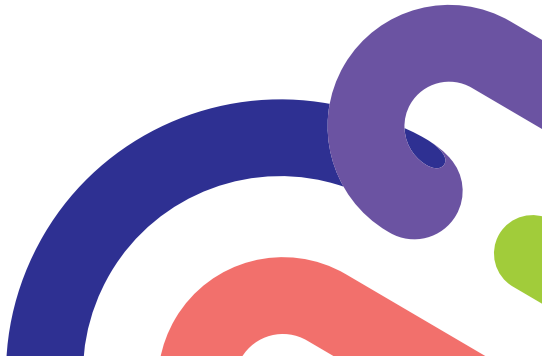




# دليل التسوق في واشنطن

يسري اعتبارًا من أكتوبر 2023



## مصانع التسوق

- 1..... التخطيط قبل الذهاب للتسوق.
- 2..... استخدام أدوات WIC الخاصة بك أثناء التسوق.
- 3..... ما تحتاجين إلى معرفته عند التسوق.
- 3..... فهم أحجام عبوات الأطعمة.
- 4..... عند الدفع داخل المتجر.
- 5-4..... إيصالات WIC.
- 6..... الأطعمة التي لا يغطيها WIC على عكس المتوقع.

## الأطعمة المسموح بها في WIC

### طعام الأطفال

- 7..... حبوب إفطار الأطفال.
- 7..... طعام الأطفال – الفواكه والخضراوات.
- 8..... طعام الأطفال – اللحوم.
- 9..... الفاصوليا - المعلبة.
- 10..... الفاصوليا/البازلاء/العدس - المجفف.
- 11..... حبوب الإفطار - الباردة.
- 12..... حبوب الإفطار - الساخنة.
- 13..... الجبن.
- 14..... البيض.
- 15..... الأسماك - المعلبة والمعبأة في أكياس الفواكه والخضراوات الطازجة.
- 16..... المجمدة.
- 17..... الفواكه المعلبة.
- 18..... الخضراوات المعلبة.
- 19.....

### العصائر

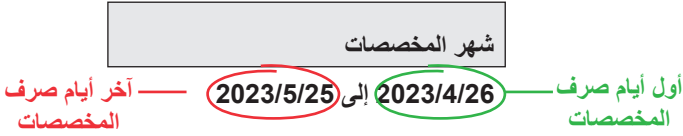
- 20..... البالغون المشاركون – الطماطم/الخضراوات (46 oz).
- 21..... البالغون المشاركون – المجمدة (11.5 أو 12 oz).
- 23-22..... عصائر الأطفال – مخلوطة أو ممزوجة (64 oz).
- 24..... عصائر الأطفال – فاكهة صنف واحد (64 oz).
- 25..... عصائر الأطفال - عصير خضراوات (64 oz).
- 28-26..... الحليب – الحليب البقري.
- 29..... الحليب – حليب الماعز.
- 30..... الحليب – الزبادي.
- 31..... زبدة الفول السوداني.
- 32..... شراب الصويا.
- 33..... توفو.

### اختيارات الحبوب الكاملة

- 34..... أرز بني.
- 35..... شوفان.
- 36..... خبز تورتيلا الطري.
- 37..... مكرونة من القمح الكامل.
- 38..... خبز القمح الكامل.
- 39..... خبز الهمبرغر واليهوت دوج من دقيق القمح الكامل.

## التخطيط قبل الذهاب للتسوق

- تحققي من مخصصاتك في برنامج WIC لمعرفة الأطعمة المتاحة لك. اليك طريقتين للقيام بذلك:
  - اتصلي على الرقم الموجود على ظهر بطاقة WIC الخاصة بك.
  - استخدمي تطبيق WICShopper، وسجّلي بطاقة WIC الخاصة بك، ثم اطلّعي على مخصصاتك الحالية ضمن قائمة **My Benefits** (مخصصاتي).
- تأكدي من أن مخصصاتك نشطة في اليوم الذي تخططين فيه للتسوق:
- اطّلي على قائمة التسوق المطبوعة الخاصة ببرنامج WIC، المُقدّمة لك من عيادة WIC.



أو

- استخدمي تطبيق WICShopper، وسجّلي بطاقة WIC الخاصة بك، واطّلي على "My Benefits".



## أعدّي قائمة تسوق وتحققي من الأصناف المسموح بها في WIC:

- سوف يساعدك دليل التسوق هذا من WIC على معرفة "اشترى" أو "لا تشتري".
- سيسمح لك تطبيق WICShopper بالبحث عن أصناف طعام معينة. على سبيل المثال، إذا كان الجبن مدرجًا ضمن مخصصاتك في "My Benefits":
- « فانقري على الجبن، وابحثي عن نوع الجبن الذي تريدين شراءه لرؤية ما إن كان صنفًا مسموحًا به في WIC أم لا.
- « ستشاهدين الجبن من العلامة التجارية التي يمكنك شراؤها باستخدام مخصصات WIC.

## العثور على متجر:

- استخدمي تطبيق WICShopper للعثور على متجر معتمد من WIC بالقرب منك.
- ابحثي عن المتاجر التي تعلق لافتة مكتوبًا عليها "WIC Accepted Here" (نقبل برنامج WIC هنا).

## انتهبي لوجود تكلفة على أيّ من أكياس متاجر البقالة:

- تتم تغطية تكلفة الأكياس من قِبَل المتاجر في حالة استخدام بطاقة WIC الخاصة بك لشراء الأغراض والإلا
- سيتعين عليك دفع تكلفة أكياس البقالة الخاصة بك، إن وُجدت.
- أو
- اجلبي معك أكياسًا قابلة لإعادة الاستخدام

## استخدام أدوات WIC الخاصة بك أثناء التسوق

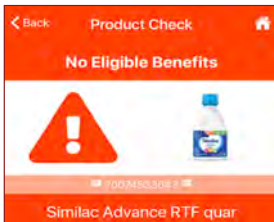
### دليل التسوق من WIC

- استخدمي هذا الدليل حتى تصبح الأصناف المسموح بها في WIC مألوفة لك.
- إذا كنتِ تمتلكين هاتفًا ذكيًا، فإن تطبيق WICShopper يوفر نسخة رقمية من دليل التسوق ضمن "WIC Allowable Foods" (الأطعمة المسموح بها في WIC)، كما يتوفر الدليل على صفحة WIC الإلكترونية [doh.wa.gov/WIC/WICFoods](http://doh.wa.gov/WIC/WICFoods).

### تطبيق WICShopper

التأكد من أن الصنف مسموح به في WIC:

- امسحي الرمز الشريطي رقميًا باستخدام هاتفك الذكي، أو أدخلي الرمز العالمي للمنتج المكون من 12 رقمًا.
- سيعرض لك التطبيق ما إذا كان الصنف مسموحًا به في WIC أو **Not a WIC Item (غير مسموح به في WIC)**.
- إذا عرض التطبيق **No Eligible Benefits (لست مؤهلة للحصول على هذه المخصصات)**، فهذا لأنه ليس لديك ما يكفي من المخصصات للحصول عليها أو ليست لديك المخصصات الغذائية المناسبة.



**مهم!** لا يستطيع التطبيق التعرف على أغلب الفواكه والخضراوات الطازجة، حتى وإن كانت تحمل رمزًا شريطيًا. وستكون نتيجة المسح الرقمي لهذه الأصناف "Not a WIC Item"، رغم أن معظم المنتجات الطازجة مسموح بها في WIC. راجعي الصفحة 16 من الدليل للاطلاع على ما يتعين عليك معرفته.

## ما تحتاجين إلى معرفته عند التسوق

اشترى احتياجاتك فقط من الأطعمة التي يوفرها WIC:

- لست مضطرة إلى شراء جميع الأطعمة التي يوفرها لك برنامج WIC مرة واحدة.
- يمكنك التسوق كلما احتجت خلال فترة سريان المخصصات.
- لست مضطرة إلى الحصول على أي مخصصات يوفرها WIC لا تحتاجين إليها.

إذا كان المتجر لا يوفر صنفاً معيناً معتمداً من WIC تحتاجين إليه:

- فاعلمي أن المتاجر غير مُطالِبة بتوفير جميع الأطعمة المعتمدة من WIC.
- يمكنك سؤال المتجر عما إذا كان يستطيع طلب الصنف أم لا.
- ابحتي عن الصنف في متجر آخر.

حاولي استخدام المخصصات قبل آخر أيام صرف المخصصات:

- فإن هذا يمنح موظفي برنامج WIC الوقت الكافي للمساعدة في حل أي مشكلات.

يمكنك الحصول على قسائم من المتجر أو شركة الأغذية، مثل:

- شراء منتج والحصول على الآخر مجاناً • قسيمة شركة الأغذية (مثل شركة Darigold)
- مخصصات بطاقة العميل الدائم الخاصة بالمتجر • عروض خاصة بالمتجر

يمكنك استخدام هذه العروض الخاصة مع الأطعمة غير المُدرجة في برنامج WIC. على سبيل المثال، إذا كانت شركة Kellogg's تعرض شراء علبة من حبوب الإفطار والحصول على أخرى مجاناً، فبإمكانك استخدام مخصصاتك من WIC لشراء Rice Krispies والحصول على نوع آخر من الحبوب قد يكون مسموحاً به أو غير مسموح به في WIC مجاناً.

