



# كتاب WIC

دليل الغذاء

٢٠١٨ سبتمبر ٣٠ - ٢٠١٧ اكتوبر ١



# جدول المحتويات

3	
4-7	
7	
8-9	
10-11	
12	
13	
14-15	
16	
17	
17	
18-19	
20	
20	
21	
22-23	
24-25	
27	

الحقوق والمسؤوليات  
الحبوب الباردة  
الحبوب الساخنة  
رقاق التورتيليا

خبز  
معكرونة  
أرز بني  
عصير للأطفال  
عصير للنساء

قوليات: البازلاء والفااصوليا والعدس  
زبدة للنساء الفول السوداني  
الألبان والبيض والتوفوا

زيادي  
سمك معلب

طعام الرضيع  
فواكه وخضراوات  
نصائح eWIC للمشتريات  
الأسئلة

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

[WWW.CT.GOV/DPH/WIC](http://WWW.CT.GOV/DPH/WIC)

# الحقوق والمسؤوليات

## حقوقك:

WIC يوفر التعليم التغذوي، ومعلومات الرضاعة الطبيعية والدعم والأغذية الصحية سوف يساعدك على التواصل مع الموارد الأخرى التي قد تساعد عائلتك بما في ذلك:

HUSKY A/Medicaid

والبنوك الغذائية المحلية والخدمات الصحية ستظل جميع المعلومات التي تقدمها سرية إذا شعرت أنك تعرضت للتمييز، فيمكنك تقديم شكوى معايير المشاركة في البرنامج هي نفسها للجميع، بغض النظر عن العرق أو اللون أو الأصل القومي أو العمر أو الإعاقة أو الجنس إذا كنت بحاجة إلى خدمات مترجم شفوي، يرجى سؤال موظفي البرنامج.

## أفهم أنا:

من أجل تزويدك بإحالة معينة، قد تحتاج إلى مشاركة اسمك أو معلومات\* الاتصال الخاصة بك مع المنظمات الخارجية. سوف نطلب إذنًا خاصًا عندما تحتاج إلى مشاركة اسمك ومعلومات الاتصال مع أي شخص خارج البرنامج إذا كذبت لتلقي فوائد البرنامج، أو إذا انتهكت قواعد البرنامج، سوف أكون\* عرضة للتعليق أو الاستبعاد.

ليس مسموحاً بيع المواد الغذائية المقدمة من البرنامج أو التبرع بفوائد\* البرنامج والأطعمة. إذا قمت بذلك، سوف يطلب مني تسديد قيمة المواد وقد أكون عرضة للتعليق أو الاستبعاد.

نشر بنود البرنامج على أي من مواقع التواصل الاجتماعي، بما في ذلك، على\*

## مسؤولياتك:

تعامل مع موظفي المتجر بلطف واحترام وإذا شعرت أن أحد المحلات أو أحد المشاركين أو الموظفين يقوم بعمل شيء خاطئ، قم بالإتصال بوكالة الدولة

1-800-741-2142

احتفظ ببطاقتك وأدلة الطعام في مكان آمن في حالة تغيير العنوان أو الهاتف قم بإبلاغ المكتب في أقرب وقت ممكن.

# الحبوب الباردة

أو # = خالي من الغلوتين

أو \* = 100% قمح كامل

اشتر فقط 12 أوقية أو أكثر

جنرال ملز



القرفة تشيكس  
الفانيلا تشيكس  
القمح تشيكس الأرز تشيكس  
الذرة تشيكس  
شيكس

تشيريوس

شيريوس  
الحبوب

الذرة تشيكس



توتال

كينكس  
كيس

عسل كينكس

فانيون

فاير ون

دوازا

ويتيس

اكسلولا

بوست

رقائق بندق  
العنبر

قريب نت

بران فليكس

هول غرين هوني

فانيلا بنشس هول روستد

سنامون بنشس هول روستد

موم براندز



كيلوغلز



الفابتز  
الفا بتس  
سبونز

كرسب

اول-بران  
كومبليت ويت

كورن-فليكس

فروستد

شريدد ويت

انفروستد

شريدى ويت

رييس

سييشال كي

غرانولا قليل

الدسم

حوب

سانبيلت باكيري

كواكر



الفا بتس

سبونز

كرسب

اول-بران  
كومبليت ويت

كورن-فليكس

فروستد

شريدد ويت

انفروستد

شريدى ويت

رييس

سييشال كي

غرانولا قليل

الدسم

حوب

## العلامات التجارية



بست يت  
رقائق النخالة  
رقائق الذرة  
الأرز المقرمش  
قمح مقطع مغطى  
قمح مقطع  
شوافان نباتة وايز  
شوافان عسل ورقائق  
شوافان محمص



