د خوړو لیسټ

د اکتوبر 1، 2023 څخه اغیزمن

د WIC ګډون کونکي مسؤلیتونه

مخکې له دې چې تاسو پیرود وکړئ:

1. ستاسو د ګټو بیلانس او ستاسو د ګټې پای ته رسیدو نیټه وګورئ.
2. یوازې د WIC لخوا تصویب شوي پلورنځیو کې پیرود وکړئ. ستاسو د WIC دفتر به تاسو ته د موقعیت په اړه خبر درکړي چیرې چې تاسو کولی شئ خپلې ګټې وکاروئ. د کرایې په پلورنځي کې "We Accept eWIC" ډیکل وګورئ.
3. د WIC کارمندانو ته وواياست که تاسو غواړئ چې بل څوک ستاسو د WIC ګټې اخیستو یا کارولو وړ وي.

ستاسو د کورنۍ توازن چیک کولو لپاره، د خوړو لیست او نور ډیر څه، د EzWIC ایپ یا WIC شاپر ایپ ډاونلوډ کړئ.

EzWIC app
Arizona WIC
Navajo Nation WIC

د WIC پلورلو ایپ
ITCA WIC

په داسې حال کې چې تاسو پلورنځي:

1. د پوهیدو لپاره خپلې ګټې په دقت سره ولولئ کوم خواړه او مقدار تاسو پیرود کولی شئ.
   a. تاسو کولی شئ خپل WIC بیلانس په پلورنځي کې د چیک آوټ سټینډ کې د خپل کارت سویپ کولو او خپل PIN دننه کولو، په کارت کې د پیرودونکي خدماتو شمیرې ته زنګ وهلو، یا د خپل WIC برنامې د پیرود اپلیکیشن کارولو سره چیک کړئ.
2. تاسو اړتیا نلرئ خپل ټول خواړه په یو وخت کې واخلئ.

د چیک آوټ په سټینډ کې:

1. سمدلاسه صراف ته وواياست چې تاسو د eWIC کارت کاروئ. د تادیې نورو میتودونو دمخه خپل eWIC کارت وکاروئ.
2. د صراف لپاره انتظار وکړئ چې تاسو څخه وغواړي چې خپل eWIC کارت تیر کړئ او خپل PIN داخل کړئ.
3. وروسته له دې چې خواړه وخورئ، د تصویب دمخه د لیرد بیاکتنه وکړئ. د تصویب وروسته، د WIC خوراکي توکي پیرودل به ستاسو له حساب څخه کم شي.
4. تاسو ته به د پاتې ګټې بیلانس او ستاسو د ګټو د پای ته رسیدو نیټې سره یو نوی رسید درکړل شي. خپل رسید وساتئ نو تاسو د خپل راتلونکي پیرود سفر لپاره پاتې بیلانس او د پای نیټه پیژنئ.

په یاد وساتئ: په ځینو WIC تصویب شوي پلورونکو کې د ځان چیک آوټ اجازه ورکول کیدی شي. مهرباني وکړئ د ځان چیک آوټ ته نږدې نښې وګورئ ترڅو وګورئ چې ایا دا تصویب شوی یا د پلورنځي کارمند څخه پوښتنه وکړئ.

که تاسو غواړئ پوه شئ که چیرې د خوړو یو مشخص برانډ وړ وي، مهرباني وکړئ خپل د WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ یا د لاندې پروګرام لپاره لیست شوې سرچینې وکاروئ.

Arizona WIC

- د WIC پیرودونکي مرستي لاین سره اړیکه ونیسئ
(866) 927-8390
دوشنبه - جمعه د سهار له 7 بجو څخه تر ماښام 7 بجو پورې
شنبه د سهار له 8 بجو څخه تر 1 بجو پورې
azwicshoppershelpline@azdhs.gov
- د EzWIC ایپ چیک کړئ
- خپل د WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ

د اریزونا بین المللي شورا WIC

- خپل د WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ
- د WIC پلورلو ایپ چیک کړئ
- یا زنګ ووهئ 1 (800) 360-6150

Navajo Nation WIC

- خپل د WIC دفتر ته بریښنالیک واستوئ
nwicnpdocuments@navajo-nsn.gov
- خپل د WIC دفتر ته زنګ ووهئ 6698-871 (928) یا 1 (800) 307-4231
- یا د EzWIC ایپ چیک کړئ

که تاسو د کرایې په پلورنځي کې ستونزې لرئ:

د پلورنځي مدیر سره خبرې وکړئ. د پلورنځي د کارمندانو نیټه، وخت او نومونه راپور کړئ او خپل د پلورنځي رسید خوندي کړئ. د خپل WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ که تاسو لا هم راضي نه یاست.

د فدرالي مدني حقونو قانون او د متحده ایالاتو د کرنې وزارت (USDA) د مدني حقونو مقرراتو او پالیسیو سره سم، دا اداره د نژاد، رنګ، ملي اصل، جنس (د جنډر هویت او جنسي تمایل په شمول)، معلولیت، عمر، یا د مدني حقونو د مخکینیو فعالیتونو لپاره د غچ اخیستنې یا غچ اخیستنې پر بنسټ د تبعیض څخه منع ده.