## فهم أحجام عبوات الأطعمة

لقد حدّد برنامج WIC أحجام العبوات الغذائية؛ نظراً لأن برنامج WIC يحتاج إلى ضمان حصولك على كل مخصصاتك من الأطعمة. على سبيل المثال، يسمح WIC بأحجام الجالون، ونصف الجالون، وربع الجالون. قد يبدو فهم ذلك الأمر سهلاً للوهلة الأولى، حتى تدركي أن بعض العلامات التجارية للحليب لا تستخدم الأحجام القياسية الخاصة ببرنامج WIC. يجب أن يحتوي نصف جالون الحليب على 64 oz حتى يكون مسموحاً به في برنامج WIC. ومع ذلك، تحتوي بعض العلامات التجارية على 54 oz فقط من الحليب.

بإمكان تطبيق WICShopper التحقق سريعاً مما إذا كان الصنف مسموحاً به أم لا. يعرض الجدول أدناه أحجام العبوات القياسية الخاصة ببرنامج WIC.

### الأحجام القياسية لعبوات الأطعمة واختصاراتها

عبوة الأطعمة السائلة	الأونصات (oz)	لتر (L) أو ميليلتر (ml)
ربع جالون	32 oz	946 ml
نصف (1/2) جالون	64 oz	1.89 L
1 جالون	128 oz	3.78 L
عبوة الأطعمة الصلبة	الأونصات (oz)	الجرامات (g)
نصف (1/2) رطل	8 oz	226 g
1 رطل (lb)	16 oz	453 g
2 رطل (lbs)	32 oz	907 g

## عند الدفع داخل المتجر

افصلي أطعمة WIC عن الأصناف الأخرى التي تشتريها:

- يساعد ذلك في حالة كان برنامج WIC لا يغطي أحد الأصناف على عكس توقعك.
- حينها ستتمكنين من العثور على الصنف المعني بسرعة أكبر.
- ضعي الأصناف الأعلى سعراً في المقدمة على السير المتحرك. بهذه الطريقة، إذا كان لديك من المخصصات ما يكفي لتغطية سعر أحد الأصناف، فسوف يدفع WIC تكلفة الصنف الأعلى سعراً.
- هناك حد يبلغ 50 صنفاً عند استخدام بطاقة WIC. إذا كنت تخططين لشراء الكثير من الأطعمة في وقت واحد، فاجعلي الصراف يُقسّم الأصناف إلى عمليات شراء منفصلة.

مرّري بطاقة WIC وأدخلّي رقم التعريف الشخصي:

- إذا كان برنامج WIC لا يغطي أحد الأصناف على عكس توقعك، فليست مضطرة إلى شرائه.
- يمكنك الاختيار بين دفع قيمة أي طعام غير مدرج ضمن برنامج WIC (عن طريق (SNAP) Supplemental Nutrition Assistance Program)، برنامج المساعدة الغذائية التكميلية)، أو نقداً، أو بطاقة خصم مباشر، أو بطاقة ائتمان)، أو عدم شرائه.

## إيصالات WIC

يدرج هذا القسم المواد الغذائية المتوفرة لك قبل التسوق. بعض المواد الغذائية مدرجة بالأونصة، والبعض يسمى حاويات، والفواكه والخضراوات تُدرج بقيمتها الدولارية.

8 oz	Whole grains
1.75 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
30 OZ	Fish - canned

\*\* End of Beginning Benefit Balance \*\*

\*\*\*\*\*  
\* eWIC Benefit Redemption/Purchase \*  
\*\*\*\*\*

0.25 CTR	Beans, dry or canned	
1 S&W RED KIDNEY BNS		1.39
17 OZ	Fish - canned	
1 CHKN OF SEA TUNA		2.99
1 OPN NAT CHUNK		1.99

\*\* End of Benefit Redemption/Purchase \*\*

\*\*\*\*\*

+++ Remaining eWIC Benefits +++

8 oz	Whole grains
1.5 CTR	Beans, dry or canned
39.5 OZ	Cereal - hot / cold
0 CTR	Peanut butter / beans
13 OZ	Fish - canned

Benefits Expire MIDNIGHT on 5/25/2023

يدرج هذا القسم المواد الغذائية التي اشتريتها للتو.

يدرج هذا القسم ما تبقى لديك من رصيد. هذه هي مواد WIC الغذائية المتبقية لك حتى آخر يوم من تاريخ الإنفاق.

يبين هذا آخر يوم يمكنك فيه شراء ما تبقى من مواد WIC الغذائية لهذا الشهر. تتوفر مخصصاتك التالية من برنامج WIC للاستخدام في الساعة 12:01 بعد منتصف الليل من اليوم التالي.

## احتفظي بنسخة من إيصالاتك

إذا كانت لديك أسئلة، فقد تساعد الإيصالات الموظفين على معرفة ما حدث.

التقطي صورة للإيصالات واحتفظي بها على هاتفك، أو احتفظي بالإيصالات داخل حافظة بطاقة ومُعرّف WIC.

**مهم!** إن إيصالات رصيد بطاقة WIC المطبوعة في المتجر لا تعرض جميع أنواع الأصناف المسموح بها. على سبيل المثال، إذا كان إيصال الرصيد يعرض "Milk - 1% Nonfat and Soy" (الحليب - دسم 1%)، والخالي من الدسم، والصويا، فإن هذا يعني أن بإمكانك الحصول على ما يلي:

- جميع خيارات الحليب قليل الدسم (1%)، والخالي من الدسم (0% دسم، أو منزوع الدسم)، وشراب الصويا المسموح بها في WIC، المُدرجة في دليل التسوق هذا من WIC. يتضمن هذا:

### الحليب البقري - الخالي من الدسم/منزوع الدسم (0%) وقليل الدسم (1%)

- السائل
- المكثف/المعلب
- الخالي من اللاكتوز
- كبير
- المجفف/البودرة
- الرائب
- اللبن المخيض

### حليب الماعز - قليل الدسم

- السائل

### شراب الصويا

فيما يلي مثال عما يظهر في قائمة WIC للتسوق المُقدّمة من العيادة مقارنةً بما يظهر على إيصال رصيد بطاقة WIC في المتجر.

### قائمة WIC للتسوق من العيادة:

Benefit Month	Serial Number	Quantity	UOM	Description
4/26/2023 thru 5/25/2023	998833	\$11.00	\$\$\$\$	Fruit and Vegetables – Cash Value Voucher
	998833	16	Ounce	Whole Wheat Bread or Whole Grains
	998833	2	Dozen	Eggs – all WIC
	998833	2	CTNR	Peanut Butter/Beans All WIC
	998833	6	Gallon	Milk or Soy(1% & Nonfat) All WIC – Cow,Goat,Soy

### إيصال المتجر:

#### WIC EBT Benefit Balance Receipt

Date: 5/4/2023 Time: 05:27PM

11.00 \$\$\$ Fruit & Veg – WIC

16 OZ WW Bread/Whl Grn - WIC

2 DOZ Eggs Dozen - WIC

2 CTR PB/Beans - WIC

6 GAL Milk – 1% Nonfat Soy

These Benefits expire

at MIDNIGHT on 5/25/2023

\*\*\* End of benefit balance receipt \*\*\*

## الأطعمة التي لا يغطيها WIC على عكس المتوقع

إذا كانت لديك أسئلة عن سبب عدم تغطية أحد الأصناف ضمن مخصصات WIC:

- التقطي صورة للصنف أو احتفظي بنسخ من كل الإيصالات إذا كنت قد أتممت عملية الشراء.
- راجعي القسمين "اشترتي" و"لا تشتري" من دليل التسوق لمعرفة سبب عدم إتاحة هذا الصنف في WIC.
- إذا لم تكن الفواكه والخضراوات الطازجة غير مُغطاة، فعليك إعلام برنامج WIC. يجب على المتاجر تخصيص رمز WIC لكل صنف حتى وإن كانت تحمل رمزاً شريطياً. من دون رمز WIC، لن تتمكن بطاقة WIC الخاصة بك من التعرف على الصنف عند السداد.
- تحققي من الأمر مع عيادة WIC أو أرسلني طلباً لمكتب WIC التابع للولاية من خلال: « استخدام خاصية "I couldn't buy this" (لم أتمكن من شراء هذا) من تطبيق WICShopper.

« أرسلينا عبر البريد الإلكتروني [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov). سنحتاج إلى معرفة المعلومات التالية:

« اسم المتجر وموقعه.

« التاريخ الذي حاولت فيه شراء الصنف.

« رقم بطاقة WIC الخاصة بك.

« وصف الصنف: الإيصالات، أو صور واضحة، أو أكبر قدر ممكن من التفاصيل عنه. إذا قدمت التفاصيل بدلاً من الإيصالات أو الصور، فإننا نبحث عما يلي:

◀ نوع الطعام (حليب، حبوب إفطار، وما إلى ذلك)

◀ نوع/اسم العلامة التجارية

◀ حجم العبوة

◀ الرمز العالمي للمنتج (الرمز الشريطي) المكوّن من 12 رقماً

على سبيل المثال: شوفان، Bob's Old Fashioned Rolled Oats،

حجم 32 oz، الرمز العالمي للمنتج 039978021540

على حسب المتجر، قد تتمكنين من العثور على الصنف على الإنترنت وإرسال الرابط إلينا.

