید.
- می‌توانید تخم مرغ‌ها را با اسفناج و مرچ دلمه‌یی بپزید.
- می‌توانید از تاکوی لوبیا و پنیر یا کوسادیل با بادمجان رومی و مرچ لذت ببرید.



# محصولات لبنی

## شیر

نوع و اندازه خرید قابل مشاهده در لست خرید WIC شما.

مجاز ✓

غیرمجاز ✗

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• شیر بدون چربی (شیر خامه گرفته شده)</li> <li>• شیر کم چرب (1/2% ، 1%)</li> <li>• آب دوغ</li> <li>• شیر کم چرب (2%)</li> <li>• شیر کامل</li> <li>• شیر خشک (خشک بدون چربی) 25.6 اونس، 32 اونس یا 64 اونس</li> <li>• شیر تبخیر شده (بدون چربی، 2% یا کامل) 12 اونس</li> <li>• شیر بدون لاکتوز (بدون چربی، 1% ، 2% یا کامل)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• اورگانیک</li> <li>• شیر A2</li> <li>• شیر کائو یا شیر طعم دار</li> <li>• شیر تبخیر شده با چربی نباتی</li> <li>• شیر آجیل یا غلست (مانند بادام یا برنج)</li> <li>• شیر گاو گرنزی</li> <li>• ارزش افزوده (Fairlife، Kid's Milk یا Fit Milk)</li> <li>• بطری شیشه‌ای</li> <li>• هموژنیزه نشده</li> <li>• شیر فرادما (UHT)</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

اگر لست خرید شما QT یا Equiv را نشان می‌دهد، از این رهنمود استفاده کنید.

3 کوارت = 96 اونس



1 کوارت = 32 اونس



4 کوارت = 1 گالون (128 اونس)



2 کوارت = نیم گالون (64 اونس)



آیا می‌دانستید؟ شیر بدون چربی 1 یا 2 فیصدی به اندازه شیر کامل حاوی ویتامین د، کلسیم و پروتئین است. فقط چربی و کالری کمتر دارد!



## ماست

• تیوب 32 اونسی • بسته چهارتایی 4 اونسی (در مجموع 16 اونس) • بسته هشت تایی 4 اونسی (در مجموع 32 اونس)

• بسته هشت تایی تیوب 2 اونسی (در مجموع 16 اونس) • بسته شانزده تایی تیوب 2 اونسی (در مجموع 32 اونس)



مجاز



- فقط بدون چربی یا کم چرب
- ساده یا طعمدار
- میوه در ته ظرف

\* فقط این برندها و انواع



غیرمجاز



- اورگانیک
- ماست با شیر 2% یا کامل
- ماست یونانی
- برند Activia Fusion
- ماست بطری (نوشیدنی) یا کیسه‌ای
- ماست با افزودنی ترکیبی جداگانه مانند آب نبات، گرانولا، عسل یا آجیل
- شیرین کننده‌های مصنوعی (مانند آسپارتام، استویا، سوکرالوز یا ساخارین)



## پنیر

لست خرید WIC خود را برای حداکثر قیمت مجاز پنیر ملاحظه کنید.  
• فقط 16 اونس (1 پوند) • پنیر بسته‌بندی‌شده ساخت ایالات متحده

### غیرمجاز ❌

- اورگانیک
- خرد شده، رنده شده، حبه شده، تکه تکه شده، شکل‌دار یا کورد
- پنیر ورقه‌ای به جز آمریکایی
- پنیر ورقه‌ای (تکی)، استک یا رشته‌ای با بسته‌بندی جداگانه
- مواد غذایی پنیری (مانند Velveeta)
- محصولات پنیر رشته‌ای یا خمیری
- پنیر دودی یا پنیر شیر خام
- چرخ‌های متنوع یا بسته‌های متنوع
- کراکر بکر یا کراکر استکر
- پنیر حاوی پیمنتو، مرچ، دانه، گوشت و غیره
- پنیر سویا، مزرعه یا بز
- موزارلا تازه
- پنیر وارداتی

### مجاز ✅

- رشته‌ای (بدون بسته‌بندی جداگانه)
- آمریکایی (بدون بسته‌بندی جداگانه)
- چدار
- کولبی
- کولبی جک (کوچک) مونتری جک
- موزارلا مونستر پروولون
- سویسی



## نوشیدنی‌های سویا



اگر لست خرید WIC شما حاوی این اقلام است: شیر سویای QT یا Equiv، می‌توانید آن را در مقادیر ذیل خریداری کنید:

- 1 کوارت = 32 اونس یا
- 2 کوارت = 64 اونس

\* فقط این برندها و انواع



**8th Continent**

اصل

32 و 64 اونس (نگهداری در یخچال)  
(یخچال)



**Silk**

اصل

32 و 64 اونس (نگهداری در یخچال و دارای ماندگاری در قفسه)



**Pacific Foods**

فوق سویای اصل

32 اونس (دارای ماندگاری در قفسه)



# آبمیوه

## آب میوه - 64 اونس

اندازه خرید قابل مشاهده در لست خرید WIC شما.

