



# د مطالبو لړلیک

1	د تغذیې اړوند آنلاین زده کړه.....
2	میوې او سبزیجات.....
4	خالص حبوبات.....
8	حبوبات.....
11	هګۍ.....
12	د مور په شیدو تغذیه او د ټي ورکول.....
14	د ماهي غوښه او ټی خوره ماشوم.....
15	د ماشومانو خواړه.....
16	میده شوي مومپلي او لوبیا.....
18	د لبنیاتو محصولات.....
21	جوسونه.....
23	د WIC Connect اړیکېشن او WIC اړوند درغۍ.....
24	د میشیګن ایالت د WIC EBT کارت او د سودا اخیستو لارښوونې.....

د خوراکي توکو تر ټولو تازه لارښود زموږ په وېبپاڼه [Michigan.gov/wicfoods](http://Michigan.gov/wicfoods) کې یا هم د سرچینې اړوند لېنکونو لاندې په WIC Connect اړیکېشن کې موندلای شئ.

- د ټیټ قیمت لرونکو خوراکي توکو انتخابول د WIC برنامې د لګښتونو په کمولو کې مرسته کوي.
- د یو محصول شتون ښايي د پلورنځي له مخې توپیر ولري. کېدای شي ټول توکي د اړوند ایالت په ټولو سیمو کې و نه موندل شي.





# د تغذیې اړوند آنلاین زده کړه



## درسونه پیدا کړئ

د خپل نوي زیږیدلي ماشوم د روزلو، د خوراکي توکو د پلنولو، غوره خوراکي توکو او نورو موضوعاتو لپاره د چمتووالي اړوند درسونه وگورئ - د دې ټولو موخه ستاسو د کورنۍ سالم او قوي پاتې کېدل دي.

1. [www.wichealth.org](http://www.wichealth.org) وېب پاڼې ته ورشئ.
2. یو حساب پرانیزئ.
3. یو درس ونیسئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې اړونده نظریوښتنه بشپړه کړئ!

د بل ځل لپاره خپل کارن-نوم (یوزرنیم) او پاسورډ په یاد ولرئ!

## آیا مرستې ته اړتیا لرئ؟

پر خپل سکرین د "Help" پر تنۍ کلیک وکړئ. ټولې پوښتنې به په 24 ساعتونو کې درته ځواب شي. د لیکلو پیغامونو له لارې د wichealth په خبرتیاوو کې ګډون وکړئ، چې تاسو ته اجازه درکوي د لیکلي پیغام له لارې خپل پاسورډ بیا تنظیم کړئ.



## پخلي پیدا کړئ

د WIC اړوند خوراکي توکو له لارې د خوړو پلنول اسانه کیږي!

Health eKitchen ستاسو سره مرسته کوي چې هغه څه وکاروئ چې تاسو یې په لس کې لرئ، ترڅو ځان ته هغه خواړه تیار کړئ چې ستاسو کورنۍ ورسره مینه لري.

زموږ په خوراکي توکو کې د لنډي څیزونو لټول ډېر اسانه دی:

- ساده او چټک خواړه
- نه پخېدونکي خواړه
- د چټکو خوړو اړوند نظریې او نور ډیر څه

د پخلي ټولې طریقې او معلوماتي سرچینې د [wichealth.org](http://wichealth.org) په خپل حساب کې خوندي کړئ!





# میوې او سبزیجات

- ستاسو د WIC د سودا اخیستو په لیست کې هغه اندازه ډالر ښکاره کېږي چې تاسو یې په میوو او سبزیجاتو باندې مصرفولای شئ.
- که ستاسو د میوو او سبزیجاتو سودا ستاسو د امتیازاتو له مقدار څخه زیاته وي، تاسو کولای شئ پاتې پیسې یې له جېبه تادیه کړئ.

## تازه

### اجازه یې نشته

- هغه توکي چې محافظتي مواد پکې ګډ شوي وي (د بېلګې په توګه: د اسکاربیک اسید لرونکې ټوټه شوې منې)
- د بوټو چکنې، وچ بوټي یا مصالحي
- گل شوي بوټي یا تخمونه
- د سلاد یا سبزیجاتو توکي، د مېوو ټوکرۍ یا خوراكي ګلان
- د تازه او وچو مېوو مخلوط
- د ښکلا ورکولو یا زینتي خواړه لکه په تار پييلي مرچک یا هوږه، وچې شوې تازه مېوې یا ګوړند کدوان
- قوطي/پيالي/خانه لرونکي پتنوسونه، سلادونه، چکنۍ یا نور خوراكي توکي
- چکنې
- جوس\* یا میده شوې مېوې

\* د خپل WIC د نورو امتیازاتو سره جوس واخلي.

### جواز لري

- عضوي
- هر ډول نوعیت چې له اضافي شکر، چربي یا غوړو پرته وي
- خالص، ټوټه شوي، په کڅوړه کې بند یا مخکې له مخکې بسته شوي
- تازه بوټي
- پاخه کډوان



## منجمد شوی

### اجازه یې نشته

- د بورې، ډوډۍ، کوچو، چکنۍ، چربي، غوړو، مالګې یا د موسمي سبزیجاتو اضافه کول
- غوښه، وریجې یا اضافه شوې مکروني
- چپس یا پکوړې
- جوس\*
- د غیر مېوو یا غیر سبزیجاتي خوړو له اجزاوو سره مخلوط خواړه
- سوپ
- په کور کې په قوطیو کې بسته بندي شوي یا ساتل شوي خواړه



### جواز لري

- عضوي
- خالص، میده شوي یا مخلوطي میوې یا سبزیجات
- لوبیا یا مټر لکه لیما لوبیا او سپینه لوبیا
- هر ډول برانډ یا کڅوړې اندازه/ډول



# مېوې او سبزیجات - په قوطي کې بند

جواز لري



عضوي

- د هرې اندازې فلزي، نېټېنېه يې، پلاستيکي يا کاغذي قوطيو کې يو نفري خواړه يا څو گڼ پاکټيز د منظم يا ټيټ سوديم لرونکي خواړه (د مني په گډون) هر ډول ميوې چې له بورې، چرې، غوړيو يا مالگې پرته جوس شوي يا اوبه شوي وي
- میده شوي روميان، روب يا چکنې
- شنه لوبيا او شنې چنې



اجازه يې نشته



- د شربت په بڼه بسته بندي شوې مېوې
  - غوښه، وريچې يا اضافه شوې مکروني
  - مصنوعي قندي يا خواړه مواد
  - واړه يا اچار شوي سبزیجات، ټوټه شوي سبزیجات يا کيچپ
  - د آلبالو مربا يا مېوه لرونکې فطيره
  - کریم لرونکي سبزیجات (کریم ډوله جوار او پالک)
  - په کور کې په قوطيو کې بسته بندي شوي يا ساتل شوي خواړه چکنې
  - پيزا يا د مکروني چکنې
  - جوس\* يا میده شوې مېوې
  - حبوبات\* يا پخه لوبيا
  - ځنځير لرونکې کڅوړې چې د ماشوم/کوچنيانو د خوړو په توگه لېبل شوي وي
  - په کور کې په قوطيو کې بسته بندي شوي يا ساتل شوي خواړه
- \* د خپل WIC د نورو امتيازاتو سره جوس او لوبيا واخلي.



