



پروگرام WIC د ارکانساس

# د تایید شویو خورو لېست



د اکتوبر ۱، ۲۰۲۱ نافذ دی

د لارښاتو 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](http://www.healthy.arkansas.gov/programs-services/topics/wic)

# د Musick د خوراکي

## توکو پلورنځی

يو شمې د تولو لپاره  
Grocery Avenue 1974  
پاورنمې: 100

خزانه دان: Foreman  
٢٢/٢٣/١١

١٤:٣٤:٥٢

د WIC د EBT - ګټو بېلانس  
د پيل نېټه ٢٠٢٢/١١/١١

٢	پاونډ	١٦ اوسمه پېږ - ټول اجزاه لري
٠	درجن	هګي - ټولې اجزاه لري
٣٤	اوس	سپريلاک - ټول اجزاه لري
١	چارېبک	د مېمېلې کرېم/پېمېټ ټول
١	پاونډ	سوس لرونکې غلجيات - ټول اجزاه لري
٥٠٠٤	\$\$\$\$	مېوې او سبزجات
٥	قطي	GERBER GOOD START Gentle پونډ
٣	ګڼان	اړ غوړ لرونکې/ بي غوړو شيدې - ټولې
١	CBL	جوس ٩٤ اوسمه - ټول اجزاه لري

د بېرته پېرلو لپاره د WIC ټوکي

٢٢/٢٣/١١ د مازنډيګر ٤:٣٤:٥٢  
PAN: xxxxxxxxxxxxxxxx١٥١٩  
٢٢: Tran ID

١٨	اوس	KIX سپريلاک
١٥١٩	Sara Lee	سوس لرونکې دغمو دودۍ
٠٥	پونډ	د پاورنځي برنډ آمريکايي پېږ - ٨ اوسمه
١	درجن	اوسمه هګي
١	ګڼان	د پاورنځي برنډ لرونکې اړ غوړ لرونکې شيدې
١,٤٤	\$\$\$\$	کڼه
١,٣٢	\$\$\$\$	کاڼه
٢	قطبان	GERBER GOOD START Gentle پونډ

د WIC د ګټو بېلانس  
د پيل نېټه ٢٠٢٢/١١/١١

١,٥	پاونډ	١٦ اوسمه پېږ - ټول اجزاه لري
٠	درجن	هګي - ټولې اجزاه لري
١٨	اوس	سپريلاک - ټول اجزاه لري
١	چارېبک	د مېمېلې کرېم/پېمېټ ټول
١	پاونډ	سوس لرونکې غلجيات - ټول اجزاه لري
٢,٠٨	\$\$\$\$	مېوې او سبزجات
٣	قطي	GERBER GOOD START Gentle پونډ
٣	ګڼان	اړ غوړ لرونکې/ بي غوړو شيدې - ټولې
١	CBL	جوس ٩٤ اوسمه - ټول اجزاه لري

د ګټو د اعتبار په ٢٠٢٢/٣/١١ نېټه په نيمه شپه پای ته رسېږي

١: WIC Op  
٢٢/٢٣/١١ د مازنډيګر  
١٠٠ نڅيزو: ٤:٣٤:٥٢ بجې  
٢٢: Tx

## په خپل بېلانس باندې پوه شئ

د دې لپاره چې پوه شئ چې ستاسو د WIC د ګټو په حساب کې د لګښتونو لپاره څومره پېسې پاتې دي، تر ټولو غوره لار يې په خپل بېلانس باندې پوهېدل دي.

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

## د خپل eWIC کارت کارول

- د ادابنې 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 ماشين ته دننه کړئ. د مالي برخې د مسوول او د کارت په ماشين باندې ليکل شوي لارښوونې وځارئ.
- د ټولو خوراکي توکو له سکن کولو وروسته، د کارت ماشين به له تاسو څخه وغواړي چې ستاسو له حساب څخه د WIC د پېرلو د لګښتونو له ګرځولو وړاندې خپل د WIC خواره تاييد کړئ.
- تاسو به يو وروستی رسيد ترلاسه کړئ چې په هغې کې به د WIC خوړو د ګټو حساب ليکل شوی وي.
- د دې مياشتې لپاره د خوړو هر ډول ګټې چې اوس هم په کارت کې شته دي، د مياشتې د وروستۍ ورځې په نيمه شپه باندې پای ته رسېږي.
- همداراز تاسو کولای شئ د My AR WIC اپليکيشن په ډانلودولو سره د خپل eWIC کارت بېلانس وګورئ.