د پروګرام معلومات ممکن د انګلیسي پرته په نورو ژبو کې شتون ولري. معلولیت لرونکي کسان چې د پروګرام معلوماتو ترلاسه کولو لپاره د اړیکو بدیل وسیلو ته اړتیا لري (د بیلګې په توګه، بریل، لوی چاپ، آډیو ټیپ، امریکایي نښه ژبه)، باید د مسؤل دولت یا محلي ادارې سره اړیکه ونیسي چې د پروګرام اداره کوي یا د USDA د هدف مرکز 2600-720 (202) (غږ او TTY) یا USDA سره په 8339-877 (800) کې د فدرالي ریلې خدمت له لارې اړیکه ونیسئ.

د پروګرام د تبعیض شکایت درج کولو لپاره، یو شکایت کوونکی باید د AD-3027 فورمه ډکه کړي، د USDA پروګرام د تبعیض شکایت فورمه چې آنلاین ترلاسه کیدی شي: https://fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/ad3027-pashto.pdf، د USDA د هر دفتر څخه، د 632-9992 (866) په زنګ وهلو، یا USDA ته د یو لیک په لیکلو سره. په لیک کې باید د شکایت کوونکي نوم، پته، د تلیفون شمیره، او د ادعا شوي تبعیض عمل لیکل شوي توضیحات په کافي توضیحاتو کې شامل وي ترڅو د مدني حقونو لپاره د مدني حقونو معاون سکرتر (ASCR) ته د ادعا شوي مدني حقونو سرغړونې د نوعیت او نیټې په اړه خبر کړي.. بشپړ شوی AD-3027 فورمه یا لیک باید USDA ته وسپارل شي:

1. پوست:
U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; یا
2. فاکس:
(833) 256-1665 یا; (202) 690-7442 یا
3. بریښنالیک:
program.Intake@usda.gov

دا اداره د مساوي فرصت برابرونکي ده.

فهرست

د ماشوم حبوبات او فارمول......................................1
د ماشوم میوې او سبزیجات......................................2
د ماشومانو غوښه......................................3
شیدې......................................4
د سویا شیدو......................................5
د وزې شیدې......................................5
توفو......................................6
کیفیر......................................6
کم غوړ او غیر غوړ مستې......................................7
د پوره شیدو مستی......................................9
پنیر......................................11
جوس......................................12
میوه......................................17
سبزیجات......................................18
لوبیا......................................20
د مونګ مکهن......................................21
هګۍ......................................21
مچهلی......................................22
حبوبات......................................23
100% ټول غنم او د غلې دانې ډوډۍ......................................27
نسواري وريجې......................................27
وربشی......................................28
د غنمو بشپړ پاستا......................................28
نرم جوار تورټیلا......................................29
د ټول غنمو اوړو تورټیلاس......................................30

د ماشوم حبوبات

شامل دي

د ماشومانو د حبوباتو لاندې برانډونه او ډولونه:

- د 8 یا 16 اونس اندازه
- عضوي

پکې شامل نه دی

- اضافه میوه، بوره، مستی، فورمول، یا DHA/ARA
- لوړ پروټین
- جار، کپن، یا یو واحد خدمت کولو پیالي

غوړي

ملټي ګرین
د غوړیو
وریجې

ملټي ګرین
د غوړیو
وریجې

د ماشوم فارمول

یوازې نښه، ډول، او اندازه ستاسو د WIC ګټو کې شامل دي.

24-ساعت د مور د شیدو
ورکولو تلیفون لاین
1-800-833-4642
gobreastmilk.org

Infant Fruits and Vegetables
د ماشوم میوې او سبزیجات

شامل دي

د ماشومانو د میوو او سبزیجاتو لاندې کوم یو:

- مرحله 1 یا مرحله 2
- واحد یا مخلوط ډولونه
- د 2 یا 4 اونس اندازه
- واحد یا 2 کڅوړې
- طبیعي یا عضوي

پکې شامل نه دی

- اضافه شوي فورمول، حبوبات، یا DHA/ARA
- مالګه، بوره، یا نشایسته اضافه کړه
- خواږه، ډوډۍ، یا د خوړو ترکیب
- کڅوړې
- smoothies

تاسو کولی شئ په خپلو کڅو کې شامل شوي مقدار سره مخلوط او میچ کړئ.

256oz = 128 2oz کانتینرونه یا 64 4oz کانتینرونه
128oz = 64 2oz کانتینرونه یا 32 4oz کانتینرونه
64oz = 32 2oz کانتینرونه یا 16 4oz کانتینرونه

د 9 میاشتو څخه ډیر عمر لرونکي ماشومان کولی شي د خپلو میوو او سبزیجاتو نیمایي میوو پرځای د تازه میوو او سبزیجاتو لپاره نغدي ارزښت ترلاسه کړي.
د نورو معلوماتو لپاره د WIC کارمندانو څخه پوښتنه وکړئ.

د ماشومانو غوښه — Infant Meats

یوازې د مور په شیدو تغذیه شوي ماشومانو ته اجازه ورکول کیږي.

