



ولاية واشنطن
برنامج المساعدات
للنساء والرضع
والأطفال (WIC)
WIC FOODS
(المساعدات الغذائية)

إدارة الصحة لولاية واشنطن
المكتب الرئيسي لبرنامج WIC على
صعيد الولاية
1-800-841-1410



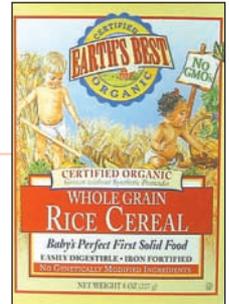
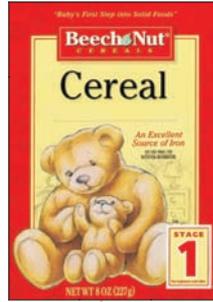
نعمل دائماً لكي ينعم مواطنو ولاية
واشنطن بقدر أكبر من الأمان والصحة

من
1 أبريل/نيسان 2006
إلى 31 مارس/آذار 2009

يلتزم WIC التابع لولاية واشنطن بتطبيق مبدأ
تساوي فرص العمل.

اشترى

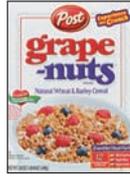
اختر من أنواع الحبوب التالية في علب حجم 8 أو 16 أونصة:



حبوب للرضع

اشترى

اختر من أنواع الحبوب التالية:



اختر أي مجموعة من أنواع الحبوب التي يسمح بها برنامج WIC على ألا يتعدى الحجم الإجمالي 36 أونصة.

21 أونصة

13 أونصة أو أكثر

34 أونصة



21 أونصة

13 أونصة

18 أونصة

18 أونصة أو أكثر

36 أونصة



18 أونصة

18 أونصة

لا تشتري

- فاكهة مضافة أو مسحوق حليب مضاف
- علب أو قارورات
- حصص أو باكيتات فردية

ولد الرضيع لكي يرضع!



الجزر للنساء المرضعات

اشترى

اشترى أي نوع من الجزر
الكبير أو الصغير.
المواد العضوية مسموح بها.

اختر:

- طري
- مجعد
- معلب



لا تشتري

- الخضار والصلصات والنكهات المضافة
- الجزر البنفسجي أو الأصفر
- الجزر الباريزي
- أكياس الجزر المقطع قطعاً صغيرة
- الجزر الطري المقطع مسبقاً

تونا للنساء المرضعات

اشترى

اشترى أي نوع من التونا الخفيفة المعلبة
في الماء.



لا تشتري

- تونا البكورة (Albacore)
- تونا بيضاء مجسمة أو مقطعة
- تونا معلبة في الزيت
- في غلاف أو علبة أكلة خفيفة
- تونا من نوع خاص

حليب

اشترى

اشترى نوع وكمية حليب البقرة المطبوع على
الشيك، اختر أي ماركة وأي مزيج من الأحجام.

يسمح البرنامج بشراء مسحوق الحليب أو الحليب
المبخر إذا كان ذلك مبيناً على الشيك.

اختر من أصناف الحليب التالية:

- Reduced Fat (2%) • (عضوي) Organic • (مخفف الدسم)
- Low Fat (1%) • Acidophilus • (قليل الدسم) (بالأصابع الحمضية)
- Fat Free • Kosher • (خالٍ من الدسم) (كوشر)
- Non-Fat • Skim Deluxe • (عديم الدسم) (Trim Deluxe)
- Skim • Skim Supreme • (مقشود) (Skim Royal)
- Lactose Free • Whole • (خالٍ من اللاكتوز) (كامل الدسم) *
- Lactaid • (لاكتوز مخفف - لاكتيد)

* الحليب الكامل الدسم غير مسموح
به إذا كانت عبارة 2% fat or less
(الحليب السائل 2% أو أقل)
مطبوعة على الشيك.



1% أو أقل هو الأفضل للنساء والأطفال الذين
يتجاوز سنهم 24 شهراً.

لا تشتري

- حليب الصويا أو الأرز
- حليب الماعز
- حليب منكه
- حليب نبيء أو غير معقم
- حليب في قارورات زجاجية

عصير

اشترى

اختر من أنواع العصير التالية إلى الحد الذي يسمح به الشيك:

لا ينصح بأي عصير مقوى بالكالسيوم للرضع.

مجمد في علب حجم 10 أونصات،
11.5 أونصة، أو 12 أونصة

عصير البرتقال والليمون
الهندي 100% «مينيت ميد»



Grapefruit with Calcium
(ليمون هندي بالكالسيوم)

Original Orange (برتقال طبيعي)

Country Style Orange (برتقال تقليدي)

Pulp-Free Orange (برتقال بدون قشرة)

Original with Calcium (طبيعي بالكالسيوم)

Reduced Acid Orange (برتقال مخفف الحوامض)

Orange with Extra Vitamins C & E, Plus Zinc
(برتقال مع فيتامينات ج و هـ بالإضافة إلى الزنك)

Orange Passion with Calcium
(استوائية والكالسيوم)

Orange Tangerine with Calcium
(ويوسفي بالكالسيوم)

عصير التفاح 100% من نوع Tree Top
العلامة الخضراء.



