

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC FOODS

October 2023 - September 2025 قابل اجرا از



غذا

تعلیم

حمایت

شما فهمیدید

(شما دریافت کردید)

محتویات

مسئولیت های شرکت کنندگان در
2 برنامه WIC

3 با استفاده از راهنمای غذا

5-4 میوه ها و سبزیجات

11-6 حبوبات سبوس دار

نان
ماکارونی گندم خالص
نان چپاتی گرد
برنج قهوه ای
آرد جو دوسر

19-12 لبنیات

تخم مرغ
نوشیدنی شیرسویا
شیر گاو
شیر بز
پنیر
توفو (خمیر سویا که سفید و پنیمرمانند است)
ماست

21-20 مسکه ممپلی و لوبیا

مسکه ممپلی
کنسرو لوبیا (لوبیای قطی)
لوبیای خشک، عدس و نخود

27-22 کورن فلکس

حبوبات گرم
حبوبات سرد

32-28 آب میوه

آبمیوه کودک
آبمیوه زنان

37-33 غذاهای نوزاد

میوه ها و سبزیجات
حبوبات نوزاد
شیر خشک نوزاد
فقط برای مادران و نوزادان کاملاً شیرده



آموزش تغذیه



غذاهای سالم



ارجاعات صحتی و برنامه های اجتماعی



تغذیه با شیر مادر و حمایت از شیر مادر

دوره زمانی کاملی از منابع و مزایای تغذیه ای WIC از دوران حاملگی شروع می شود و تا 5 سالگی فرزند شما ادامه می یابد.

هنگامی که WIC را برای خانواده خود انتخاب می کنید، از حمایت لازم برای ارایه بهترین شروع ممکن در زندگی فرزندتان برخوردار خواهید شد. اطفالی که تا سن 5 سالگی به WIC پایبند هستند، سالم، شاد و باهوش می شوند.

بیشتر بیاموزید در

healthvermont.gov/wic

مسئولیت های اشتراک کننده برنامه WIC:

1. برای جلوگیری از از دست دادن مزایای WIC، من باید در تمام اپایمنت های WIC اشتراک کنم.
2. اگر نتوانم در یک اپایمنت (وعده ملاقات) WIC اشتراک کنم، از قبل برای تنظیم مجدد وقت به تماس خواهم شد. اگر من یک قرار ملاقات مجدد یا فعالیت آموزش تغذیه را از دست بدهم مزایای WIC ممکن است کاهش یابد.
3. وقتی آدرس خود را تغییر می دهم یا به شهر یا ایالت دیگری نقل مکان می کنم، به کارکنان WIC اطلاع می دهم تا WIC من به ناحیه یا ایالت دیگری منتقل شود.
4. غذاهای WIC برای اعضای خانواده اشتراک کننده است. من مزایای WIC خود را به هیچ کس دیگری نمی فروشم و نمی دهم و در صورت نیاز به تغییر مزایای غذایی خود با WIC به تماس خواهم شد.
5. تمامی مبادلات غذای طبی/شیرخشک باید در دفتر WIC صورت گیرد. هر شیرخشک استفاده نشده برای نوزاد باید همیشه به دفتر WIC بازگردانده شود.
6. من کارت WIC خود را در مکانی مصون نگه می دارم و شماره شناسایی شخصی خود را به کسی نمی دهم به جز به کسی که به حیث سرپرست خانواده یا نماینده اضافی من خرید WIC را انجام دهد.
7. اگر کارت WIC ورمونت من مفقود یا سرقت شود، این موضوع را عاجلا به دفتر WIC گزارش خواهم داد. می دانم که ممکن است مزایای ماه جاری من قابل تغییر(جایگزین) نباشند.
8. می دانم که مزایای WIC فقط باید در فروشگاه های مجاز WIC در ماه تعیین شده خریداری شود، و توسط اشتراک کننده ای که برای او صادر شده است مصرف شود، و مزایای استفاده نشده به ماه های آینده منتقل نمی شوند.
9. من مسئول آموزش سرپرست خانواده یا نماینده دیگرم برای استفاده از کارت در فروشگاه هستم.
10. من مسئول این هستم که اطمینان حاصل کنم که خریدار بدیل من به همین مسئولیت ها پایبند است.