## ټولې ميوې او سبزیجات د غذايي موادو څخه برخمنې او ستاسو لپاره گټورې دي.

پروا نه لري که دا مېوې تازه وي، يخي شوې او يا هم په قوطيو کې وي. تر څو چې تاسو دا خواړه خوړئ، تاسو يو روغتيايي انتخاب کوئ!

**تازه:** د ناشتو يا خوړو لپاره "لکه څنگه چې وي" خواړه هماغه ډول وخوړئ، چې لږ چمتووالي او يا هيڅ چمتووالي ته اړتيا نه لري.

**په قوطي کې بند او يخ شوي:** د ساتلو او ذخيره کولو لپاره اسانه وي او د ډېرې مودې د ساتلو صلاحيت لري.

**په زړه پوري حقيقت:** يخي شوې ميوې او سبزیجات د پخيدو په وروستۍ مرحله کې بسته بندي کېږي، کله چې يې تاسو خوړلو ته چمتو ياست، ټولې ذائقې او غذايي توکي پکې خوندي شوي وي!

**دا له ځان سره واخلي:** د تگ پرمهال د خوړلو لپاره تازه مېوې يا د ميوو اوبه په پام کې ونيسئ!



# خالص حبوبات

که ستاسو د WIC د سودا اخیستو په لېست کې د بشپړو غلو دانو LB 1 وي، تاسو کولی شئ دا انتخاب کړئ ...

- 1 ډبل روتي ډوډۍ يا
- 1 کڅوړه ډبل روتي يا
- 1 کڅوړه ټيکله ډوډۍ
- 1 کڅوړه مکروني يا
- 1 قوطی د اوربشو ډوډۍ يا
- 1 کڅوړه/ قوطی وریجې (14-16 اونسه)

## داوربشو ډوډۍ

• د عضوي موادو اجازه نشته

• 16 اونسه قوطی = LB 1

\* یواځې دغه برانډونه او ډولونه



Best Choice  
چټک د اوربشو حبوبات



Best Choice  
دودیز اوربشین حبوبات



Hodgson Mill  
چټک رول شوي اوربشي



Hodgson Mill  
د اوربشو چټک غټ حبوبات



Mom's Best Cereals  
دودیز اوربشین حبوبات



Mom's Best Cereals  
بهرني اوربشین حبوبات

دغه اوربشین خواړه د بشپړو حبوباتو انتخاب دی، نه د ساده حبوباتو انتخاب.

## نصواري رنگه وریجې

• 28-32 اونسه کڅوړه / قوطی = LB 2

• 14-16 اونسه کڅوړه/قوطی = LB 1

• اجازه یې نشته

• جواز لري

- عضوي
- اضافه شوي بوټي، مصالې یا لوبیا
- اضافه شوې شکر، چربي، غوړ یا مالګه
- سپینې وریجې
- یخي شوې ژيري وریجې
- خوند داره وریجې، تورې (دنبتي) وریجې یا مخلوطي وریجې
- په ټپونو یا په دانې کې اېښودل شوي خوراکي کڅوړې
- ځانګړي برانډونه، لکه Lundberg

- ساده، وچې ژري وریجې
- منظم، فوري په کڅوړه کې ایشېدلي خواړه





# مکروني

• 16 اونسه کڅوړه = LB 1

## اجازه يې نشته

- مکروني له اضافه شکرې، چرۍ، غوړ يا مالګې سره
- مخلوط مکروني له وريجو، د يو ډول گل دانو، غنمي دانو، جوارو يا سبزیجاتو څخه جوړ شوي
- داسې مکروني چې یخچال وهلې يا یخ وي
- د دابن اړوند کڅوړې

## جواز لري

- عضوي
- خالص غنم/ یواځې خالصي غلې دانې
- هر ډول شکل لرونکي لکه د څنگلې، پیپ، گردۍ، آشي يا فنر لرونکي

\* یواځې دغه برانډونه او ډولونه



## خپل ځان ته هغه کسان چې خالص حبوبات خوښوي.

خالص حبوبات ستاسو د زړه او هضميې لپاره ښه دي.

دوی کولای شي ستاسو سره د صحي وزن او په ټولیز ډول د ښې روغتیا په ساتلو کې مرسته وکړي. د هغو خالصو حبوباتو نیمایي برخه تیاره کړئ چې تاسو یې خورئ.

