



برنامه WIC آرکانزاس
لیست مواد
غذای تایید شده



موثر سر از تاریخ ۱ اکتوبر ۲۰۲۱ است

برای معلومات بیشتر، با دفتر ایالتی WIC به شماره (۱۰۵) ۸۰۵۲-۱۶۶ یا ۸۰۵۲-۵۳۲-۰۰۸-۱،

واحد صحت محلی خود تماس بگیرید یا مراجعه کنید به www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic

پول خود را بدانید

بهترین راه برای پیگیری میزان باقی مانده برای خرج کردن در حساب مزایای WIC دانستن پول خود است.

بهترین راه برای دانستن پول تان این است که رسید ها خود را نگهدارید.

استفاده از کارت eWIC تان:

- هنگام پرداخت، کارت eWIC خود را آماده کنید و به خزانه دار خود بگویند که شما از کارت eWIC استفاده می کنید.
- خزانه دار به شما می گوید که چه زمانی کارت eWIC خود را در دستگاه کارت خواننده داخل کنید. راهنمای های خزانه دار و دستگاه کارت خواننده را تعقیب کنید.
- پس از اسکن همه خوراکه باب، دستگاه کارخوان از شما می خواهد که قبل از کسر خرید WIC از پول کارت تان، غذاهای WIC را تأیید کنید.
- شما یک رسید پایانی دریافت خواهید کرد که پول باقیمانده مزایای غذاهای WIC شما در آن نوشته می باشد.
- هر گونه مزایای غذایی برای ماه جاری که هنوز در کارت است در نیمه شب آخرین روز ماه انقضاء می یابد.
- همچنین می توانید با دائلود نمودن برنامه My AR WIC پول کارت eWIC خود را مشاهده کنید.

خوراکه فروشی (Musick)

چیزی برای همه
۱۹۷۴ کرچه خوراکه فروشی
فروشگاه: 100

خزانه دار: سرکارگر
۲۳/۲۳/۱۱

۱۶:۳۶:۵۲

پول مزایای WIC EBT
تاریخ شروع ۲۰۲۳/۱۰/۱۱

۲	پوند	۱۶ اونس - همه جواز
۱	درجن	تخم ها- جواز داده شده
۳۶	اونس (مقیاس خورد اندازم)	حبوبات- جواز داده شده
۱	خریطه جار (Jar)	مسکه میوه/همه گیاه ها
۱	پوند	غلات مکمل - همه جواز داده شده
۵۰۴	\$\$\$\$\$	میوه جات و سبزیجات
۵	قوطی	پودر GERBER GOOD START Gentle
۳	گیان	شیر کم چرب/بدون چربی-همه
۱	(برند بیسکویت) CBL	آب میوه ۶۴ اونس - همه جواز داده شده

انعام WIC برای باز خرید

۵	۲۳/۲۳/۱۱	۰۴:۳۶:۵۲	بعد از ظهر
XXXXXXX	XXXXXXX	XXXXXXX	XXXXXXX
۲۳	آی دی معامله:		
۱۸	اونس (مقیاس خورد اندازم)	حبوبات KIX	
۱	پوند	نان گندم کامل سبزا آبی	
۵	پوند	پنیر آمریکایی برند فروشگاه-۸ اونس	
۱	درجن	تخم های بزرگ	
۱	گیان	شیر کم چرب برند فروشگاه	
۱,۶۴	\$\$\$\$\$	کیله	
۱,۳۲	\$\$\$\$\$	کاهو	
۲	قوطی	پودر GERBER GOOD START Gentle	

پول مزایای WIC
تاریخ شروع ۲۰۲۳/۱۰/۱۱

۱,۵	پوند	۱۶ اونس - همه جواز
۰	درجن	تخم ها- جواز داده شده
۱۸	اونس (مقیاس خورد اندازم)	حبوبات- جواز داده شده
۱	خریطه جار (Jar)	مسکه میوه/همه گیاه ها
۰	پوند	غلات مکمل - همه جواز داده شده
۲۰۸	\$\$\$\$\$	میوه جات و سبزیجات
۳	قوطی	پودر GERBER GOOD START Gentle
۲	گیان	شیر کم چرب/بدون چربی-همه
۱	(برند بیسکویت) CBL	آب میوه ۶۴ اونس - همه جواز داده شده

