



كنتكت WIC

دليل الغذاء

٢٠١٨ سبتمبر ٣٠ - ٢٠١٧ اكتوبر ١

Connecticut
WIC
التغذية ليست سوى البداية

جدول المحتويات

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني

WWW.CT.GOV/DPH/WIC

3	الحقوق والمسؤوليات
4-7	الحبوب الباردة
7	الحبوب الساخنة
8-9	رقاق التورتيللا
10-11	خبز
12	معكرونة
13	أرز بني
14-15	عصير للأطفال
16	عصير للنساء
17	بقوليات: البازلاء والفاصوليا والعدس
17	زبدة للنساء الفول السوداني
18-19	الألبان والبيض والتوفو
20	زبادي
20	سمك معلب
21	طعام الرضيع
22-23	فواكه وخضراوات
24-25	نصائح eWIC للمشتريات
27	الأسئلة



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 نحتاج إلى مشاركة اسمك أو معلومات*
الاتصال الخاصة بك مع المنظمات الخارجية. سوف نطلب إذاً خاصاً عندما
نحتاج 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 ببيع 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 بالاتصال 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

اشتر فقط 12 أوقية أو أكثر

g* أو # = خالي من الغلوتين

أو * = 100% قمح كامل

جنرال ملز



تشيريوس



شيريوس
الحبوب



الذرة تشيكس



الأرز تشيكس



القمح تشيكس



الفانيلات
شيكس



القرفة تشيكس

بوست



توتال



كيكس



عسل كيكس



فاير ون



دورا ذا



ويتيس



رقائق بندق
العنب



قريب نت



بران فليكس



هول غرين هوني



فانيلات بنشس



سانمون بنشس هوني روستد



موم براندز

g*



الفا بتز



كرسبي رايس



فروستد مني
سبونرز

كيلوكلز



كرسب
بكس



اول-بران
كومبليت ويت



كورن-فليكس



فروستد
شريدد ويت



انفروستد
شريدد ويت



سيشال كي



رايس

سانبيلت باكري



غرانولا قليل
الدسم



الگرانولا
حبوب

كواكز



نخالة الشوفان



لايف

العلامات التجارية



بست يت

رقائق النخالة
رقائق الذرة
الأرز المقرمش
قمح مقطع مغطي
قمح مقطع
شوفان نباتة وايز
شوفان عسل ورقائق
شوفان محمص



بيغ واي

رقائق النخالة
رقائق الذرة
مربعات الذرة المحمصة
قمح مقطع
شوفان محمص



كلير فاليو

قمح مقطع مجمد
شوفان محمص
رقائق الذرة



اسنشل افري-داي

قمح مقطع مجمد
رقائق النخالة
حبوب المكسرات
شوفان محمص
مربعات القمح المقطع
ارز مقرمش
رقائق الذرة
قمح بالعسل وذرة
مربعات الذرة المقطعه



فود كلوب

رقائق النخالة
رقائق الذرة
قمح مقطع
شوفان محمص



غريت فاليو

رقائق الذرة
رز مقرمش
شوفان مفتت
قمح مقطع مجمد



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



اتش واي توب

رقائق النخالة
رقائق الذرة
ارز مقرمش
قمح مقطع
رقائق شوفان بالعسل
شوفان محمص



اي جي اي

رقائق النخالة
رقائق الذرة
مربعات الذرة
ارز مقرمش
مربعات الارز



*قمح مفتت مجمد
*قمح مفتت غير مجمد
*شوفان بالعسل ورقائق
تاستيوز
*شوفان محمص
*قمح مقطع
*رول الشوفان



كيغنز

رز مقرمش



كراسديل

رقائق الذرة
رز مقرمش
شوفان محمص



ماركة بان تري

قمح مفتت مجمد
خليط العسل والشوفان
شوفان محمص

الازرق: العلامة التجارية للمتجر

الاحمر: العلامة التجارية الوطنية

الحبوب الباردة

اشترى فقط 12 أوقية أو أكثر

g* أو # = خالي من الغلوتين

أو * = 100% قمح كامل



ماي اسنزلز

شوفان محمص
قمح مفتت مجمد



باريد

رقائق النخالة
رقائق الذرة
قمح مفتت مجمد
شوفان محمص



بكس/برايس تشوبر

*رقائق القمح والنخالة
رقائق الذرة
خيار جيد
*مربعات الشوفان
خيار جيد
*مسحوق الشوفان
ذرة محمصه هشه
قمح مقطع مجمد
*قمح
*حبوب المكسرات
شوفان محمص