رد صلاحیت، تعلیق، تعقیب قانونی، و بازیابی پول نقد ممکن است برای موارد زیر رخ دهد:

1. سوء استفاده از مزایای WIC مانند مبادله/فروش یا قصد فروش کارت WIC ورمونت یا اقلام غذایی خریداری شده با مزایای WIC به صورت شفاهی، چاپی، آنلاین یا به هر روش دیگری برای پول نقد، امتیاز، یا مواد که شامل مواد غذایی نمی شوند؛
2. خرید/دریافت غذاهای که در لیست غذاهای تایید شده WIC قرار ندارند.
3. آزار فزینگی، تهدید به آزار فزینگی، یا آزار شفاهی به کارکنان WIC یا کارمندان فروشگاه های مواد غذایی.

استفاده از رهنمود غذایی

این رهنمای غذا لستی از غذاهای مورد تایید ورمونت WIC را ارائه می کند. این معلومات را در هر بخش کود گذاری رنگه جستجو کنید:

بخش مثال

بخش غذا

چیزی را انتخاب کنید که برای تان تایید شده است.

ممکن است بعضی از غذاهای مورد تایید WIC در لیست **مزایای غذایی خانواده شما نباشند.** برای اینکه محصولات مناسب را انتخاب کنید، به دنبال صندوق های نازجی باشید.

خریداری نکنید

این صندوق های زرد، محصولات، انواع و موادی که اجازه نیستند را لیست **میکند.**


تایید شده WIC

- این صندوق های سبز لیست میکنند اندازه، انواع و بسته هایی که مجاز هستند.

خریداری نکنید

- این صندوق های زرد، محصولات، انواع و موادی که اجازه نیستند را لیست میکنند.

اندازه و بسته بندی مجاز



برندهای مجاز

این بخش اندازه ها، بسته بندی ها، برند ها و طعم های مجاز را نشان می دهد.

نکات خرید

سید خرید را در این صندوق های رنگی مانند جستجو کنید. این نکات به شما کمک می کند تا **همه غذاهای** خود را هر ماه خریداری کنید.

وزن و اندازه محصول گاهی در واحد های مختلف نشان داده می شود یا در این رساله و روی بسته بندی مواد غذایی بشکل اختصار نشان داده می شود.

| معادل های واحد: | | اختصارات واحد: | |
|---------------------|--------|----------------|------|
| 8 اونس = | ½ پوند | اونس (واحد) = | اونس |
| 16 اونس = | 1 پوند | lb = | پوند |
| 32 اونس = | 2 پوند | گالن = | گالن |
| | | (بشکه) | |
| 2 کوارت (64 اونس) = | ½ گالن | | |
| 2 نیم گالن = | 1 گالن | | |

یخ بسته

✓ تایید شده - WIC

- طبیعی (اصلی) مجاز
- هر اندازه
- هر نوع بسته بندی (خریطة، صندوق، وغيره)

✗ خریداری نکنید

- مواد غیر میوه ای یا غیر سبزیجات
- چربی یا روغن های اضافه شده
- (ماکارونی، برنج، پنیر و غیره)
- شکر، دکستروز و یا شیرین کننده مصنوعی اضافه شده
- سبزیجات با قورمه

هر اندازه



هر برند

- هر میوه یا سبزی ساده یا مخلوط ساده

کنسرو شده (قطی آهنی)

✓ تایید شده - WIC

- طبیعی (اصلی) مجاز
- هر اندازه
- هر ظرف (قوطی، مرتبان، پیاله، خریطة و غیره)

✗ خریداری نکنید

- چکنی
- قورمه (پیتزا، آش یا بادنجان رومی)
- بادنجان رومی آب پز شده یا رب بادنجان رومی
- قند اضافه شده، چربی ها و یا روغن
- سبزیجات قیماقی
- نوشیدنی ترکیبی میوه در شربت
- گاسامول
- سبزیجات ترش