بيغ واي  
رقائق النخالة  
رقائق الذرة  
مربعات الذرة المحمصة  
قمح مقطع  
شوافان محمص



كليير فاليو  
قمح مقطع محمد  
شوافان محمص  
رقائق الذرة



اسنسل افري-داي  
قمح مقطع محمد  
رقائق النخالة  
حبوب المكسرات  
شوافان محمص  
مربعات القمح المقطوع  
ارز مقرمش  
رقائق الذرة  
قمح بالعسل وذرة  
مربعات الذرة المقطوعه



فود كلوب  
رقائق النخالة  
رقائق الذرة  
قمح مقطع  
شوافان محمص



غريت فاليو  
رقائق الذرة  
رز مقرمش  
شوافان مفتت  
قمح مقطع محمد



شوافان محمص  
ذره محمصه  
قمح محمص  
شوافان بالعسل المفتت  
رز محمص  
رقائق النخالة  
مكسرات مفتته  
مكسرات بالعسل



اتش واي توب  
رقائق النخالة  
رقائق الذرة  
ارز مقرمش  
قمح مقطع  
رقائق شوافان بالعسل  
شوافان محمص



اي جي اي  
رقائق النخالة  
رقائق الذرة  
مربعات الذرة  
ارز مقرمش  
مربعات الارز



\*قمح مفتت محمد  
\*قمح مفتت غير محمد  
\*شوافان بالعسل ورقائق  
تاستيوز  
\*شوافان محمص  
\*قمح مقطع  
\*رول الشوافان



كينغز  
رز مقرمش



كراسديل  
رقائق الذرة  
رز مقرمش  
شوافان محمص



ماركة بانترى  
قمح مفتت محمد  
خلط العسل والشوافان  
شوافان محمص

# الحبوب الباردة

اشتري فقط 12 أوقية أو أكثر

أو <sup>g\*</sup> أو # خالي من الغلوتين

أو \* 100% قمح كامل



ماي اسنلز

شوفان محمص  
قمح مفتت محمد



باريد

رقائق النخالة  
رقائق الذرة  
قمح مفتت محمد  
شوفان محمص



بكس/برايس تشوربر

\*رقائق القمح والنخالة  
رقائق الذرة  
خبار جيد  
\*مربعات الشوفان  
خبار جيد  
\*مسحوق الشوفان  
ذرة محمصه هشه  
قمح مقطع محمد  
قمح  
\*حبوب المكسرات  
شوفان محمص



برايس رايت

رقائق النخالة  
ارز مقرومش  
رقائق الذرة  
مربعات الذرة الهشه  
قطع شوفان بالعسل



شوب رايت

رقائق النخالة  
ارز مقرومش  
رقائق الذرة  
مربعات الذرة الهشه  
قطع شوفان بالعسل  
قمح والمزيد مع العسل  
قمح مقطع محمد  
قمح طبيعي وحبوب الشعير  
قمح مقطع  
شوفان محمص



شرفайн

رقائق الشوفان  
رقائق الذرة  
مربعات الذرة  
\*قمح مقطع محمد  
نخالة وغبره  
نخالة محمصه  
رقائق الشوفان المحمص  
\*مربعات القمح

طرق لشراء ما يصل إلى 36 أوقية من  
الحبوب



اشتري أي مزيج من الحبوب  
المعتمدة الساخنة أو الباردة، ليبلغ  
مجموعها 36 أوقية



سخنتر كتشنز  
رقائق النخالة  
رقائق الذرة  
ارز مقرمش



ستوب اند شوب  
رقائق الشوفان  
ارز مقرمش  
رقائق الذرة  
مربيات الذرة  
قمح مطحون بالعسل



فالو تايم  
رقائق الذرة  
رقائق الذرة الخالية من الدسم  
قمح مقطع محمد  
شوفان محمض