شامل دي

د ماشومانو د غوښې هر یو اجزا:

- د 2.5 اونس اندازه
- هر پړاو
- وربشي او شنه اضافه کړه
- عضوي

پکې شامل نه دی

- مالګه یا شکر اضافه کړئ
- ډوډۍ او د خوړو ترکیب
- د غوښې لوښي

Beech-Nut

Gerber

تاسو کولی شئ د غوښې ډولونه مخلوط او میچ کړئ تر هغه مقدار پورې چې ستاسو په کتو کې شامل دي.

31 jars = 77.5oz

شيدې | Milk

شامل دي

هر ډول برانډ، يخچال شوي شيدې په کوارټ، نيم ګيلن، يا ګيلن کې لکه څنګه چې ستاسو د WIC کټو کې مشخص شوي:

- د غوا شيدې پاسچر شوی مايع (يوازې د ګيلن اندازه کې عضوي شامل دي)
  – بې غوړو
  – لږ غوړ لرونکی (1%)
  – کم شوی غوړ (2%)
  – ټول

د شيدو نور ډولونه:

- تبخير شوي شيدې (تر 12 اونس اندازې پورې، د ليکتوز وړيا شامل دي)
- پوډر وچې شيدې (د 9.6 څخه تر 56.4 اونس اندازه)
- UHT / جراثيم / اوږد شيلف ژوند شيدې (د ليکټوز وړيا شامل دي)
- د ليکټوز څخه پاک د غوا شيدې (د نيم ګيلن اندازه)
- **يوازې د Navajo Nation WIC:** د ليکټوز وړيا غوا شيدې (نيم ګيلن او 96 اونس اندازه)

پکې شامل نه دی

- اسيدوفيلس شيدې
- غوړ
- چاکليټ شيدې
- کريمران
- ډک شيدې
- خوندور شيدې
- نيم او نيم
- د مغز يا غلې شيدې (لکه بادام، ناريل، يا د وريجو شيدې)
- عضوي شيدې د يو ګيلن پرته په نورو اندازو کې
- خام شيدې
- خواږه کنډنډ شيدې

د سویا شیدو

شامل دي

د سویا شیدو لاندې ډولونه او ډولونه په لیست شوي اندازو کې.

پکې شامل نه دی

- DHA/ARA اضافه کړه
- عضوي یا رڼا
- د سویا شیدې په نورو خوندونو کې

د سویا شیدې د کوارټ او نیم ګیلن اندازو کې راځي.

32oz (1 کوارټ) = 0.25 ګیلن (ګیلن)
64oz (نیم ګیلن) = 0.5 ګیلن (ګیلن)

نیمه ګیلن یخچال شوی، اصلي او وینیلا

32oz شیلف مستحکم، اصلي

نیم ګیلن یخچال شوی، اصلي

د وزې شیدې

یوازې اریزونا WIC
د غوړ مواد ستاسو د WIC ګتو کې مشخص شوي.

شامل دي

د میینبرګ براند د وزې شیدې

پکې شامل نه دی

د وزې د شیدو نور برانډونه

لږ غوړ او ټول، یو کوارټ

ټول پوډر 12oz

ټول تبخیر شوی 12oz

توفو

شامل دي

د کلسیم سیټ توفو د لاندې برانډونو څخه کوم یو:

- له 14 څخه تر 16 اونس اندازه
- هر ډول جوړښت په شمول نرم، متوسط، فرم، یا اضافي فرم
- عضوي

پکې شامل نه دی

غوړ، شکر، غوړ، یا سوډیم اضافه شوي

کیفیر

د غوړ مواد ستاسو د WIC ګټو کې مشخص شوي.

شامل دي

ژوندی کیفیر 32 اونس (1 کوټره) اندازه:

- هر خوند
- بې غوړو
- کم غوړ (1%)
- ټول (3.25%)
- عضوي

پکې شامل نه دی

- وابنه خوړل
- اوت کیفیر
- د کیفیر نور برانډونه یا اندازې

د غوړ مواد ستاسو د WIC کټو کې مشخص شوي.

له 24 څخه تر 32 اونس مستی

شامل دي

د منظم یا یوناني مستی لاندې برانډونو څخه کوم یو:

- د 24 څخه تر 32 اونس اندازه
- هر خوند

د پلورنځي نښې:

د خوړو کلب

لوی ارزښت

ښه او راټول

کروګر

لوسرن

O عضوي

خالص طبیعت

ساده حقیقت عضوي

WinCo

پکې شامل نه دی

- Go-Gurt slushies
- غیر لبني مستی
- د مستی مخلوط لکه ګرانولا، د شیدو توتې، شات، مغز، یا ورته اجزا
- مستی چې د څښلو وړ دي

تاسو کولی شئ د مستو انتخابونه مخلوط کړئ او په هغه مقدار کې چې ستاسو په کټو کې شامل دي.

د مثال په توګه، یو کانټینر (32oz یا) مستي کیدی شي:

- یو 32oz مستی
- دوه 16oz کڅوړي
- یو 6oz 4-pack او یو 5.3 یا 6oz مستی
- شپږ 5.3oz یوګورټ
- پنځه 6oz یوګورټ

DANNON

پلین

رڼا + فټ

OIKOS

ګډوډ شوی

پرو

دري ځله صفر

Chobani

یوناني

THE GREEK GODS GREEK YOGURT

یوناني سټایل

LALA

ګډوډ شوی

MOUNTAIN HIGH

کم غوړ / غوړ وړیا

Stonyfield ORGANIC

کم غوړ / غوړ وړیا

Tillamook

یوناني ښه او کریمي

Yoplait

اصلي

ZOI GREEK YOGURT.