• خالص غنم



• خالص حبوبات



• خالص حبوبات



• خالص حبوبات



• خالص غنم



• خالص غنم



• خالص حبوبات



• خالص غنم



• خالص غنم



• خالص غنم



• خالص غنم



• خالص غنم



• خالص غنم



• خالص غنم



## دوډی

• د عضوي موادو اجازه نشته

• 16 اونسه کڅوړه = LB 1

• یواځې خالص غنم/خالص حبوبات

\* یواځې دغه برانډونه او ډولونه



**Aunt Millie's**  
Healthy Goodness  
د خالص سپین رنگه حبوباتو گټي



**Best Choice**  
100% خالص غنم



**Bimbo**  
100% خالص غنم



**Bunny**  
100% خالص غنم



**Healthy Life**  
100% خالص غنم



**Kordas' Hearth Oven**  
100% خالص غنم



**Kroger**  
100% خالص غنم



**Lewis Bakeries**  
100% خالص غنم



**Nickles**  
د هیواد په بڼه 100% خالص غنم



**Our Family**  
100% خالص غنم



**Pepperidge Farm**  
سپک وزن لرونکي نرم غنم 100% خالص نرم غنم



**Pepperidge Farm**  
100% خالص غنم  
له دارچیني او ممیزو سره گډ شوي



**Pepperidge Farm**  
ډیر باریک ټوټه شوي 100% خالص نرم غنم



**Roman Meal Sungrain**  
100% خالص غنم



**Sara Lee**  
100% خالص غنم



**Sterns Kosher**  
100% خالص غنم



**Village Hearth**  
100% خالص غنم

## روټي

• د عضوي موادو اجازه نشته

• یواځې خالص غنم/خالص حبوبات

• 16 اونسه کڅوړه = LB 1

\* یواځې دغه برانډونه او ډولونه



**Brownberry**  
100% خالص غنم  
برگر رولونه



**Brownberry**  
100% خالص غنم  
ساسیج لرونکي سمبوسې



**Kordas' Hearth Oven Bakers**  
د غنمو دانې 100% د برگر ډبل روټي



**Kordas' Hearth Oven Bakers**  
100% خالص غنم  
د برگر ډبل روټي



# د مکسیکی جوارو ډوډی

• د عضوي موادو اجازه نشته

• 16 اونسه کڅوړه = LB 1

• یواځې خالص غنم/خالص حبوبات یا جوار

✱ یواځې دغه برانډونه او ډولونه



**Best Choice**

د جوارې برگړ اندازه  
داني 24



**Best Choice**

د خالص نرمو غنم برگړ اندازه  
داني 12



**Chi Chi's**

فاجیتا ډوله خالص غنم  
داني 8



**Don Marcos**

سپین جوار  
داني 18



**Essential Everyday**

د خالصو غنمو اوږه  
عدده 10



**Frescados**

خالص حبوبات  
داني 10



**Great Value**

د خالص غنمو اوږه  
داني 10



**Hacienda**

د جوارو ذرې  
داني 18



**Hacienda**

د خالصو غنمو اوږه  
ټوټې 12



**IGA**

سپین جوار  
داني 21



**Kroger**

د خالص نرمو غنمو برگړ اندازه  
داني 10



**Kroger**

ژېړ جوار  
داني 24



**La Banderita**

د خالص غنمو د اوږو برگړ 16 داني  
د خالص نرمو غنمو برگړ 10 داني



**La Banderita**

سپین جوار 18 داني  
ژېړ جوار 18 داني



**Meijer**

د خالص نرمو غنمو برگړ  
داني 10



**Mission**

ډېر نرې ژېړ رنگه جوار  
داني 24



**Mission**

خالص غنم 10 داني  
د خالصو غنمو ډوډۍ 16 داني



**Tio Santi**

خالص غنم  
داني 10



**Tortillas Tita**

جوار 18 داني  
سمبوسه ډوله جوارې 18 داني



# حبوبات

## ساره حبوبات

- 12-36 اونسه قوطی/ کڅوړه
- د عضوي توکو اجازه نشته
- د دې سمبول لرونکي حبوبات له خالصو حبوباتو څخه جوړ شوي او د فايبرو غوره سرچينه ده.

\* یواځې دغه برانډونه او ذایقې

### General Mills



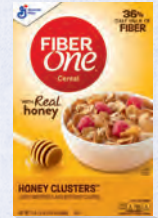
Cheerios

ساده، اوربشي او کوچنۍ دانه لرونکې مېوې، څو ډوله حبوبات د سبزیجاتو مخلوط: مڼه ځمکنۍ توت، گورگورې کيله



Chex

گورگورې، دارچیني، جوار، وریجی، غنم



Fiber One

شات لرونکې اوربشي



Kix

ساده، د شاتو ذایقه، کوچنۍ دانه لرونکې مېوې



Total

خالص غنم



Wheaties

اصلي ذایقه

### Kellogg's



Corn Flakes

ساده، دارچیني



Crispix

اصلي



Frosted Mini-Wheats

اصلي، کوچنۍ توتي اصلي، کوچنۍ توتي چاکلېټ لرونکي، د گورگورو ذایقې لرونکي کبک، د دارچیني سمبوسې، ژر شات، ځمکنۍ توت



Rice Krispies

اصلي



Special K

اصلي، اصلي څو ډوله حبوبات د دارچیني ذایقه



# ساره حبوبات

## Malt-O-Meal



**Crispy Rice**  
اصلي



**Mini Spooners**  
يخ شوی ، د ځمکنیو توتانو کریم



## حبوبات یواځې د سهارنۍ لپاره نه دي!

حبوبات یو ډول اسانه خواړه دي او د شیدو، مستو یا تازه میوو سره یوځای کېدای شي. دا د اضافي غذايي موادو د ترلاسه کولو عالي لاره ده چې ښایي په عادي خوړو کې ترلاسه نه شي.

## Post



**Grape-Nuts**  
میده شوي  
اصل



**Great Grains**  
د کیلي د مېوې چپیس ، نیني شوي چارمغز



**Honey Bunches of Oats**  
بادام، د دارچیني سمبوسې، شات لرونکې پخې گازرې، کلچه ډوله سمبوسې، وانیلا

## Quaker



**Life**  
اصلي ، وانیلا

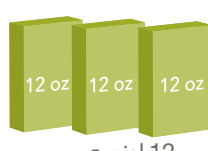


**Oatmeal Squares**  
نصواري رنګه بوره ، دارچیني ، شات لرونکي د ناشتې حبوبات

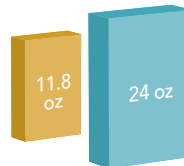
## څرنگه کولی شئ تر 36 اونسه پورې گرم او ساره حبوبات واخلي



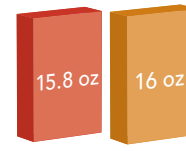
18 اونسه  
18 اونسه +  
36 اونسه



12 اونسه  
12 اونسه  
12 اونسه +  
36 اونسه



11.8 اونسه  
24 اونسه +  
35.8 اونسه



15.8 اونسه  
16.0 اونسه +  
31.8 اونسه

تاسو کولی شئ په میاشت کې تر 36 اونس پورې حبوبات سره ترکیب کړئ.

# ساره حبوبات - د پلورنځي برانډونه

\* یواځې دغه برانډونه او ذایقې

Always Save

د جوارو میده گي  
نښې شوي وریډې  
بوره لرونکي تراشل شوي غنم  
د نښې شويو اوربشو حبوبات

Best Choice

د غنمو میده گي  
نښې شوي وریډې  
د نښې شويو وریډو مربعي بسکټ  
نښې شوي جوار او د وریډو حبوبات  
نښې شوي جوار  
د جوارو میده گي  
د جوارو نښې شوي مربعي بسکټ  
د غنمو کرنې بسکټ  
بوره لرونکي تراشل شوي غنم  
Happy O's

د مېپل قهوه بې رنگه بوره لرونکي خواړه  
نښې شوي وریډې  
د ټوټه شويو غنمو لرونکي یخ شوي ځمکنی ټوت  
د غنمو جالداره بسکټ  
د غنمو میده گي

Essential Everyday

د غنمو میده گي  
د جوارو میده گي  
د جوارو نښې شوي مربعي بسکټ  
کرنې اوربشین بسکټ

• 12-36 اونسه قوطی/ کڅوړه

• د عضوي توکو اجازه نشته

نښې شوي وریډې

د نښې شويو وریډو مربعي بسکټ

نښې شوي شپړضلي بسکټ

بوره لرونکي تراشل شوي غنم

شوی، د ځمکنیو ټوتانو کریم

د حبوباتو شات لرونکي ټوټې او میده گي

نښې شوي اوربشین حبوبات

Freedom's Choice

د غنمو میده گي

د جوارو میده گي

نښې شوي وریډې

شات لرونکي اوربشین بسکټ

بوره لرونکي تراشل شوي غنم

د نښې شويو اوربشو حبوبات

د غنمو میده گي

Great Value

د جوارو مربعي بسکټ

د جوارو میده گي

بوره لرونکي تراشل شوي غنم

د وریډو مربعي بسکټ

د وریډو مړۍ

IGA

د غنمو میده گي

د جوارو میده گي

نښې شوي وریډې

بوره لرونکي تراشل شوي غنم

ټوټه شوي غنم

د نښې شويو اوربشو حبوبات

Kiggins

د غنمو میده گي

د جوارو میده گي

نښې شوي وریډې

د اوربشو سمبوسې

Kroger

د جوارو میده گي

نښې شوي وریډې

د نښې شويو بادامو سره شات لرونکي بسکټ

اوربشین مربعي بسکټ

د وریډو بسکټ

د نښې شويو اوربشو حبوبات

Meijer

د غنمو میده گي

د جوارو میده گي

د جوارو مربعي بسکټ

نښې شوي وریډې

د نښې شويو وریډو مربعي بسکټ

د جوارو نښې شوي مربعي بسکټ

کرنې د غنمو مربعي بسکټ

د جوارو نښې شوي مربعي بسکټ

گن حبوبات لرونکي مربعي بسکټ

د نښې شويو اوربشو حبوبات

Our Family

د غنمو میده گي

د جوارو بسکټ

نښې شوي شپړضلي بسکټ

نښې شوي وریډې

د نښې شويو وریډو مربعي بسکټ

د جوارو نښې شوي مربعي بسکټ

بوره لرونکي تراشل شوي غنم

له بادامو سره اوربشین حبوبات او نور

له شاتو سره اوربشین حبوبات او نور

د وریډو څخه جوړ شوي بسکټ

نښې شوي اوربشین حبوبات

د غنمو میده گي

Parade

د جوارو میده گي

نښې شوي وریډې

د نښې شويو اوربشو حبوبات

Shopper's Value

د جوارو میده گي

نښې شوي وریډې

That's Smart

نښې شوي وریډې

## گرم حبوبات

• 9 اونسه یا له دې څخه زیات • د عضوي توکو اجازه نشته

• د دې سمبول لرونکي حبوبات له خالصو حبوباتو څخه جوړ شوي او د فایبرو غوره سرچینه ده.