Google Play



App Store



## د ارکنساس 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 لوګر

### 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 غړي 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 وواپاست.
- دا کیدۍ شي د کورنۍ یا ګډون کونکو نوم وي چې WIC ترلاسه 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 راتلونکي ګټې وګورئ.
- تاسو کولی شئ په ایپ کې له یوې څخه ډیرې کورنۍ راجسټر کړئ.



### په اپلیکیشن کې شاملې نورې ځانګړتیاوې:

- د **فونډ فاندېر** - تاسو ته اجازه درکوي د UPC کودونه سکین کړئ، د UPC کودونه دننه کړئ او د WIC لخوا تصویب شوي خوارو لیستونه وګورئ.
- **پیغامونه** - د ګټې بیلانس یادونه به واستول شي کله چې ګټې پای ته ورسیري.
- **تغذیه** - د تغذیې د زده کړې لپاره [www.arwiconline.org](http://www.arwiconline.org) سره اړیکه لري.
- د **پلورنځي لوګر** - برابرونوم، 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 ارکنساس په قانون دی.



فارمولا \* په ټولو فورمولونو کې نه



Exclusively breastfeeding mothers and their babies receive **EXTRA** food benefits.

ارکنساس WIC د شیدو ورکولو متخصصین او د مور د شیدو تغذیه کونکي مشاورین لري ترڅو پرته 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](http://www.facebook.com/arwicbreastfeeding)

# ماشوم خوراكونه



دا يوازي  
براندونه دي

## ماشوم لهميوهاو سبزيجات

د ۶ څخه تر ۱۱ مياشتو پورې ماشومانو لپاره  
۴ اونسه کانتينرونه

هر پلورنځي نشي کولی ټول د  
WIC لخوا تصويب شوي خواره / برانډونه ولري.



۴ اونسه  
کانتينرونه

2 = 3 = 8 اونسه



### اجازه لري

- معمولي، طبيعي يا عضوي
- مرحله ۲ يا دوهم خواره
- د شيشي مرتبان يا پلاستيکي ټبون، د واحدونو يا کڅوړو په توگه
- د هر ډول ميوه يا سبزيجاتو
- هر ډول مخلوط ميوه او/يا سبزيجات
- ډوله بسته سره د ۴ اوز کانتينرونو

### ✘ اجازه نه لري

- غلي دانې، اوره، يا نشايسته اضافه شوي
- غوښه، شکر، مالگه، يا DHA اضافه شوي
- د ډوډۍ وروسته خواره خوراک (مثالونه: جوس او ميوه) ترکيبي خواره، فيرني، يا کوبلر کيک)
- د ماخوستن ډوډۍ
- فشار کڅوړي
- د مستو مخلوط

## ماشوم لپاره غوښه

يوازي د مور په شيدو تغذيه شوي ماشومانو لپاره، چې عمر يې له ۶ څخه تر ۱۱ مياشتو پورې وي، څوک چې د WIC څخه وچو شيدو نه ترلاسه کوي.  
۲،۵ اونسه کانتينرونه

### ✘ اجازه نه لري

- شکر، مالگه، يا DHA اضافه شوي
- ميوه، سبزيجات، وريجي، يا پاستا شامل دي (د مثال په توگه: د شپي ډوډۍ، کيسرول، سوپ، يا سټيو)
- ميټ سټيکس

### اجازه لري



- معمولي يا ارگانیک
- مرحله ۱ يا ۲
- شيشي جازز صرف
- د غوښي واحد ډولونه د بنوروا يا قورمه سره
- مختلف کڅوړي د ۲،۵ اوز کانتينرونو سره



## ماشوم خوراكونه



### د ماشوم سیریلاک

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



### اجازه لري

۸ اونسه + ۱۶ اونسه = ۲۴ اونسه

### \* اجازه نه لري

- حیوانات 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 ګټو کې لیست شوي. هیڅ تبادلې یا بدیل شتون نلري.

### \* اجازه نه لري

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

## لبنیات

### پنیر

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

### \* اجازه نه لري

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

### اجازه لري

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



# لبنیات

## شیدي

د پیروډلو 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 پیاوړي 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 بڅي

### \* اجازه نه لري

- نوري ذائقے

## اجازه لري

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

## اجازه ورکول یوازي

یکه ستاسو د WIC په کټه وي

- ټول شیدي
- د لیکتوز څخه پاک ټول شیدي
- بخار شوي شیدي (ټول غور)
- ټیټ غور شیدي (۲٪)
- لکتوز څخه پاک ټیټ غور شیدي (۲٪)

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

۱ پاکس  
له غورو پرته  
وچي شیدي

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

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

## اجازه لري

- اتم براعظم - اصلي او وینيلا
- پیسیفک - اصل
- ورپنم - اصلي
- د پلورنځي براند - اصلي