یوناني

د واحد خدمت کولو مستۍ او مستۍ کڅوړې

شامل دي

د لاندې براندونو څخه کوم یو د واحد خدمت کولو یوګورټ او د مستۍ کڅوړې، کوم خوند، په لیست شوي اندازو کې.

پکې شامل نه دی

- Go-Gurt slushies
- غیر لبني مستي
- د مستۍ مخلوط لکه ګرانولا، د شیدو توتې، شات، مغز، یا ورته اجزا
- مستي چې د څښلو وړ دي

د پلورنځي نښې:

له 5.3 څخه تر 6oz واحد خدمت کول یا 4 پیک

د خوړو کلب	لوی ارزښت	کروګر	لوسرن	خلاص طبیعت	WinCo

DANNON

له 4 څخه تر 5.3oz واحد یا 4 پیک

فعاله | رڼا + فټ اصلي یا یوناني

OIKOS

5.3oz واحد یا 4 پیک

ګډوډ شوی | پرو | دري ځله صفر

Stonyfield ORGANIC

عضوي ماشومان
2oz 8-pack
4oz 6-pack

yoplait

6oz واحد | 4oz 8-pack

اصلي یا رڼا | اصلي ماشومان

GO-GURT

2oz 8-pack | 2oz 16-pack

Chobani

5.3oz واحد یا 4 پیک

صفر شکر

Tillamook

6oz واحد

ښه او کریمي

د غوړ مواد ستاسو د WIC کټو کې مشخص شوي.

له 24 څخه تر 32 اونس مستي

شامل دي

د منظم یا یوناني مستی لاندې براندونو څخه کوم یو:

- د 24 څخه تر 32 اونس اندازه
- هر خوند

پکې شامل نه دی

- غیر لبني مستي
- مستي چې د ښنبلو وړ دي
- د مستی مخلوط لکه ګرانولا، د شیدو توتې، شات، مغز، او ورته اجزا

د پلورنځي نښې:

د خوړو کلب

ښه او راتلل

لوی ارزښت

لوسرن

او ارګانیک

ساده حقیقت عضوي

WinCo

د کریم ټاپ

یوناني

پلین

یوناني

اصلي

تولي شیدې

یوناني

د واحد خدمت کولو مستی او مستی کڅوړې

شامل دي

د لاندي براندونو څخه کوم یو د واحد خدمت کولو یوګورټ او د مستی کڅوړې، کوم خوند، په لیست شوي اندازو کې.

پکې شامل نه دی

- غیر لبني مستي
- مستي چې د ځښلو وړ دي
- د مستی مخلوط لکه ګرانولا، د شیدو ټوټې، شات، مغز، یا ورته اجزا

د پلورنځي نښې:
له 5.3 څخه تر 6oz واحد خدمت کول یا 4 پیک

د خوړو کلب

WinCo

8oz tub

4oz 4-pack

OIKOS

5.3oz واحد خدمت کول یا 4 پیک

ګډوډ شوی

oui by Yoplait

5oz واحد خدمت یا 4 پیک

فرانسوي ستایل

Stonyfield ORGANIC

عضوي ماشومان
2oz 8-pack
4oz 6-pack

Cheese — پنیر

شامل دي

د پاستورائز شوی هر براند، مخکې بسته شوي پنیر:

- د 8 یا 16 اونس اندازه
- بلاک، ټوټه شوی، ټوټه شوی، یا تار
- منظم، کم شوی غوړ، یا کم سوډیم

د پنیر هر ډول لاندې ډولونه:

- چادر (متوسط، متوسط، تیز، اضافي تیز، لونګ هورن، یا سپین)
- کولبي (د لونګ هورن په شمول)
- مونټیری جیک
- موزاریلا (د تار پنیر په شمول)
- مونسټر
- پرووولون
- سویس
- مخلوط پنیر (د پورته لیست شوي هر ډول ترکیب)

پکې شامل نه دی

- مرچ یا نور اجزا اضافه شوي
- د ډیلي کاونټر څخه پنیر
- پنیر خیرول
- د پنیر لرګي (د موزاریلا تار پنیر پرته)
- کریم پنیر
- ټوټه شوی پنیر
- وارد شوي پنیر
- پروسس شوی امریکایی پنیر، پروسس شوی پنیر خواړه، د پنیر محصول
- تصادفي وزن پنیر

د جوس ډول ستاسو د WIC ګټو کې مشخص شوی.

له 11.5 څخه تر 12 اونس منجمد جوس او د 64 اونس شیلف مستحکم جوس

شامل دي

د 100% جوس لاندې برانډونو څخه کوم یو:

- خوندونه او ډولونه لاندې لیست شوي
- د منلو وړ کانتینرونو کې پلاستیکي بوتلونه، کارتنونه او کین شامل دي

پکې شامل نه دی

- شکر یا خواږه اضافه کړئ
- جوس کاکټیل
- رڼا جوس
- د یخچال شوي نارنج جوس اوډوالا یا ناپاک برانډونه
- عضوي جوس
- د وني ټاپ 3 مڼې مخلوط یا د شاتو کرسپ
- V8 سپلاش

اپل

د پلورنځي نښې:

هره ورځ اړینه ده

د خوړو کلب

لوی ارزښت

کروګر

د لاسلیک انتخاب

د پسرلي میدان

د جوس ډول ستاسو د WIC کتو کې مشخص شوی.