\* یواځې دغه برانډونه او ذایقې



COCO Wheats  
اصلي



Cream of Rice  
اصلي  
کڅوړو ته اجازه شته



Cream of Wheat  
خالص حبوبات  
کڅوړو ته اجازه شته



Malt-O-Meal  
چاکلېټ لرونکي اوربشین  
خواړه



Maypo  
بېړني اوربشین خواړه



Quaker Instant Grits  
یواځې اصلي او د کوچو  
کڅوړې



Quaker Instant Oatmeal  
یواځې کڅوړې  
اصلي



Store Brand Instant Grits  
یواځې عادي ذایقه:  
کڅوړې:  
هغه چې هره ورځ په لوړ  
مقدار سره مهم دي



Store Brand Instant Oatmeal  
یواځې عادي ذایقه

America's Choice, Best Choice, Essential Everyday, Great Value, Hy-Top, IGA, Kroger, Meijer, Our Family, Parade



# هگي

• يو درځني پاکټ

## اجازه يې نشته

- عضوي
- وطني يا فارمي
- کم کولیسټرول لرونکي
- له ککړتیاوو پاک (پاستوریزه شوي)
- په اوميگا 3، DHA يا ویتامین ای سره قوي/غني شوي

## جواز لري

- د هگي هر ډول برانډ يا اندازه
- ښايي يواځې له پنجرې بهر چرگانو هگي
- سپين پوستکي هگي



هگي له پروټينو او نورو موادو څخه ډکې دي اساسي غذايي مواد لکه ویتامین A، فولیک اسید (فولېټ)، B ویتامینونه او کولین. په بېلابېلو شکلونو - لکه سره شوې، ډېرې ایشېدلې، پخې شوې، نیم خامه - هگي څخه د یوې سالم او خوندور خوراک په بڼه خوند واخلي.

## هغه ماشومان چې تر 5 کلنۍ پورې په WIC برنامه کې پاتې کېږي:

1. میوې او سبزیجات، شیدې او نور صحي خواړه ترلاسه کړئ.
2. ښه وده او بدن ته پراختیا ورکوي.
3. د ښوونځي لپاره ښه چمتو شوي وي.
4. د سالمو خوړو څخه استفاده خپل عادت وگرځوئ.
5. د روغتيايي پاملرنې او نورو امتیازاتو له اړوندو خدماتو سره ډیرې اړیکې ساتي.



# د مور په شیدو تغذیه او د ځیگر د شیدو ورکول ماشومانو ته یو سالم ژوند ورکړئ پیل ورکوي



- له همکارو اشخاصو سره یو ځای کېدل ماشوم ته د شیدو ورکول اسانوي. له همکارانو، کورنۍ او ملګرو څخه شته ملاتړ کولای شي خپلو موخو ته د رسېدو لپاره ستاسو سره مرسته وکړي.
- WIC په هر پړاو کې ستاسو سره مرسته کوي چې معلوماتي سرچینو، ملاتړ او د پوښتنو ته ځوابونه ومومئ.
- له یو همکار مشاور لپاره غوښتنه وکړئ - په ټولنه کې د هغه والدينو سره ووينئ چې د مور د شیدو یا د سینې د شیدو ورکولو مخې د ماشوم د تغذیه کولو تجربه لري چې نویو والدينو ته د معلوماتو او ملاتړ ورکولو لپاره روزل شوي وي.

## دا نه یواځې د ماشومانو لپاره غوره دي، بلکه تاسو ته یې هم ګټه رسېږي!

- هغه ماشومان چې د مور شیدې ترلاسه کوي د ځینې ککړتیاوو او ناروغیو خطر پکې کم لیدل کېږي.
  - ماشومان کولای شي د مور شیدې په اسانۍ سره هضم کړي.
  - ماشومان هغه مهال چې د مور له ټي سره نږدې وساتل شي د خونديتوب، ګرمېدو، آرامۍ او مینې احساس کوي.
  - ګټور هورمونونه د مور د شیدو په واسطه د تغذیې د او د ټي د ورکولو پر مهال په میندو کې خوشې کېږي چې دا کار له میندو سره مرسته کوي ترڅو د آرامتیا، خونديتوب او مینې احساس وکړي.
  - د مور په شیدو تغذیه کول او د ټي ورکول د میندو د سینې او تخمدان د سرطان خطر کموي.
  - همداراز دا له مېرمنو سره مرسته کوي چې د ماشوم له زېږون څخه وروسته ډیر ژر او په اسانۍ سره روغې شي.
- هراړل وتامولعم ورون د هرا ېد هپ ټړکو هعجارم هت <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/> ټړکو هعجارم هت



## WIC څه ډول د مور د شیدو او د سینې د شیدو له لارې د ماشومانو له تغذیه کولو ملاتړ کوي؟

- دغه اداره د اړتیا په صورت کې همکار مشاورین لري چې د کلینیک د رسمي کاري ساعتونو څخه د باندې هم د تلیفون یا د لیکلي پیغام له لارې ورسره اړیکه نیولای شئ.
- د WIC ټول کارکوونکي د مور د شیدو ورکونکو کورنیو سره د مرستې لپاره روزل شوي دي.
- د WIC مراجعین د شیدو ورکولو چارو مشاورینو او د مور د شیدو اړوند همکارو مشاورینو سره د خبرو کولو وړیا او نا محدود لاسرسی لرلای شي.
- د مور د شیدو خوړونکو او د ټي خوره ماشومانو والدین کولای شي په دې برنامه کې د اوږدې مودې لپاره پاتې شي او په قوطیو کې د ساتل شویو کبانو په ګډون، ډېر خوراکي توکي ترلاسه کړي.
- په 6 میاشتني کې، هغه ماشومان چې یواځې د مور په شیدو تغذیه کېږي د ماشومانو اړوند غوښې او زیاتې میوې او سبزیجات ترلاسه کوي.