مزایا نصف شب به تاریخ ۲۰۲۳/۱۰/۱۱ انقضاء می یابند

WIC	عملیات: ۱	۲۳/۲۳/۱۱	۰۴:۳۶:۵۲	بعد از ظهر
	شماره معامله: ۲۳	مدت خدمات: ۶	فروشگاه: ۱۰۰	





فروشگاه برنامه



اپلیکیشن موبایل WIC آرکانزاس

برای دانلود از اپ استور و گوگل پلی قابل دسترس است!
با استفاده از "My Arkansas WIC" جستجو کنید



ویژگی های اپلیکیشن:

- پول مزایا فعلی
- مزایای آینده
- غذا یاب
- پیام ها و هشدارها
- برنامه WIC
- لینک به آموزش تغذیه
- موقعیت یاب فروشگاه

نحوه ثبت نام برای مشاهده مزایای

پس از دانلود اپلیکیشن:

- گزینه "تنظیمات" را انتخاب کنید.
- در قسمت ثبت نام، "ثبت کردن" را انتخاب کنید.
- اگر اعضای خانواده چند نفر باشند، همه آنها در یک حساب کاربری در هنگام ثبت نام خواهند بود.
- شماره آی دی ۸ رقمی خانواده خود را وارد کنید



- ۱۰ رقم آخر شماره کارت خود را وارد کنید.
- یک اسم را وارد کنید که می خواهید به آن حساب تان نامیده شود.
- این می تواند نام خانواده یا شرکت کنندگانی باشد که WIC دریافت می کنند.
- "ثبت کردن" را انتخاب کنید.
- با ثبت نام موفقیت آمیز، پیام ذیل نمایش داده می شود: اکنون می توانید "مزایای"
- را برای مشاهده مزایای فعلی و آینده برای خانواده انتخاب کنید.
- می توانید بیش از یک خانواده را در اپلیکیشن ثبت نام کنید.

سایر ویژگی های که در اپلیکیشن شامل است:

- **غذا پیدا کننده** - به شما اجازه می دهد کودهای UPC را اسکن کنید، کودهای UPC را وارد کنید و لیست غذاهای تایید شده WIC را مشاهده کنید.
- **پیام ها** - هنگامی که مزایا منقضی شوند، یادآوری بیلاس مزایا ارسال خواهد شد.
- **تغذیه** - برای آموزش تغذیه به www.arwiconline.org وصل شوید.
- **موقعیت یاب فروشگاه** - نام، آدرس، شماره تلفون و هدایات را برای فروشگاه های که WIC آرکانزاس را می پذیرند، ارائه می کند.

شیر سینه مقدار بیشتری از نیاز نوزادان را دارد



شیر سینه

MOM
ساخته شده

هر اونس مهم است

تغذیه با شیرمادر راحتتر است!
همیشه آماده است، نیاز به بوتل ها
یا مخلوط کردن نیست.

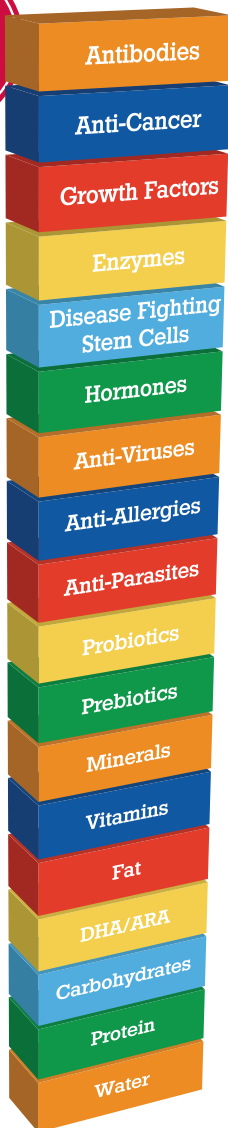
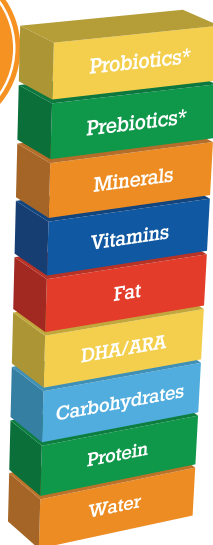
مادران حق دارند به فرزندانشان خود در هر
زمان و هر مکان شیر بدهند.
این در آرکانزاس قانون است.

