



پروگرام WIC د ارکانساس

د تایید شویو خورو لېست



د اکتوبر ۱، ۲۰۲۱ نافذ دی

د لاسیالو معلوماتو لپاره، د WIC ریاست دفتر سره اړیکه ونیسئ ۱-۸۰۰-۲۳۵-۰۰۰۲، ۲۵۰۸-۶۶۱ (۵۰۱)،
ستاسو سیمه ایز روغتیایی واحد یا www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic

په خپل بیلانس باندې پوه شئ

د دې لپاره چې پوه شئ چې ستاسو د WIC د گټو په حساب کې د لگښتونو لپاره څومره پیسې پاتې دي، تر ټولو غوره لار یې په خپل بیلانس باندې پوهېدل دي.

په خپل بیلانس باندې د پوهېدو غوره لار د رسېدونو ساتل دي.

د خپل eWIC کارت کارول

- د اداینې پر مهال خپل د eWIC کارت چمتو وساتئ او د مالي حسابونو مسوول ته ووايئ چې تاسو د eWIC کارت څخه کار اخلئ.
- د مالي برخې مسوول به تاسو ته ووايي چې څه وخت خپل eWIC کارت ماشین ته دننه کړئ. د مالي برخې د مسوول او د کارت په ماشین باندې لیکل شوي لارښوونې وځارئ.
- د ټولو خوراکي توکو له سکن کولو وروسته، د کارت ماشین به له تاسو څخه وغواړي چې ستاسو له حساب څخه د WIC د پېرلو د لگښتونو له ګرځولو وړاندې خپل د WIC خواره تایید کړئ.
- تاسو به یو وروستی رسېد ترلاسه کړئ چې په هغې کې به د WIC خوړو د گټو حساب لیکل شوی وي.
- د دې میاشتې لپاره د خوړو هر ډول گټې چې اوس هم په کارت کې شته دي، د میاشتې د وروستۍ ورځې په نیمه شپه باندې پای ته رسېږي.
- همداراز تاسو کولای شئ د My AR WIC اپلیکیشن په ډانلودولو سره د خپل eWIC کارت بیلانس وګورئ.

Musick د خوراکي توکو پلورنځی

یو شمې د ټولو لپاره
Grocery Avenue 1974
پلورنځی: 100

خزانة دار: Foreman
۲۲/۲۳/۱۱

۱۶:۳۶:۵۲

د WIC د EBT د گټو بیلانس
د پیل نېټه ۲۰۲۲/۱۱/۱

۲	پاڼو	۱۶ اوسه پېر - ټول اجازې لري
۰	درجن	هڅې - ټولې اجازې لري
۳۴	اوس	سیریلک - ټول اجازې لري
۱	جاریک	د مېملې کریم/مېوې/تول
۱	پاڼو	سوس لرونکې غلجیات - ټول اجازې لري
۵۰۴	\$\$\$\$\$	موی او سیرجیات
۳	قطی	GERBER GOOD START Gentle پودر
۵	ګڼان	آر غوړ لرونکي/بی غوړو شیدې - ټولې
۱	CBL	جوس ۶۴ اوسه - ټول اجازې لري

د پورته پېرلو لپاره د WIC توکي

۱۸	اوس	KIX سیریلک
۱۸	پاڼو	Sara Lee
۰	درجن	سوس لرونکې دغمو دودۍ
۰	پاڼو	د پلورنځي پرته امریکایي پېپر - ۸ اوسه
۱	درجن	لویې هڅې
۱	ګڼان	د پلورنځي پرته لرونکي آر غوړ لرونکي شیدې
۱,۴۴	\$\$\$\$\$	کڅله
۱,۳۲	\$\$\$\$\$	کاڅو
۲	قطیان	GERBER GOOD START Gentle پودر

د WIC د گټو بیلانس
د پیل نېټه ۲۰۲۲/۱۱/۱

۱,۵	پاڼو	۱۶ اوسه پېر - ټول اجازې لري
۰	درجن	هڅې - ټولې اجازې لري
۱۸	اوس	سیریلک - ټول اجازې لري
۱	جاریک	د مېملې کریم/مېوې/تول
۱	پاڼو	سوس لرونکې غلجیات - ټول اجازې لري
۲,۰۸	\$\$\$\$\$	موی او سیرجیات
۳	قطی	GERBER GOOD START Gentle پودر
۵	ګڼان	آر غوړ لرونکي/بی غوړو شیدې - ټولې
۱	CBL	جوس ۶۴ اوسه - ټول اجازې لري