# د ماهي غوښه او تی خوره ماشوم

## ماهی

- یواځې د مور په شیدو او د سینې د شیدو د اخیستونکو ماشومانو اړوند مراجعه کوونکو لپاره
- هره اندازه، په قوطي یا کاغذي کڅوړه کې، په میاشت کې ټولټال تر 30 اونسه پورې

### اجازه یې نشته

- عضوي
- الباکور/جامده سپینه تونا غوښه، اتلانتیک یا ساکي (سور یا بلو بیک) سالمون کب غوښه، پریم یا وریټ شوي سالمون کب غوښه، کینگ میکریل کب غوښه
- اضافه شوي کرېدونکي غذايي مواد، مصالې او چکني یا لوبني او کاشوغې
- اضافه شوي غلې دانې او حبوبات
- منل شوي برانډونه لکه Wild Planet او Blue Harbor، Private Selection
- تازه یا یخ شوي

### جواز لري

- د هر برانډ یا یو پاکټ سپک تونا کب، میکریل کب، سارډین کب یا د گلبي سالمون کب غوښه
- په اوبو یا تیلو کې مشبوع شوي
- اضافه شوي چکني او ذایقې لکه د رومیانو روب، شرشم یا لیمو
- ښايي هډوکي یا پوستکي هم ولري

تاسو کولی شئ د کبانو څو ډوله، کڅوړې او اندازې سره یوځای کړئ.



## د تی خوره ماشومانو لپاره غوښه

- یواځې د تی خوره ماشومانو لپاره چې عمر یې 6 میاشتې یا له هغې زیات وي او د WIC مصنوعي (پوډري) شیدې نه ترلاسه کوي

### اجازه یې نشته

- اضافه شوي بوره یا مالګه
- اضافه شوي میوه، سبزیجات، وریجې یا مکروني (د بېلګې په توګه: ډوډی، کیسرول، سوپ یا ښوروا)
- لوله شوې غوښه
- کشېدونکې کڅوړې

### جواز لري

- عضوي
- یواځې 2.5 اونسه قوطي (د څو کڅوړو اجازه شته)
- د غوښې واحد ډولونه، د بورې یا جوارو سره
- یواځې دغه برانډونه





# د ماشومانو خواړه

د 6 میاشتو یا له دې څخه د زیات عمر لرونکو ماشومانو لپاره

## د ماشومانو حبوبات

\* یواځې دغه برانډونه او ډولونه

اجازه یې نشته

- مپوه، مصنوعي (پوډري) شیدې، DHA/ARA، پروبیوتیک یا نور غیر حبوباتي اضافه شوي توكي



جوار څو ډوله  
حبوبات  
د اوریشو حبوبات



څو حبوبات  
لرونکې  
اوریشینې وریجې



څو حبوبات لرونکې اوریشین  
خواره، ساده اوریشین خواره،  
Millet خواره، Quinoa خواره،  
خالص غنم، وریجې

جواز لري

- عضوي
- 8 اونسه یا 16 اونسه قوطی

## د ماشومانو لپاره میوې او سبزیجات

جواز لري

- عضوي
- یوه دانه د 4 اونسه قوطی او د 1، 2 یا 4 اونسه لرونکې څو دانې قوطي
- یواځې بنېنبه ای مرتباني یا پلاستیکی کڅوړې (د څو کڅوړو اجازه شته)
- هر ډول یو دانه یي میوه یا سبزیجات، د پخې لوبیا په ګډون
- هر ډول مخلوط شوې میوه او/یا سبزیجات (د بېلګې په توګه: مڼې او کیلې، مخلوط شوي سبزیجات، خواره کچالو او مڼې)

\* یواځې دغه برانډونه



اجازه یې نشته

- کشېدونکې کڅوړې
- اضافه شوي حبوبات، غوښه، اوږه، نشایسته، بوره، مالګه یا DHA
- د مستو مخلوط
- ډوډۍ او خواره (د بېلګې په توګه: خواره یا کیک)
- د والدینو د انتخاب خواره کچالو

د ماشومانو میوې او سبزیجات  
د خپلې اړتیا سره سم یې سره ګډې او جوړې کړئ



4 اونسه شیشه یي مرتبان

1 مرتبان = 4 اونسه



2 پاکټي 2 اونسه پلاستیکی قوطی

1 مرتبان = 4 اونسه



2 پاکټي 4 اونسه پلاستیکی قوطی

2 شیشه = 8 اونسه

د بېلګې په توګه، که تاسو 32 مرتبانونه غواړئ نو، تاسو باید لاندې مقدار وپېړئ:

32 مرتبانونه = 8 + 8 + 8



# میده شوي مومپلي او لوبيا

که ستاسو د WIC سودا په لیست کې دا مواد ښکاره کېږي: 1 مرتبانه 16-18 اونسه میده شوي مومپلي، وچ 15-16 LB اونسه قوټي لرونکي لوبيا تاسو کولای شئ دا انتخاب کړئ...



یا

16-18 اونسه مرتباني میده شوي مومپلي



یا

1 (16 oz) LB کڅوړه وچه لوبيا، دال یا نخود



4 قوټي/ مرتباني 15-16 اونسه لوبيا او نخود

## لوبيا، دال او نخود



### اجازه یې نشته - وچ

- عضوي
- ځانگړي برانډونه، لکه د Barzi لوبيا
- وچه لوبيا له موسمي کڅوړو سره

### جواز لري - وچ

- د 16 اونسه (1 LB) کڅوړه
- هر ډول برانډ یا نوعیت

### اجازه یې نشته - قوټي/مرتباني

- عضوي
- چرپي لرونکي لوبيا، غوړ، غوښې، میوې سبزیجات یا اضافه شوي بورې سره
- پخه شوې لوبيا
- د خنزیر غوښه او لوبيا
- د مرچو لوبيا یا سوپ
- شنه فاصیله، سنیپ، موم یا ژېړه فاصیله\*
- شنه مټر یا خواړه مټر\*

\* په قوټي کې بند دا سبزیجات د خپلو میوو او سبزیجاتو د امتیازاتو له مخې واخلئ.



### جواز لري - قوټي/مرتباني

- د 16 اونسه (1 LB) کڅوړه
- هر ډول برانډ یا نوعیت
- کم سوډیم لرونکي



لوبيا او حبوبات چې په گڼ شمېر ډولونو کې راځي رنگونه، شکلونه او اندازې. په دوی کې د پاکټي پروټینو اندازه په دواړو خواړه لرونکو او خواړه نه لرونکو پخلیو کې وي. یوه پیاله سره لوبيا 13 گرامه پروټین او همدارنګه فایبر، فولیټ، اوسپنه او نور مهم منرالونه لري. یو څه لوبيا یا حبوبات له وریجو سره یا د لږ ډوډۍ، سلاد او چکنۍ سره یو ځای وخوړئ.



## میده شوي مومپلي

### اجازه يې نشته

- عضوي
- منل شوي برانډونه، لکه Frederik's, Fifty50, Justin's او ځانگړی انتخاب
- جيلي لرونکي میده شوي مومپلي، ژاولنه شیریني، شات، چاکلیټ یا د نورو ذایقو سره مخلوط شوي
- میده مومپلي یا د کمې چربي لرونکي میده مومپلي
- د DHA یا اوميگا 3 لرونکي میده مومپلي
- میده شوي



### جواز لري

- 16-18 اونسه مرتبان
- 16-18 نرم، کریمی، نېنې یا ډېر نېنې شوي



## په WIC خوراکي توکو کې اوسپنه

هرڅوک د جسم د ودې او د غړو د پراختیا لپاره اوسپنې ته اړتیا لري، په ځانگړې توگه هغه ماشومان چې د دماغ یې د ودې په حالت کې وي!