کشخ ریش

*در همه شیرهای خشک نیست

فلبریکه
ساخته شده

مادران انحصاری تغذیه با شیر
مادر اند و نوزادان آنها از
مزایای غذایی
اضافی
برخوردار می شوند.



WIC آرکانزاس دارای متخصصین شیردهی و مشاورین همتای تغذیه با شیر مادر است تا بدون
هیچ هزینه ای از تغذیه با شیر مادر پشتیبانی کنند.
WIC می تواند در هر یک از سوالات یا نگرانی های شما کمک کند.

شماره تماس تغذیه با شیر مادر ۱-۸۰۰-۴۴۵-۶۱۷۵

www.facebook.com/arwicbreastfeeding

غذاهای نوزادان



فقط از این برندها

میوه ها و سبزیجات نوزادان

برای نوزادان ۶ تا ۱۱ ماهه
ظروف ۴ اونس

هر فروشگاه ممکن است تمام مواد غذایی/برندهای مورد تایید WIC را نداشته باشند.



ظروف ۴ اونس

2 =  = 

۸ اونس



اجازه دارد

- معمولی، طبیعی یا ارگانیک
- غذاهای مرحله ۲ یا ۲ام
- مرتبان های شیشه ای یا تب های پلاستیکی، به صورت واحد یا بسته ها
- هر نوع میوه یا سبزی
- هر گونه میوه و /
- یا سبزیجات مخلوط
- بسته های متنوع با ظروف ۴ اونس

* اجازه ندارد

- حبوبات، آرد یا نشاپسته اضافه شده است
- گوشت، شکر، نمک یا DHA اضافه شده است
- شیرین باب (مثال: آب میوه و مخلوط میوه، فرینی یا نوشیدنی سرد)
- نان شب
- کیسه ها را فشار دهید
- مخلوط های ماست

گوشت ها برای نوزاد

صرف برای نوزادان ۶ تا ۱۱ ماهه که فقط با شیر مادر تغذیه می شوند و شیر خشک از WIC دریافت نمی کنند
ظروف ۲,۵ اونس



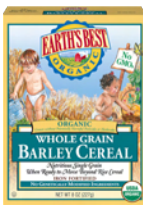
اجازه دارد

- معمولی یا ارگانیک
- مرحله ۱ یا ۲
- صرف مرتبان های شیشه ای
- انواع تک گوشت با آب گوشت یا شیر
- گوشت
- بسته های متنوع با ظروف ۲,۵ اونسی

* اجازه ندارد

- شکر، نمک یا DHA اضافه شده است
- میوه، سبزیجات، برنج یا مکرونی اضافه شده (به عنوان مثال: در طعام شب، کاسرول، سوپ یا خورش)
- کباب گوشت

غذاهای نوزادان



حبوبات نوزدان

برای نوزادان ۶ تا ۱۱ ماهه
غلات خشک
نوزاد ۸ اونس یا ۱۶ اونس.



اجازه دارد

۸ اونس + ۱۶ اونس = ۲۴ اونس

* اجازه ندارد

- حبوبات با میوه، فارموله، یا
DHA/ARA
- پ روئین بالا یا سایر مواد اضافه شده

- معمولی یا ارگانیک
- مرحله ۱ یا ۲
- از بین:

برنج، جو، بلغور جو دوسره، چند دانه یا
گندم کامل انتخاب کنید

شیر خشک نوزادان

نوع و مقدار در مزایای WIC ذکر شده است. بدون تبدیلی یا تعویض.

* اجازه ندارد

- شیر خشک کم آهن یا هر برندی که در لیست مزایای WIC ذکر نشده است

لبنیات

پنیر

ارزان ترین برند موجود در زمان خرید در محدوده انتخاب شده
بسته ۸ اونس یا ۱۶ اونس

* اجازه ندارد

- محصولات پنیری، شلاق
یا گسترش شده
- پنیر با گوشت، مرچ ها، مرچ شیرین، دانه
ها و غیره.
- مکعب شکل، رنده شده، خرد شده، کشکیا
شکل ها
- بخش غذا فروشی برش خورده
- موزاریلا تازه
- بز، روستایی یا سویا
- وارد شده
- برش های پنیر بسته بندی شده به صورت
جداگانه (تک رشته ها)
- غذاهای پنیر پروسس شده (مثال: ویلوتا)
- شیر خام یا پخته شده