د گټو د اعتبار په ۲۰۲۲/۱۱/۱ نېټه په نیمه شپه پای ته رسېږي

۱: WIC Op	۲۲/۲۳/۱۱	د مازنیکر
۲۲: Trx	۴:۳۶:۵۳	بېجی
	۹:۰۰	نڅیریز: ۱۰۰





Google Play



App Store



my WIC د آرکنساس WIC موبایل اپلیکیشن

د App سټور او Google Play څخه د ډاونلوډ لپاره شتون لري!
لټون وکړئ په کارولو سره "My Arkansas WIC"



د اپلیکیشن ځانګړتیاوې:

- د ګټې اوسنۍ بیلانس
- راتلونکې ګټې
- د خوړو موندونکي
- د WIC پروګرام څخه پیغامونه او خبرتیاوې
- د تغذیې تعلیم ته اړیکه
- د پلورنځي لوګین

د اپلیکیشن ډاونلوډ کولو وروسته د ګټو لیسو

لپاره څنګه راجسټر شئ:

- د "سینټګ" انتخاب غوره کړئ.
- د راجسټریشن لاندې، "راجسټر" غوره کړئ.
- که چیرې د کورنۍ ډیرې غړې شتون ولري، دوی به ټول په یوه حساب کې وي کله چې راجسټر شي.
- خپل د ۸ عددي کورنۍ ID شمیره دننه کړئ



- د خپل کارت شمیرې وروستی ۱۰ شمیره دننه کړئ.
- هغه نوم ولیکئ چې تاسو غواړئ حساب ته یې ووايست.
- دا کیدۍ شي د کورنۍ یا ګډون کونکو نوم وي چې WIC تر لاسه کوي.
- Register انتخاب کړئ
- په بریالیتوب نوم لېکنې سره، لاندې پیغام به ښکاره شي: تاسو اوس کولی شئ "ګټې" وټاکئ ترڅو د کور اوسني او راتلونکې ګټې وګورئ.
- تاسو کولی شئ په ایپ کې له یوې څخه ډیرې کورنۍ راجسټر کړئ.

په اپلیکیشن کې شاملې نورې ځانګړتیاوې:

- د فوډ فاینډر - تاسو ته اجازه درکوي د UPC کوډونه سکین کړئ، د UPC کوډونه دننه کړئ او د WIC لخوا تصویب شوي خواړو لیستونه وګورئ.
- پیغامونه - د ګټې بیلانس یادونه به واستول شي کله چې ګټې پای ته ورسېږي.
- تغذیه - د تغذیې د زده کړې لپاره www.arwiconline.org سره اړیکه لري.
- د پلورنځي لوګین - برابروینوم، پته، د تلیفون شمیره، او د هغو پلورنځیو لارښوونې چې د آرکنساس WIC قبولوي.

د مور شیدې ډیر هغه څه لري چې ماشومان ورته اړتیا لري



مور شیدې

هر اونس قیمتي دی

د مور شیدې ورکول اسانه دي!
تل چمتو وي، هېڅ بوتل یا
مخلوط ته اړتیا نلري.

میندي حق لري چې هر وخت، هر چیرې خپلو
ماشومانو ته شیدې ورکړي.
دا په ارګنسټاس په قانون دی.

فارمولا
* په ټولو فورمولونو
کې نه



Exclusively
breastfeeding mothers
and their babies
receive
EXTRA
food benefits.



ارګنسټاس WIC د شیدو ورکولو متخصصین او د مور د شیدو تغذیه کونکي مشاورین لري ترڅو
پرتله له لګښت څخه د مور د شیدو ملاتړ چمتو کړي.
WIC ستاسو د هرې پوښتنې یا اندېښنې سره مرسته کولی شي.