د WIC د خوړو په کڅوړه کې گڼ شمېر هغه خواړه شامل دي چې په زیاته اندازه اوسپنه لري، لکه د سهارنۍ لپاره حبوبات او سپینه لوبیا. د WIC ډیری نور خواړه هم د اوسپنې بڼې سرچینې دي. په دې کې دال، پالک، سره لوبیا، سارډین کبان، نخود، په قوطي کې بند رومیان او پاخه شوي (سپین، پوستگي لرونکي) کچالو شامل دي. د اوسپنې او ویتامین سي لرونکو خوړو خوړل کولای شي ستاسو له بدن سره د اوسپنې په بڼه جذب کې مرسته وکړي. ستاسو د خوړو کڅوړه گڼ شمېر داسې خواړه لري چې په ویتامین سي باندې غني وي، په ځانگړي توگه ځیني میوې لکه نارنج، ځمکنی توت، ام او سبزیجات لکه گولپي، بیل مرچک او رومیان.

### د خوړو اړوند نظریې:

- توتې شوې مالټې یا جوس له حبوباتو سره یوځای کړئ.
- د تازه یا یخ شویو پالکو سره د مستو د مېوې مخلوط تیار کړئ.
- هگۍ د پالکو او غټو مرچکو سره پخې کړئ.
- د رومیانو او مرچکو سره یوځای د لوبیا او پنیر د برگرو یا سمبوسو څخه خوند واخلي.

# د لبنیاتو محصولات

## شیدې

د اخېستو ډول او اندازه ستاسو د WIC د سودا اخېستو په لېست کې ښودل شوې ده.

### جواز لري



- له غوړو څخه پاکې شیدې (نرۍ شیدې)
- کم غوړ لرونکې شیدې (1/2%، 1%)
- کوچ لرونکې شیدې
- کم غوړ لرونکې شیدې (2%)
- غوړ لرونکې شیدې
- پوډري شیدې (له غوړو پرته وچې شیدې) 25.6 اونس، 32 اونس یا 64 اونس
- تبخیر شوي شیدې (نرۍ، 2% یا غوړ لرونکې) 12 اونس
- له لاکټوز څخه پاکې شیدې (نرۍ، 1%، 2% یا غوړ لرونکې)

### اجازه یې نشته



- عضوي
- A2 شیدې
- چاکلېټي یا ذایقه لرونکي شیدې
- تبخیر شوي شیدې
- وچې مېوې یا حبوبات (لکه بادام یا وریجې) لرونکي شیدې
- Guernsey
- هغه شیدې چې مواد ور اضافه شوي وي (د ماشومانو شیدې، Fairlife یا Fit شیدې)
- ښېښه یې بوتلن
- غیر متجانس
- UHT شیدې
- عضوي

که ستاسو د سودا په لیست کې د 'Equiv یا QT' موجود وي، نو له دې لارښود څخه استفاده وکړئ.

3 کوارټه = 96 اونس



1 کوارټه = 32 اونس



2 کوارټه = نیم گیلن (64 اونس)



4 کوارټه = 1 گیلن (128 اونس)



ایا په دې اړه پوهېږئ؟ نرۍ، 1% یا 2% شیدې د غوړ لرونکو شیدو په څیر ویتامین دي، کلسیم او پروټین لري. دغه ډول شیدې یواځې لږ غوړ او لږه کالوري انرژي لري!



## مستی

- 32 اونسه کڅوړې • 4 اونسه - 4 کڅوړې (ټولټال 16 اونسه) • 4 اونسه 8 کڅوړې (ټولټال 32 اونسه)
- 2 اونسه کڅوړه 8 کڅوړې (ټولټال 16 اونسه) • 2 اونسه کڅوړه 16 کڅوړې (ټولټال 32 اونسه)



### جواز لري

- یواځې بې غوړو یا کم غوړ لرونکې
- ساده یا د بېلابېلو ذایقو لرونکې
- په لاندینۍ برخه کې میوه

\* یواځې دغه برانډونه



### اجازه یې نشته

- عضوي
- 2% غوړ یا بشپړ غوړ لرونکې مستې
- یوناني مستې
- په بوتلونو کې مستې (د څښلو وړ) یا په کڅوړو کې
- مستې له بېلابېلو مخلوط شویو موادو لکه خوړو، چارمغزو، شاتو یا وچو مېوو سره
- مصنوعي خواړه (د بېلگې په توګه: aspartame, Stevia, sucralose (or saccharine)
- مصنوعي خواړه (د بېلگې په توګه: aspartame, Stevia, sucralose (or saccharine)



## پنیر

د پنیر د مجوز قیمت له مخې خپل د WIC د سودا اړخستو لیست وگورئ.  
• د متحده ایالاتو جوړ تیار بند شوی پنیر

• یواځې 16 اونس (LB 1)

### اجازه یې نشته

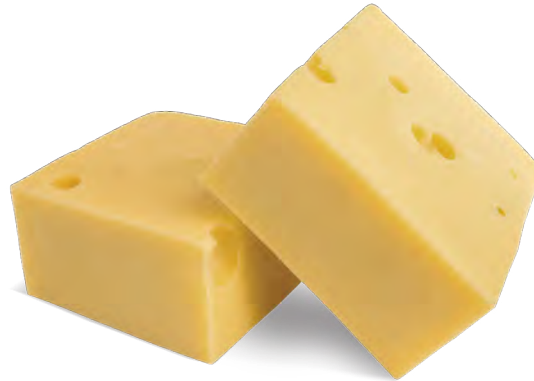


- عضوي
- ټوټه شوي، گردۍ، مربعي، ټوټه شوي، بېلابېل شکله یا دانه لرونکي
- ټوټه شوی پنیر، پرته له امریکایي هغو څخه
- په انفرادي ډول پوښل شوي او ټوټه شوی (واحد)، اوږد یا تار ډوله پنیر
- پوخ شوي پنیر یا د خامو شیدو پنیر
- بېلابېل ډوله شکل لرونکي کڅوړي
- د حبوباتو بسکوت یا سانډویچ
- پنیر له ځمکنی توت، مرچو، بېلابېلو زړو، غوښې، او نورو خوړو سره.
- د سویا، بزګري یا د وزې پنیر
- تازه سپین پنیر
- وارد شوی پنیر

### جواز لري



- تار (پرته له انفرادي پوښنې)
- امریکایي (پرته له انفرادي پوښنې)
- Cheddar
- نارنجي رنګه پنیر
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss



## سویا مشروب

که ستاسو د WIC د سودا په لیست کې ښکاري چې: QT یا Equiv سویا مشروب شته، نو تاسو کولای شئ دغه توکي واخلي...

- 1 کوارټ = 32 اونس، یا
- 1 کوارټ = 32 اونس

\* یواځې دغه برانډونه او ذایقې



**8th Continent**  
صلي 32 او 64 اونسه  
(په پخچال کې اېښودل شوي)



**Silk**  
اصلي 32 او 64 اونسه  
(په پخچال او الماری کې ثابت)



**Pacific Foods**  
ډېره سویا اصلي 32 اونسه  
(په الماری کې ثابت)





# جوسونه

## جوسونه - 64 اونسه

د اخېستو اندازه ستاسو د WIC د سودا اخېستو په لېست کې ښودل شوې ده.