### ملاحظة

يقوم برنامج WIC بتحديث الأطعمة التي يمكنك شراؤها باستخدام مخصصاتك بانتظام. عليك دائماً مسح المنتجات ضوئياً للتأكد من أنها معتمدة ضمن برنامج WIC. وتأكدي من المسح الضوئي للرمز الشريطي الموجود على المنتج وليس الرمز الشريطي الموجود على الرف. سيعمل ذلك على تأكيد تقديم التطبيق لمعلومات دقيقة.





## لا تشتري

المضاف إليه:

النكهات، أو الفواكه، أو الحليب الصناعي

الألياف المحقّزة، أو الخمائر الحيوية، أو  
DHA (حمض الدوكوساهيكسينويك)

العلب الصفيح، أو البرطمانات، أو الأكياس  
حبوب الأرز

العلب الفردية أو التي تكفي حصة طعام واحدة

## حبوب الأطفال

### اشترى

يلزم أن يكون

8 oz أو 16 oz

مجفف

العلامات التجارية التالية:

Beech-Nut

Earth's Best

Gerber

الأنواع التالية:

Barley

Multigrain

Oatmeal

Whole grain

Organic

Non-organic

Natural



## طعام الأطفال – الفواكه والخضراوات

### لا تشتري

المضاف إليه:

حبوب الإفطار/حبوب - جرانولا، أو شوفان،

أو أرز، أو نودلز

التوابل، مثل القرفة

اللحوم

النكهات أو السكريات

الأكياس

الخاص بالمرحلة 3

### اشترى

يلزم أن يكون

خاصًا بالمرحلة 1 أو 2

الفواكه والخضراوات السادة فقط  
الأحجام:

برطمانات زجاجية/حاويات بلاستيكية ووزن 4 oz

حاويات بلاستيكية ووزن 2 oz في علبه

مزدوجة (إجمالي 4 oz)

حاويات بلاستيكية ووزن 4 oz في علبه

مزدوجة (إجمالي 8 oz)

صناديق متعددة العبوات

العلامات التجارية التالية:

Beech-Nut

Earth's Best Organic

Gerber

Happy Baby Organic

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest Organic

يمكنك اختيار

أي مزيج من الفواكه والخضراوات، العضوية  
أو غير العضوية

### نصيحة للتسوق

عند شراء طعام الأطفال بالفواكه والخضراوات،  
يتم تقدير العلبتين (2) بعبوتين (2).



## طعام الأطفال – اللحوم

الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية بالكامل فقط



### لا تشتري

المضاف إليه:

النكهات، أو السكريات، أو التوابل  
الحبوب، أو الحبوب الغذائية، أو النودلز  
الفواكه أو الخضراوات  
أصابع اللحم  
وجبات العشاء  
الخاص بالمرحلة 3

### اشترى

يلزم أن يكون

نوع واحد من اللحوم فقط

خاصاً بالمرحلة 1 أو 2

برطمانات زجاجية وزن 2.5 oz

العلامات التجارية التالية:

Beech-Nut

Gerber

O Organics

Tippy Toes

Wild Harvest

يمكنك اختيار

Organic

Non-organic

With broth or gravy

### الحليب الصناعي

لا تشتري إلا العلامة التجارية، والنوع، والحاوية، والحجم، وكمية الحليب الصناعي المذكورة في مخصصاتك من WIC. للحصول على معلومات عن أنواع الحليب الصناعي المعتمدة من WIC، تفضلي بزيارة [www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula](http://www.doh.wa.gov/WICFoods/InfantFormula)، أو اتصلي على الرقم 1-800-841-1410.



ابحثي عن هذا

الرمز في الدليل.

يُظهر هذا الرمز



أطعمة WIC التي تمت زيادتها

للاتي يرضعن طبيعيًا أغلب

الوقت. إذا كنتِ ترضعين

طبيعيًا بالكامل، فسوف

تحصيلين أيضًا على السمك،

وسوف يحصل رضيعك على

طعام أطفال من اللحوم.

تزوّد الرضاعة الطبيعية

الأطفال والأمهات بفوائد صحية

تستمر مدى الحياة.



## الفاصوليا - المعلبة

### لا تشتري

المضاف إليه:

النكهات أو اللحوم

العسل، أو شراب السكر، أو العسل الأسود،  
أو السكر، أو غير ذلك من المحليات

الفاصوليا المحمصة

سلطة الفاصوليا

براعم الفاصوليا

الفاصوليا الحارة

فاصوليا خضراء أو صفراء

فاصوليا متنوعة

حساء الفاصوليا

البازلاء

الأكياس

### اشترى

يلزم أن تكون

علبًا بحجم 15 oz إلى 16 oz

فاصوليا سادة أو فاصوليا سادة مُعد قليها قليلة  
الدهن

يمكنك اختيار

أي علامة تجارية

قليلة أو مخفضة الصوديوم

علبة فردية أو مجموعة من 4 عبوات

غير عضوي أو عضوي



## التسوق لشراء الفاصوليا أو زبدة الفول السوداني

يمكنك اختيار الفاصوليا المعلبة أو المجففة أو زبدة الفول السوداني باستخدام مخصصاتك من WIC.

اختاري الحجم المناسب! 1 حاوية من زبدة الفول السوداني/الفاصوليا الجافة أو المعلبة =



علب 15-16 oz

أو



16 oz

أو



16 oz

شراء الفاصوليا المعلبة إذا اخترت شراء الفاصوليا المعلبة، فإن الحاوية الواحدة (CTR 1) على قائمة التسوق = 4 علب من الفاصوليا. يجب إذا أن تشتري العلب الأربع كلها لضمان حصولك على كل مخصصاتك من WIC.

علبة واحدة من الفاصوليا = 25. حاوية

علبتان من الفاصوليا = 50. حاوية

ثلاث علب من الفاصوليا = 75. حاوية

أربع علب من الفاصوليا = 1.0 حاوية



## لا تشتري

المضاف إليه التكهات أو التوابل  
الصنديق  
الشعير  
خليط الفاصوليا مع الأرز  
الجُملة (تُباع حسب الوزن)  
بذور الشيا  
حبوب القهوة  
فاصوليا مجففة مُعاد قلبها  
حبوب الفارو  
مجعدة  
فاصوليا خضراء  
الأصناف الأصلية  
الكينوا  
المتبرعمة أو النابتة  
الحساء أو خليط الحساء

## اشتري

يلزم أن تكون  
أكياساً بوزن 16 oz  
يمكنك اختيار  
أي علامة تجارية  
أي تشكيلة  
غير عضوي أو عضوي



## التسوق لشراء الفاصوليا أو زبدة الفول السوداني

إذا اخترت الفاصوليا المجففة، فإن حاوية واحدة (1 CTR) = كيساً بوزن 16 oz من الفاصوليا المجففة.  
انظري الصفحة 9 للحصول على مزيد من المعلومات.

# حبوب الإفطار - الباردة

## اشترى

Rice Krispies (Plain)  
 أو Special K Protein Original (W)  
 Honey Almond Ancient Grain (W)

### Kroger

Bran Flakes (W)  
 Corn Flakes  
 Crispy Rice  
 Honey Crisp Medley w/ Almonds  
 Oat Squares (W)  
 Rice Bitz  
 Toasted Oats (W)

### Malt-O-Meal

Frosted Mini Spooners (W)

### Market Pantry

Toasted Rice

### Post

Original (W) أو Grape Nuts Flakes (W)  
 Great Grains Banana Nut Crunch (W)  
 Honey Bunches of Oats Almonds (W)  
 Honey Roasted (W) أو

### Quaker

،Oatmeal Squares Brown Sugar  
 أو Cinnamon، أو Golden Maple، أو  
 (كلها W) Honey Nut

### Signature Select

Corn Flakes  
 Corn Pockets  
 Crispy Rice  
 Honey أو Oats More w/ Almonds  
 Rice Pockets  
 Toasted Oats (W)

## لا تشتري

الأكياس أو العلب الأسطوانية

## نصيحة للتسوق

راجعي "نصائح لشراء حبوب الإفطار من برنامج WIC" للمساعدة في العثور على حبوب الإفطار وأحجام العبوات التي تناسب أسرته بشكل أفضل. انظري الصفحة 12 للاطلاع على بعض الأمثلة.