برايس رايت

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



شوب رايت

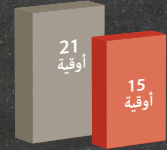
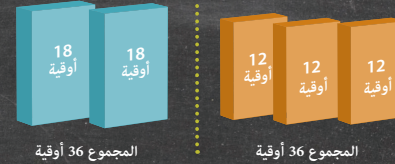
رقائق النخالة
ارز مقرمش
رقائق الذرة
مربعات الذرة الهشه
قطع شوفان بالعسل
قمح والمزيد مع العسل
قمح مقطع مجمد
قمح طبيعي وحبوب الشعير
قمح مقطع
شوفان محمص



شرفاين

رقائق الشوفان
رقائق الذرة
مربعات الذرة
*قمح مقطع مجمد
نخاله وغيره
نخالة محمصه
*رقائق الشوفان المحمص
*مربعات القمح

طرق لشراء ما يصل إلى 36 أوقية من
الحبوب



المجموع 36 أوقية

اشترى أي مزيج من الحبوب
المعتمدة الساخنة أو الباردة، ليبيلج
مجموعها 36 أوقية

الحبوب الساخنة

قمح مقطع مجمد
شوفان محمص

*قمح مقطع مجمد
*حبوب المكسرات
*مربعات الشوفان
*شوفان اوز

سغنشر كتنشنز

رقائق النخالة
رقائق الذرة
ارز مقرمش

ستوب اند شوب

*رقائق الشوفان
ارز مقرمش
رقائق الذرة
مربعات الذرة
قمح مطحون بالعسل

فالو تايم

رقائق الذرة
رقائق الذرة الخالية من الدسم
*قمح مقطع مجمد
*شوفان محمص

وايت روز

رقائق الذرة
ارز مقرمش
*شوفان محمص

الازرق: العلامة التجارية للمتجر
الاحمر: العلامة التجارية الوطنية



كريمة الارز



كريمة القمح



كريمة القمح،
حبوب كاملة



حبوب القمح
الساخنة



حبوب الشوفان
والنخالة الساخن



وجبة شعير دقيق
أصلي



ميو فرمونت ستايل
دقيق الشوفان



مام اورجنل حبوب
القمح الساخنة



الستون كريمة
القمح

الازرق: العلامة التجارية للمتجر

الاحمر: العلامة التجارية الوطنية

التورتيا

اشترى 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

لابوبلانييتا



ذرة

مايان فارمز



قمح كامل

ميشن



ذرة



قمح كامل

اورتيقا



قمح كامل

بييتو



قمح كامل



ذرة

كويسوس لاريكورا



ذرة بيضاء

تروبيكال



قمح كامل



توفو التاكو السهل

المكونات

فلفل أحمر
فلفل أصفر
سيلانetro (اختياري)
8 تورتيلا الذرة
رطل من التوفو المتين
بصلة متوسطة الحجم

إرشادات

1. تبل طعام التوفو مع الملح والفلفل وتوابل التوفو (حسب الرغبة) وقم بطهوه في مقلاة حتى يصبح مقرمش.
2. أثناء الطهي، قطع البصل والحر.
3. قم بإضافة البصل والفلفل إلى التوفو. ثم اقلي لمدة خمسة عشر دقيقة.
4. سخن التورتيا في مقلاة منفصلة (حسب الرغبة).
5. التوفو وملعقه في التورتيا. وأثر بعضا من الكزبرة اسكب الخضار خليط.