د مور د شیدو ورکولو د مرستې لاین ۱-۸۰۰-۴۴۵-۶۱۷۵

www.facebook.com/arwicbreastfeeding

ماشوم خوراکونه



دا یوازی
براندونه دي

ماشوم لهمیو هاو سبزیجات

د ۶ څخه تر ۱۱ میاشتو پورې ماشومانو لپاره
۴ اونسه کانټینرونه

هر پلورنځي نشي کولی ټول د
WIC لخوا تصویب شوي خواره / براندونه ولري.



۴ اونسه
کانټینرونه

2 =  = 
۸ اونسه



اجازه لري

- معمولي، طبيعي يا عضوي
- مرحله ۲ يا دوهم خواره
- د شیشي مرتبان يا پلاستيکي ټبونه، د واحدونو يا کڅوړو په توګه
- د هر ډول میوه یا سبزیجاتو
- هر ډول مخلوط میوه او/یا سبزیجات
- ډوله بسته سره د ۴ اوز کانټینرونو

✱ اجازه نه لري

- غلي داني، اوره، یا تشابسته اضافه شوي
- غوښه، شکر، مالګه، یا DHA اضافه شوي
- د ډوډۍ وروسته خواره خوراک (مثالونه: جوس او میوه) ترکیبي خواره، فیرني، یا کوبلر کیک)
- د ماخوستن ډوډۍ
- فشار کڅوړي
- د مستو مخلوط

ماشوم لپاره غوښه

یوازي د مور په شیدو تغذیه شوي ماشومانو لپاره، چې عمر یې له ۶ څخه تر ۱۱ میاشتو پورې وي، څوک چې د WIC څخه وچو شیدو نه ترلاسه کوي.
۲،۵ اونسه کانټینرونه

✱ اجازه نه لري

- شکر، مالګه، یا DHA اضافه شوي
- میوه، سبزیجات، وریجی، یا پاستا شامل دي (د مثال په توګه: د شپي ډوډۍ، کیسرو، سوپ، یا سټیو)
- میټ سټیکس



اجازه لري

- معمولي یا ارګانیک
- مرحله ۱ یا ۲
- شیشي جازز صرف
- د غوښي واحد ډولونه د بنورو یا قورمه سره
- مختلف کڅوړي د ۲،۵ اوز کانټینرونو سره

ماشوم خوراکونه



د ماشوم سیريلاک

د ۶ څخه تر ۱۱ میاشتو پورې د ماشومانو لپاره
۸ اونسه یا ۱۶ اونسه کانټینر د
ماشوم وچ سیريلاک.



اجازه لري

۸ اونسه + ۱۶ اونسه = ۲۴ اونسه

* اجازه نه لري

- حبوبات د میوو سره، فورموله،
DHA/ARA یا
- ډیر پروټین یا نور اضافي اجزا

• معمولي یا ارګانیک

• مرحله ۱ یا ۲

• له دې څخه غوره کړئ:

وریجی، وربشی، دل، ډیری غلی، یا ټول غنم

د ماشوم فارمولا

ډول او مقدار د WIC ګټې کې لیست شوي. هیڅ تبادله یا بدیل شتون نلري.

* اجازه نه لري

- کمه اوسپنه لرونکي د ماشوم وچې شیدې یا کوم براند چې د WIC ګټو کې ذکر شوی نه وي.

لبنیات

پنیر

په ټاکل شوي کټګوري کې د پیروډلو په وخت کې ترټولو ارزانه براند شتون لري
۸ اونسه یا ۱۶ اونسه کڅوړي

* اجازه نه لري

- پنیر مصنوعات، ویس، یا سپرینز
- پنیر د غوښې سره، مرچکي، خواره مرچ،
تخمونه او نور.
- کیوب شوي، گرد شوي، ټوټې شوي،
ګرد، یا شکلونه
- د ډیلي ځانګه سلايسد
- تازه موزاریلا
- بزه، بزګر، یا سویا
- وارد شوي
- په انفرادي ډول پوښل شوي پنیر سلايس (يو)
- پروسس شوي پنیر خواره (مثال: ویلونا)
- خام شیدې یا سموګډ

اجازه لري

- امریکایی (یوازي ژیر)، چیدر، کولبی، کولبی
جیک، مونټیري جیک، موزاریلا، مونستر،
پروولون، یا سویس Swiss
- بلاک شوی، ټوټه شوی، کټ شوی یا مات
شوی پنیر