## يلزم أن تكون

9، أو 11، أو 11.8، أو 12، أو 12.7، أو 14، أو 14.3، أو 14.5، أو 15، أو 15.2، أو 15.5، أو 16، أو 18، أو 20، أو 20.5، أو 21، أو 21.5، أو 21.7، أو 22، أو 24، أو 36 oz

هذه الأنواع والعلامات التجارية فقط:  
 = حبوب إفطار من الحبوب الكاملة

### Essential Everyday

Corn Flakes  
 Crispy Rice  
 Crunchy Corn Squares  
 Crunchy Oat Square  
 Crunchy Rice Squares  
 Crunchy Wheat Squares (W)  
 Oats More w/ Honey  
 Tasteos (W)

### Food Club

Corn Flakes  
 Corn Squares  
 Crisp Rice  
 ،Bite Size أو Frosted Shredded Wheat  
 أو (كلها W) Strawberry  
 Honey & Oats with Almonds  
 Honey & Oats with Oat Clusters  
 Rice Squares  
 Toasted Oats (W)  
 Twin Grain Crisps  
 Wheat Squares (W)

### General Mills

Cheerios: Plain (W)، Multigrain (W)  
 ،Cinnamon أو Blueberry: (كلها W) Chex  
 أو Corn، أو Rice، أو Wheat  
 ،Berry Berry :Kix أو Honey (W)، أو (W) (Plain)  
 Whole Grain Total (W)

### Great Value

Corn Squares  
 Rice Squares

### Kelloggs

All-Bran Complete Wheat Bran Flakes (W)  
 Corn Flakes  
 Crispix  
 Mini Wheats أو Frosted Little Bites  
 Original (W)  
 ،Frosted Mini Wheats BS Blueberry  
 أو Strawberry

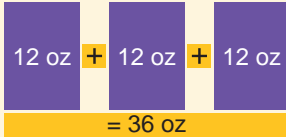
## لا تشتري

الأكياس

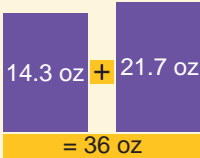
العلب الأسطوانية

## نصيحة للمتسوق

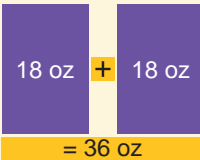
راجعى النشرة الواردة في تطبيق WICShopper أو عبر الإنترنت بعنوان "نصائح لشراء حبوب الإفطار من برنامج WIC". فإنها يمكن أن تساعدك في العثور على حبوب الإفطار وأحجام العبوات التي تناسب أسرتك بشكل أفضل.



أو



أو



## تشكيلات أخرى للحصول على 36 oz

14,5 + 21,5	9 + 9 + 9 + 9
15 + 21	11 + 11 + 14
15,5 + 20,5	11 + 9 + 16
16 + 20	11,8 + 9 + 15,2
24 + 12	12,7 + 9 + 14,3
36	14 + 22

## اشترى

### يلزم أن تكون

9، أو 11، أو 11,8، أو 12، أو 12,7، أو 14، أو 14,3، أو 14,5، أو 15، أو 15,2، أو 15,5، أو 16، أو 18، أو 20، أو 20,5، أو 21، أو 21,5، أو 21,7، أو 22، أو 24، أو 36 oz

هذه الأنواع والعلامات التجارية فقط:  
W = حبوب إفطار من الحبوب الكاملة

### الشوفان

Essential Everyday Oatmeal Instant  
عبوة 12 (W)

Food Club Oatmeal Instant Original  
عبوة 12 (W)

Great Value Instant Oatmeal Regular  
عبوة 12 (W)

IGA Oatmeal Instant Original  
عبوة 12 (W)

12 Kroger Oatmeal Instant Original (W)

Signature Select Oatmeal Instant  
عبوة 12 Original (W)

### الأرز

Cream of Rice

Cream of Rice Instant

### القمح

Cream of Wheat (فوري أو يُحضَّر خلال 2½)

Cream of Wheat Whole Grain (فوري أو يُحضَّر خلال 2½) (W)

Malt O Meal Original





## لا تشتري

المضاف إليها النكهات، أو الأعشاب، أو المكسرات، أو البذور، أو التوابل، أو الخضراوات العلب أو الأصابع التي تكفي حصة طعام واحدة الجبن المصنوع من الحليب الخام  
كوتيجا  
المُقَطَّع إلى شرائح  
الجبن الكريمي  
الجبن الجاهز  
المُقَطَّع إلى مكعبات أو شرائح  
جبن الموتزاريلا الطازج  
جبن الأغنام أو الماعز  
المستورد  
الخالي من اللاكتوز  
Organic  
بارميزان  
بيبر جاك  
جبن أمريكي مبستر ومعالج  
الجبن الأبيض الطازج  
ريكوتا  
غير المبستر  
الجبن القديم

## اشترى

### يلزم أن تكون

مصنوعاً من حليب بقري مبستر  
مصنوعاً في الولايات المتحدة  
الأحجام:

8 oz

16 oz (1 lb)

32 oz (2 lbs)

الأنواع التالية:

شيدر (متوسط، أو معتدل، أو لاذع، أو لاذع جداً، أو أصفر، أو أبيض)

Colby

Colby Jack

Colby Monterey Jack

Monterey Jack

موتزاريلا

مونستر

بروفولون

سويسري

### يمكنك اختيار

أي علامة تجارية

الأنواع التالية:

قوالب الجبن أو قضبان الجبن

الجبن المبشور والمفتت

شرائط أو أصابع الجبن

موافق للشريعة اليهودية أو غير موافق لها



لا تشتري

جُملة

مضاف إليه حمض الدوكوساهيكسينويك (DHA)

مجفف أو مسحوق

بيض البط

منتجات بدائل البيض

بيض مُخصَّب

الدجاج الحر أو دجاج المراعي

بيض مسلوَّق

بيض سائل

قليل أو منخفض الكوليسترول

مبستر

دهون مشبعة مخفضة

اشترى

يلزم أن يكون

كرتونة 12 بيضة (دستة واحدة)

في صورته الأصلية الناتجة من الدجاجة



يمكنك اختيار

أي علامة تجارية

أي حجم: صغير، أو متوسط، أو كبير، أو كبير للغاية، أو ضخّم

بيض أبيض أو أحمر

بيض الدجاج غير الحبيس

عضوي أو غير عضوي

أوميغا-3





## الأسماك - المعلبة والمعبأة في أكياس

### لا تشتري

المضاف إليها الأطعمة  
سردين برسلنغ  
المجفف  
الفيليه  
الطازج  
مجمدة  
الشفاف  
جاك ماكربيل  
عضوي  
السلمون الأحمر  
المدخن  
عبوات الوجبات الخفيفة  
تونة تونجول

### نصائح التسوق

تفضلني بزيارة دليل الأسماك الصحية الخاص بـ  
Department of Health (DOH)، وزارة  
الصحة على العنوان الإلكتروني [doh.wa.gov/](http://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide)  
[community-and-environment/food/](http://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide)  
[fish/healthy-fish-guide](http://doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish/healthy-fish-guide) ليساعدك على  
اتخاذ خيارات صحية عند التسوق لشراء الأسماك.

يمكنك اختيار مزيج من تونة القطع الفاتحة، أو  
السلمون الوردي، أو السردين بما يصل إلى  
الكمية بالأونصات (ounces) المذكورة  
في مخصصاتك من WIC.

أمثلة:

$$\begin{array}{ccccccc} 5 \text{ oz} & + & 5 \text{ oz} & + & 5 \text{ oz} & + & \\ 5 \text{ oz} & + & 5 \text{ oz} & + & 5 \text{ oz} & & \\ \hline & & & & & & = 30 \text{ oz} \end{array}$$

أو

$$\begin{array}{ccc} 14,75 \text{ oz} & + & \begin{array}{c} 3,75 \text{ oz} \\ 3,75 \text{ oz} \\ 3,75 \text{ oz} \\ 3,75 \text{ oz} \end{array} \\ \hline & & = 29,75 \text{ oz} \end{array}$$

### اشترى

يلزم أن تكون

معلبة:

تونة محفوظة في الماء  
5 oz، و 6 oz

السلمون الوردي

5 oz، و 6 oz، و 7,5 oz، و 14,75 oz

السردين المحفوظ في الماء  
3,75 oz أو 4,25 oz

الأكياس:

جميع أنواع الأسماك المسموح بها المذكورة  
في الأعلى بحجم 2,5 oz أو 5 oz

يمكنك اختيار

أشكال سمك التونة: قطعة واحدة، مقطعة،

لون سمك التونة: أبيض، فاتح

أي علامة تجارية

المضاف إليها النكهات

تونة الباكور

مخلية

العلب المعدن، أو الأكياس القصدير، أو

الأكياس الصغيرة

منخفضة الصوديوم

دون ملح مضاف

منزوعة الجلد

سكيب جاك

التي تم اصطيادها من بيئتها الطبيعية

التونة ذات الزعانف الصفراء



\*ملاحظة: إذا اخترت سردينًا بحجم 14,75 oz، فسوف  
يتبقى لك 1 oz من المخصصات لن تستطيع الاستفادة  
منها.

## لا تشتري

المضاف إليه:

الخموس، أو التتبيلات، أو الدهون، أو الزيوت، أو الصوص

النكهات، أو الأطعمة، أو الأعشاب، أو المكسرات، أو التوابل

الفواكه أو الخضراوات المجففة

براعم الزهور الصالحة للأكل

سلات الفاكهة

صواني الحفلات أو الأطباق الكبيرة بغموس أو من دونه

أصناف التشكيلة الحرة للسلطة

قصب السكر

الأعشاب أو التوابل، مثل:

الصبار، الينسون، أوراق الموز، الريحان،

أوراق الغار، الكراوية، السرفل، الثوم

المعمر، الكزبرة، قشر الذرة، الشبث، الحلبة،

حشيشة الليمون، أوراق الليمون، البردقوش،

النعناع، الأوريغانو، البقدونس، إكليل الجبل،

المريمية، السافوري، الطرخون، الزعتر،

حبوب الفانيليا، عشب القمح

أصناف للزينة، مثل:

الفلفل الحار المجفف، أو ربطة ثوم، أو

القرع، أو القرع العسلي الملون أو المحفور

## اشترى

يمكنك اختيار

أي علامة تجارية أو أي نوع

مُقطَّعة أو سليمة

فواكه وخضراوات طازجة في أكياس، أو علب ذات غطاء، أو أكواب، أو وعاء بلاستيكي، أو أنابيب

فواكه وخضراوات طازجة مغلفة في أطباق فوم ملفوفة بغلاف بلاستيكي

غير عضوي أو عضوي

## نصيحة للتسوق

يمكنك شراء أي مزيج من الفواكه والخضراوات المعلبة، والطازجة، والمجمدة. تذكر، إذا اخترت أطعمة زائدة عن تلك الواردة في مخصصاتك من WIC، فبإمكانك دفع تكلفة الزيادة أو عدم شرائها.