## لبنیات

### ماسنه

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

ماشومان ۲ کاله او لویان او بڼځي  
کم غور او غیر غور مستي

د ۱ کلن ماشومان  
ټوله شیدي/ټول غور مستي

### \* اجازه نه لري

- فرانسوي سټایل یا سویا
- مصنوعي خواړه (د مثال په توګه: اسپارټام، ساکرین، یا سوکرالوز)
- په لاندیني برخه کې میوه
- جلا مخلوط توکي (د مثال په توګه: چاکلیټ، ګرانولا، یا مغز)
- مستي په بوتلونو کې (د ځینلو وړ)، ټیوب یا کڅوړي

### اجازه لري

- ساده، یوناني، یا دانقه



یا



۲ - ۱۶ اونسه کڅوړي

۳۲ اونسه

## پروتین

### هګي

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

### \* اجازه نه لري

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

### اجازه لري

- د هري هګي اندازه
- سپین صرف





# پروتین

## کب

په بشپړه توګه د شینو ورکولو میرمنو لپاره

- قطي کي يا کڅوړي
  - کيدای شي هډوکي او پوستکي ولري
- د مهې هر ډول ترکیب د **WIC** په ګڼه کې د اونس شمیر له څخه ډیر نه وي

### \* اجازه نه لري

- الباکور يا په دود پاخه شوې تونا
- د تونا سینه
- د غرمې دودۍ کڅوړې يا کټونه
- توناسپرید
- تونا د بوټو، ډانقو، مسالجاتو، يا کوم د خوند ډیرولو موادو سره
- بلو بیګ، چم، سور، يا ډانقه لرونکي سالمون
- د پریم يا په دود پاخه شوي سالمون ټوټې

### اجازه لري

- هر براند، له دې څخه غوره کړئ:
- په اوبو يا غوړو کې
- سپکې ټوټې لرونکې تونا
- Mackerel
- ګلابي سالمون
- سارډینز (هر ډول ډانقه)



## د کب د ترکیبونو بیلګې:

یو ترکیب غوره کړئ چېد ۳۰ اونس څخه ډیر نه وي.

یو ۱۲ اونس کینونه  
او شپږ ۲،۶ اونس خلتی

۱۲ اونس

۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته

۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته

دوه ۱۴،۷۵ اونس کینونه

۱۴،۷۵ اونس  
۱۴،۷۵ اونس

څلور ۳،۷۵ اونس کینونه  
او یو ۱۵ اونس کین

۳،۷۵ اونس

۳،۷۵ اونس

۳،۷۵ اونس

۳،۷۵ اونس

پنځه ۶ اونس قطبان

۶ اونس  
۶ اونس

۶ اونس

۶ اونس  
۶ اونس

شپږ ۵ اونس کین

۵ اونس  
۵ اونس

۵ اونس

۵ اونس

یولس ۲،۶ اونس خلتی

۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته

۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته

۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته  
۲،۶ اونس خلته

# پروټين

## د لوبيا او پینټ بټر انتخاب:



۱ جار، ۱۶-۱۸ اونسه د پینټ بټر

یا



۱۶-۱۴ اونسه کین شوي لوبيا

یا



۱۶ اونسه (1 lb) وچ حیویات/ لوبيا

## لوبيا، دال او نخود (حبوبات)

### اجازه لریوچه

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

وچ

۱۶ اونسه یا ۳۲ اونسه کڅوره



### \* اجازه نه لري

- خونډور لوبيا یا د موسمي کڅورو سره
- مخلوط لوبيا
- شنه پلو لوبيا
- خواړه نخود
- ویکس لوبيا
- ژیر لوبيا

کین

په ټاکل شوي کتگوری کې د پیروډلو په وخت کې ترټولو ارزانه براند شتون لري  
د شامل مالګې سره یا بغیر مالګې  
۱۶-۱۴ اونسه کین

### \* اجازه نه لریقټي کی

- پخه شوي لوبيا
- مرچ لوبيا
- شنه لوبيا
- شنه/ خواړه نخود
- ار هر دال
- شنه پلو لوبيا
- ویکس لوبيا
- ژیر لوبيا
- مساله، ډانقه، یا غوښه شامله

### اجازه شوپټي کی

ډولونه:

- هر براند، هر لوبيا



## پروتین



**پینټ بټر**  
۱۶-۱۸ اونسه جار

### \* اجازه نه لریقتی کی

- نور د مغزیاتو کوچی
- د ممپلی کریم
- د Omega-3 یا DHA سره
- مخلوط یا شاربل شوي د بیلگی په توگه:
- د چاکلیت، شات، جیلی، مارشمالو،
- یا نورو خونونو سره مخلوط)

### اجازه لري

- هر براند
- نرم، کریمی، کرنجی،
- یا اضافی کرنجی
- معمولی، کم غور، یا طبیعی

## سبوس لرونکی غلجات



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

د کانتینر اندازی هر ډول ترکیب ممکن د WIC په گټه کی د اونس یا پونډو څخه ډیر نه وي.