وايت روز  
رقائق الذرة  
ارز مقرمش  
شوفان محمض

قمح مقطع محمد  
شوفان محمض

\*قمح مقطع محمد  
\*حبوب المكسرات  
\*مربيات الشوفان  
\*شوفان او ز

# الحبوب الساخنة



كريمة القمح  
كريمة الارز

حبوب الشوفان  
حبوب القمح  
حبوب كاملة  
والنخالة الساخنة



مام او جنل حبوب ميبو فرمونت ستايل  
وجبة شعير دقيق  
القمح الساخنة دقيق الشوفان  
أصلي

الازرق: العلامة التجارية للمتجر  
الاحمر: العلامة التجارية الوطنية

# التورتيا

اشتري فقط رطل واحد أو 16 أونصة من كيس الذرة الناعمة أو القمح الكامل التورتيا

تشي تشي



ذرة بيضاء



قمح كامل

دون باتشو



ذرة بيضاء



قمح كامل

لافي



ذرة

لابنديريتا



ذرة



قمح كامل

لابوبلانيتا



ذرة

مايان فارمز



قمح كامل

ميشن



ذرة

اورتيقا



قمح كامل

بيبيتو



قمح كامل

كويوسوس لاريوكورا



ذرة

تروبيكال



قمح كامل



## توفو التاكو السهل

### المكونات

8 تورتيلا الذرة	فلفل أحمر
رطل من التوفو المتبين	فلفل أصفر
بصلة متوسطة الحجم	سيلانترو (اختياري)

### إرشادات

1. تبل طعام التوفو مع الملح والفلفل وتوايل التوفو (حسب الرغبة) وقم بطهوه في مقلاة حتى يصبح مقرمش.
2. أثناء الطهي، قطع البصل والحر.
3. قم بإضافة البصل والفلفل إلى التوفو. ثم اقلی ملدة خمسة عشر دقيقة.
4. سخن التورتيلا في مقلاة منفصلة (حسب الرغبة).
5. التوفو ملعقه في التورتيلا. وأنثر بعضا من الكزبرة اسكب الخضار خليط.

### بيغ واي

قمح كامل

### فود كلوب

قمح كامل

### أي جي ايه

قمح كامل

### كي فود

قمح كامل

### ماي اسنلز

قمح كامل

### نيتشرز بروميس

قمح كامل  
حبوب الذرة الكاملة

### شوب رايت

قمح كامل

### ستوب اند شوب

ذرة بقضاء  
قمح كامل  
ذرة صفراء

# الخبز

قم بشراء خبز القمح الكامل 100% فقط وخبز الحبوب الكاملة. رطل أو رزمة 16 أونصة

الفردو ستريت



قمح كامل

بيمبورنوج ستونغراوند



قمح كامل

كونتي تشكن • بيمبورنوج ستونغراوند



قمح كامل

جيسلرز



قمح كامل

غولد ميدل بيكر



قمح كامل

هولسم



كراسدل • هولسم



قمح كامل 100%

باس يرسول



قمح كامل

سيريدج فارم • بن ستريت



قمح كامل

قمح كامل ستون  
100% قراوند



قمح كامل ستون  
100% قراوند



قمح كامل رفيع  
100% قراوند



قمح كامل رفيع



قمح كامل بالبذور جويش  
رائي



حبوب خفيفه 7



قمح كامل 100%



قمح كامل

سن بيم . . . . . ويit واتشرز . . . . . وند مل فارمز . . . . . وندر . . . . . بست يت . . . . . بيج واي . . . . . سنترال ماركت . . . . .



قمح كامل



قمح كامل



حبوب كامله



ستون قراوند هاموتز  
مينزانوس



ستون قراوند هاموتز



قمح كامل



قمح كامل



قمح كامل



قمح كامل

استتشل افري-  
داي . . . . . غريت فاليو . . . . . كي فودز . . . . .