اجازه دارد

- آمریکایی (فقط زرد)، پنیر چدار، کولبی،
کولبی جک، مونتری جک، موزاریلا،
مونستر، پروولون یا سوئیسی
- پنیر قطعه، رنده شده، ورقه ای یا رشته ای



لبنیات

شیر

ارزان ترین برند موجود در زمان خرید
ظروف گلین، نیم گلین یا حصه چهارم گلین

* اجازه ندارد

- دوغ بلغاریایی
- شیر غنی شده با کلسیم
- شیر طعم دار (به عنوان مثال: شکلات)
- شیر بز
- شیر با پروتئین بالا
- غیر لبنیات
- شیر مغزباف یا غلات (به عنوان مثال: بادام، نارگیل یا برنج)
- شیرین شده - غلیظ شده
- پک تیترا یا بریک تیترا
- غیر همگون
- ویتامین



نوشیدنی سویا

ظروف نیم گلین یا کوارت

اطفال
۲ ساله و بالا
و زنان

* اجازه ندارد

- سایر طعم ها

اجازه دارد

- شیر عاری از چربی، بدون چربی یا بدون خامه
- شیر کم چرب، سبک یا ۱٪
- دوغ کم چرب یا بدون چربی
- شیر بدون لکتوز (۱٪ یا بدون چربی)
- شیر تبخیر شده (بدون چربی یا بدون خامه)
- شیر پودری (خشک بدون چربی) ظرف ۲۵,۶ اونس

فقط در صورتی مجاز است که د
ر مزایای WIC شما باشد

- شیر کامل
- شیر کامل بدون لکتوز
- شیر تبخیر شده (کامل چرب)
- شیر کم چرب (۲٪)
- شیر کم چرب بدون لکتوز (۲٪)

۱ = گلین

۱ صندوق
شیر خشک
بدون چربی

۲ = گلین

۱ = ۲/۱ گلین

۱ = گلین

اجازه دارد

- ۸th Continent اصلی
- وانیلا
- Pacific - اصلی
- Silk - اصلی
- برند فروشگاه - اصلی

لبنیات

ماست

ظرف ۳۲ اونس، هر نوع
۴ اونس ۴ بسته (۳۲ اونس در مجموع)، هر نوع
در صورتی مجاز است که در مزایای WIC

اطفال ۲ سال و بزرگتر و زنان
ماست های کم چرب و بدون چربی

اطفال ۱ ساله
شیر کامل/ماست کامل چربی دار

* اجازه ندارد

- سبک فرانسوی یا سویا
- شیرین کننده های مصنوعی (به عنوان مثال: آسپارتام، ساکارین یا سوکرالوز)
- میوه در پایین
- اقلام ترکیبی جداگانه (به عنوان مثال: شیرینی، گرانولا یا مغزیاب)
- ماست در بوتل ها (قابل نوشیدن)، تیوب ها یا کیسه ها

اجازه دارد

- ساده، یونانی، یا طعم ها



بسته های ۲-۱۶ اونس

یا



۳۲ اونس

پروتین

تخم ها

ارزان ترین برند موجود در زمان خرید
صرف درجن ظروف

* اجازه ندارد

- قهوه ای
 - بدون قفس یا بدون محدوده
 - بارور
 - اومیگا ۳ یا با ویتامین ها یا مواد معدنی
- اضافه شده (به عنوان مثال: Eggland's Best)

اجازه دارد

- هر اندازه تخم
- صرف سفید



شش ۵ قوطی های اونس ۶

یک قوطی ۱۲ اونس و شش کیسه ۲٫۶ اونس

نوقوطی ۱۴٫۷۵ اونس

چهار ۳۰٫۷۵ اونس قوطیهای یک قوطی ۱۵ اونس

شش ۵ قوطی های اونس ۶

یک قوطی ۱۲ اونس

نوقوطی ۱۴٫۷۵ اونس

چهار ۳۰٫۷۵ اونس قوطیهای یک قوطی ۱۵ اونس

شش ۵ قوطی های اونس ۶

یک قوطی ۱۲ اونس

نوقوطی ۱۴٫۷۵ اونس

چهار ۳۰٫۷۵ اونس قوطیهای یک قوطی ۱۵ اونس

پروتین

انتخاب های لوبیا و مسکه ممپلی:



۱ مرتبان، ۱۶-۱۸
اونس مسکه ممپلی



۱۶-۱۴ اونس
لوبیا ای کنسرو



۱۶ اونس (۱ پوند)
حبوبات/لوبیا خشک

لوبیا، عدس و نخود (گیاهها)