بيغ واي

قمح كامل

فود كلوب

قمح كامل

أي جي ايه

قمح كامل

كي فود

قمح كامل

ماي اسنشلز

قمح كامل

نيتشرز برومس

قمح كامل
حبوب الذرة الكاملة

شوب رايت

قمح كامل

ستوب اند شوب

ذره بيضاء
قمح كامل
ذره صفراء

الخبز

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

الفردو ستريت



قمح كامل

بيمبوارنولد ستونغراوند



قمح كامل

كونتري تشكن



قمح كامل

جيسلرز



قمح كامل

غولد ميدل بيكر



قمح كامل

هولسم



قمح كامل

كراسدل



قمح كامل 100%

باس يسرول



قمح كامل

بن ستريت



قمح كامل

بييريدج فارم



قمح كامل رقيق جدا
100%



قمح كامل ستون
قراوند



قمح كامل رقيق



قمح كامل
بالبدور جويش
راي



حبوب خفيفة 74



قمح كامل 100%

سترنز



قمح كامل

سنترال ماركت — بيغ واي — بست يت — وندر — وند مل فارمز — ويت واتشرز — سن بيم



قمح كامل



قمح كامل



حبوب كامله



ستون قراوند
مينزانوس



ستون قراوند هاموتز



قمح كامل



قمح كامل



قمح كامل



قمح كامل

استنشل افري-
داي



قمح كامل

غريت فاليو



قمح كامل 100%

كي فودز



قمح كامل

نيتشرز



قمح كامل

شوب-رايت



قمح كامل

ستوب اند شوب



قمح كامل



قمح مع بذر
الكتان



قمح كامل خالي
من الملح

لا تشتري

خبز البيغل والخبز
الأبيض وخبز محلات
المخابز

معكرونة

اشترى فقط

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

رونزوني هلثي هارفست



باريلا



قمح كامل
حبوب كامله

جيا روسا



قمح كامل

هدسن مل



قمح كامل

رونزوني هلثي هارفست



قمح كامل

شوب-رات



قمح كامل 100%

شورفاين



قمح كامل

اسنشل افري-داي



قمح كامل

فل سركل



قمح عضوي كامل

لويجي فيتيلي



قمح كامل

ديلالو



قمح عضوي كامل

راكونتو



قمح كامل

أرز بني

اشترى فقط

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

لا تشتري

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



بست باي

حبوب كاملة جاهزة

سي اند اف

حبوب في كيس حبوب جاهزة طويلة وقصيرة

كارولينا

رز بني

غويا

رز بني

ماهاثما

رز بني

مينت

رز بني

رايس لاند

طبيعي

سكسس

رز بني

انكل بنز

حبوب كاملة طبيعيه جاهزه حبوب كامله طبيعيه حبوب كامله قطع في اكياس

بيغ واي

طعام جاهز

اسنشل افري-داي

طبيعي

فود كلوب

طعام معلب

قرت فاليو

طبيعي

اي جي

طعام جاهز حبوب طويلة

ماركة بانترى

طبيعي

ماي اسنشلز

طبيعي

بكس/برايس تشوبر

طعام معلب

سغنشر كتنز

طبيعي

شرفاين

طبيعي رز بني جاهز

ستوب اند

طعام معلب طعام جاهز

وايت روز

طبيعي

وصفة الارز مع الطماط

وجبة البارما

المقادير

- 1 كوب رز حبوب طويل
- 1-41 أونص مكعبات طماط معلبه
- نصف كوب جن بارما مبشور



الطريقة

1. اخلط كوب ونصف ماء ورز ونصف
2. معلقة ملح في مقلاة كبيرة ثم قم بغليه
3. بعد الغلي قم بتحريكه مره واحده ثم اخفض
4. الحراره وقم بتغطيته واطبخه على نار
5. هادئه حتى يجف الماء في خلال تقريبا 18 دقيقة
6. اصف الطماط والجبنه الى الارز
7. قم بابعاده من النار وتغطيته ثم اتركه يبرد لمدة
8. 5 دقائق
9. رشه بالريحان قبل التقديم

الازرق: العلامة التجارية للمتجر

الاحمر: العلامة التجارية الوطنية

مشروبات للاطفال

اشتري فقط

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

تفاح

جوسي جوس
اولد اوركاد
موتس
ولتشرز

كرز

جوسي جوس
ولتشرز

خلطات العصير

جوسي جوس
اولد اوركاد
ولتشرز

مانجو

جوسي جوس
ولتشرز

برتقال

الى 128 اونص 64

اناناس

لانجرز
ليبيز
ولتشرز

عنب بنفسي

جوسي جوس
اولد اوركاد
ولتشرز

عنب ابيض

جوسي جوس
اولد اوركاد
ولتشرز

عصير الطماطم

قليل الصوديوم فقط
اسنشل
افريدي
كامب بلز

عصير الخضروات

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

بست يت

تفاح
عنب ابيض
عنب بنفسي
خليط عصير القريب فروت
اناناس

بيغ واي

تفاح
عنب ابيض
عنب بنفسي
الكثير من العصير
جميع خليط العصائر

فود كلوب

تفاح
عنب ابيض
خليط عصير القريب فروت
اناناس
عنب بنفسي

قريت فاليو

تفاح
عنب ابيض
عنب بنفسي
كل خليط العصائر

هارفست كلاسك

تفاح

اتش واي توب

تفاح
عنب ابيض
عنب بنفسي

أي جي ايه

تفاح
عنب ابيض
خليط عصير القريب فروت
عنب بنفسي
كل خليط العصائر



كراسديل
تفاح
عنب ابيض
عنب بنفسجي



ماركة بان تري
تفاح
عنب ابيض
جميع انواع عصير
عنب بنفسجي



باريد
تفاح
عنب ابيض
خليط عصير القريب فروت
عنب بنفسجي



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



سيف اي لوت / روي
تفاح
اناناس



شوب رايت
تفاح
عنب ابيض
خليط عصير الغريب فروت
عنب بنفسجي



شرفاين
تفاح
عنب ابيض
خليط عصير القريب فروت
عنب بنفسجي



سغنتشر كتشنز
تفاح



ستوب اند شوب
تفاح
عنب ابيض
خليط 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
خليط عصير الغريب فروت
عنب بنفسجي