قمح كامل



قمح كامل 100%



قمح كامل



قمح كامل



قمح كامل



قمح كامل



قمح كامل خالي  
الكتان من الملح



قمح كامل خالي  
الكتان من الملح



قمح كامل خالي  
الكتان من الملح

لا تشتري

خبز البيغل والخبز  
الأبيض وخبز محلات  
المخابز

# معكرونة

اشتري فقط

- رطل أو 16-14 أونصة كيس/صندوق
- من الأرز البني العادي

باريلا



جيا روسا



رونزوبي هلثي هارفست

هدسن مل



جيا روسا



شوب-دات



شورفайн



اسنسل افري-داي



فل سركل



لويجي فيتيلي



ديلاو



راكونتو



قمح كامل 100%

قمح كامل

قمح كامل

قمح عضوي كامل

قمح كامل

قمح عضوي كامل

قمح كامل



# أرز بني

- اشتري فقط
- رطل أو 16-14 أونصة كيس/صندوق
- من الأرز البني العادي

## لا تشتري

الأرز الأبيض، الأرز مع التوابل، كمية رز كبيرة، الأرز العضوي



PASTA & BROWN RICE

**بست باي**  
حبوب كاملة  
جاهزة

**سي اند اف**  
حبوب في كيس  
حبوب جاهزة  
طويلة وقصيرة

**كارولينا**  
رز بني

**غوايا**  
رز بني

**ماهاتما**  
رز بني

**مينت**  
رز بني

**رايس لاند**  
طبيعي

**سكسنس**  
رز بني

**انكل بنز**

حبوب كاملة طبيعية جاهزة  
حبوب كاملة طبيعية  
حبوب كاملة قطع في أكياس

**بيغ واي**  
طعام جاهز

**اسنسل افري-دai**  
طبيعي

**فود كلوب**  
طعام معلب

**قريت فاليو**  
طبيعي

**اي جي**  
طعام جاهز  
حبوب طويلة

**ماركة بانترى**  
طبيعي

**ماي اسنسلز**  
طبيعي

**بكس/براييس تشوبير**  
طعام معلب

**سخنتشر كتشنز**  
طبيعي

**شرفайн**  
طبيعي  
رز بني جاهز

**ستوب اند**  
طعام معلب  
طعام جاهز

**وايت روز**  
طبيعي

## وصفة الأرز مع الطماطم وجبنة البارما

### المقادير

1 كوب رز حبوب طويل

1-41 أونص مكعبات طماطم معلبة

نصف كوب جبن بارما مبشور

### الطريقة

اخلط كوب ونصف ماء ورز ونصف

معلقة ملح في مقلاة كبيرة ثم قم بغلقها

بعد الغلي قم بتحريكه مره واحده ثم اخفض

الحرارة وقم بتغطيته واطبخه على نار

هادئه حتى يجف الماء في خلال تقريبا 18 دقيقة

اضف الطماطم والجبنة الى الأرز

قم بابعاده من النار وتغطيته ثم اتركيه يبرد ملدة

5 دقائق

رشه بالريحان قبل التقديم



# مشروبات للاطفال



## تفاح

جوسي جوس  
اولد اوركاد  
موتس  
ولتشز

## كرز

جوسي جوس  
ولتشز

## خلطات العصير

جوسي جوس  
اولد اوركاد  
ولتشز

## مانجو

جوسي جوس  
ولتشز

## برتقال

الى 128 اونص 64

## اناناس

لانجرز  
ليبيز  
ولتشز

## عنب بنفسجي

جوسي جوس  
اولد اوركاد  
ولتشز

## عنب ابيض

جوسي جوس  
اولد اوركاد  
ولتشز

## عصير الطماطم

قليل الصوديوم فقط  
اسنشل  
افريدي  
كامب بلز

## عصير الخضروات

قليل الصوديوم فقط  
اسنشل  
افري-دai  
بكس برايس  
تشوبر  
في بي

## اشتري فقط

64 اونص من علب العصير 100% التي تحتوي على الاقل 120% فيتامين سي.