هر اندازه



هر برند

- هر میوه ساده یا مخلوط میوه ای که در آب یا آب میوه بسته بندی شده باشد
- هر گونه سبزیجات ساده یا مخلوط سبزیجات

میوه ها و سبزیجات

مقادیر مزایا (کمک):

بررسی کنید لیست کمک های مواد غذایی خانواده خود را یا بیلائس (اندازه) WIC برای میوه ها و سبزیجات اندازه (مقادیر) کمک

تازه

✓ تایید شده - WIC

- طبیعی (اصلی) مجاز
- هر اندازه
- کامل، برش خورده، خریطة ای یا بسته بندی شده

✗ خریداری نکنید

- گیاهان یا مساله جات
- اجزای میز سلاد
- بسته های سلاد یا طبق های مهمانی با مواد غذایی اضافه شده (شیر، تزئین غذایی، میوه خشک و غیره)
- قند اضافه شده، چربی ها و یا روغن
- میوه های خشک یا سبزیجات گل های خوراکی
- سبدهای میوه

هر اندازه



هر برند

- هر میوه و سبزیجات

🛒 نکته خرید

در دسترس بودن محصولات تازه نظر به فصل متفاوت است. اگر یک محصول تازه در هنگام تسویه حساب به درستی اسکن نمی شود، به فروشگاه اطلاع دهید تا بتوان آن را به دیتابیس آنها اضافه کرد.

نان (ادامه دارد)

قرص های نان با وزن 16 اونس (1 پوند).



نیچرز اون

- 100% گندم سبوس دار با عسل



پیچج فارم

- سبک روشن گندم نرم



پیچج فارم

- 100% گندم سبوس دار بسیار نازک



پیچج فارم

- دارچین 100% گندم سبوس دار را با کشمش بچرخانید



Signature Select

- 100% گندم سبوس دار



Signature Select

- 100% گندم سبوس دار بدون نمک



Sara Lee

- 100% گندم سبوس دار کلاسیک



Wonder

- 100% گندم سبوس دار

نکته خرید

- کمک غلات سبوس دار شامل موارد ذیل است:
- نان جواری مکسیکوئی: نان: گندم سبوس دار و گندم خالص و جواری
 - پرنج قهوه ای: گندم سبوس دار و غلات سبوس دار
 - آرد جودوسر

نان

فقط قرص های نان با وزن 16 اونس (1 lb) را انتخاب کنید.

بسیاری از قرص های نان بزرگتر از 16 اونس (1 پوند) هستند. آنها مورد تایید WIC نیستند. وزن را به دقت بررسی کنید.

تایید شده WIC

- گندم سبوس دار
- غلات سبوس دار
- قرص های نان با وزن 16 اونس (1 پوند).

قرص های نان با وزن 16 اونس (1 پوند).



آرنولد

- گندم آرد شده توسط سنگ



بیکرز چایس

- 100% گندم سبوس دار



ده برید شید

- گندم سبوس دار و بذر



Hannaford

- 100% گندم سبوس دار



لا پانسیاتا

- گندم خالص عسل و جو



نیچرز اون

- 100% گندم سبوس دار بدون قند

نان چپاتی گرد

✓ تایید شده WIC

- بسته های 16 اونسی (1 پوندی).
- 100% گندم سبوس دار
- جواری

🛒 نکته خرید

به دنبال نان چپاتی گرد هستید؟ سعی کنید راهرو نان، بخش کولر، و یا با منابع تاکو را امتحان کنید.

بسته های 16 اونسی (1 پوندی).