له 11.5 څخه تر 12 اونس منجمد جوس او
د 64 اونس شیلف مستحکم جوس

انګور

د پلورنځي نښې:

ارزانه هره ورځ

د خوړو کلب

لوی ارزښت

کروګر

د لاسلیک انتخاب

د پسرلي میدان

نارنجي / انګور

د کلسیم قوي کولو اجازه

له 11.5 څخه تر 12oz منجمد
- کوم براند

64oz شیلف مستحکم یا یخچال:
- هر ډول براند، د اوړوالا یا نیکید پرته

د پیرودلو لارښوونه: 64oz = نیم ګیلن

د جوس ډول ستاسو د WIC ګټو کې مشخص شوی.

له 11.5 څخه تر 12 اونس منجمد جوس او د 64 اونس شیلف مستحکم جوس

مخلوط خوندونه

د پلورنځي نښه:

لوی ارزښت

اصلي، ټیټ سوډیم، او مساله لرونکي ګرم خوندونه

د جوس ډول ستاسو د WIC ګتو کې مشخص شوی.

له 11.5 څخه تر 12 اونس منجمد جوس او
د 64 اونس شیلف مستحکم جوس

اناناس

د پلورنځي نښې:

د لاسلیک انتخاب

د پسرلي میدان

Dole

LANGERS

Libby's

OLD ORCHARD

رومي

Campbell's

د جوس کټګوري

شامل دي

په لیست شوي اندازو کې د 100% جوس لاندې براندونو څخه کوم یو.

پکې شامل نه دی

- شکر یا خواږه اضافه کړئ
- جوس کاکټیل
- رڼا جوس
- عضوي جوس

6oz 6-pack

اناناس

اناناس نارنج

اناناس نارنج کیله

4,23oz 8-pack

6,75oz 8-pack

5,5oz 6-pack

5,5oz 8-pack

اصلي، کم سوډيم، مساله ګرم

6oz 8-pack

6,75oz 8-pack

6,75oz 8-pack

د اریزونا WIC او Navajo Nation WIC لپاره د پیرودلو لارښوونه:

کله چې تاسو د جوس کټګوره اخلئ، د اونس ټول شمیر ستاسو د ګټو څخه کمیږي.

د مثال په توګه، د 6 اونس 6 پیک ستاسو د ګټې ټولټال 36 اونس کموي. تاسو ممکن د میاشتې په پای کې ستاسو په ګټو کې پاتې اونس سره پای ته ورسیږئ. د نورو معلوماتو لپاره د WIC کارمندانو څخه پوښتنه وکړئ.

WIC او د پیډیاټریکس امریکایی اکاډمی وړاندیز کوي چې د 1 څخه تر 3 کلنو ماشومانو لپاره هره ورځ له 4 اونس څخه کم جوس محدود کړي، او د 4 څخه تر 6 کلنی ماشومانو لپاره هره ورځ له 6 اونس څخه کم.

تازه میوه

شامل دي

د تازه میوو هر ډول:

- ټول
- پریکول
- واحد ټوټي
- کڅوړه او مخکي بسته شوي
- عضوي

پکي شامل نه دی

- شکر، غوړ یا مالګه اضافه کړه
- وچه میوه
- د میوو ټوکرۍ
- په سلاد بارونو کي د پیرودلو لپاره میوه
- میوه د ډپ کولو ساس سره
- د میوو او میوو مخلوط
- زینتي میوې
- د ګوند ټرې

منجمد میوه

شامل دي

د منجمد میوو هر ډول:

- هر یو واحد یا مخلوط ډول
- هر ډول اندازه او کانټینر
- عضوي

پکي شامل نه دی

- شکر، غوړ یا مالګه اضافه کړه
- کوم بل اضافه اجزا
- مصنوعي خواړه لکه aspartame، Splenda، یا stevia

کنده میوه

شامل دي

هر ډول ډنډ شوي میوه:

- هر یو واحد یا مخلوط ډول په جوس کي بسته شوی
- د کانټینر هر ډول اندازه او ډول (شیلف مستحکم یا یخچال شوی)
- بي خواړه مڼي
- عضوي

پکي شامل نه دی

- شکر، غوړ یا مالګه اضافه کړه
- مصنوعي خواړه لکه aspartame، Splenda یا stevia
- د کرینبیري ساس یا پائی ډکول
- میوه په درنه، سپک، یا اضافي سپک شربت کي بسته شوي
- میوه د خوړو میوو جوس یا نیکټار کي بسته شوي

تازه سبزيجات

شامل دي

هر ډول تازه سبزيجات:

- تول
- پريکول
- واحد توتي
- کڅوړه او مخکې بسته شوي، په شمول د ليټيو
- عضوي

شامل دي

لاندې تازه بوټي او مصالحې:

- د خليج پاڼي
- بيسل
- سيلانټرو
- chives
- ډيل
- ادرک
- مينټ
- اوريګانو
- پارسلي
- Rosemary
- سيج
- تيم