## لا تشتري

المضاف إليه:

الدهون، أو الزيوت، أو الأملاح، أو البهارات، أو التوابل، أو السكريات، أو الصوص

الحوم، أو النودلز، أو المكسرات، أو المكرونة، أو الأرز، أو الحبوب الغذائية مدهونة بالزبدة أو مغطاة بفتات الخبز

مدهونة بالقتشة

أصناف جاهزة

الفواكه المجففة، أو الخضراوات، أو اللغائف اللدنة للفواكه

البطاطس المقلية

بطاطس مفرومة ومقلية

بطاطس مهروسة، بطاطس بالفلفل المقلي  
O'Brien, Tater Tots®

## اشتري

يمكنك اختيار

أي حجم من الأكياس العادية، أو العلب، أو الأكياس الحرارية

أي علامة تجارية

غير عضوي أو عضوي

البقوليات المجمدة مسموح بها (مثل: اللوبيا، وفول الإدمامي، وحبوب الحمص، والفاصوليا البيضاء العريضة)

## نصيحة للتسوق

يمكنك شراء أي مزيج من الفواكه والخضراوات المعلبة، والطازجة، والمجمدة. تذكري، إذا اخترت أطعمة زائدة عن تلك الواردة في مخصصاتك من WIC، فبإمكانك دفع تكلفة الزيادة أو عدم شرائها.



## لا تشتري

المضاف إليه:

السكر، أو الدهون، أو الزيوت، أو الملح  
الفاكهة المعلبة في شراب مركز أو مخفف،  
أو المحلى بشكلٍ خفيف، أو النكتار المُحلى  
لفائف الفواكه

مزيج الفواكه والمكسرات

المربى المعلبة في المنزل والمحفوطة في  
المنزل، أو الهلام، أو مشروبات الفواكه،  
أو الفواكه القابلة للفرد

حشو الفطائر

الأكياس

## اشتري

يمكنك اختيار

أي علامة تجارية أو أي نوع  
أي عبوة، أو حاوية زجاجية أو بلاستيكية من  
أي حجم  
عصير التفاح: قد يحتوي على القرفة  
المكون الأول المذكور هو فاكهة  
غير عضوي أو عضوي

## نصيحة للتسوق

يمكنك شراء أي مزيج من الفواكه والخضراوات  
المعلبة، والطازجة، والمجمدة. تذكري، إذا  
اخترت أطعمة زائدة عن تلك الواردة في  
مخصصاتك من WIC، فبإمكانك دفع تكلفة  
الزيادة أو عدم شرائها.



# الخضراوات - المعلبة

## لا تشتري

المضاف إليه:  
السكر، أو الدهون، أو الزيوت  
مدهونة بالقشدة أو مع الصلصة  
المعلبة في المنزل  
والمحفوظة في المنزل  
كاتشب  
زيتون  
الخضراوات المخللة  
الخضراوات المضاف إليها:  
لحوم، أو نودلز، أو أرز، أو مكسرات،  
أو مكرونة، أو حبوب

## اشترى

**يمكنك اختيار**  
أي علامة تجارية أو أي نوع  
أي عبوة، أو حاوية زجاجية أو بلاستيكية من  
أي حجم  
الطماطم المعلبة: مطحونة، أو مقطعة إلى  
مكعبات، أو مقطعة إلى شرائح، أو مهروسة،  
أو مقلاة، أو مطهية، أو معجون  
مزيج الخضراوات المعلبة الذي يحتوي على  
الفاصوليا  
المكون الأول المذكور هو خضراوات  
البطاطا الحلوة  
قد تحتوي على توابل  
غير عضوي أو عضوي

## نصيحة للتسوق

يمكنك شراء أي مزيج من الفواكه والخضراوات  
المعلبة، والطازجة، والمجمدة. تذكر، إذا  
اخترت أطعمة زائدة عن تلك الواردة في  
مخصصاتك من WIC، فبإمكانك دفع تكلفة  
الزيادة أو عدم شرائها.



# العصائر البالغون المشاركون فقط

## الطماطم/الخضراوات (46 OZ)



### لا تشتري

علب الكارتون أو الزجاجات  
 نبيذ التفاح  
 كوكتيل  
 شراب العصير  
 عضوي  
 شراب البنش  
 مبردًا  
 غير مصفى

### اشترى

#### يلزم أن تكون

علبًا معدنية أو زجاجات بلاستيكية حجم 46 oz  
 غير المبردة فقط  
 هذه الأنواع والعلامات التجارية فقط:

#### الطماطم

Campbell's  
 Food Club  
 Haggen  
 Kroger  
 !That's Smart

#### الخضراوات

Campbell's V8 Essential  
 Antioxidants  
 Campbell's V8 Hint of  
 Black Pepper  
 Campbell's V8 Hint of Lime  
 Campbell's V8 Low Sodium  
 Campbell's V8 Original  
 Campbell's V8 Spicy Hot  
 Campbell's V8 Spicy Hot Low  
 Sodium  
 Food Club  
 Haggen  
 Kroger



# العصائر البالغون المشاركون فقط المجمدة (11,5 أو 12 OZ)



## اشترى

Berry Blend  
Blueberry Pomegranate  
Cherry Pomegranate  
Cranberry Blend  
Cranberry Pomegranate  
Cranberry Raspberry  
Pineapple Orange  
Pineapple Orange Banana  
**Welch's**  
White Grape Peach  
White Grape Raspberry

## الأتاناس

Dole  
Old Orchard



## لا تشتري

نبيد التفاح  
كوكتيل  
شراب العصير  
ليمون  
شراب الليمون المحلى  
الليم  
عصير الليم المحلى  
عضوي  
شراب البنش وليس عصيرًا بنسبة 100%  
مبردًا  
غير مصفى

## اشترى

### يلزم أن تكون

مجمدة بحجم 11,5 أو 12 oz  
هذه الأنواع والعلامات التجارية فقط:

### التفاح

Essential Everyday  
Food Club  
Freedom's Choice  
Great Value  
IGA  
Kroger  
Langers  
Old Orchard  
Signature Select  
Tree Top  
WinCo

### العنب أو العنب الأبيض

Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Old Orchard  
Welch's

### الجريب فروت

أي علامة تجارية تحتوي على جريب فروت  
بنسبة 100%

### البرتقال

أي علامة تجارية تحتوي على برتقال بنسبة  
100%

### مزيج الفواكه

### Dole

Orange Peach Mango  
Pineapple Orange  
Pineapple Orange Banana

### Old Orchard

Apple Cherry  
Apple Cranberry  
Apple Kiwi Strawberry  
Apple Passion Mango  
Apple Raspberry  
Apple Strawberry Banana

# العصائر الأطفال فقط الفاكهة - الكوكتيلات (64 OZ)

أشترى
<b>Langers</b>
Apple Berry Cherry
Apple Cranberry
Apple Grape
Apple Kiwi Strawberry
Apple Orange Pineapple
Apple Peach Mango
Cranberry Grape Plus
Cranberry Plus
Cranberry Raspberry Plus
<b>Ocean Spray</b>
Cranberry Blackberry
Cranberry Cherry
Cranberry Concord Grape
Cranberry Mango
Cranberry Pineapple
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Cranberry Watermelon
Cranberry Elderberry
<b>Old Orchard</b>
Acai Pomegranate
Apple Cranberry
Berry Blend
Black Cherry Cranberry
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Pomegranate
Immune Health Citrus
Immune Health Superfruit
Immune Health Tropical Fruit
Kiwi Strawberry
Mango Tangerine
Orange Tangerine
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry Watermelon
Wild Cherry

أشترى
<b>يلزم أن تكون</b>
زجاجات بلاستيكية 64 oz
غير المبردة فقط
هذه الأنواع والعلامات التجارية فقط:
<b>Essential Everyday</b>
Berry
Cherry
Cranberry
Cranberry Raspberry
Grape Blend
100% Juice Punch
<b>Food Club</b>
Cranberry Raspberry
<b>Great Value</b>
Cranberry Blend
Cranberry Grape
Cranberry Pomegranate
White Grape and Peach
<b>Haggen</b>
Cranberry
Cranberry Raspberry
<b>Juicy Juice</b>
Apple Raspberry
Berry
Cherry
Cranberry Apple
Fruit Punch
Kiwi Strawberry
Mango
Orange Tangerine
Passion Dragonfruit
Peach Apple
Strawberry Banana
Strawberry Watermelon
Tropical
<b>Kroger</b>
Cranberry
White Grape Peach



# الأطفال فقط العصائر الفاكهة - الكوكتيلات (64 OZ)

## لا تشتري

- علب الكارتون أو الزجاجات
- نبيذ التفاح
- كوكتيل
- مجمدة
- شراب العصير
- ليمون
- شراب الليمون المحلى
- الليم
- عصير الليم المحلى
- عضوي
- شراب البنش وليس عصيرًا بنسبة 100%
- ميردًا
- غير مصفى

## اشترى

- Signature Select**
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Cranberry Raspberry
- Tree Top**
- Apple Berry
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Orange Passionfruit
- Pineapple Orange
- Welch's**
- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



# العصائر الأطفال فقط فاكهة صنف واحد (64 OZ)

## أشترى

الاناناس

Essential Everyday

Food Club

Great Value

Kroger

Langers

Libby's

Old Orchard

Signature Select

عصير البرتقال

يلزم أن يكون

عصير برتقال بنسبة 100%

صلاحية ممتدة خارج الثلاجة/غير مبرد

أي علامة تجارية

بعض الأمثلة:

Essential Everyday

Food Club

Golden Crown

Juicy Juice

Langers

Old Orchard

Signature Select

Tropicana



لا تشتري

انظري الصفحة 21.