- 100% آب میوه و 80% ویتامین ث
- افزودنی مجاز کلسیم و فیبر
- ترکیبات اورگانیک مجاز نیست

### نکات مرتبط با انتخاب آب میوه WIC

آیا یکی از آب میوه‌ها یا سبزیجات ذکر شده در این صفحات است؟

آیا ظرف 48 یا 64 اونسی است یا کنسانتره 11.5 الی 12 اونسی؟

آیا 100% آب میوه است؟

آیا حداقل 80% ویتامین C دارد؟

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 Values (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.	

این نمونه آب میوه 100% حاوی 80% ویتامین ث است که مجاز تلقی می‌شود.



Apple & Eve

سیب، بری Cookie Monster's کرن بری، کرن بری و سیب، کرن بری و رزبری، کرن بری و انگور، کرن بری و انار، Sesame Street: سیب Big Bird، پانچ Elmo، انگور سفید Grover، انبه و توت زمینی Elmo & Abby



Campbell's Tomato Juice

معمولی، کم سدیم، Healthy Request



Everfresh

سیب، کیوی و توت زمینی، پرتقال



Indian Summer

سیب



Juicy Juice

همه طعم‌ها



Mott's

سیب، سیب و انگور سفید، سیب و انبه، سیب و گیلان، سیب و کرن بری Sensibles، سیب و آناناس Sensibles، سیب و رزبری Sensibles



Northland

بلوبری و پلک بری و آسای، کرن بری (سنتی)، کرن بری و انگور، کرن بری و رزبری، کرن بری و انبه، کرن بری و انار، انار، پلوبری، رزبری و بلوبری



Ocean Spray

سیب، انگور کنکورد، کرن بری، کرن بری و پلک بری، کرن بری و گیلان، کرن بری و انگور کنکورد، کرن بری و آلدیری، کرن بری و انبه، کرن بری و آناناس، کرن بری و انار، کرن بری و رزبری، کرن بری و تربوز



Old Orchard

همه طعم‌ها



Tree Top

سیب



V8

اصل، کم سدیم، تند



Welch's

انگور، انگور سرخ، پرتقال و آناناس و سیب، انگور سفید

نکته  
صحنی

مقادیر کمی آب میوه WIC منبع خوبی از ویتامین ث است. حتماً میوه و سبزیجات تازه را به مقدار زیاد مصرف کنید تا فیبر بیشتر در رژیم غذایی خود داشته باشید.

## آب میوه - 64 اونس - برندهای فروشگاهی

پانچ میوه انگور	گیلس	آناناس	گیلی	شریت سیب	<b>همه نام های تجاری</b>
انگور	کرن بری	سبزیجات (به شمول کم	آناناس	کرن بری	با امکان نگهداری در یخچال
آناناس	کرن بری و انگور	سدیم و	گریپ فروت یا قوتی	انگور	پرتقال
بادمجان رومی	انگور	تند)	بادمجان رومی	آناناس	گریپ فروت
سبزی	آناناس	انگور سفید	سبزی	بادمجان رومی	<b>Always Save</b>
انگور سفید	بادمجان رومی	گریپ فروت سفید	انگور سفید	سبزیجات (به شمول	سیب
<b>Smart Sense</b>	سبزیجات (به شمول	<b>Langer</b>	انگور سفید و هلو	کم سدیم)	انگور
سیب	کم سدیم و	سیب	<b>Hy Top</b>	انگور سفید	<b>Best Choice</b>
انگور	تند)	سیب و بری و گیلس	سیب	انگور سفید و هلو	سیب
سبزی	انگور سفید	سیب و کرن بری	<b>IGA</b>	<b>Freedom's Choice</b>	شریت سیب
<b>Smart Way</b>	انگور سفید و هلو	سیب و انگور	سیب	سیب	بری
سیب	<b>Nature's Nectar</b>	سیب و پرتقال	انگور	انگور	گیلس
<b>That's Smart</b>	سیب	و آناناس	آناناس	بادمجان رومی	پانچ میوه
انگور	انگور	سیب و هلو و انبه	بادمجان رومی	<b>Great Value</b>	انگور
<b>Tipton Grove</b>	<b>Our Family</b>	کرن بری پلس	انگور سفید	سیب	آناناس
سیب	سیب	کرن بری و رزبری پلس	<b>Kroger</b>	کرن بری	بادمجان رومی
کرن بری	شریت سیب	انگور	سیب	کرن بری و انگور	سبزی
انگور	بری	آناناس	بری	کونکور	انگور سفید
<b>Value Time</b>	پانچ گیلس	<b>Meijer</b>	کرن بری	کرن بری و انار	<b>Busch's</b>
انگور	کرن بری	سیب	کرن بری و تمشک	انگور	سیب
	کرن بری و انگور	بری	پانچ میوه	انبه	<b>Essential Everyday</b>
	کرن بری و تمشک		انگور		سیب