پکي شامل نه دی

- شکر، غوړ، غوړ يا مالګه اضافه کړه
- ډوډۍ، کريم شوي يا ساس شوي سبزيجات
- وچ بوټي او مصالحې
- د خوراک وړ ګلونه لکه د اسکواش ګلونه (بروکولي، ګلابي، او آرټيچيک اجازه لري)
- د بوټو بوټي
- بوټي يا مصالحې د منلو وړ ندي ليست شوي
- کټونه د پوښاک يا ډپ کولو ساس سره
- زينتي سبزيجات، لکه مرچ په تار کې
- رنګ شوي کدوين
- د ګوند ترۍ
- د سبزيجاتو او غنمو مخلوط
- په سلاد بارونو کې د پيرودلو لپاره سبزيجات

منجمد سبزیجات

شامل دي

د منجمد سبزیجاتو هر ډول:

- هر یو واحد یا مخلوط ډول
- هر ډول اندازه او کانټینر
- د بخارۍ کڅوړې
- عضوي

پکې شامل نه دی

- بوره، غوړ، غوړ، پاستا، یا وریجې اضافه شوي
- پخې شوي یا پخې شوي سبزیجات
- فرانسوي غوړي، ټټر ټاټس، یا هش براون
- ساس لکه پنیر، مکهن، یا ټیریاکي ساس

کین شوي سبزیجات

شامل دي

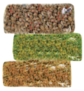
هر ډول کین شوي سبزیجات:

- هر یو واحد یا مخلوط ډول
- هر ډول اندازه او کانټینر
- اضافه بوره د خواږو نخود یا جوار لپاره اجازه لري
- منظم یا ټیټ سوډیم
- د رومیانو ساس، پیسټ، خالص، ټول، ټوټه شوي، او کټ شوي رومیان
- عضوي

پکې شامل نه دی

- غوړ یا غوړ اضافه کړئ
- پاستا یا وریجې اضافه کړئ
- د خوږو نخود یا جوارو پرته د نورو سبزیجاتو لپاره بوره اضافه کړه
- اچار شوي یا کریم شوي سبزیجات
- د پیزا ساس، سوپ، کیچپ، خوند، یا زیتون
- په ساس کې سبزیجات

وچ لوبیا



شامل دي

د وچو لوبیا، نخود یا دال هر ور ور براندونه:

- د 16 اونس اندازه
- عضوي

پکي شامل نه دی

- د لوبیا سوپ د خوندور کڅوړو / مصالحو سره مخلوط کېږي
- لوبیا په لویو کڅوړو کې
- تازه یا منجمد لوبیا
- شنه، ژیړ، یا موم لوبیا
- یخ شوي لوبیا

کین شوي لوبیا

شامل دي

هر ډول براند، د لوبیا هر ډول ډولونه:

- تر 16 اونس پورې
- د ملنو وړ کانټینرونو کې کین، پیالې، جار، یا پاکټونه شامل دي
- ساده یا ټیټ سوډیم
- عضوي

په شمول، مګر محدود نه دي:

- تور
- تور نجهي
- توري سترګي نخود
- کینلیني
- ګاربانزو (چرګو)
- لوی شمالي
- کاتیکا
- پینتورګي (سر او سپین)
- دانه
- لیما
- میوکوبا
- بحري
- ګلابي
- پنتو
- سور

پکي شامل نه دی

- غوړ، غوړي، غوښه، میوه، یا سبزیجات اضافه شوي
- پخه شوي، کاجون، باربیک، یا د فارم سټایل لوبیا
- لوبیا مرچ
- نخود، شنه لوبیا، یا موم لوبیا
- د خنزیر او لوبیا
- یخ شوي لوبیا

د پیرودلو لاربښوونه:

د لوبیا هر کین د یوه کانټینر (CTR) د 0.25 په توګه شمیرل کیږي.

Peanut Butter | د مونګ مکهن

شامل دي

د مونګ مکهن هر ډول برانډ:

- له 16 څخه تر 18 اونس اندازه
- ساده، کريمی، کرچی، چنکی، یا سپر چنکی
- کم سوډیم
- کم شکر
- طبيعي

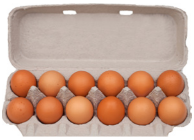
پکي شامل نه دی

- اضافه شوي جام، جيلی، چاکليټ، مارشميلو، DHA، اوميګا-3، یا شات
- د مونګ مکهن په تيوبونو کي
- د مونګ مکهن خپرول

د پيرودلو لارښوونه:

ستاسو په eWIC کارت کي د لوبيا يا مونګ مکهن (PB) د هر کانټينر (CTR) لپاره، تاسو کولی شئ د 16 اونس کڅوړه وچه لوبيا، نخود يا دال، 4 کين لوبيا (د هر يو تر 16 اونس اندازه پورې) واخلئ. له 16 څخه تر 18 اونس جار د مونګ مکهن.