## بست يت

تفاح  
عنب ابيض  
عنب بنفسجي  
خلط عصير القريب فروت  
اناناس



## بيغ واي

تفاح  
عنب ابيض  
عنب بنفسجي  
الكثير من العصير  
جميع خليط العصائر



## فود كلوب

تفاح  
عنب ابيض  
خلط عصير الغريب فروت  
اناناس  
عنب بنفسجي



## قريت فاليو

تفاح  
عنب ابيض  
عنب بنفسجي  
كل خليط العصائر



## هارفست كلاسك

تفاح



## اتش واي توب

تفاح  
عنب ابيض  
عنب بنفسجي



## أي جي ايه

تفاح  
عنب ابيض  
خلط عصير القريب فروت  
عنب بنفسجي  
كل خليط العصائر



**كاراسديل**  
تفاح  
عنب ابيض  
عنب بنفسجي



**ماركة بانترى**  
تفاح  
عنب ابيض  
جميع انواع عصير  
عنب بنفسجي



**باريد**  
تفاح  
عنب ابيض  
خلط عصير القريب فروت  
عنب بنفسجي



**بيكس برايس تشوبر**  
تفاح  
عنب ابيض  
خلط عصير الغريب فروت  
عنب بنفسجي  
اناناس  
جميع العصائر المتنوعة



**سيف اي لوت / روبي**  
تفاح  
اناناس



**شوب رايت**  
تفاح  
عنب ابيض  
خلط عصير الغريب فروت  
عنب بنفسجي



**شرفайн**  
تفاح  
عنب ابيض  
خلط عصير القريب فروت  
عنب بنفسجي



**سغنشر كتشنر**  
تفاح



**ستوب اند شوب**  
تفاح  
عنب ابيض  
خلط عصير الغريب فروت  
عنب بنفسجي  
كل انواع العصير



**تبتون غروف**  
تفاح  
عنب ابيض  
عنب بنفسجي



**فالو تايم**  
عنب ابيض  
عنب بنفسجي



**وايت هاوس**  
تفاح



**وايت روز**  
تفاح  
عنب ابيض  
خلط عصير الغريب فروت  
عنب بنفسجي

# عصير للنساء

## عصير مركز محمد

11.5-12 اونص عصير 100%

يحتوي على الاقل 120% فيتامين سي

## خلطات عصير

11.5-12 اونص عصير 100%

اول دول 100%

نكهات عصير

غريت فاليو

ماركت بانترى

ماركة بانترى

اولد اوركيد

ولتشز 100% الغطاء الاصفر  
(pac wolley)

## العصير الغير محمد

جميع أصناف ولتشز

	عصير	تفاح	برتقال	الغريب	فروت	عنبر	اناanas
بست ييت	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
دولي			✓	✓	✓	✓	
كليير فاليو	✓		✓	✓	✓	✓	
فود كلوب	✓		✓	✓	✓	✓	
غريت فاليو	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
اش واي توب		✓			✓		✓
أي جي ايه	✓		✓	✓	✓	✓	
لانجرز	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
ماركة بانترى	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
اولد اوركيد	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
باراد	✓		✓	✓	✓	✓	
رايس تشوبر	✓		✓	✓	✓	✓	
سينيسيسا	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
شوب رايت	✓		✓	✓	✓	✓	
شورفاین	✓		✓	✓	✓	✓	
ستوب اند شوب	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
تيبتون غروف	✓		✓	✓	✓	✓	
تري توب	✓		✓	✓	✓	✓	
فاليو تايم	✓		✓	✓	✓	✓	
ولتشز		✓	✓	✓	✓	✓	



## لاتشترى

الكوكتيل او المشروبات او العصير الذي  
يحتوي على السكر او الم المحليات الصناعية

# البقوليات: الحبوب والبازلية والعدس



حبوب مجففة، بازلية، عدس

اشترى فقط:

(باوند 16 اونص 1)



يمكنك شراء:

أي صنف واحد من والبازلاء المجففة، الفول أو العدس.

الحبوب المعلبة والبقوليات

اشترى فقط:

15-16 ounce can

يمكنك شراء:

الأنواع العاديّة أو النباتيّة



لاتشتري

زبدة الفول السوداني المنكهه  
والخام

# زبدة الفول

يمكنك شراء:

16-18 اونص جره

زبدة ناعمه

غير منكهه او

زبدة طبيعيه بالمكسرات



لاتشتري

Flavored, organic

# منتجات الالبان، البيض والتوف

- الحليب
- اشترى الحجم والنوع الموضح
- في قائمة WIC للمشتريات
- العائليه

- يمكنك شراء:
- حليب مقشود (خالي الدسم)  
%1 (قليل الدسم)
- مخفف الدسم  
%2
- كامل الدسم



لا تشتري

البيض العضوي، زبدة  
اللبن، اللبن العضوي،  
اللبن الخام

يمكنك شراء:  
حليب الصويا  
64 أونص نصف قالون، مجمد

سييك  
اورجانال  
ايتث كونتننت  
اورجانال  
باسيفيك الترا سوي  
اورجانال  
شف ستيبل 23 أونص)

حليب الماءعز  
مينبرج(المعلبة السائل أو مسحوق)

## خيارات اضافية للحليب

حليب مخفف اللاكتوز  
حليب خالي من اللاكتوز 46 اوز نصف جالون  
مقشود 1%,%2, كامل الدسم

حليب مبخر علية 12 اونص  
خالي الدسم, 2%, كامل الدسم  
(مضاف اليه فيتامين د)

حليب كوشر  
مقشود, 2%, كامل الدسم.  
حليب مجفف خالي الدسم.