## آب میوه - 48 اونس یا 11.5 و 12 اونس

اندازه خرید قابل مشاهده در لست خرید WIC شما.

- 100% آب میوه و 80% ویتامین ث
- افزودنی مجاز کلسیم و فیبر
- ترکیبات اورگانیک مجاز نیست



همه نام های تجاری  
پرتقال، گریپ فروت



Apple & Eve  
سیب



Essential Everyday  
آناناس



Freedom's Choice  
سیب



Juicy Juice  
همه طعم ها



Mott's  
سیب، پانچ میوه



Our Family  
شریت سیب  
آناناس

### منجمد - 11.5 و 12 اونس



همه نام های تجاری  
پرتقال، گریپ فروت



برند فروشگاهی - سیب  
Always Save,  
Best Choice, Essential  
Everyday, Freedom's  
Choice, Our Family



Dole  
همه طعم ها



Great Value  
سیب، انگور



Kroger  
سیب، انگور، آناناس،  
آناناس و پرتقال



Old Orchard  
همه طعم ها



Seneca  
سیب



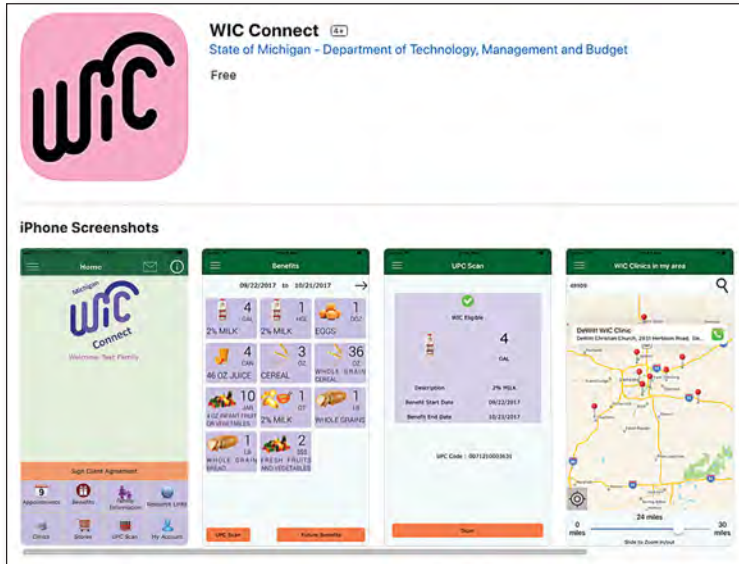
Welch's  
در هر طعم با نوار زرد

### غیر منجمد - 11.5 اونس



# اپلیکیشن WIC CONNECT

اپلیکیشن WIC Connect را دانلود کنید تا:



WIC Connect تنها اپلیکیشن مورد تایید برنامه WIC می‌شبان است که معلومات صحیح کوپن شما را نشان می‌دهد.

## با WIC شروع کنید

- ببینید که آیا واجد شرایط هستید یا خیر.
- قرار ملاقات درخواست کنید.



iOS

## با پشتیبانی در ارتباط باشید

- نزدیکترین کلینیک‌های WIC را پیدا کنید.
- معلومات تماس خود را به‌روزرسانی کنید.
- در تلفون خود برای قرارهای ملاقات یادآوری دریافت کنید.



Android

## برای خرید کمک دریافت کنید

- نزدیکترین مارکیت‌های WIC را پیدا کنید.
- آخرین موجودی کوپن و لیست خرید WIC خود را مشاهده کنید.
- هر کالا را اسکن کنید تا ببینید آیا مورد تایید WIC است یا خیر.

## به ما در رصد کلاهبرداری WIC کمک کنید

اگر متوجه چیزی شدید، لطفاً آن را گزارش کنید.

پیشنهاد معامله، فروش، انتقال یا مبادله مواد غذایی WIC (از جمله شیر خشک) و یا کارتهای EBT به صورت شفاهی، چاپی یا آنلاین جرم تلقی می‌شود.