- د اضافي کلسيم او فايبرو اجازه شته
- % جوس او 80% ویتامین سي
- د عضوي توکو اجازه نشته

### د WIC جوس د انتخابولو لارښوونې

ایا دا د میوو یا سبزیجاتو جوس دی چې په دې پاڼو کې ذکر شوی دی؟

ایا دا 48 یا 64 اونسه قوطی دی یا د 11.5 څخه تر 12 اونسه دی؟

ایا دا 100% جوس دی؟

ایا دا لږترلږه 80% ویتامین سي لري؟

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.	

دا 100% جوس په څېر دی 80% ویتامین سي، ددې شي اجازه شته.



Apple & Eve

مڼه، Cookie Monster کوچنۍ دانه لرونکې مېوې  
آلبالو، آلبالو مڼه، آلبالو توت، آلبالو انگور، آلبالو  
انار، Elmo's Sesame Street: Big Bird،  
Punch، د Grover سپین انگور، Elmo & Abby  
ځمکنی توت



Campbell's  
Tomato Juice

منظم، کم سودیم،  
د روغتیا غوښتنه



Everfresh

مڼه، کیوي ځمکنی توت،  
نارنج



Indian Summer

مڼه



Juicy Juice

هر ډول ذایقه



Mott's

مڼه، مڼه سپین انگور، مڼه آم، مڼه  
گیلس، Sensibles مڼه آلبالو،  
Sensibles مڼه اناناس،  
مڼه توت



Northland

گورگوري تور توت گورگوري ډوله مېوه  
آلبالو (دودیز)، آلبالو انگور، آلبالو توت،  
آلبالو آم، آلبالو انار، انار  
گورگوري، ځمکنی توت گورگوري



Ocean Spray

آلبالو، آلبالو تور توت، آلبالو گیلېس،  
آلبالو تور انگور، آلبالو کوچنۍ گورگوري،  
آلبالو آم،  
آلبالو اناناس، آلبالو انار، آلبالو توت،  
آلبالو هندوانه



Old Orchard

هر ډول ذایقه



Tree Top

مڼه



V8

اصلي،  
کم سودیمه، مساله  
لرونکي



Welch's

انگور، سور انگور، نارنج  
اناناس مڼه، سپین انگور



د WIC جوس لږ مقدار د ویتامین سي ښه سرچینه ده. ځان په دې ډاډه کړئ چې ډیر تازه میوې او سبزیجات وخورئ ترڅو په خپل رژیم کې ډیر فايبر ترلاسه کړئ.

## جوسونه - 64 اونسه - د پلورنځي برانډونه

<b>Smart Sense</b> منه انگور سبزیجات	روميان سبزیجات (د کم سوډیم او) سپین انگور سپین انگور شفتالو	<b>Nature's Nectar</b> منه انگور	<b>Our Family</b> منه د منې سرکه توت د گیلېس مېوې مشروب الوبالو الوبالو انگور الوبالو کوچنی ځمکنی توت د انگورو د مېوې اوبه انگور اناناس روميان سبزیجات سپین انگور	اناناس سبزیجات (د کم سوډیم او) سپین انگور سپین انگور منه منه توت گیلېس منه الوبالو منه انگور منه نارنج اناناس منه شفتالو آم کرینبیری پلس کرینبیری ځمکنی توت پلس انگور اناناس	<b>Langer</b> منه منه توت گیلېس منه الوبالو منه انگور منه نارنج اناناس منه شفتالو آم کرینبیری پلس کرینبیری ځمکنی توت پلس انگور اناناس	<b>Meijer</b> منه توت گیلېس الوبالو الوبالو انگور انگور اناناس	ناک اناناس روبي سنگترې جوس روميان سبزیجات سپین انگور سپین انگور شفتالو	<b>Hy Top</b> منه <b>IGA</b> منه انگور اناناس روميان سپین انگور	<b>Kroger</b> منه توت الوبالو الوبالو کوچنی ځمکنی توت د میوو اوبه انگور	د منې سرکه الوبالو انگور اناناس روميان سبزیجات (د کم سوډیم او) سپین انگور سپین انگور شفتالو	<b>Freedom's Choice</b> منه انگور روميان	<b>Great Value</b> منه الوبالو الوبالو تور انگور الوبالو انار انگور آم	<b>د هر پلورنځي برانډ</b> بنايي په یخچال کې اېښودل شوې وي نارنج انگور	<b>Always Save</b> منه انگور	<b>Best Choice</b> منه د منې سرکه توت گیلېس د میوو اوبه انگور اناناس روميان سبزیجات سپین انگور	<b>Busch's</b> منه	<b>Essential Everyday</b> منه
---	--	--	--	---	---	---	--	--	---	--	---	--	---	------------------------------------	--	-----------------------	----------------------------------

## جوسونه - 48 اونسه یا 11.5 او 12 اونسه

د اخیستو اندازه ستاسو د WIC د سودا اخیستو په لیست کې ښودل شوې ده.

- د اضافي کلسیم او فایبرو اجازه شته
- % جوس او 80% ویتامین سي
- د عضوي توکو اجازه نشته



د هر پلورنځي برانډ  
نارنج، انگور



Apple & Eve  
منه



Essential Everyday  
اناناس



Freedom's Choice  
منه



Juicy Juice  
هر ډول ذایقه



Mott's  
منه، د میوو اوبه



Our Family  
د منې سرکه، اناناس

### یخ شوی - 11.5 او 12 اونسه



د هر پلورنځي برانډ  
نارنج، انگور



سوداگریز برانډ - منه  
تل پي خوندي کړئ، Best  
Choice, Essential Everyday,  
Freedom's Choice, Our  
Family



Dole  
هر ډول ذایقه



Great Value  
منه، انگور



Kroger  
منه، انگور، اناناس،  
اناناس نارنج



Old Orchard  
هر ډول ذایقه



Seneca  
منه



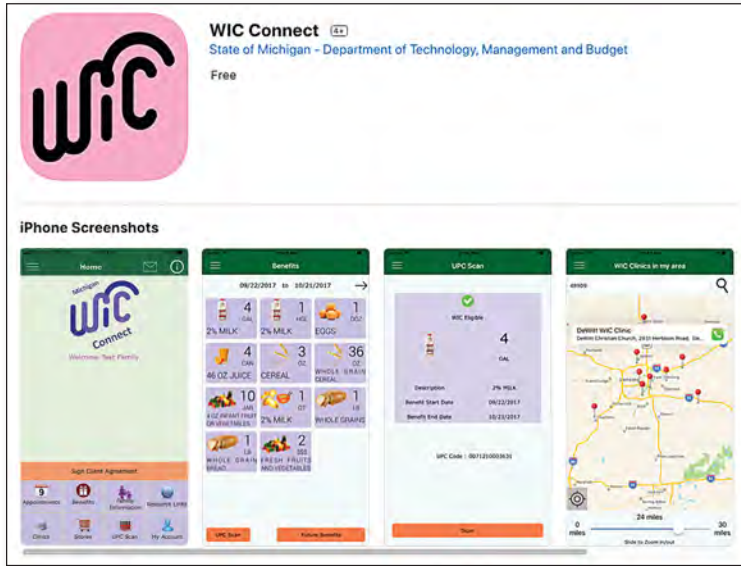
Welch's  
د ژېړ رنګه بانډ لرونکې  
هر ډول ذایقه

### غیر منجمد 11.5 اونسه



# WIC Connect اپلیکیشن

د WIC Connect اپلیکیشن راښکته کړئ:



WIC Connect یواځینی اپلیکیشن دی چې د میشینګ ایالت له لوري تصویب شوی دی  
د WIC برنامه ستاسو د امتیازاتو کره او دقیق معلومات ښیي.