البقوليات: الحبوب والبازليا والعدس



حبوب مجففة، بازليا، 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:

للأنواع العادية او النباتية



لاتشترى

زبدة الفول السوداني المنكهه
والخام

زبدة الفول

يمكنك شراء:
16-18 اونص جره
زبدته ناعمه
غير منكهه او
زبدته طبيعيه بالمكسرات

لاتشترى

Flavored, organic

منتجات الالبان, البيض والتوفو

الحليب

اشترى الحجم والنوع الموضح
في قائمة WIC للمشتريات
الغائية

يمكنك شراء:

حليب مقشود (خالى الدسم)
1% (قليل الدسم)
2% (مخفف الدسم)
كامل الدسم



يمكنك شراء:

حليب الصويا

64 أونص نصف قالون, مجمد

سيلك

اورجنال

ايتش كونتنت

اورجنال

باسيفيك الترا سوي

اورجنال

(شلف ستيبيل 23 أونص)

حليب الماعز

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 علبه 12 اونص
خالى الدسم, 2%, كامل الدسم
(مضاف اليه فيتامين د)

• حليب كوشر
مقشود, 2%, كامل الدسم.
حليب مجفف خالى الدسم.

حليب يو اتش تي

شلف ستيبيل

غير منكه

1%, 2% وكامل الدسم

لا تشتري

البيض العضوي, زبدة
اللبن, اللبن العضوي,
اللبن الخام

التوفو

بامكانك شراء:

اونص رزمه, عادي بدون أي اضافات 8-16

من اجل الحصول على كامل فوائد شراء التوفو
اشترى علبة 8 او 16 اونص

نازويا

كيوبد, سوپر فرم, فرم, لايت فرم, سيلكن
سوبر فرم كيوبد

ازومايا

فرم, اكسترا فرم

ناتشرز بروميس
فرم, اكسترا فرم

البيض

أي نوع

بامكانك شراء:

حجم كبير, 1 درزينه, كرتون. ابيض او بني

لا تشتري

البيض العضوي

الاجبان

اشترى فقط:

عبوه 8 - 16 اونص

يمكنك شراء:

امريكان

كولباي

تشيدر

مونتييري

جاك

موزاريللا

موينستر

موزاريللا خالي من الدسم, معلبه مسبقا

كالابرو, بولي او

لا تشتري

جبين الدلي, الشرائح المغلفه بشكل فردي,
الجبينه المقطعه او قطع الجبينه الرفيعه, اطعمة
الجبين, منتجات الجبن او كريمة الجبينه او جبنة
الكوتيج, الجبن المستورد, المنكهه او الخام



الزبادي

اشتري فقط 61-8 اونس علب

الزبادي

زبادي سادة او بالفانيليا فقط
خالي الدسم او قليل الدسم
زبادي كامل الدسم (للأطفال من عمر 1-2)

لا تشتري

الزبادي اليوناني، الزبادي العضوي، المحليات الصناعية

قليل الدسم / خالي الدسم

*اقلسلرود
بست باي
بيغ واي
براون كاو
*بتر وركس فارم
كابوت
كوبرن فارمز
كريم او لاند
كراولي
دانون
*دانون اول ناتشرل
دانون لايت اند فيت
*ديسي ناتشرل داهاي
استنشل افري-داي
فيت اند آكتف
فود كلوب
فرنشدب
غريت فاليو

*غرين ماونت كيري
جي اند جي كوشر
لالا
لايوغرت
*لايوغرت برو-بايوتك
لوسرن ديري فارمز
ماركة بانثري
ماونت هاي
ماي اسنشلز
بيكس/برايس تشوبر
برايس رايت
*شوب رايت
شورفاين
ستوب اند شوب
*ستوني فيلد فارم سموث
سوبر ايه
يوليت
يوليت غريند

متوفر ايضا لبن الزبادي كامل الدسم*

السّمك المعلّب

لفئة معينة من النساء الحوامل والمرضعات

معلّب في ماء او زيت. مسموح بالانواع المضاف اليها الصلصات او المنكهات.