لبنیات

شیدي

د پیرودلو په وخت کې ترټولو قیمتي براند شتون لري
گیلن، نیم گیلن، یا څلورمه برخه کانټینرونه

* اجازه نه لري

- د بلغار یا بټر شیدي
- د کلسیم شیدي پیماوري کوي
- ذائقه شیدي (مثال: چاکلیټ)
- بزو شیدي
- د لوړ پروټین شیدي
- غیر لبنیات
- د مغز یا غلي شیدي (مثال: بادام، ناریل، یا وریجی)
- خواړه کنډنډ شوي
- ټیټرا پیک یا ټیټرا بریک
- مختلف الجنس
- ویتامینټ



د سویا پر بنسټ مشروب

نیم گیلن یا څلورمه برخه کانټینرونه

- ماشومان
- ۲ کاله او ډیر عمر
- لرونکي
- او بڼخي

* اجازه نه لري

- نوري ذائقه

اجازه لري

- له غور څخه پاک، غیر غور یا کریم لري
- شوي شیدي
- لږ غور، سپک، یا ۱٪ شیدي
- کم غور یا سکیم بی کوچو شیدو
- د لاکټوز څخه پاک شیدو (۱٪ یا سکیم)
- بخار شوي شیدي (له غورو څخه پاک یا لري شوي)
- پودر شوي شیدي (بی غور وچ)
- ۲۵،۶ اونس کانټینر

اجازه ورکول یوازې

Yکه ستاسو د WIC په ګټه وي

- ټول شیدي
- د لیکټوز څخه پاک ټول شیدي
- بخار شوي شیدي (ټول غور)
- ټیټ غور شیدي (۲٪)
- لکټوز څخه پاک ټیټ غور شیدي (۲٪)

$$1 \text{ گیلن} = \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4}$$

$$2 \text{ گیلن} = \frac{1}{2} + \frac{1}{2}$$

$$1 \text{ گیلن} = \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4} + \frac{1}{4}$$

اجازه لري

- اتم بر اعظم - اصلي او وینيلا
- پیسیفک - اصل
- ورېنم - اصلي
- د پلورنځي براند - اصلي

لبنیات

ماسته

۳۲ د اونسه کانتینر، هر ډول
۴ اونسه ۲-پیکونه (مجموعه ۳۲ اونسه)، هر ډول
اجازه ورکول کیږي که تاسو د WIC ګټو کې یاست

ماشومان ۲ کاله او لویان او ښځې
کم غوړ او غیر غوړ مستې

د ۱ کلن ماشومان
ټوله شیدې/ټول غوړ مستې

✱ اجازه نه لري

- فرانسوي سټایل یا سویا
- مصنوعي خواړه (د مثال په توګه: اسپارټام، ساکرین، یا سوکرالوز)
- په لاندینۍ برخه کې میوه
- جلا مخلوط توکي (د مثال په توګه: چاکلیټ، ګرانولا، یا مغز)
- مستې په بوتلونو کې (د څښلو وړ)، ټیوب یا کڅوړې

اجازه لري

- ساده، یوناني، یا ذائقه



یا



۲ - ۱۶ اونسه کڅوړې

۳۲ اونسه

پروتین

هګې

د پیروډلو په وخت کې ترټولو قیمتي برانډ شتون لري
درزن کانتینرونه صرف

✱ اجازه نه لري

- نسواري
- پرته له قفسه یا نامحدوده واټن
- ښیراز
- Omega-3 یا د اضافه ویتامینونو
- یا منز الونو سره (د مثال په توګه: Eggland's Best)

اجازه لري

- د هرې هګې اندازه
- سپین صرف



پروتين

د لوبيا او پينټ بټر انتخاب:



۱ جار، ۱۶-۱۸
اونسه د پينټ بټر



۱۶-۱۴ اونسه
کين شوي لوبيا



۱۶ اونسه (1 lb)
وچ حبوبات/ لوبيا

لوبيا، دال او نخود (حبوبات)

اجازه لريوچه

- هر براند، هر لوبيا
- ساده، وچ، بي موسمه پخه

وچ

۱۶ اونسه يا ۳۲ اونسه کڅوړه



✱ اجازه نه لري

- خوندور لوبيا يا د موسمي کڅوړو سره
- مخلوط لوبيا
- شنه پلو لوبيا
- خواړه نخود
- ويکس لوبيا
- ژير لوبيا