## حليب يو اتش تي

شف ستيبل  
غير منكه  
2%,%2, كامل الدسم



## التوفو

باماكانك شراء:

اونص رزمه، عادي بدون أي اضافات 16-8

من اجل الحصول على كامل فوائد شراء التوفو

اشتري علبة 8 او 16 اونص

## نازويا

كيبود، سوبر فرم، فرم، لait فرم، سيلكين

سوبر فرم كيبود

## ازومايا

فرم، اكسترا فرم

## ناتشرز بروميس

فرم، اكسترا فرم

## البيض

### أي نوع

باماكانك شراء:

حجم كبير، درزينه، كرتون، ايض او بني

### لاتشتري

### البيض العضوي

## الاجبان

### اشتري فقط:

عبوه 8-16 اونص

بيكنك شراء:

أمريكان

كولبي

تشيدر

مونتيري

جاك

موزاريلا

موينستر

موزاريلا خالي من الدسم، معلبه مسبقا

كالابرو، بولي او

## لا تشتري

جين الدلي، الشرائح المغلفه بشكل فردي،  
الجبنه المقطعه او قطع الجبنه أرفعه، اطعمة  
الجبن، منتجات الجبن او كرنمه الجبنه او جبنة  
الكوتوج، الجبن المستورد، المنكهه او الخام



# الزيادي

اشتري فقط 61-8 اونص على

- زيادي ساده او بالفانيليا فقط
- خالي الدسم او قليل الدسم
- زيادي كامل الدسم (للاطفال من عمر 1-2)

لا تشتري

الزيادي اليوناني، الزيادي العضوي، المحليات الصناعية

## الزيادي

\*اقسليروود  
بست باي  
بيغ واي  
براؤن كاو  
\*بتر وركس فارم  
كابوت  
كوبرن فارمز  
كريم او لاند  
كراولي  
دانون  
\*دانون اول ناتشرل  
دانون لait اند فيت  
ديسي ناتشرل داهي  
اسنشل افري-داي  
فيت اند اكف  
فود كلوب  
فرندشب  
غريت فاليو

متوفّر أيضًا لبن الزيادي كامل الدسم \*

## قليل الدسم / خالي الدسم

\*غرين ماونتن كريمري  
جي اند جي كوشر  
لا لا  
لا يوغurt  
\*لايوجرت برو-بايوتك  
لوسرن ديري فارمز  
ماركة بانترى  
ماونت هاي  
ماي اسنلشز  
بيكس/برايس تشوبير  
برايس رايت  
\*شوب رايت  
شورفайн  
ستوب اند شوب  
\*ستوني فيلد فارم سموث  
سوبر ايه  
يوبيلت  
يوبيلت غرينند

# السمك المعلب

لفئة معينة من النساء الحوامل والمرضعات

معلب في ماء او زيت. مسموح بالأنواع المضاف إليها الصلصات او المنكهات.

## سمك التونة

علبة 5 اونص - القطع الفاتحة فقط

## الساردین

علبة 3.75 اونص

## الساملون

علب 6-15 اونص



# طعام الاطفال

## حبوب الرضع

### جوز الزان فقط

(جاف) علب 8 اونص

رز, دقيق الشوفان, حبوب منوعة



لا تشتري

طعام مضاد اليه الفواكه, طعام  
هش, حليب اطفال

## الفواكه والخضار للاطفال

### جوز الزان فقط

علبة 4 اونص فقط  
المرحلة 2



تفاح وكزب  
مشمش, كمثري وتفاح  
تفاح, مانجو وكويوي  
كمثري وتوت  
موز وفراولة  
تفاح وموز  
تفاح وتوت  
تفاح, كمثري وتوت  
ذرة وبطاطا حلوه  
كمثري واناناس  
خضروات مزرعة  
خضروات منوعة

موز وتوت منوع  
تفاح  
موز تشيكيوتا  
كمثري  
مانجو  
خوخ  
قرع  
بطاطا حلوه  
جزر حلو  
بازيلا حلو  
فاصوليا خضراء

لا تشتري

الطعام العضوي, المضاف اليه السكر او اكياس الطعام

## وجبات اللحم للاطفال

لفتة الاطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية



### جوز الزان فقط

علبة 2.5 اونص, المرحلة 1

### بيمكنك شراء

- لحم البقر ومرق اللحم.
- الدجاج ومرق الدجاج.
- الديك الرومي ومرق الديك الرومي.