## أشترى

يلزم أن تكون

زجاجات بلاستيكية 64 oz

غير المبردة فقط

هذه الأنواع والعلامات التجارية فقط:

التفاح

Best Yet

Essential Everyday

Food Club

Freedom's Choice

Great Value

Haggen

IGA

Juicy Juice

Kroger

Langers

Market Pantry

Mott's

Ocean Spray

Old Orchard

Signature Select

Tree Top

WinCo

العنب، أو العنب الأحمر، أو العنب الأبيض

Essential Everyday

Food Club

Freedom's Choice

Great Value

Haggen

IGA

Juicy Juice

Kroger

Langers

Market Pantry

Ocean Spray

Old Orchard

Signature Select

!That's Smart

Welch's

Winco

العصائر - الأطفال فقط - فاكهة صنف واحد (64 OZ)

# العصائر للأطفال فقط عصير خضراوات (64 OZ)



## اشترى

يلزم أن يكون

زجاجات بلاستيكية 64 oz

غير المبردة فقط

هذه الأنواع والعلامات التجارية فقط:

### Campbell's

Tomato Juice

Low Sodium Tomato Juice

### Campbell's V8

Original 100% Vegetable Juice

Low Sodium

100% Vegetable Juice Spicy  
Hot

100% Vegetable Juice

### Food Club

Tomato Juice

Vegetable Juice

Spicy Vegetable Juice

### Signature Select

Low Sodium 100% Vegetable  
Juice

Vegetable Juice

Tomato Juice

### WinCo

Low Sodium 100% Vegetable  
Juice

100% Vegetable Juice



## السائل

### اشترى

#### يمكنك اختيار

أي مجموعة من الجالونات، وأنصاف الجالونات، وأرباع الجالونات بما يصل إلى إجمالي كمية الحليب المذكورة في مخصصاتك من WIC

الرائب

أي علامة تجارية

اللبن المخيض

معزز بالكالسيوم

كفير

موافق لشريعة اليهود

ملبنة

الخالي من اللاكتوز

الخمائر الحيوية

حليب منزوع الدسم مع مثخنات قوام مضافة (مثل الحليب الكريمي خالي الدسم، والمنزوع الدسم الممتاز)

### اشترى

#### يلزم أن يكون

الأنواع التالية فقط من دسامة الحليب (الخالي من الدسم: 0%، قليل الدسم: 1%، ومنخفض الدسم: 2%، وكامل الدسم) المذكورة في مخصصاتك من WIC

عبوات أحجام الجالون، ونصف الجالون، وربع الجالون

عبوات ورقية أو بلاستيكية

الحليب البقري

متجانس

مبستر

ميرداً

بدون نكهات



## نصيحة للتسوق

لا يُسمح ببعض أنواع الحليب لأنها تأتي في نوع عبوة أو حجم خاطئ. على سبيل المثال، fairlife® و a2 Milk® ليسا بالحجم الصحيح (59oz). لا يُسمح أيضاً بالحليب المعبأ في عبوات زجاجية (انظري الصفحة 26).

يمكنك شراء نصفى جالون أو أربعة أرباع للحصول على جالون كامل.



1 ربع جالون = 0.25 GAL  
32 oz أو



1 نصف جالون = 0.5 GAL  
أو 64 oz



1 جالون = 1.0 GAL  
أو 128 oz



## المكثف

### اشترى

#### يمكنك اختيار

أي علامة تجارية  
معزز بالكالسيوم  
موافق لشريعة اليهود

### اشترى

#### يلزم أن يكون

الأنواع التالية فقط من دسامة الحليب (الخالي  
من الدسم: 0%، قليل الدسم: 1%، ومنخفض  
الدسم: 2%، وكامل الدسم) المذكورة في  
مخصصاتك من WIC  
علبة معدنية بحجم 12 oz  
الحليب البقري  
متجانس  
مبستر  
بدون نكهات

## نصائح التسوق

لن تذكر معظم المنتجات عبارة "Whole Milk" (كامل الدسم) على ملصقها عندما يكون الحليب كامل الدسم. اشترى 5 علب معدنية لكل جالون حليب للحصول على مخصصاتك كاملة من WIC.



5 علب معدنية من الحليب المكثف  
= 1 جالون



## مجفف

### نصيحة للتسوق

الكمية المذكورة في مخصصاتك من WIC تساوي كمية الحليب الجاف بعد خلطه بالماء. انظري الجدول التالي الذي يساعدك على تحويل كمية الحليب الجاف إلى أرباع جالونات.

#### استرجاع الحليب البقري المجفف

الحليب	دسامة الحليب	الحجم المطبوع الناتج بعد إضافة المياه على الحاوية
خالٍ من الدسم	9,6 oz	3 أرباع جالون
خالٍ من الدسم	9,64 oz	3 أرباع جالون
خالٍ من الدسم	25,6 oz	8 أرباع جالون
خالٍ من الدسم	32 oz	10 أرباع جالون
خالٍ من الدسم	64 oz	20 ربع جالون
كامل الدسم	12,6 oz	3 أرباع جالون
كامل الدسم	28,1 oz	7 أرباع جالون
كامل الدسم	56,3 oz	13 ربع جالون

### اشترى

#### يلزم أن يكون

الأنواع التالية فقط من دسامة الحليب (الخالٍ من الدسم: 0%، قليل الدسم: 1%، ومنخفض الدسم: 2%، وكامل الدسم) المذكورة في مخصصاتك من WIC

عبوات متنوعة يصل حجمها إلى 1 ربع جالون من الحليب أو أكثر

الحليب البقري

متجانس

مبستر

بدون نكهات

#### يمكنك اختيار

العلب، أو العلب الأسطوانية، أو الأكياس البلاستيكية، أو الأكياس الأخرى

أي علامة تجارية

معزز بالكالسيوم

موافق لشريعة اليهود



### لا تشتري ما يلي لجميع أنواع الحليب البقري

باينتات، أو أنصاف باينتات، أو حجم أصغر

حليب خام

العلب الفردية أو التي تكفي حصة طعام واحدة

الحليب المُحلّى المكثف

عبوات معالجة في درجة حرارة شديدة

الارتفاع

حليب غير مبستر

كريمة خفق

المضاف إليه نكهات، أو أطعمة، أو توابل

حليب اللوز، أو جوز الهند، أو القنب، أو

الأرز، أو غير ذلك من مشروبات المكسرات

أو الحبوب الأخرى

حليب مجفف بالجملة

حليب بالشوكولاتة

حليب معبأ بالدسم

عبوات زجاجية

نصف حليب كامل الدسم ونصف لبناني ثقيل

مشروبات ألبان قليلة الكربوهيدرات

غير متجانس

أوميغا-3

عضوي

حليب حيوانات أخرى مثل الماعز أو الأغنام

### نصيحة للتسوق

انظري الصفحة 27 للحصول على معلومات عن حليب الماعز، والصفحة 30 للحصول على معلومات عن شراب الصويا.



# الحليب – حليب الماعز

## اشترى

حليب الماعز **المكثف** فقط عندما يكون الحليب كامل الدسم هو المذكور ضمن مخصصاتك من WIC



مخصصات الحليب كامل الدسم

5 علب معدنية من الحليب المكثف = 1 جالون

## لا تشتري

العلامات التجارية الأخرى لحليب الماعز

## اشترى

**يلزم أن يكون**

علامة Meyenberg التجارية فقط

النوع المذكور فقط من دسامة الحليب ضمن مخصصاتك من WIC (قليل الدسم أو كامل الدسم)

متجانس

مبستر

مبرداً

بدون نكهات



مخصصات الحليب منخفض الدسم/ الخالي من الدسم



مخصصات الحليب كامل الدسم

حليب الماعز **المجفف** فقط عندما يكون الحليب كامل الدسم مذكورًا ضمن مخصصاتك من WIC



مخصصات الحليب كامل الدسم



مخصصات الحليب كامل الدسم

## استرجاع حليب الماعز المجفف

الناتج بعد إضافة المياه	حجم الحاوية
3 أرباع جالون من الحليب	علبة معدنية واحدة
6 أرباع جالون من الحليب	علبتان معدنيتان
9 أرباع جالون من الحليب	3 علب معدنية
12 ربع جالون من الحليب	4 علب معدنية
3 أرباع جالون من الحليب	كيس 12 oz
4 أرباع جالون من الحليب	صندوق من 12 كيساً بحجم 4 oz

## نصائح التسوق

معظم المشاركين لديهم مخصصات من الحليب قليل الدسم/الخالي من الدسم. في هذه الحالة، يمكنك الحصول على حليب الماعز السائل فقط، وهو غير متوفر دائماً في المتاجر.