کين

په ټاکل شوي کټگوري کې د پيروندلو په وخت کې ترټولو ارزانه براند شتون لري
د شامل مالګې سره يا بغير مالګې
۱۶-۱۴ اونسه کين

✱ اجازه نه لريقتي کې

- پخه شوي لوبيا
- مرچ لوبيا
- شنه لوبيا
- شنه/ خواړه نخود
- ار هر دال
- شنه پلو لوبيا
- ويکس لوبيا
- ژير لوبيا
- مساله، ذائقه،
- يا غوښه شامله

اجازه شوېقتي کې

ډولونه:

- هر براند، هر لوبيا



پروتین



پینټ بټر
۱۶-۱۸ اونسه جار

✱ اجازه نه لریږي کی

- نور د مغزباتو کوچي
- د ممپلي کریم
- د DHA یا Omega-3 سره
- مخلوط یا شاربل شوي د بیلګي په توګه:
- د چاکلیټ، شات، جیلی، مارشمالو،
- یا نورو خوندونو سره مخلوط

اجازه لري

- هر برانډ
- نرم، کریمي، کرنډي،
- یا اضافي کرنډي
- معمولي، کم غوړ، یا طبیعي

سبوس لرونکي غلجات



د سالم غلو لپاره انتخابونه دا دي: نسواري وریجی، غوړي، پاستا، ټول شامل غنم یا جوار توریتلا، سالم غنم یا د سالم غلي شامل ډوډی.

د کانتینر اندازي هر ډول ترکیب ممکن د
WIC په ګڼه کې د اونس یا پونډو څخه ډیر نه وي.

د سالم غلو ترکیبونو مثالونه:

$$۸ \text{ اونسه پاسته} + ۲۴ \text{ اونسه ډوډی} = ۲ \text{ پاونډ}$$

$$۱۲ \text{ اونسه پاسته} + ۲۰ \text{ اونسه ډوډی} = ۲ \text{ پاونډ}$$

$$۱۶ \text{ اونسه توریتلا} + ۱۴ \text{ اونسه وریجی} = ۲ \text{ پاونډ}$$

$$۱۸ \text{ اونسه وړ بشی} + ۱۲ \text{ اونسه پاسته} = ۲ \text{ پاونډ}$$

$$۸ \text{ اونسه توریتلا} + ۸ \text{ اونسه پاسته} = ۱ \text{ پاونډ}$$

$$۱۶ \text{ اونسه ډوډی} = ۱ \text{ پاونډ}$$

$$۱۴ \text{ اونسه وریجی} = ۱ \text{ پاونډ}$$

سبوس لرونکي غلجات

بريد

۲۴-۱۶ اونسه کڅوړي

✱ اجازه نه لري

- د نانوايي وچه بودی
- کلچه، بنس، رولونه،
- يا انگليسي مفين
- منجمد يا پخچال شوی وچه بودی
- سپينه سبوس لرونکي غله

اجازه لري

- هر براند
- ٪۱۰۰ ټول غنم
- ٪۱۰۰ ټوله غله



تورتيلاس

۳۲-۸ اونسه کڅوړي

✱ اجازه نه لري

- بوتی يا ذائقه شامل
- تارتیلا ريبس.

اجازه لري

- هر براند
- ژير يا سپين جوار
- ٪۱۰۰ ټول غنم



پاسته

۳۲-۸ اونسه کڅوړي

✱ اجازه نه لري

- شکر، غور، تیل، مالګه،
- يا مساله شامله ده
- پاستا د وريجو، کوينو، النسی، جوار،
- يا سبزیجاتو څخه جوړ شوی

اجازه لري

- هر براند
- ٪۱۰۰ ټول غنم
- ٪۱۰۰ ټوله غله



سبوس لرونکي غلجات

ور بشي

۱۶-۳۲ اونسه کڅوړي

دا ور بشي سبوس لرونکي دي، نه د حلوا انتخاب.



اجازه لري

- هر براند
- گرندی یا زاړه فیشن

ټول حبوبات د فولیټ (فولیک اسید) ښه
سرچینه ده، کوم چې د زیږون د نیمګړتیاوو خطر
کموي.