لطفاً با استفاده از معلومات تماس ذیل برنامه WIC می‌شبان را مطلع سازید:

شماره تلفون (800-225-5942) 800-CALL-WIC یا

آدرس ایمیل [wicfraudinvestigations@michigan.gov](mailto:wicfraudinvestigations@michigan.gov)

## درباره کارت WIC EBT میشیگان شما

- برای کسب معلومات مهم به بروشور به انتقال کوپن الکترونیکی (EBT) برنامه WIC میشیگان خوش آمدید موجود در [www.michigan.gov/wicfoods](http://www.michigan.gov/wicfoods) مراجعه کنید.
- برای تعویض کارت، گزارش مشکلات، سوالات یا استعلام موجودی، با شماره تلفون 888-678-8914 به تماس شوید یا به وبسایت [www.ebtedge.com](http://www.ebtedge.com) مراجعه کنید.

## نکات خرید



- مواردی که برای خرید با WIC باید با خود به همراه داشته باشید:
- (1) **کارت WIC EBT** (عکس یا شماره کارت نوشته شده پذیرفته نخواهد بود).
  - (2) **لست خرید WIC** (از بهر مشاهده مواد غذایی که می‌توانید خریداری کنید).
  - (3) **رهنمود تغذیه WIC** (از بهر یافتن مواد غذایی مورد تایید WIC)
  - (4) اپلیکیشن موبایل **WIC Connect** (از قابلیت اسکن استفاده کنید تا ببینید آیا اقلام مورد تایید WIC هستند یا خیر و به لست خرید و رهنمود تغذیه نگاهی بیندازید!)
- دانایی توانایی است! ببینید چه چیزی را می‌توانید با کوپن WIC خود خریداری کنید:**
- (1) استفاده از اپلیکیشن موبایل WIC Connect.
  - (2) تماس با 1-888-678-8914 (این شماره در پشت کارت WIC EBT شما نیز موجود است).
  - (3) انجام استعلام موجودی در مارکیت. در صورت نیاز می‌توانید از صندوقدار کمک بخواهید.

**هنگام پرداخت با WIC، انتظار رفتار منصفانه را داشته باشید.**  
معاملات و تخفیف‌های مارکیت برای همه است، صرف نظر از اینکه از WIC استفاده کنید یا خیر.  
از آن استفاده کنید یا آن را از دست دهید! برای خرید با WIC برنامه‌ریزی کنید تا از کوپن خود نهایت استفاده را ببرید.  
کوپن WIC ماه به ماه تمدید نمی‌شود. حتماً خرید با WIC خود را قبل از نیمه شب به وقت شرقی در تاریخ پایان دوره استفاده از کوپن خود به اتمام برسانید.  
**آیا در استفاده از کوپن WIC خود در مارکیت مشکل دارید یا از شما خواسته می‌شود از جیب خود پرداخت کنید؟**  
مارکیت نباید برای مواد غذایی WIC زیر پوشش موجودی کوپن در دسترس شما از شما بخواهد که از جیب خود پول بپردازید. می‌توانید درخواست کنید که کالا حذف شود تا هزینه‌های غیرمنتظره را پرداخت نکنید. سیستم ثبت صندوقدار می‌تواند پیام‌های خطایی را نشان دهد که به یافتن دلیل هزینه غیرمنتظره از جیب کمک می‌کند. اگر کالا نشان داد که:

- مورد تایید WIC نیست: احتمالاً این کالا اشتباه است یا در سیستم مارکیت وجود ندارد. می‌توانید از کارکنان مارکیت برای رفع مشکل یا یافتن کالای صحیح کمک بخواهید.
  - برای دارنده کارت در دسترس نیست: این کالا مورد تایید WIC است اما زیر پوشش کوپن خاص WIC شما نیست.
- هنوز به کمک نیاز دارید؟ به ما اطلاع دهید. آماده کمک هستیم.**  
داشتن معلومات ذیل به ما کمک می‌کند تا بهتر به شما کمک کنیم:
- از هر دو قسمت جلو و پشت اقلامی که فکر می‌کنید باید قابل خرید باشند اما نیست، عکس بگیرید.
  - بارکد را وارد کنید تا دقیقاً بدانیم کدام مورد را بررسی کنیم.
  - رسید خود را برای ما نگه دارید تا جزئیات خرید را ببینیم و در صورت نیاز از مارکیت پیگیری کنیم.
  - سپس به وبسایت [www.Michigan.gov/WIC](http://www.Michigan.gov/WIC) مراجعه کنید و روی "ارسال شکایت" کلیک کنید یا برای کمک با کلینیک WIC منطقه خود به تماس شوید.