اجازه داده شده خشک

- از هر نوع برند، هر نوع لوبیا
- ساده، خشک، نارسیده

خشک

خریظه ۱۶ اونس یا ۳۲ اونس



* اجازه ندارد خشک

- لوبیا طعم دار یا با بسته های چاشنی
- لوبیای مخلوط
- لوبیای سبز
- نخود شیرین
- باقلی
- لوبیای زرد

کنسرو شده

ارزان ترین برند موجود در زمان خرید در محدوده انتخاب شده
با یا بدون نمک اضافه شده
قوطی ۱۴-۱۶ اونس

* اجازه ندارد قوطی شده

- لوبیای پخته
- لوبیا مرچ دار
- لوبیا سبز
- نخودسبز/شیرین
- نخودمحبویه
- لوبیای سبز
- باقلی
- لوبیای زرد
- چاشنی، طعم دار، یا گوشت اضافه شده است

اجازه داده شده قوطی شده

انواع:

- از هر نوع برند، هر نوع لوبیا



پروتین

مسکه ممپلی
مرتبان ۱۶-۱۸ اونس



اجازه دارد

- از هر برند
- صاف، قیماقی، سرخ شده، یا زیاد سرخ شده
- معمولی، کم چرب یا طبیعی

* اجازه ندارد

- سایر مسکه های مغزیاب
- رشته مسکه ممپلی
- با DHA یا اومیگا ۳
- ترکیبی یا شلاق زده شده (به عنوان مثال: مخلوط با شکلات، عسل، زله، گل ختمی یا طعم دهنده های دیگر)

غلات کامل



انتخابها برای غلات کامل عبارتند از: برنج قهوه‌ای، جو دوسره، مکرونی، نان‌های گندم کامل یا جواری، نان های پریکی نان‌های سیوس‌دار یا نان های غلات کامل.

هر ترکیبی از اندازه ظروف، که از تعداد اونس ها یا پوندها مزایای WIC تجاوز نکند

مثال های از ترکیبات غلات کامل:

$$2 \text{ پوند} = 8 \text{ اونس مکرونی} + 24 \text{ اونس نان} = 2 \text{ پوند}$$

$$2 \text{ پوند} = 12 \text{ اونس مکرونی} + 20 \text{ اونس نان} = 2 \text{ پوند}$$

$$2 \text{ پوند} = 16 \text{ اونس نان پریکی} + 14 \text{ اونس برنج} = 2 \text{ پوند}$$

$$2 \text{ پوند} = 18 \text{ اونس جو دو سره} + 12 \text{ اونس مکرونی} = 2 \text{ پوند}$$

$$1 \text{ پوند} = 8 \text{ اونس مکرونی} + 8 \text{ اونس نان پریکی} = 1 \text{ پوند}$$

$$1 \text{ پوند} = 16 \text{ اونس نان} = 1 \text{ پوند}$$

$$1 \text{ پوند} = 14 \text{ اونس برنج} = 1 \text{ پوند}$$

غلات کامل

نان خشک

بسته ۱۶-۲۴ اونس

* اجازه ندارد

- نان نانوائی
- نان شیرین گرد، نان لوله، رول، یا
- کلوچه انگلیسی
- نان یخچالی یا منجمد
- غلات کامل سفید

اجازه دارد

- از هر برند
- ۱۰۰٪ مکمل گندم
- ۱۰۰٪ مکمل غلات



نان های پریکی

بسته ۸-۳۲ اونس

* اجازه ندارد

- گیاهی یا طعم دار
- نان پریکی تاو خورده

اجازه دارد

- از هر برند
- جواری زرد یا سفید
- ۱۰۰٪ مکمل گندم



مکرونی

بسته ۸-۳۲ اونس

* اجازه ندارد

- شکر، چربی، روغن، نمک یا چاشنی اضافه شده است
- مکرونی تهیه شده از برنج، کینوا، کتان، جواری، یا سبزیجات

اجازه دارد

- از هر برند
- ۱۰۰٪ مکمل گندم
- ۱۰۰٪ مکمل غلات



غلات کامل

جو دوسره

بسته ۱۶-۳۲ اونس

این جوهای دو سره یک انتخاب غلات کامل است، نه یک انتخاب حبوبات.