Chi-Chi's

- جواری سفید، سبک تاکو
- گندم سبوس دار، سبک فاجیتا



Food Club

- جواری، سبک تاکو
- گندم سبوس دار، سبک فاجیتا



Great Value

- گندم سبوس دار



Hannaford

- گندم سبوس دار، فاجیتا
- جواری سفید
- جواری زرد



IGA

- جواری سفید
- گندم سبوس دار، سبک تاکو



La Banderita

- جواری سفید، جواری زرد
- گندم سبوس دار، فاجیتا
- گندم سبوس دار، تاکو نرم



Mission

- گندم سبوس دار، تاکو نرم
- گندم سبوس دار، فاجیتا
- جواری زرد نازک اضافی



Ortega

- گندم سبوس دار



Pics Brand Signature Select

- جواری، سبک تاکو
- گندم سبوس دار، سبک تاکو



- گندم سبوس دار

مکرونی گندم سبوس دار

✓ تایید شده WIC

- 100% مکمل گندم
- 100% غلات سبوس دار
- بسته های 16 اونسی (1 پوندی).
- هر قسمی

بسته های 16 اونسی (1 پوندی).



Barilla



Delallo



Food Club



Hodgson Mill



Nature's Promise



Ronzone



Bella Terra



Field Day



Great Value



Luigi Vitelli



O Organics



San Remo



Bionaturae



Full Circle



Hannaford



Mantova



Racconto



Signature Select

غذای جو

✓ تایید شده WIC

- بسته های 16 اونس و 32 اونس
- فوری، سریع، دایروی شده، برش فولادی، سبک قدیمی
- (اصلی) طبیعی مجاز است

⊘ خریداری نکنید

- بسته های انفرادی
- مجموع
- قندها، چربی ها، روغن ها، نمک یا طعم دهنده های اضافه شده

بسته های 16 اونس



Bob's Red Mill

مکانز امپورتد
ایریش اوت میلMom's Best
Woodstock Cereal

- غلات ریزه شده فوری
- جو دایروی شده طبیعی به شیوه سابقه
- جو دایروی شده سریع و آسان از طریق فلز
- جوهای سریع
- غذای جو طبیعی فوری

بسته های 32 اونس



Bob's Red Mill

- بدون پروتین گلتن
- ضخامت اضافی
- پخت سریع
- سبک قدیمی
- طبیعی (اصلی)

🛒 نکته خرید



آیا غذای جو از جمله حبوبات است یا غلات سبوس دار؟ این هر دویش است!

هنگام خرید با WIC، به یاد داشته باشید:

- از کمک ها یا مزایای حبوبات استفاده کنید برای خرید غذای جو فوری در مجموعه های یکبار مصرفی واحد.
- از مزایای غلات سبوس دار استفاده کنید برای خرید انواع دیگر جو در صندوق ها، خریطه ها یا تب ها استفاده کنید.

برنج قهوه ای

✓ تایید شده WIC

- بسته های 14 تا 16 اونس
- بسته های 28 تا 32 اونس
- خریطه ها، جعبه ها و مرتبان های پلاستیکی
- طبیعی (اصلی) مجاز است

⊘ خریداری نکنید

- قندها، چربی ها، روغن ها، نمک یا طعم دهنده های اضافه شده

16-14 اونس



هر برند

- منظم
- آشپزی فوری
- پخت سریع
- جوش در خریطه

28-32 اونس



هر برند

- منظم
- آشپزی فوری
- پخت سریع
- جوش در خریطه

🛒 نکته خرید

می توانید ترکیبی از نان، مکرونی، نان چپاتی گرد، برنج و جو را انتخاب کنید تا وزن آن به مجموع اونس نان-غلات-مکرونی در لیست کمک های غذایی خانوادگی شما یکسان شود. در اینجا دو مثال وجود دارد:

32 اونس =  + 

یک بسته 16 اونسی نان چپاتی گرد + یک قرص نان با وزن 16 اونس

48 اونس =  + 

یک بسته مکرونی 16 اونس + یک بسته برنج 32 اونس

شیر گاو

چیزی را انتخاب کنید که برای تان تأیید شده است.