زبد الفول السوداني

اشترى

اشترى أي نوع من زبدة الفول السوداني في قارورات حجم 16 أو 18 أونصة.

اختر:

- Creamy (كريمي) أو chunky (مليء بالقطع) أو crunchy style (مهشوش)
- Plain (طبيعي)
- Roasted Honey Nut (فستق منشوي بالعسل)



لا تشتري

- زبد الفول السوداني الطري المطحون أو الغني (غورمي)
- زبد الفول السوداني بالجملة
- مربي أو هلام أو شوكولاتة مضافة
- دهن الفول السوداني
- دهن مخفف الدسم مصنوع من الفول السوداني
- زبد الفول السوداني العضوي

البيض

اشترى

اشترى بيض الدجاج الأبيض من أي نوع. في علبة كارتون 12 بيضة

اختر:

- Small (صغير)
- Medium (متوسط)
- Large (كبير)



لا تشتري

- Egglard's Best بيض
- بيض عضوي
- بيض من نوع خاص
- بيض بني
- بيض كبير جداً أو ضخيم

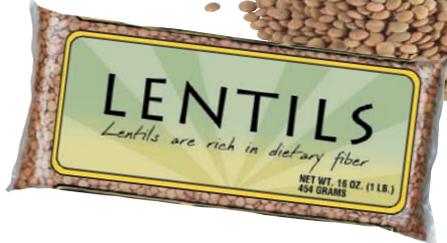
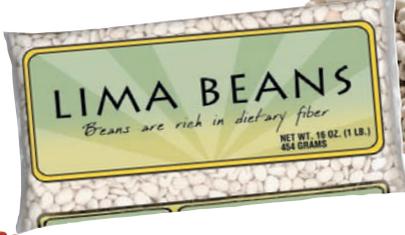
اشترى

اشترى فاصوليا أو بازلاء ميبسة أو عدساً
ميبساً من أي ماركة أو نوع

المواد العضوية مسموح بها.

اختر:

- بالجملة
- أكياس باوند واحد



لا تشتري

- معلبات
- مساحيق لتحضير شربة سريعة

عصير بستان الفاكهة 100% Old Orchard
وعاء أخضر قاتم وخط لتسهيل الفتح.



Apple (تفاح)

Grape (عنب)

White Grape (عنب أبيض)

Ruby Red Grapefruit (ليمون هندي أحمر ياقوتي)

Orange (برتقال)

Orange Calcium Fortified (برتقال مقوى بالكالسيوم)

Pineapple (أناناس)

Apple Kiwi Strawberry (تفاح وكوي وفرولة)

Apple Passion Mango (تفاح وفاكهة العاطفة (باشن
فروت) ومانغو)

Apple Cranberry (تفاح وتوت بري)

Apple Cherry (تفاح وكرز)

Apple Raspberry (تفاح وتوت العليق)

Apple Strawberry Banana (تفاح وفرولة وموز)

Cranberry Blend (عصير مخلط بالتوت البري)

Cranberry Raspberry (توت بري وتوت العليق)

Pineapple Orange (أناناس وبرتقال)

Pineapple Orange Banana (أناناس وبرتقال وموز)

Fruit Punch, 100% juice (عصير فواكه).

عصير فواكه 100%

لا تشتري

- قارورات من البلاستيك
- عصير Dole مجمد
- عصير Welch's مجمد

اشترى

اختر من أنواع العصير التالية إلى الحد الذي يسمح به الشيك:

علب 46 أونصة



اشترى

اشترى الجبنة التي يسمح بها برنامج WIC من أي نوع إلى الحد الذي يسمح به الشيك.

اختر من أنواع الجبنة التالية، حجم 8 أونصات أو أكثر:

- Cheddar جبنة تشيدر (خفيفة أو متوسطة أو حادة، صفراء أو بيضاء)
- Kraft Deluxe American جبنة (غير مشرحة، في علبة زرقاء)
- Monterey Jack جبنة (طبيعية)
- Mozzarella جبنة موتزاريلا (كاملة الدسم أو مقشدة جزئياً)
- String Cheese جبنة مقطعة على شكل أسلاك (موتزاريلا بيضاء فقط، في أكياس حجم 8 أونصات أو أكثر)

الجبنة الخالية من الدسم أو المخففة الدسم أو «الخفيفة» أو الـ«كوشر» مسموح بها.

8 أونصات + 8 أونصات = 16 أونصات = 1 باوند = 1 باوند



لا تشتري

- قطع جبنة طويلة أو صغيرة ملفوفة بشكل فردي
- جبنة ذات وزن عشوائي
- جبنة مشرحة أو مقطعة أو مقشرة أو مكعبة
- جبنة عضوية
- جبنة نيئة أو غير معقمة

لا تشتري

- قارورات من البلاستيك
- عصير Dole مجمد
- عصير Welch's مجمد