سمك التونا

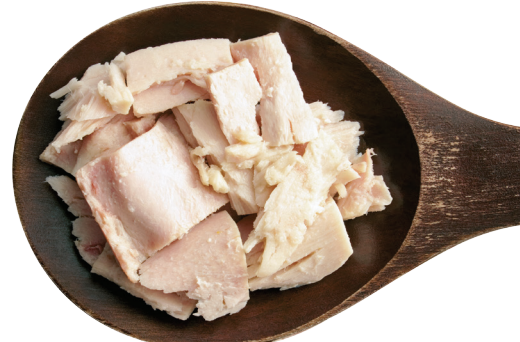
علبة 5 اونس - القطع الفاتحه فقط

الساردين

علبة 3.75 اونس

السالمون

علب 6-15 اونس



طعام الاطفال

حبوب الرضع

جوز الزان فقط

(جاف) علب 8 اونص
رز، دقيق الشوفان، حبوب متنوعة



لا تشتري

طعام مضاف اليه الفواكه، طعام
هش، حليب اطفال

الفواكه والخضار للاطفال

جوز الزان فقط
علبة 4 اونص فقط
المرحلة 2



تفاح وكرز
مشمش، كمثرى وتفاح
تفاح، مانجو وكيوي
كمثرى وتوت
موز وفراوله
تفاح وموز
تفاح وتوت
تفاح، كمثرى وتوت
ذره وبطاطا حلوه
كمثرى واناناس
خضروات مزرعه
خضروات متنوعة

لا تشتري

الطعام العضوي، المضاف اليه السكر او اكياس الطعام

موز وتوت متنوع
تفاح
موز تشيكويتا
كمثرى
مانجو
خوخ
قرع
بطاطا حلوه
جزر حلو
بازيلا حلو
فاصوليا خضراء

وجبات اللحم للاطفال

لفتة الاطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية
فقط



جوز الزان فقط

علبة 2.5 اونص، المرحلة 1

يمكنك 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 اقصى للفواكه والخضروات كما هو مبين في قائمة استحقاقات WIC لعائلتك
- إذا كانت تكلفة شراء الفواكه والخضروات أكثر من الحد الأقصى لمبلغ الدولار، لديك الخيار لدفع الفرق نقدا أو EBT أو SNAP أو أي طريقة دفع أخرى يقبلها المتجر.
- إذا كانت تكلفة شراء الفواكه والخضروات أقل من الحد الأقصى لمبلغ الدولار، سيظل رصيدك على بطاقة WIC.

يمكنك شراء:

أي تشكيلة

- كامل، مقطّع، أو الفواكه والخضروات الطازجة معلبة ، التي تباع
- بالقطعة، او بالرطل، أو بالحزمة
- جميع أنواع البطاطا الطازجة

لا تشتري

سلطة مكشوفة، صواني طعام معدة
سلفا ، سلال الفاكهة، الفواكه المجففة،
وجبات فاكهة خفيفة



الفواكه والخضروات المجمدة

يمكنك شراء:

أي ماركة / نوع أو حجم
الفواكه أو الخضراوات أو الخلطات العادية

لا تشتري

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



صلصة البندورة المعلبة

علب صلصة البندورة/ المعكرونة العادية

فواكه وخضروات معلبة
يمكنك شراء:

أي ماركة أو حجم
يجب أن تكون معبأة في الماء أو العصير
قد يكون فيها كمية صوديوم عادية أو منخفضة

لا تشتري

مكونات لديها إضافة المحليات والسكريات
والدهون/الزيوت المضافة، بطاطس مقلية،
هاش-براون، تاتر-توتس، بطاط باشكال
مصنعة. 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 كونيتيكت 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

انظر تحت علامة البيع بالتجزئة ، أو بامكانك الذهاب إلى التطبيق WIC shopper app وانقر على بائعي WIC.

2. هذا الدليل الغذائي يحتوي على قائمة من المواد المعتمدة ل WIC الفوائد محددة بحسب إحتياجات المشاركين وبالتالي ليس كل منتج مدرج في دليل الغذاء يؤهلك للحصول عليها فمثلا 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 الويك، 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 1-008-147-2142 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 بالويك المحلي قبل إصدار مخصصاتك فقد يكون قادرا 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 الاطعمة 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



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

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 ب 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 عنصره في التعامل، قم بتعبئة استمارة USDA لبرنامج التمييز (أد 7203) موجودة في الرابط: www.ascr.usda.gov/complaint_filing_ccust.htm أو في أي مكتب USDA وكذلك بإمكانك كتابة رسالة موجهة إلى USDA وتضمن جميع المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصل بالرقم 632-9992- (866). قم بإرسال رسالتك أو ملفك مكملا 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.

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

Connecticut



التغذية ليست سوى البداية