لا تشتري

عيدان اللحم, وجبات العشاء, اللحم العضوي,  
وجبة اللحم للاطفال المحتوية على اضافات مثل

# الفواكه والخضروات الطازجة

سيكون هناك مبلغ مالي كحد أقصى للفواكه والخضروات كما هو مبين في قائمة استحقاقات WIC لعائلتك

إذا كانت تكلفة شراء الفواكه والخضروات أكثر من الحد الأقصى مبلغ الدولار، لديك الخيار لدفع الفرق نقداً أو EBT أو أي

طريقة دفع أخرى يقبلها المتجر.

إذا كانت تكلفة شراء الفواكه والخضروات أقل من الحد الأقصى مبلغ الدولار، سيظل رصيده على بطاقة WIC.

يمكنك شراء:

أي تشكيلة

كامل، مقطوع، أو الفواكه والخضروات الطازجة معلبة ، التي تباع

بالقطعة، او بالرطل، او بالحزمة

جميع أنواع البطاطا الطازجة

- 

- 

- 

•

•

•

## لا تشتري

سلطة مكشوفة، صواني طعام معدة

سلفا ، سلال الفاكهة، الفواكه المجففة،

وجبات فاكهة خفيفة

### لا تشتري

مكونات لديها إضافة المحليات والسكريات، شراب مركز، والدهون/الزيوت المضافة ، الملح (الفواكه)، صلصة التوت البري، حشوات الفطائر، كوكتيل الفاكهة، خضروات مخللة، والخضار المهروس، والزيتون



### الفواكه والخضروات المجمدة

#### يمكنك شراء:

أي ماركة / نوع أو حجم  
الفواكه أو الخضروات أو الخلطات العاديّة



### فواكه وخضروات معلبة يمكنك شراء: أي ماركة أو حجم

يجب أن تكون معبأة في إماء أو العصير  
قد يكون فيها كمية صوديوم عاديّة أو منخفضة

صلصة البندورة المعلبة  
علب صلصة البندورة/ المعكرونة العاديّة

### لا تشتري

مكونات لديها إضافة المحليات والسكريات  
والدهون/الزيوت المضافة ، بطاطس مقليّة،  
هاش-براؤن، تاتر-توتس، بطاطس باشكال  
مصنوعة . يجب ألا تكون معبأة مع صلصة،  
المعكرونة أو الأرز

# إرشادات لمشتريات WIC



1. يتم قبول بطاقة WIC الخاصة بك عند البائعين المرخص لهم في ولاية كونيكتيكت فقط ولا يمكن استخدامها في أي ولاية أخرى. للحصول على قائمة محدثة لبائعي WIC المرخص لهم ، اسأل موظفي الوكالات المحلية، تفقد الرابط: [www.ct.gov/hpd/wic](http://www.ct.gov/hpd/wic). انظر تحت علامة البيع بالتجزئة ، أو بامكانك الذهاب إلى التطبيق app WIC shopper وانقر على بائع WIC.

2. هذا الدليل الغذائي يحتوي على قائمة من المواد المعتمدة لـ WIC الفوائد محددة بحسب إحتياجات المشاركون وبالتالي ليس كل منتج مدرج في دليل الغذاء يؤهلك للحصول عليها فمثلاً على الرغم من أن دليل الطعام يحتوي على الحليب الكامل الدسم كأحد منتجات الويك، إذا كان لديك طفل عمره عامين أو أكثر، فلن يكون بإمكانك أن تشتري له إلا حليب خالي الدسم أو حليب بنسبة 1% من الدسم.



3. قد لا تظهر جميع الأطعمة المعتمدة من ويك في هذا الكتيب. للتأكد بأن المنتج الغذائي معتمد من ويك، قم بفتح تطبيق واستخدم خيار المسح الضوئي للباركود لتحديد الأطعمة المعتمدة من ويك في المتاجر، ابحث عن علامة Connecticut WIC المعتمدة.