اجازه دارد

- از هر برند
- سریع یا قدیمی مد شده

حبوبات کامل منبع خوبی از
فولات (فولیک اسید) هستند که خطر ابتلا به نقص
های مادرزادی را کاهش می دهد.

صحت
چک زدن

برنج قهوه ای

بسته ۱۴-۱۶ اونس (۱ پوند)

بسته ۲۸-۳۲ اونس (۲ پوند)



* اجازه ندارد

- لوبیا، سبزی یا
- چاشنی اضافه شده است
- کیسه های حجیم، وان یا مایکروویو
- برنج طعم دار، برنج مخلوط یا
- برنج جنگلی
- برنج قهوه ای منجمد

اجازه دارد

- از هر برند
- برنج قهوه ای ساده و خشک
- معمولی، فوری، سریع، یا جوشانده در خریطه

حبوبات

هر ترکیبی از غلات زیر نباید از
تعداد اونس در مزایای WIC تجاوز کند.
هر فروشگاه ممکن است تمام غذاها/برندهای مورد تایید WIC را نداشته باشد.

حبوبات سرد

صرف بسته های ۱۲-۳۶ اونس

GENERAL MILLS



چکس (جواری، برنج، گندم، قره قاط یا دارچین)



گندم سیوس دار
توتال



کیکس (توت، عسل یا ساده)



دانه چیریوز (چند دانه ای یا ساده)

KELLOGG'S



K خاص (کلیه، عسل بادام، اصل
یا چند دانه اصلی)



برنج کریسپی
(اصلی)



مینی گندم یخ زده اصلی (اندازه
لقمه یا لقمه کوچک)



غذاهای جواری

حبوبات

MOM'S (MALT-O-MEAL)



مخلوط کن جو دوسره
(با عسل یا بادام)



قاشق های کوچک
(قیماق یخ زده یا
توت زمینی)



برنج فرفری

POST



دسته های عسلی جو دوسره
(با عسل برشته، وانیلا یا با بادام)



انگور- مغزباب



دانه های انگور-
مغزباب

کواکر

راه های په دست اوردن ۳۶
اونس حبوبات

اونس ها نباید از تعداد مجموع اونس
در مزایای WIC تجاوز کند

$$11, 8 \text{ اونس} + 12 \text{ اونس} = 23, 8 = 35, 8$$

$$18 \text{ اونس} + 18 \text{ اونس} = 36 = 36$$



Life (اصلی)

مربع های آرد جو دوسره (نشان شکر قهوه ای،
دارچین، افرا طلایی یا مغزباب عسل دار)

حبوبات

حبوبات گرم

فقط بسته های ۱۱،۸-۳۶ اونس

غذا های B و G



قیماق اصلی گندمی
(فوری، ۱-دقیقه، یا ۲½ دقیقه)

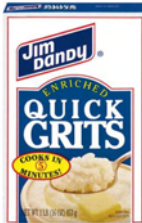


قیماق غلات کامل
گندم ۲½ دقیقه



قیماق برنج

JIM DANDY



تهیه های سریع یا اصلی

MOM'S (MALT-O-MEAL)



پخت سریع حبوبات گندم گرم
(گندم اصلی، چاکلیتی یا کوکو)

گواکر



تهیه فوری
(طعم اصلی فقط -
بسته های جداگانه، سریع یا معمولی)



جو دوسره فوری
(صرف طعم اصلی -
بسته های جداگانه)

بسته های انفرادی گواکر جو دوسره فوری یک انتخاب حبوبات است، نه یک انتخاب غلات کامل.

میوه ها و سبزیجات

مزایای نقدی (CVB) برای خرید میوه ها و سبزیجات تازه، منجمد یا کنسرو شده است. خرید های را می توان با مبلغی بیشتر از دالر در CVB انجام داد، اما باید تفاوت را پرداخت کنید.