- شیر خالص برای کودکان 12-24 ماهه
- کم چرب (1%) و شیر بدون چربی (بدون چربی) برای زنان و کودکان 2-5 سال

✓ تایید شده - WIC

- مایع: بشکه، ½ بشکه و کوارت
- ثابت در تاقچه (مرتبان): کوارت
- پودر شیر خشک بدون چربی: 25.6 اونس
- اصلی (طبیعی).

✗ خریداری نکنید

- پیشرفته یا تخصصی
- چربی کم شده (2%)
- طعم دار
- بوتل های شیشه ای

مایع

گالن ، ½ گالن کوارت



هر برند

- کم چرب (1%) یا بدون چربی (بدون چربی) • تمام: برای اطفال 12-24 ماه
- بدون لاکتوز

برند های طبیعی مجاز هستند



Full Circle Horizon Nature's Promise O Organic Stonyfield
Circle Promise Organics Valley Organics

ثابت در تاقچه (مرتبان)

کوارت (۴ پیاله)



هر برند

خشک بدون چربی پودر شیر

25.6 اونس (2 بشکه می شود)



هر برند

تخم ها

✓ تایید شده - WIC

- اصلی (طبیعی)
- تغذیه-گیاهخواری (با سبزیجات)
- پیشرفته یا تخصصی (اومیگا 3)
- تمام درجن ۱۲ دانه بی
- قهوه ای و سفید
- متوسط، بزرگ، فوق العاده بزرگ، جامبو
- بدون - مرتبان

مجموعه ۱۲ دانه بی، هر اندازه



هر برند

نوشتیدنی شیر سویا

✓ تایید شده - WIC

- یخچالی: 32 اونس (1 کوارت)، 64 اونس (½ بشکه)
- ثابت در تاقچه: 32 اونس (1 لیتر)

یخچالی

32 اونس (1 کوارت)



ابریشم

• اصلی

64 اونس (½ gal)



ابریشم

• اصلی

ثابت در تاقچه

32 اونس (1 کوارت)



پاسفیک

• سویای فوق العاده اصلی



ابریشم

• اصلی

پنیر

✓ تایید شده WIC

- بسته های 8 اونس و 16 اونس
- بند و خرد شده
- برگه های آمریکایی
- منظم
- کم چرب

⊘ خریداری نکنید

- امپورتد اور دیلی
- برگه های بسته بندی شده جداگانه
- اصلی (طبیعی)
- طعم دار
- رشته
- تخصص یا ذخیره ویژه

بند ها

8 اونس و
16 اونس

Cheddar



Colby



Colby Jack



Monterey Jack



Mozzarella



Muenster

برگه ها

8 اونس و
16 اونس

Yellow American



White American

برندهای محاز



Best Yet



Cabot



Cappiello



Cracker Barrel



Crystal Farms



Dragone



Galbani



Food Club



Great Value



Hannaford



Heluva Good!



IGA



Kraft



Lucerne



Maggio



Pics by Price Chopper



Polly-O



Sargento



Sorrento

شیر بز

⚠ چیزی را انتخاب کنید که برای تان تایید شده است.

- شیر خالص برای کودکان 12-24 ماهه
- کم چرب (1%) و شیر بدون چربی (بدون چربی) برای زنان و کودکان 2-5 سال

✓ تایید شده WIC

- تنها برند Meyenberg
- مایع کامل: 1/2 بشکه و کوارت
- مایع کم چرب (1%): کوارت
- پودر: 12 اونس

مایع

1/2 بشکه، کوارت



Meyenberg



- تمام: برای کودکان 12 تا 24 ماه

کوارت (۴ پیاله)



Meyenberg

- کم چرب (1%)

پودر

12 اونس (3 کوارت می شود)



Meyenberg



Meyenberg

- تمام: برای کودکان 12 تا 24 ماه

- بدون چربی

توفو (ادامه دارد)