2 أرباع جالون = 1 نصف جالون

2 نصف جالون = 1 جالون

4 أرباع جالون = 1 جالون

## أشترى

### يمكنك اختيار

السادة أو بنكهة الفواكه (إذا كان يحتوي على أقل من 40 جرام سكر لكل حصة مقدارها 8 oz ومن دون إضافة مُحليات صناعية) (انظري قائمة "لا تشتري")  
سكر ستيفيا مسموح به  
الزبادي اليوناني (غير العضوي)



## لا تشتري

المحليات الصناعية: الأسبرتام، أو السكرين، أو السكر الوز (Splenda™)  
زبادي يحتوي على حليب بقري بنسبة 2%  
المضاف إليه:  
نكهات، أو حبوب غذائية، أو جرانولا، أو مكسرات  
الحلوى، أو العسل، أو التوابل، أو بروتين مضاف  
الكاسترد أو المخفوقات  
القابل للشرب أو القابل للعصر  
الزبادي المجمد  
الخفيف  
عضوي  
حليب خام  
عبوة لحصة واحدة أو عبوات متعددة  
علبة مستلزمات الزبادي

## أشترى

### يلزم أن يكون

الأنواع التالية فقط من دسامة الحليب (الخالي من الدسم: 0%، قليل الدسم: 1%، وكامل الدسم) المذكورة في مخصصاتك من WIC  
1 ربع جالون (32 أونصة)  
حاوية بلاستيكية

الحليب البقري

متجانس

مبستر

أقل من 40 جرام سكر لكل 8 oz

### العلامات التجارية التالية فقط

Activia

Best Yet

Brown Cow

Chobani

Dannon

Darigold

Essential Everyday

Food Club

Fred Meyer

Great Value

Green Valley creamery

Kroger

LaLa

Lucerne

Market Pantry

Mountain High

Nancy's

Oikos

Open Nature

Tillamook

WinCo

Yami

Yoplait

Zoi





# زبدة الفول السوداني

## لا تشتري

الجملة (شباع حسب الوزن)  
 مطحونة طازجة أو جاهزة لتطحنها بنفسك  
 زبدة الفول السوداني قليلة الكربوهيدرات القابلة  
 للفرد  
 قليلة السكر  
 زبدة مكسرات أخرى أو زبدة بذور (مثل:  
 اللوز، والكاجو، والسهم)  
 أوميغا-3  
 مسحوق  
 العسل والجوز المحمص  
 حصة واحدة  
 القابلة للفرد  
 في أنابيب قابلة للعصر  
 Valencia  
 المضاف إليها:  
 النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل  
 زيت العصفور أو الكتان  
 شوكولاتة  
 عسل  
 جبلي  
 المارشيلو

## اشترى

يلزم أن تكون  
 برطمان 16 oz  
 يمكنك اختيار  
 أي علامة تجارية  
 كريمي أو ناعمة  
 قطع سميكة أو سميكة جدًا  
 خشنة أو خشنة جدًا  
 منخفضة الصوديوم  
 زبدة الفول السوداني الطبيعية  
 ممتزجة أو غير ممتزجة  
 عادية أو عضوية  
 مملحة أو غير مملحة



## التسوق لشراء الفاصوليا أو زبدة الفول السوداني

يمكنك اختيار الفاصوليا المعلبة أو المجففة أو زبدة الفول السوداني باستخدام مخصصاتك من WIC. اختاري الحجم المناسب! 1 حاوية من زبدة الفول السوداني/الفاصوليا الجافة أو المعلبة =



علب 15-16 oz

أو



16 oz

أو



16 oz

شراء زبدة الفول السوداني إذا اخترت زبدة الفول السوداني، فإن حاوية واحدة مذكورة ضمن مخصصات WIC = برطمان 16 oz من زبدة الفول السوداني.



## اشترى

يلزم أن تكون الأنواع والعلامات التجارية التالية:

العلامة التجارية الأحجام النوع مبرد أو غير مبرد



8th  
Continent  
نصف جالون  
أو جالون  
Original  
أو  
Vanilla  
مبردًا



Pacific  
Ultra  
32 oz  
(ربع جالون)  
Original  
غير المبرّد فقط



Silk  
32 oz  
(ربع جالون)،  
أو نصف  
جالون، أو  
عبوة مزدوجة  
(2 نصف  
جالون)  
Original  
المبرّد  
أو  
غير المبرّد فقط



West Soy  
Organic  
Plus  
32 oz  
(ربع جالون)  
Plain  
أو  
Vanilla  
غير المبرّد فقط

## لا تشتري

Silk DHA Omega-3  
Silk Light Original/Vanilla/Chocolate  
Silk Organic Original/Vanilla  
WestSoy

مشروبات أخرى غير الحليب العادي، مثل  
حليب اللوز، أو جوز الهند، أو القنب، أو الأرز  
الخليط أو المبيّضات

th Continent Complete8

th Continent Light8

Pacific organic Unsweetened

Pacific Select

Silk Vanilla/Very Vanilla/  
Chocolate

## نصيحة للتسوق

1 = 2 qts نصف جالون

1 = 4 qts جالون

2 = نصف جالون = 1 جالون



## لا تُشترى

المضاف إليها النكهات، أو الأظعمة، أو التوابل  
مخبوز  
توفو الحلو  
مقلي  
غير مبرد

## اشترى

### يلزم أن يكون

حاويات سعة 8 oz أو 16 oz فقط  
مصنَّب بالكالسيوم  
ميرداً

الأنواع والعلامات التجارية التالية:

Azumaya (Extra Firm, Firm, Silken)

Franklin Farms (Extra Firm,  
Firm, Medium Firm, Soft)

House Foods (Extra Firm,  
Medium, Firm, Organic Super  
Firm Cubed)

Nasoya Organic  
(Silken, Sprouted Super Firm)

Nasoya Organic Sprouted  
Super Firm

O Organic  
(Silken, Sprouted Extra Firm)

Simple Truth Organic (Silken Soft)

### يمكنك اختيار

السليم، أو المقطع إلى مكعبات أو شرائح  
غير عضوي أو عضوي





## يمكنك اختيار

سترين بالأدنى أحجام عبوات الطعام المسموح بها لكل حزمة مخصصات. سوف تشرح الصفحات من 33 إلى 35 ما هو مسموح به لكل خيار من خيارات الحبوب الكاملة.

للتأكد من استخدامك لجميع مخصصات الحبوب الكاملة، انظري خيارات الحبوب الكاملة أدناه.

- أرز بني
- شوفان
- خبز تورتيلا الطري
- مكرونة من القمح الكامل
- خبز القمح الكامل
- خبز الهمبرغر والهورت دوج من دقيق القمح الكامل

## مخصصات شهرية 32 OZ أو أكثر

### اختاري:

32 oz

أرز بني فوري

أرز بني

شوفان

أو

### اختاري مزيجًا من

14 oz

أرز بني فوري

16 oz

أرز بني

شوفان

خبز تورتيلا الطري

مكرونة من القمح الكامل

خبز القمح الكامل

خبز الهمبرغر من القمح الكامل

خبز الهورت دوج من القمح الكامل

\*18 oz

شوفان

\* يمكن جمع 18 OZ شوفان فقط مع 14 OZ من الأرز البني الفوري للحصول على 32 OZ:

32 oz = 18 oz + 14 oz



18 oz



14 oz

## مخصصات شهرية 16 OZ

### اختاري صنفًا واحدًا فقط

14 oz

أرز بني فوري

16 oz

أرز بني

شوفان

خبز تورتيلا الطري

مكرونة من القمح الكامل

خبز القمح الكامل

خبز الهمبرغر من القمح الكامل

خبز الهورت دوج من القمح الكامل





# اختيارات الحبوب الكاملة

## الشوفان

### اشترى

يلزم أن يكون

حجم 16 oz فقط  
أو

إذا كانت المخصصات الصادرة أكثر من 16 oz،  
فيمكنك أيضًا اختيار حجم 18 oz أو 32 oz.

### يمكنك اختيار

أي علامة تجارية

أكياس، أو علب، أو أسطوانات كرتون

خالٍ من الجلوتين

فوري أو سريع التحضير

عضوي أو غير عضوي

عادي، أو سليم، أو ناعم



### لا تشتري

المضاف إليها النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل

صناديق تحتوي على علب فردية

الجملة (تباع حسب الوزن)

جرانولا

مجروش

عبوات فردية أو لحصة واحدة

حاويات أسطوانية معدنية

الكينوا

## أرز بني

### اشترى

يلزم أن يكون

16 oz من الأرز البني  
أو

14 oz من الأرز البني الفوري فقط  
أو

إذا كانت المخصصات الصادرة أكثر من  
16 oz، فيمكنك أيضًا اختيار حجم 32 oz.