می توانید هر برند را انتخاب کنید

تازه یا منجمد

اجازه دارد

- سالاد مخلوط
- ممکن است کامل، نیمه، خریطه ای یا بسته بندی شده باشد

- معمولی یا ارگانیک
- هر نوع برند، تنوع یا اندازه

* اجازه ندارد

- چربی ها، روغن ها، قندها، شربت ها، شیرین کننده های مصنوعی، گوشت، مکرونی، برنج یا سایر غلات اضافه شده
- گیاهان و ادویه جات تازه یا خشک (به عنوان مثال: گشنیز، نعناع، یا جعفری)
- سبدهای میوه، طبق های مهمانی/بشقاب با سس/شیب ها، یا میله سالاد
- مغز/باب، مخلوط میوه و مغز/باب، میوه های خشک و سبزیجات
- میوه ها یا سبزیجات زینتی یا تزئینی (مثال: مرچ های چیلی، سیر روی رشته، کدو حلوائی یا کدوهای رنگ شده)
- کیت های سالاد با ساس یا سایر مواد غذایی اضافه شده
- با نان، قیماق ها، ساس یا چاشنی مخصوص

کنسرو، ظروف شیشه ای و ظروف پلاستیکی

اجازه دارد

- معمولی یا ارگانیک
- هر نوع برند، تنوع یا اندازه
- میوه های کنسرو شده باید صرف دارای میوه باشند، در آب یا آب میوه بسته بندی شود و ممکن است در پیاله های میوه جداگانه باشند.
- سبزیجات کنسرو شده باید صرف دارای سبزیجات باشند، ممکن است با نمک یا بدون نمک باشند و ممکن است گیاهان، چاشنی ها یا ترشی جات اضافه شده باشند.
- ساس سیب بدون شکر و مخلوط ساس سیب/میوه بدون شکر اضافه شده
- ساس بادنجان رومی، رب بادنجان رومی، بادنجان رومی زنده، بادنجان رومی ریزه شده یا بادنجان رومی پارچه شده
- کنسرو لوبیا و نخود مانند نخود سبز، لوبیا سبز، لوبیا مومی، لوبیا سبز و نخود سبز

* اجازه ندارد

- چربی ها، روغن ها، قندها، شربت ها، شیرین کننده های مصنوعی، گوشت، مکرونی، برنج یا سایر غلات اضافه شده
- میوه با شکر یا نمک اضافه شده
- سبزیجات مخلوط با حبوبات/لوبیا
- سبزیجات ترشی دار (به عنوان مثال: ترشی ها، زیتون، کلم ترش، کلیه مرچ دار)
- سبزیجات قیماق دار (مثال: جواری قیماق دار، دار، اسفناج قیماق دار)
- سالسا یا کیچپ

کنسرو لوبیا یک انتخاب گیاه/لوبیا است و از مزایای نقدی (CVB) شما کسر نمی شود.

آب میوه

هر فروشگاه ممکن است تمام غذاها/برندهای مورد تایید WIC را نداشته باشد.
ارزان ترین برند در زمان خرید



آب میوه: خوب است یا بد؟ مقادیر کم آب میوه WIC منبع خوبی از ویتامین C است. اطفال زیر سن ۵ سال نباید بیش از ۴ اونس آب میوه در روز مصرف کنند.

✖ اجازه ندارد

- قند یا فایبر اضافه شده
- مخلوط میوه و سبزیجات
- بوتل های شیشه ای
- آب میوه های نوزاد یا کودک
- آب میوه کوکتل ها
- نوشیدنی های آب میوه طعم دار، نوشیدنی های ورزشی، یا ادیس

اجازه دارد

- از هر برند
- ۱۰۰٪ آب میوه
- ۱۰۰٪ آب میوه بادنجان رومی یا سبزیجات
- کلسیم اضافه شده



۶۴ اونس
بوتل پلاستیکی



۶۴ اونس
کارتن

آب میوه برای اطفال

هر ترکیبی از طعم ها در آب میوه ۱۰۰٪
۶۴ اونس یک تقویمه.
ممکن است آب میوه های قابل نگهداری الماری یا یخچالی را انتخاب کنید.



بوتل پلاستیکی
۴۸-۴۶ اونس



۴۸-۴۶ اونس
قوطی

آب میوه ها برای زنان

هر ترکیبی از طعم ها با
غلظت منجمد
یا آب میوه با قوت واحد ۱۰۰٪.



۱۲-۱۱ اونس
منجمد

نماینده جواز

شماره خانواده

اسم

شماره شناسنامه (آی دی) ایالت

اسم

شماره شناسنامه (آی دی) ایالت

اسم

شماره شناسنامه (آی دی) ایالت

اسم

شماره شناسنامه (آی دی) ایالت

اسم

شماره شناسنامه (آی دی) ایالت



اوقات ملاقات/پیداآوری ها:

معلومات بخش صحت محلی:

این اداره، یک ارایه کننده فرصت های برابر است.