### د سالم غلو ترکیبونو مثالونه:

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

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

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

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

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

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

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

# سبوس لرونکي غلجات

## بريډ

۲۴-۱۶ اونسه کڅوري

### ✳ اجازہ نہ لري

- د نانوايي وچه ټوډي
- کلچه، بنس، رولونه، يا انگليسي مښين
- منجمد يا پخچال شوي وچه ټوډي
- سپينه سبوس لرونکي غله

### اجازہ لري

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



## تورتيلاس

۳۲-۸ اونسه کڅوري

### ✳ اجازہ نہ لري

- ټوټي يا ذائقه شامل
- تارتيلاس ريپس.

### اجازہ لري

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



## پاسته

۳۲-۸ اونسه کڅوري

### ✳ اجازہ نہ لري

- شکر، غور، تيل، مالگه، يا مساله شامله ده
- پاستا د ريچو، کوينو، النسي، جوار، يا سبزيجاتو څخه جوړ شوي

### اجازہ 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 زاره فیشن

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

روغتیایي مری

## نسواري وریجی

۱۴-۱۶ اونسه کڅوړي (lb 1)

۲۸-۳۲ اونسه کڅوړي (lbs 2)



### \* اجازه نه لري

- لوبیا، بوټي، یا مصالحي شاملی 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 حیواناتو هر ترکیب ممکن د WIC گټو کې د اونس شمیر څخه ډیر نه وي.  
هر پلورنځي نشي کولی د WIC لخوا تصویب شوي ټول ځوراکي توکي / برانډونه ولري.

## سره سیریلک

۱۲-۳۶ اونسه کڅوړې صرف

## عمومي ملز



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



سالم غله غنم



کیکس (بیری، شات، یا پلین)



چیریوس (ملتي گرین یا پلین)

## کیلوکس



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



د وریجو کریسی (اصلي)



بخ شوی مینی غنم اصلي (د بت سایز یا لږ بت)



د جوارو فلیکس



# سیریلک

## د میندو (MALT-O-MEAL)



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



مینې سپونرز  
(یخ شوی یا سترابیری کریم)



کرسپی وریجی

## پوست



د شاتو کبین او وربشی.  
(د شاتو پخلی، وینیل، یا د بادامو سره)



د انگورو مغز



د انگورو مغز  
فلیکس

## کوکیک

د ۳۶ اونس سیریلک  
ترلاسه کولو لاري

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



ژوند (اصلي)

د اوتمیل چوکی (د نسواري شکر، دارچیني، طلايي  
میل، یا د شاتو مغز)

# سیریلک

## گرم سیریلک

۱۱،۸-۳۶ اونسه کڅوړې صرف

## B & G خوراگونه



د غنمو اصلي کریم  
(فوري، ۱ دقيقې، يا ۲½ دقيقې)



صرف غنمو کریم  
۲½ دقيقې



د وریجو کریم

## JIM DANDY



فوري يا اصلي دل

## د میندو (MALT-O-MEAL)



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

## کویکر



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



فوري وریشو خوراک

د کوکر انفرادي کڅوړېت د فوري دل یا د حیویاتو انتخاب دی ، نه د بشپړ غلي انتخاب.

# میوی او سبزیجات

د نغدو ارزښت گټه (CVB) د پیرود لپاره ده تازه، منجمد، یا قطی شوي میوي او سبزیجات. پیرود په CVB کې د دارو څخه ډیر مقدار کې کیدی شي، مگر تاسو باید توپیر ورکړئ.



## هر برنډ وټاکئ

### اجازه لري

- د سلاد مخلوط
- کیدای شي بشپړ، پری شوي، په خلته یا بسته کې وي

- معمولي یا ارگانیک
- هر براند، قسم یا اندازه

### \* اجازه نه لري

- زینتي یا زینتي میوي یا سبزیجات (لکه مرچ، هوره په تار، لوره یا کدو)
- د سلاد کټونه د جامو یا نورو اضافه خوراکي توکو سره
- د وچه ډوډی، کریمونو، ساسونو، یا خانگري مصالحي سره