Eggs | هګی



شامل دي

د هګیو هر برانډ:

- درجن اندازه
- تازه، خام، سپين یا نسواري چرګ هګی
- متوسط، لوی، اضافي لوی، یا جمبو
- عضوي، وړيا حد، او پنجرې وړيا

پکي شامل نه دی

- د هګیو بديل
- ځاله او حاصلخيزه
- شيږ بسته اندازه

تونا

شامل دي

هر برانډ، هره اندازه، ستاسو د WIC ګټو کي لیست شوي مقدار پورې:

- یوازې رڼا
- منظم یا ټیټ سوډیم
- ساده یا خوندور
- د منلو وړ کانتینرونو کي کین، پیالې، جار، یا پاکټونه شامل دي

پکي شامل نه دی

- لوبیا، پاستا، یا وریجې اضافه شوي
- د سویا پروټین اضافه شوی
- مصنوعي یا د نبات پر بنسټ تونا
- د غرمي ډوډی یا ناشوني کټ تونا مخلوط
- اصلي فلیټ
- جامد یا سپین Albacore تونا
- تونا د کریکر یا نورو خواړو سره

ګلابي سالمن

شامل دي

هر برانډ، هره اندازه، ستاسو د WIC ګټو کي لیست شوي مقدار پورې:

- یوازې ګلابي سالمن
- منظم یا ټیټ سوډیم
- ساده یا خوندور
- د منلو وړ کانتینرونو کي کین، پیالې، جار، یا پاکټونه شامل دي

پکي شامل نه دی

- اتلانتیک سالمن
- ډکول
- سور سالمن

سارډینز

شامل دي

د سارډین هر ډول برانډ:

- 3.75 اونس اندازه
- خوندور، موسمي، یا ساده

پکي شامل نه دی

- برسلینګ
- ناروېژي

ګرم حبوبات

شامل دي

د 9 څخه تر 36 اونس اندازې کې د ګرمو حبوباتو لاندې برانډونو څخه کوم یو.

پکې شامل نه دی

- مميز، ميوه، یا مغز اضافه شوي
- له 9 اونس څخه کم اندازه
- عضوي حبوبات
- ډول ډول کڅوړې

تاسو کولی شئ د حبوباتو اختیارونه مخلوط او میچ کړئ تر هغه مقدار پورې چې ستاسو په کټو کې شامل دي.

د براند فوري ګيټ، اصلي خوند، انفرادي کڅوړې ذخيره کړئ:

د خوړو کلب

د براند فوري غوړې، اصلي ذائقه، انفرادي کڅوړې ذخيره کړئ:

♦	♦	♦	♦	♦
اړينه هره ورځ	د خوړو کلب	لوی ارزښت	کروګر	د لاسليک انتخاب

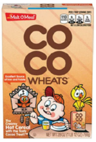
■ اصلي
فوري انفرادي کڅوړې

اصلي 1 دقيقه
اصلي 2.5 دقيقې
اصلي فوري انفرادي کڅوړې

فوري grits اصلي او مکهن

♦
سمدستي غوړ اصلي

اصلي او چاکليټ


کوکو غنم

★ = په هر خدمت کې 100% فوليک اسيد
■ = ګلوټين پاک
♦ = توله غله داني. توله غلې داني په زياته اندازه فايبر او مغذي مواد لري چې د زړه او هضمي روغتيا لپاره مهم دي.

سړه حبوبات

شامل دي

د 9 څخه تر 36 اونس اندازې کې د سړو حبوباتو لاندې براندونو څخه کوم یو.

پکې شامل نه دی

- یخ شوي حبوبات، پرته له هغه چې د منلو وړ لیست شوي دي
- له 9 اونس څخه کم اندازه
- ډول ډول کڅوړې

تاسو کولی شئ د حبوباتو اختیارونه مخلوط او میچ کړئ تر هغه مقدار پورې چې ستاسو په ګټو کې شامل دي. بېلګې:

9 + 9 + 9 + 9 = 36 | 24 + 12 = 36 | 18 + 18 = 36

د کرکرا وریجو پلورنځي براند:

لومړی کوڅه

د خوړو کلب

لوی ارزښت

کروګر

د بازار پېنتری

د لاسلیک انتخاب

WinCo

د توسټ شوي اوټس پلورنځي براند:

♦

لومړی کوڅه

♦

د خوړو کلب

♦

لوی ارزښت

♦

کروګر

♦

د لاسلیک انتخاب

♦

WinCo

★ = **په هر خدمت کې 100% فولیک اسید**

■ = **ګلوټین پاک**

♦ = **توله غله داني. توله غلې داني په زیاته اندازه فایبر او مغذي مواد لري چې د زړه او هضمي روغتیا لپاره مهم دي.**

سړه حبوبات

چیریوس
د خو داني اصلي
د سټرابیری سره خو غله
اصلي

چکس
دارچینی
جوار
وريجي
غنم

Fiber One
د شاتو کلسترونه
کیکس
اصلي
ټول
غنم

کاشي
شات تاس شوی
گرم دارچینی

بشپړ بران
د جوارو فلیکس
اصلي
Crispix
یخ شوی مینی غنم
بلوبیری مفین

یخ شوي کوچني غنم
د دارچیني رول
چاکلیټ لړ څکول
کوچني ټوټي اصلي
اصلي

یخ شوی مینی غنم
سټرابیری
خانگړی کی
اصلي
د دارچینی پروټین لمس
د وریجو کریسپیز

★ = په هر خدمت کې 100% فولیک اسید
■ = گلوټین پاک
◆ = ټوله غله داني. ټوله غلي داني په زیاته اندازه فایبر او مغذي مواد لري چې د زړه او هضمي روغتیا لپاره مهم دي.