له WIC سره یې پیل کړئ

- وگورئ چې ایا تاسو یې وړ یاست.
- د یوې لیدزمنې غوښتنه وکړئ.



iOS

له ملاتړي ټیم سره اړیکه ونیسئ

- د WIC نږدې مرکزونه پیدا کړئ.
- خپل د اړیکو اړوند معلومات تازه کړئ.
- په خپل تلیفون کې د لیدزمنې اړوند یادونې ترلاسه کړئ.



Android

د سودا په اخیستو کې مرسته ترلاسه کړئ

- د WIC Connect یواځینی اپلیکیشن دی چې د میشینګ ایالت له لوري تصویب شوی دی
- د خپلو امتیازاتو اوسنی اندازه یا پیسې او د WIC د سودا د اخیستو لېست وگورئ.
- هر شی سکین کړئ ترڅو وگورئ چې ایا دا د WIC له لوري تصویب شوی دی.

## د WIC د درغلیو په مخنیوي کې زموږ سره مرسته وکړئ

که تاسو کوم څه وینئ، مهرباني وکړئ په اړه یې یو څه وواياست.

(د مصنوعي (پوډري) شیدو په ګډون) د د WIC د خوړو او/یا EBT کارټونه په شفاهي یا په چاپي ډول تجارت، پلور، لیږد یا تبادله جرم دی.

مهرباني وکړئ د میشینګ ایالت د WIC له لوري خبر ترلاسه کړئ:

ته زنگ ووهئ یا (800-225-5942) 800-CALL-WIC

دغه پټې ته برېښنالیک ولېږئ: [wicfraudinvestigations@michigan.gov](mailto:wicfraudinvestigations@michigan.gov)

## کارت په اړه WIC EBT ستاسو د میښیګن

- وګورئ د میښیګن ایالت د WIC د برېښنایي امتیازاتو د لېږد (EBT) معلوماتي پاڼې ته ښه راغلاست چې په [www.michigan.gov/wicfoods](http://www.michigan.gov/wicfoods) وېب پاڼه کې یې د مهمو معلوماتو په شتون کې موندلای شئ.
- د کارت بدلولو، اړوند ستونزو، پوښتنو یا د پاتې پیسو په اړه د پوښتنو لپاره، 888-678-8914 شمېرې ته زنگ ووهئ یا له [www.ebtedge.com](http://www.ebtedge.com) وېب پاڼې څخه لیدنه وکړئ.

## د سودا کولو لارښوونې



- له WIC سره د سودا د اخیستو لپاره هغه شیان چې تاسو یې باید د ځان سره ولرئ:
- (1) د WIC EBT کارت (انځورونه یا د کارت لیکل شوې شمېرې د منلو وړ نه دي).
  - (2) د WIC د سودا د اخیستو لېست - د دې لپاره چې وګورئ کوم خوراکي توکي تاسو اخیستلای شئ.
  - (3) د WIC د خوړو لارښود - د WIC له لوري د تصویب شویو خوراکي توکو د موندلو لپاره.
  - (4) د WIC Connect ګرځنده اپلیکېشن - د سکېن کولو ځانګړتیا وکاروئ ترڅو وګورئ چې توکي د WIC له لوري تصویب شوي دي، او خپل د سودا لېست او د خوړو لارښود وګورئ!

علم ځواک دی! وګورئ چې تاسو د خپلو WIC امتیازاتو له لارې څه شی اخیستلای شئ:

- (1) د WIC Connect ګرځنده تلیفون د اپلیکېشن کارول.
- (2) 1-888-678-8914 ته زنگ ووهئ (دا شمېره ستاسو د WIC EBT د کارت په شاتنۍ برخه هم شته).
- (3) په پلورنځي کې د پاتې پیسو په اړه پوښتنه کول.

کله چې د WIC له لارې پیسې ورکوئ، د عادلانه چلند تمه وکړئ.

د پلورنځي معاملات او تخفیف د هرچا لپاره دي، پرته له هغې چې د WIC کارولو یا نه کارولو ته پام وشي.

ویي کاروئ یا به له لاسه ورکړئ! خپل د WIC د سودا د اخیستو پلان ترتیب کړئ ترڅو تاسو ډېر امتیازات ترلاسه کړئ. د پلورنځي معاملات او تخفیف د هرچا لپاره دي، پرته له هغې چې د WIC کارولو یا نه کارولو ته پام وشي.

په اړوند پلورنځي کې ستاسو د WIC د امتیازاتو په کارولو کې ستونزه لرئ یا له جیب څخه د پیسو د ورکولو غوښتنه کېږي؟

یو پلورنځی باید له تاسو څخه د WIC د هغو خوړو لپاره له شخصي جیب د تادیاتو غوښتنه ونه کړي چې ستاسو د شته امتیازاتو تر پوښښ لاندې وي. تاسو کولای شئ د توکي د لیږې کولو غوښتنه وکړئ نو تاسو اړتیا نه لرئ چې د غیر متوقع لګښتونو تادیه هم ورکړئ. د خزانه دار ثبتول کېدای شي د تېروتنې هغه پیغامونه وښيي چې له خپل شخصي جیب څخه د غیر متوقع لګښتونو ترشا د دلایلو په موندلو کې مرسته کوي. که چېرې توکي داسې ښکاره شي نو:

- د WIC له مخې نه تصویب کېږي: په ډېر احتمال سره ښایي غلط توکی وي یا د پلورنځي په سیستم کې نه وي.
- تاسو کولای شئ د پلورنځي له کاري ډلې څخه وغواړئ چې د ستونزې د حلولو یا سم توکي په موندلو کې مرسته وکړي.
- د کارت لرونکي لپاره دا نشته: دا توکي د WIC له لوري تصویب شوي خو ستاسو د WIC د ځانګړو امتیازاتو له لوري تر پوښښ لاندې نه دي.

آیا اوس هم مرستې ته اړتیا لرئ؟ اجازه راکړئ چې پوه شو! موږ ستاسو د مرستې لپاره حاضر یو.

د لاندې معلوماتو شتون به زموږ سره مرسته وکړي چې ستاسو سره ښه مرسته وکړو:

- د هغو توکو د مخ او شاتنۍ برخې انځورونه واخلئ چې تاسو باور لرئ چې باید د اخیستو وړ وي خو کار نه کوي.
- اړوند بارکود پکې داخل کړئ ترڅو پوه شو چې کوم توکي باید تر پلټنې لاندې ونيول شي.
- خپل رسید زموږ سره وساتئ ترڅو د سودا د اخیستو توضیحات یې وګورو او د اړتیا په صورت کې یې په اړه له اړوند پلورنځي سره معلومات وکړو.
- بیا [www.Michigan.gov/WIC1](http://www.Michigan.gov/WIC1) وېب پاڼې ته ورشئ او په "Submit a Complaint2" کلېک وکړئ یا د مرستې لپاره د WIC له سیمه ییز مرکز سره اړیکه ونیسئ.