- اضافه شوي غور، غور، بوره، شربت، مصنوعي خواره، غوښه، پاستا، وربجي، یا نور حبوبات
- تازه یا وچ شوي بوټي او مصالحي (د مثال په توگه: سلینترو، پودنا، یا پارسلي)
- د میوو ټوکرې، د پارتي ټری/پلینزونه د جامو/ډیپسونو سره، یا د سلاد بار
- مغز، د میوو او مغز مخلوط، وچي میوي او سبزیجات

## کنډک، شیشي جارونه، او پلاستيکي کانتینرونه

### 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 میده شوي رومیان
- د قطی لوبیا او نخود لکه شنه نخود، شنه لوبیا، واکس لوبیا، سنیپ لوبیا، او نخود سنیپ لوبیا، او نخود

- معمولي یا ارگانیک
- هر براند، قسم یا اندازه
- په قطی کې اچول شويو میوو کې باید یوازې اوبه یا د میوو جوس بسته بندي شي او کیدای شي د میوو په جلا گیلانسونو کې وي.
- په قطی کې اچول شويو سبزیجاتو کې باید یوازې هغه سبزیجات شامل شي چې په هغي کې مالگه وي یا له هغي پرته وي او کیدای شي گیای، مساله جات پکې شامل وي.

### \* اجازه نه لري

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

- اضافه شوي غور، غور، بوره، شربت، مصنوعي خواره، غوښه، پاستا، وربجي، یا نور حبوبات
- میوه د شکر یا مالگې 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 خوراكي توکي / برانډونه ولري. د پيروډلو په وخت کې ترټولو گران برانډ



**جوس: بنه یا خراب؟ د WIC جوس لږ مقدار د ویتامین C. بنه 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 شلیف ساتل شوي یا یخچال لرونکي جوس غوره کړي.



۴۶-۴۸ اونسه  
پلاستيکي بوتل



۴۶-۴۸ اونسه  
قطی

## جوس د بنځو لپاره

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



۱۱-۱۲ اونسه  
منجمد

مجوز استازی	د کورنی د غرو 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 سیمه ییزې روغتیايي برخې معلومات:

د لیدني وختونه/خبرتیاوی:

---



---



---



---



---



---

د فدرالي مدني حقونو قانون او د متحده ايالاتو د کرنې وزارت (USDA) د مدني حقونو مقرراتو او پالیسيو سره سم، USDA، د هغې ادارې، دفترونه، کارمندان، او هغه ادارې چې د USDA پروگرامونو کې برخه اخلي يا اداره کوي ممکن د رنگ پر بنسټ تبعيض منع وي. ملي اصل، جنس، معلوليت، عمر، پايه هر هغه پروگرام يا فعاليت کې چې د USDA لخوا اداره کيږي يا تمويل کيږي د مدني حقونو د مخکښې فعاليت لپاره انتقام اخيستل يا بدله اخيستل.

معلوليت لرونکي اشخاص چې د برنامې معلوماتو لپاره د مخابراتو بديل وسيلو ته اړتيا لري (د بيلگې په توگه، بريل، لوی چاپ، آډيو تيب، امريکايي د اشارو ژبه او نور)، د ادارې (دولت يا محلي) سره اړيکه ونيسي چې دوی د کتو لپاره غوښتنه کړي. هغه کسان چې کانه وي، د اوريدلو سخته وي يا د وينا معيوبيت ولري کولی شي د (۸۰۰) ۸۷۷-۸۳۳۹ فدرالي ريل خدمت له لارې USDA سره اړيکه ونيسي. برسیره پردې، د پروگرام معلومات ممکن د انگليسي پرته په نورو ژبو کې چمتو شي.

د پروگرام د تبعيض شکليت درج کولو لپاره، د USDA پروگرام د تبعيض شکليت فورمه، (AD-3027) آنلاین دک کړئ:

[http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html)، او د USDA کوم دفتر ته يو ليک وليکئ، يا USDA تا او په ليک کې په فورمه کې غوښتل شوي ټول معلومات چمتو کړئ. د شکليت فورمې د کاپي غوښتنه وکړئ، زنگ ووهئ: ۶۳۲-۹۹۹۲ (۸۶۶) خپل بشپړ شوی فورمه يا ليک USDA ته دې له لارې وسپارئ:

(۱) ميل: د متحده ايالاتو د کرنې رياست، دفتر مرستيال سکرترد مدني حقونو لپاره د ۱۴۰۰ خپلواکي ايونيو، SW، واشنگتن، D.C. ۲۰۲۵۰-۹۴۱۰؛  
(۲) فکس: (۲۰۲) ۶۹۰-۷۴۴۲؛ يا (۳) بريښنالیک: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).



دا اداره مساوي فرصتونو اداره ده.