4. سيقوم أمين الصندوق بفحص جميع المنتجات التي اخترتها

5. إذا كان لديك أسئلة أو استفسارات أثناء التسوق، اسأل دائماً عن مدير المتجر قبل أن تغادر. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية، اتصل بوكالة ويك التابعة للدولة على الرقم 147-2142-008-1 إذا واجهتك مشاكل في شراء منتج يجب عليك الاتصال بوكالة الولاية أثناء وجودك في المتجر وذلك من أجل مساعدتك بشكل أفضل.

## اسئلة



### هل يمكنني تغيير الأطعمة المدرجة في قائمة مساعدة العائلة؟

مكتب ويك المحلي هو المخول الوحيد لتغيير حزمة الطعام الخاصة بك إذا كان لديك مخاوف أو احتياجات خاصة، تأكد من التحدث إلى أخصائي التغذية الخاص بـ ويك المحلي قبل إصدار مخصصاتك فقد يكون قادراً على تغيير حزمة الطعام الخاصة بك

### هل أحتاج إلى شراء كل شيء مدرج في قائمة مخصصات عائلتي؟

كلا، ليس مطلوباً منك التقاط كل شيء على قائمة مخصصات عائلتك نحن نشجعكم على التسوق بمسؤولية وشراء المواد الغذائية التي تعرف أنك سوف تستخدمها فقط

### ماذا لو نفدت من الغذاء وكنت قد استخدمت كل مخصصاتي؟

برنامج "ويك" هو فقط من أجل إستكمال النظام الغذائي الخاص بك والأغذية التي تتلقاها في ويك لا تهدف إلى تلبية جميع الاحتياجات الغذائية الخاصة بك سوف تحتاج لشراء الأطعمة الإضافية بنفسك بإمكان المكتب المحلي في منطقتك أن يقوم بمساعدتك في إيجاد برامج مساعدة غذائية إضافية إذا لزم الأمر

### هل يمكنني حفظ المخصصات التي لم استخدمها للشهر المقبل؟

كلا، تنتهي صلاحية المخصصات عند منتصف الليل في يوم تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود في كل إيصال

### هل يمكنني المشاركة في أكثر من برنامج ويك في نفس الوقت؟

كلا

### ماذا يحدث في حالة انتقلت إلى عنوان آخر؟

حاول الاتصال بمكتب ويك المحلي قبل الانتقال وسيكون بإمكانهم مساعدتك واعطائك معلومات للانتقال إلى مكتب ويك في منطقتك الجديدة



وفقاً لقانون الحقوق المدنية الاتحادي ووزارة الزراعة الأمريكية USDA اللوائح والسياسات الحقوق المدنية و USDA ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها، يحظر على المؤسسات المشاركة في البرنامج أو إدارة USDA التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو السن أو الانتمام أو الثأر من أي أنشطة حقوق مدنية سابقة في أي برنامج أو نشاط USDA قوله.

الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات البرنامج (مثل برايل، والطباعة الكبيرة، والسمعية، ولغة الإشارة الأمريكية، وما إلى ذلك) يتوجب عليهم الاتصال بالوكالة (الدولة أو المحلية) للتقديم بطلب الحصول على مخصصات المساعدة. الأفراد المصابين بالصمم أو صعوبة السمع أو لديهم إعاقات في الكلام، يمكنهم التواصل بـ USDA من خلال خدمة الترحيل الفدرالية على الرقم 9338-778-008). وقد تتوفر معلومات إضافية عن البرنامج بلغات أخرى غير الإنجليزية.

لتقديم شكوى من البرنامج في حالة وجود عنصرية في التعامل، قم بتبיעה استمارة USDA لبرنامج التمييز (أد 7203) موجودة في الرابط: [www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_ccust.htm](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_ccust.htm) أو في أي مكتب USDA وكذلك بإمكانك كتابة رسالة موجهة إلى USDA وتحميم جميع المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصل بالرقم 866-632-9992. قم بإرسال رسالتك أو ملفك مكتملاً إلى USDA:

1. بريد

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;

2. فاكس

(202) 690-7442

3. بريد الكتروني

[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

وهذه المؤسسة هي مزود متكافئ للفرص  
والتغذية ليست سوى البداية Connecticut WIC