روغتیایی
مړی

نسواري وریجی

۱۴-۱۶ اونسه کڅوړي (1 lb)

۲۸-۳۲ اونسه کڅوړي (2 lbs)



✱ اجازه نه لري

- لوبیا، ټوتي، یا مصالحي شاملې شوي
- لوی، ټیونه، یا د مایکروویو ور کڅوړي
- ذائقه شامل وریجی، د وریجو مخلوط،
- یا ځنګلی وریجی
- منجمد نسواري وریجی

اجازه لري

- هر براند
- ساده، وچي نسواري وریجی
- عام، فوري، چټک،
- یا بوټلنګ ان بیګ

سیریلک

د لاندې حبوباتو هر ترکیب ممکن د WIC کټو کې د اونس شمیر څخه ډیر نه وي.
هر پلورنځي نشي کولی د WIC لخوا تصویب شوي ټول خوراكي توکي / برانډونه ولري.

سره سیریلک

۱۲-۳۶ اونسه کڅوړي صرف

عمومي ملز



چکس (جوار، وریجې، غنم، بلویری، یا دال چینی)



سالم غله غنم



کیکس (بیری، شات، یا پلین)



چیریوس (ملتي گرین یا پلین)



ځانگړي K (کپله، شات بادام، اصلي، یا اصلي ملتي گراين)

کیلوگس



د وریجو کریسپي (اصلي)



بخ شوی مینی غنم اصلي (د بټ سايږ يا لږ بټ)



د جوارو فلیکس

سیریلک

د میندو (MALT-O-MEAL)



د اوریشو مخلوط
(د شاتو سره
پا د بادامو سره)



مینې سپونرز
(یخ شوی یا سترابیری کریم)



کرسپي وریجي

پوست



د شاتو کبین او وربشي.
(د شاتو پخلي، وینيلا، یا د بادامو سره)



د انگورو مغز



د انگورو مغز
فلیکس

کویکر

د ۳۶ اونس سیریلک
ترلاسه کولو لاري

اونس باید د WIC کتو په اړه د اونس
له ټوله شمیره څخه ډیر نه وي.

۳۵،۸ =
 ۱۲ اونسه
 ۱۲ اونسه
 ۱۱،۸ اونسه

۳۶ =
 ۱۸ اونسه
 ۱۸ اونسه
 ۳۶ =
 ۱۸ اونسه



ژوند (اصلي)

د اوتميل چوکي (د نسواري شکر، دارچيني، طلايي
مپيل، يا د شاتو مغز)

سیریلک

گرم سیریلک

۱۱،۸-۳۶ اونسه کڅوړې صرف

B & G خوراکونه



د غنمو اصلي کريم
(فوري، ۱ دقيقې، يا ۲ ۱/۲ دقيقې)



صرف غنمو کريم
۲ ۱/۲ دقيقې



د وريجو کريم

JIM DANDY

د ميندو (MALT-O-MEAL)



فوري يا اصلي دل



په چټکۍ سره د گرمو غنمو سیریلک
(اصلي، چاکلیټ، يا کوکو غنم)

کوپکر



فوري دل
(اصلي ذائقه صرف – انفرادي کڅوړې، چمتو، يا عام)
فوري ورېشو خوراک
(اصلي ذائقه صرف – انفرادي پاکټونه)



د کوکر انفرادي کڅوړې د فوري دليا د حبوباتو انتخاب دی، نه د بشپړ غلي انتخاب.

میوې او سبزیجات

د نغډو ارزښت گټه (CVB) د پېرود لپاره ده تازه، منجمد، یا قطی شوي میوې او سبزیجات. پېرود په CVB کې د دارو څخه ډیر مقدار کې کیدی شي، مګر تاسو باید توپیر ورکړئ.