### يمكنك اختيار

أي علامة تجارية

أكياس أو علب

خالٍ من الجلوتين

عادي أو سريع التحضير

عضوي أو غير عضوي

الأنواع: حبة طويلة جدًا، أو طويلة، أو

متوسطة، أو قصيرة



### لا تشتري

المضاف إليها النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل

بسمتي

أسود

الجملة (تباع حسب الوزن)

أكياس الأرز الحرارية

بذور الشيا

حبوب الفارو

مجروش

عبوات فردية أو لحصة واحدة

أرز الياسمين

أرز الماهوجني

خليط أرز

الكينوا

الأحمر

المتبرعمة أو النابتة

الأبيض

البري

### نصيحة للتسوق

سيتم خصم الأونصات (oz) المذكورة على العبوة من إجمالي المخصصات. للتأكد من حصولك على جميع خياراتك من الحبوب الكاملة، انظري جدول الحبوب الكاملة في صفحة 32.

**ملاحظة:** إذا كانت مخصصاتك الشهرية 16 oz واخترت حجم 14 oz، سوف يتبقى لك 2 oz من المخصصات لن تستطعي الاستفادة منها.



## خبز تورتيلا الطري

### لا تشتري

المضاف إليها النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل  
قمح كامل بنسبة 96%  
رقائق، أو أوعية سلطة التاكو، أو رقائق التاكو  
المطوية، أو التورتيلا المقرمشة (توستادا)، أو  
غير ذلك من خبز تورتيلا الناشف  
قليل الكربوهيدرات أو متوازن الكربوهيدرات  
خبز تورتيلا مُعد من مزيج من الحبوب، مثل  
الذرة والقمح معًا  
ذرة حمراء  
خبز تورتيلا مخفض الدهون أو خالٍ من  
الدهون  
المتبرعمة أو النابتة  
مصنوع في المتجر  
خبز تورتيلا مع وجود علامة "light" أو  
"lite" (خفيف) على الملصق  
ملفوف

### اشترى

يلزم أن يكون  
16 oz فقط  
العلامات التجارية التالية فقط:  
Celia's  
Essential Everyday  
Don Pancho  
Great Value  
Guerrero  
Kroger  
La Banderita  
La Burrita  
Market Pantry  
MiCasa  
Mission  
Ortega  
Signature Select  
يمكنك اختيار  
خبز تورتيلا الطري من الذرة أو ماسا الذرة  
خبز تورتيلا الطري من القمح الكامل  
منخفضة الصوديوم  
غير عضوي أو عضوي

### نصيحة للتسوق

سيتم خصم الأونصات (oz) المذكورة على  
العبوة من إجمالي المخصصات. للتأكد من  
حصولك على جميع خياراتك من الحبوب  
الكاملة، انظري جدول الحبوب الكاملة في  
صفحة 32.





## اختيارات الحبوب الكاملة

### اشترى

إليك بعض الأمثلة على الأنواع:

قلم	شعر الملائكة
ريجاتي	فراشات
روتيني	نودلز البيض
قواقع	أفواس
إسباجيتي	فيتوشيبي
حلزونية	فوزيلي
شعيرية	لازانيا
زيتي	لنجويني
	ماكاروني

### لا تشتري

المضاف إليه النكهات، أو الأطعمة، أو البهارات
حبوب كاملة أو قمح كامل بنسبة 51%
قمح أسود
الجُملة (تباع حسب الوزن)
الطازج
خالٍ من الجلوتين
خليط حبوب
متعدد الألوان
بدون غليان، بدون تصفية
مبردًا
مكرونه من دقيق الأرز
السميد
المترعمة أو النابتة
الخضراوات

### نصيحة للتسوق

سيتم خصم الأونصات (oz) المذكورة على العبوة من إجمالي المخصصات. للتأكد من حصولك على جميع خيارائك من الحبوب الكاملة، انظري جدول الحبوب الكاملة في صفحة 32.

## مكرونه من القمح الكامل

### اشترى

يلزم أن يكون
16 oz فقط
العلامات التجارية التالية فقط:
Barilla
Bella Terra
DeLallo Organic
Delverde Organic
Essential Everyday
Food Club
Full Circle Organic
Garofalo
Gia Russa
Good and Gather
Great Value
Hodgson Mill
Kroger
Natural Directions Organic
O Organics
Racconto
Ronzoni Healthy Harvest
Signature Select
Simple Truth Organic
Simply Balanced Organic
WinCo
يمكنك اختيار
أكياس أو علب
أي نوع
غير عضوي أو عضوي
قمح كامل أو قمح يابس كامل





## خبز القمح الكامل

### لا تشتري

المضاف إليها النكهات، أو الأطعمة، أو التوابل  
مصنوع يدويًا أو فاخر (خبز مخبوز بكميات  
صغيرة)  
الخبز غير مغلف بالبلاستيك  
الخبز مع وجود علامة "light" أو "lite"  
(خفيف) على الملصق  
بيجل  
قمح مجروش  
المافن الإنجليزي  
ألياف إضافية  
خبز فرنسي  
عجين مجمد أو مبرد  
خالٍ من الجلوتين  
متعدد الحبوب  
عجين متخمّر  
المتبرعمة أو النابتة  
مصنوع في المتجر  
خليط الخبز النيء  
غير مقطع إلى شرائح

### اشترى

يلزم أن يكون  
حجم 16 oz فقط  
القمح الكامل بنسبة 100% مطبوع على  
الملصق  
أو  
الحبوب الكاملة (إذا كان المكون الأول في  
قائمة المكونات هو "whole" (حبوب كاملة))

### يمكنك اختيار

أي علامة تجارية  
رغيف أو مقطع شرائح  
منخفضة الصوديوم  
غير عضوي أو عضوي  
خالٍ من السكر

### إليك بعض الأمثلة:

Best Yet

Bimbo

Franz

Fred Meyer

Kroger

Oroweat

Sara Lee

Sterns



### نصيحة للتسوق

فيما يلي عينة لما ستبدو عليه قائمة المكونات  
لخبز الحبوب الكاملة. المكون الأول هو  
"whole" (حبوب كاملة).

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR,  
WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL



INGREDIENTS: WHOLE WHEAT FLOUR,  
WATER, YEAST, BROWN SUGAR, VITAL  
WHEAT GLUTEN, CONTAINS 2% OR LESS OF  
EACH OF THE FOLLOWING: SALT, DOUGH  
CONDITIONERS (SODIUM STEAROYL  
LACTYLATE, CALCIUM STEAROYL  
LACTYLATE, MONO- AND DIGLYCERIDES,  
CALCIUM PEROXIDE, CALCIUM IODATE,  
DATEM, ENZYMES, ASCORBIC ACID),  
SOYBEAN OIL, VINEGAR, CULTURED WHEAT  
FLOUR, MONOCALCIUM PHOSPHATE, CITRIC  
ACID, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN,  
NATAMYCIN (TO RETARD SPOilage).  
CONTAINS WHEAT AND SOY.

### نصيحة للتسوق

سيتم خصم الأونصات (oz) المذكورة على  
العبوة من إجمالي المخصصات. للتأكد من  
حصولك على جميع خياراتك من الحبوب  
الكاملة، انظري جدول الحبوب الكاملة في  
صفحة 32.





## اختيارات الحبوب الكاملة

### خبز الهمبرغر والهوت دوج من القمح الكامل

#### لا تشتري

المضاف إليه التكهات أو التوابل  
كعك مصنوع يدويًا أو للذواقة (مخبوز في كميات صغيرة)  
الكعك غير ملفوف في البلاستيك  
الكعك مع وجود علامة "light" أو "lite" على الملصق  
بيجل  
المافن الإنجليزي  
ألياف إضافية  
خبز العشاء، أو الخبز الفرنسي، أو خبز أسطواني طويل، أو خبز كروي  
عجين مجمد أو مبرد  
خالٍ من الجلوتين  
متعدد الحبوب  
عجين متخمّر  
المُبرعمة أو النابتة  
مصنوع في المتجر

#### اشترى

يلزم أن يكون حجم 16 oz فقط  
القمح الكامل بنسبة 100% مطبوع على الملصق  
أو  
الحبوب الكاملة (إذا كان المكون الأول في قائمة المكونات هو "whole" حبوب كاملة)  
**يمكنك اختيار**  
أي علامة تجارية  
غير عضوي أو عضوي  
مغطاة بالبذور  
**إليك بعض الأمثلة:**  
Franz  
Great Value  
Open Nature  
Oroweat  
Signature Select  
Simple Truth Organic  
WinCo

#### نصائح التسوق

انظري صفحة 37 للاطلاع على عينة لما ستبدو عليه قائمة المكونات لخبز الحبوب الكاملة.

سيتم خصم الأونصات (oz) المذكورة على العبوة من إجمالي المخصصات. للتأكد من حصولك على جميع خياراتك من الحبوب الكاملة، انظري جدول الحبوب الكاملة في صفحة 32.





برنامج WIC  
التابع لـ WASHINGTON STATE DEPARTMENT  
OF HEALTH

1-800-841-1410  
[www.doh.wa.gov/WICfoods](http://www.doh.wa.gov/WICfoods)

تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص.  
لا يمارس برنامج WIC في واشنطن أي نوع من أنواع التمييز.



DOH 960-278 August 2023 Arabic

لطلب هذا المستند بتنسيق آخر، اتصل بالرقم 1-800-841-1410.  
بالنسبة إلى العملاء الصم أو ضعاف السمع، يُرجى الاتصال بالرقم 711 (Washington Relay)  
أو مراسلة عنوان البريد الإلكتروني [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).