سړه حبوبات

کرسی وریجي ■
یخ شوی مینی سپونرز ♦
اصلي
سترابری او کریم

لوی غلي داني ♦
د کیلي د مغز غوښه
کرچي پیکان
د شاتو مچی د اوزو ♦
بادام

د شاتو مچی
د دارچیني غوښي
شات پخه شوی
میپل او پیکان

د شاتو مچی د اوزو
وینیلا
د انګورو مغز ♦
فلیکس
اصلي

ژوند ★ ♦
اصلي
Quaker Oatmeal ★ ♦
چوکونه
نسواري شکر
دارچینی

دانه بیری ♦
خو بران فلیکس

★ = په هر خدمت کې 100% فولیک اسید
■ = ګلوټین پاک
♦ = تولډ غله دانې. تولډ غلې دانې په زیاته اندازه فایبر او مغذي مواد لري چې د زړه او هضمي روغتیا لپاره مهم دي.

100% تول غنم او د غلي داني ډوډۍ

شامل دي

د لاندې ډوډۍ اختیارونو څخه هر یو تر 16 اونس اندازې پورې.

پکې شامل نه دی

- بیګل
- خواږه، رنګا، یا ټیټ کاربوهایډریټ
- انګلیسي مفین
- ګلوټین پاک
- پیټا یا فلیټ ډوډۍ

هر ورې پلورنځي یا د کور برانډ د 100% بشپړ غنم لیبل شوی

100% تول غنم

100% د تول غنمو ګرم سپي بنس

ساندویچ د ډیری غلي تول | غنم کموي

100% تول غنم

100% تول غنم

100% تول غنم

نسواري وریجې

شامل دي

د نسواري وریجو هر برانډ:

- له 14 څخه تر 16 اونس اندازه
- فوري، چټک، په کڅوره کې جوش، یا منظم پخلي کول
- لنډ یا اوږد غله

پکې شامل نه دی

- بسمتي یا جیسمین وریجې
- عضوي وریجې
- موسمي یا خوندور وریجې
- سپیني وریجې

وربشې

شامل دي

د وربشو هر ډول برانډ:

- تر 16 اونس پورې
- فورې، چټک، په کڅوړه کې جوش، یا منظم پخلی کول

پکې شامل نه دی

- وربشې په لویو کڅوړو کې
- د سوپ کڅونه

د غنمو بشپړ پاستا

شامل دي

د 16 اونس اندازه کې د غنمو بشپړ پاستا. په شمول، مګر په لاندې برانډونو پورې محدود ندي:

پکې شامل نه دی

- شکر، غوړ، غوړ، یا مالګه اضافه کړه
- پاستا چې په اجزاو کې د ټول غنمو او / یا د غنمو ټول اوړو پرته نور کوم اوړو لیست کوي

د پلورنځي نښې:

بنه او راټول

لوی ارزښت

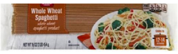
کروګر

او ارګانیک

د لاسلیک انتخاب

ساده حقیقت عضوي

د لمر فصل



WinCo

Barilla

DELALLO

RONZONI

نرم جوار تورتیلا

شامل دي

ژیړ یا سپین نرم جوار تورتیلا د 16 اونس اندازې کې. په شمول، مګر په لاندې برانډونو پورې محدود ندي:

پکې شامل نه دی

- عضوي تورتیلا
- تورتیلا چپس
- tostada یا taco ګولی

د پلورنځي نښې:

ایل سوپر

کروګر

CASA RICA TORTILLAS

GUERRERO

LA BANDERITA AUTHENTIC TORTILLAS

LA BURRITA

MISSION

SANTA FE TORTILLA COMPANY

د تول غنمو اوړو تورتیلاس

شامل دي

د 16 اونس په اندازې کې د غنمو د اوړو تارتیلا. د غنمو تول اوړه باید یوازینی اوړه وي چې د اجزاو لیست کې لیست شوي. په شمول، مګر په لاندې برانډونو پورې محدود ندي:

پکې شامل نه دی

- خوندور تورتیلا (لکه پالک یا رومیان)
- عضوي تورتیلا
- تورتیلا چپس
- tostada یا taco ګولې
- د سپینو اوړو توتی

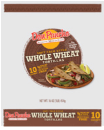
د پلورنځي نښې:

لوی ارزښت

کروګر

د لاس التوس فارم بازار

د لاسلیک انتخاب



WIC د شیدو تغذیه د ماشوم د تغذیې غوره انتخاب په توګه هڅوي.

د WIC پروګرام وړاندې کوي:

- د شیدو تغذیه کونکي مشاورین
- د شیدو ورکولو مشاورین
- ټولګي او د ملاتړ ډلې
- تعلیمي مواد
- د سینې پمپونه
- په ځانګړې توګه د مور په شیدو د WIC خواړو بسته لوړه شوې

د نورو معلوماتو لپاره خپل سیمه ایز WIC کلینیک سره اړیکه ونیسئ.

24-ساعت د مور د شیدو ورکولو ټلیفون لاین
1-800-833-4642
gobreastmilk.org