هر برنډ وټاکئ

اجازه لري

- د سلاد مخلوط
- کیدای شي بشپړ، پري شوي، په خخته یا بسته کې وي

- معمولي یا ارګانیک
- هر براند، قسم یا اندازه

* اجازه نه لري

- زینتي یا زینتي میوې یا سبزیجات (لکه مرچ، هوره په تار، لوره یا کنډو)
- د سلاد کټونه د جامو یا نورو اضافه خوراکي توکو سره
- د وچه ډوډۍ، کریمونو، ساسونو، یا خانګري مصالحې سره

- اضافه شوي غور، غور، بوره، شربت، مصنوعی خواړه، غوښه، پاستا، وریجې، یا نور حبوبات
- تازه یا وچ شوي بوټي او مصالحې (د مثال په توګه: سلینټرو، پودنا، یا پارسلي)
- د میوو ټوکرۍ، د پارټي تری/پلینټرونه د جامو/ډیپسونو سره، یا د سلاد بار
- مغز، د میوو او مغز مخلوط، وچي میوې او سبزیجات

کنډک، شیشي جارونه، او پلاستيکي کانټینرونه

اجازه لري

- د منو سس له شکرې پرته او د مني سس/میوه له اضافه شوي شکر پرته
- د رومیانو سس، رب، بشپړ رومیان، ټوټه شوي رومیان او میډه شوي رومیان
- د قطي لوبیا او نخود لکه شنه نخود، شنه لوبیا، واکس لوبیا، سنپ لوبیا، او نخود سنپ لوبیا، او نخود

- معمولي یا ارګانیک
- هر براند، قسم یا اندازه
- په قطي کې اچول شويو میوو کې باید یوازې اوبه یا د میوو جوس بسته بندي شي او کیدای شي د میوو په جلا ګلاسونو کې وي.
- په قطي کې اچول شويو سبزیجاتو کې باید یوازې هغه سبزیجات شامل شي چې په هغې کې مالګه وي یا له هغې پرته وي او کیدای شي ګیاي، مساله جات پکې شامل وي.

* اجازه نه لري

- اچار شوي سبزیجات (د بیلګې په توګه: اچار، زیتون، سکالین، بیل مرچ)
- کریم شوي سبزیجات (لکه: کریم شوي جوار، کریم شوي پالک)
- سالسا یا کیچپ

- اضافه شوي غور، غور، بوره، شربت، مصنوعی خواړه، غوښه، پاستا، وریجې، یا نور حبوبات
- میوه د شکر یا مالګې سره شامله ده
- د لوبیا / حبوبات سره مخلوط سبزیجات

کین شوي لوبیا د حبوبات / لوبیا انتخاب دی او ستاسو د CVB څخه نه اخیستل کېږي.

جوس

هر پلورنځي نشي کولی د WIC لخوا تصویب شوي ټول خوراکي توکي / برانډونه ولري. د پیرودلو په وخت کې ترټولو گران برانډ



جوس: ښه یا خراب؟ د WIC جوس لږ مقدار د ویتامین C. ښه سرچینه ده. د ۵ کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان باید په ورځ کې له ۴ اونس څخه ډیر جوس ونه څښي.

✂ اجازه نه لري

- شکر او فایبر شامل دي
- د میوو او سبزیجاتو مخلوط
- شیشي بوتلونه
- د ماشوم یا کوچنیانو جوس
- د جوس کاکتیلونه
- د خوندور میوو جوس څښاک، سپورتي څښاک، یا اډیس

اجازه لري

- هر برانډ
- ۱۰۰٪ د میوو جوس
- ۱۰۰٪ ټماټر یا سبزیجات جوس
- کلسیم شامل شوی.



۶۴ اونسه
کارتون



۶۴ اونسه
پلاستيکي بوتل

د ماشومانو لپاره جوس

د ۶۴ اونسه واحد ځواک ۱۰۰٪ جوس دننه د خوندونو هرډول ترکیب. کولی شي د شیلډ سائل شوي یا یخچال لرونکي جوس غوره کړي.



۴۶-۴۸ اونسه
پلاستيکي بوتل



۴۶-۴۸ اونسه
قطی

جوس د ښځو لپاره

په منجمد غلظت یا واحد ځواک ۱۰۰٪ جوس کې د ذائقون هرډول ترکیب.



۱۱-۱۲ اونسه
منجمد

مجوز استازی

د کورنۍ د غړو شمېر

نوم

شمېره ID د آیالت د

نوم

شمېره ID د آیالت د

نوم

شمېره ID د آیالت د

نوم

شمېره ID د آیالت د

نوم

شمېره ID د آیالت د

د لیدنې وختونه/خبرتیاوې:



د سیمه ییزې روغتیايي برخې معلومات:



دا ادار هذ مسالوي فرصتونو اداره ده.