8 اونس، 14 اونس و 16 اونس



Vermont Soy
Firm •



Nature's Promise
• سخت
• اضافی سخت



Wildwood Organic

- ابریشمی
- سخت
- سخت اضافی
- سخت فوق العاده



Woodstock Organic

- سخت
- اضافی سخت

🛒 نکته خرید

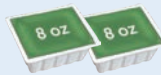
بسته‌های توفو را با هم ترکیب کنید تا وزن آن به مجموع پوند در لیست مزایای غذایی خانواده شما یکسان شود. برای مثال:

lb 1
(16 oz)



یک 16 اونس

یا



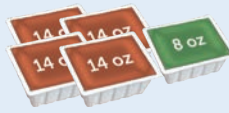
دو 8 اونس

lbs 4
(64 oz)



چهار 16 oz

یا



چهار 14 oz + یک 8 oz

توفو(خمیر سویا که سفید و پنیر مانند است)

✓ تایید شده WIC

- بسته های 8 اونسی، 14 اونسی و 16 اونسی

- طبیعی (اصلی) مجاز

8 اونس، 14 اونس و 16 اونس



Azumaya

- ابریشمی
- سخت
- سخت اضافه



مزارع فرانکلین توفو

- ابریشمی
- نرم
- سخت متوسط
- سخت
- سخت اضافه



Heiwa Tofu



غذاهای خانگی

- نرم
- سخت متوسط
- سخت
- سخت اضافه
- مکعب سخت فوق العاده



Nasoya

- ابریشمی
- سخت
- سخت اضافی
- سخت فوق العاده



O Organics

- نرم
- سخت
- سخت اضافه
- اضافی سخت مکعبی
- سخت فوق العاده جوانه زده

ماست (ادامه دارد)

تب های 32 اونس



Hannaford

• هر طعم



Lucerne

• هر طعم



Nature's Promise

• هر طعم

نخرید

• لایت وانیلا



O Organics

• هر طعم



Open Nature

• هر طعم



Pics by Price Chopper

• هر طعم



Stonyfield Organic

• صاف و قیماقی:
هر طعم
• یونانی: 0% فقط چربی



Two Good

• هر طعم



Yoplait

• اصل:
هر طعم

8-بسته و 16-بسته و تیوب های 2 اونسی



Stonyfield Organic

• هر طعم

ماست

چیزی را انتخاب کنید که برای تان تأیید شده است.

• ماست از شیر خالص برای کودکان 12-24 ماهه
• ماست کم چرب و بدون چربی برای زنان و کودکان 2-5 سال

✓ تایید شده - WIC

• تب های 32 اونس
• بسته های 8 تایی و 16 تایی تب های 2 اونس
• طبیعی مجاز است

✗ خریداری نکنید

• کیسه ها
• شیرین کننده های مصنوعی

تب های 32 اونس



Best Yet

• هر طعم



Brown Cow Butterworks Farm

• هر طعم



• هر طعم



Cabot

• هر طعم



Chobani

• هر طعم



Dannon

• هر طعم
• Oikos Greek:
هر طعم
Light & Fit
Greek: فقط ساده



Food Club

• هر طعم



Full Circle Organic

• یونانی بدون چربی
- مسطح
- وانیلا



Great Value

✗ خریداری نکنید
• وانیلا بدون چربی



Green Mountain Creamery

• هر طعم

کنسرو لوبیا **B**

✓ تایید شده WIC

- قوطی 15-16 اونس
- منظم (دوامدار)
- سودیم کم
- طبیعی (اصلی) مجاز است

✗ خریداری نکنید

- قند، چربی یا روغن اضافه شده
- سبزیجات، میوه ها یا گوشت اضافه شده
- طعم ها، ترکاری باب یا مساله جات اضافه شده
- لوبیای دوباره سرخ شده

قوطی های 15-16 اونس



هر برند

- هر نوع لوبیا، عدس یا نخود رسیده

لوبیا، عدس و نخود خشک **C**

✓ تایید شده WIC

- بسته های 1 پوندی
- طبیعی (اصلی) مجاز است

✗ خریداری نکنید

- قند، چربی ها یا روغن های اضافه شده طعم ها، ترکاری باب یا مساله جات اضافه شده است
- مخلوط سوپ

بسته های 16 اونس



هر برند

- هر نوع لوبیا، عدس یا نخود رسیده

نکته خرید

1 مسکه ممپلی/لوبیا/نخود در لیست مزایای غذایی خانواده شما به این معنی است که می توانید بخرید:

A



یک مرتبان 16-18 اونس مسکه ممپلی

یا

B



چهار قوطی 15-16 اونس لوبیای کنسرو شده

یا

C



یک بسته 16 اونس لوبیای خشک، عدس، نخود

مسکه ممپلی **A**

✓ تایید شده WIC

- مرتبان های 16-18 اونس صاف / قیماقی ضخیم / پر صدا (مغز دار)
- مرتبان های پلاستیکی یا شیشه ای

✗ خریداری نکنید

- چربی کاهش یافته
- سودیم کم
- طبیعی (اصلی)
- مسکه ممپلی های مخصوص
- مسکه ممپلی گسترش یافته
- مواد طعم دار یا مخلوط شده

مرتبان های 16-18 اونس



هر برند فروشگاه



Smuckers



Teddie



Jif



Peter Pan



Skippy

✗ خریداری نکنید

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

✗ خریداری نکنید

- Natural
- Peter Pan
- Reduced Fat
- Peter Pan

✗ خریداری نکنید


- Skippyl
- Natural
- Reduced Fat
- Skippy

حبوبات گرم (ادامه دارد)

هر برند/محصول را برای اندازه ها ببینید




MAYPO

Maple Oatmeal 
- 14 اونس
- جو به سبک ورمونت
- 19 اونس




Pics by Price Chopper

جو با طعم اصلی 
- 11.8 اونس




Quaker

بسته های اصلی 
جو فوری
- 11.8 اونس
- 23.7 اونس



Signature Select

جو با طعم اصلی 
- 11.8 اونس

🛒 نکته خرید

بسته های حبوبات سرد یا گرم را باهم ترکیب کنید تا وزن آن به مجموع اونس های فهرست مزایای غذایی خانواده شما برسد. سه راه برای خرید الی 36 اونسی عبارتند از:

$$\begin{array}{c} \text{18 اونس} + \text{9 اونس} + \text{9 اونس} = \text{36 اونس} \end{array}$$


$$\begin{array}{c} \text{12 اونس} + \text{12 اونس} + \text{12 اونس} = \text{36 اونس} \end{array}$$


$$\begin{array}{c} \text{24 اونس} + \text{11.8 اونس} = \text{35.8 اونس} \end{array}$$

غلات گرم

✓ تایید شده WIC

سایزهای مختلف


 غله سبوس دار

 بدون پروتئین
گلوتین

هر برند/محصول را اندازه هایش را ببینید



Best Yet Cream of Rice

جو با طعم اصلی 
- 11.8 اونس



بدون پروتئین 
گلوتن
- 12 اونس
- 14 اونس



Cream of Wheat

فوری اصلی 
- 12.7 اونس
غلط سبوس دار 
- 12 اونس
- 18 اونس
1 دقیقه
- 28 اونس
2 و نیم دقیقه
- 12 اونس
- 28 اونس




Farina

غلط گندم داغ طبیعی
- 18 اونس
- 28 اونس




Food Club

گندم کریمی فارینا
- 28 اونس
جو فوری عادی 
- 11.8 اونس




Great Value

جو با طعم اصلی 
- 11.8 اونس




Hannaford

جو با طعم عادی 
- 11.8 اونس
قیماق گندم
- 28 اونس



IGA

جو با طعم اصلی 
- 11.8 اونس



Malt O Meal

غلط گندم داغ اصلی
- 36 اونس

هر اندازه از 8.9 اونس - 36 اونس

Kellogg's



Special K

• اصله کپله
• پروتئین اصلی چند دانه لمس دارچین

• غلات بادام عسل
• پروتئین



مینی گندم های یخ زده

• اصله
• زغال اخته
• رول دارچین

• توت پر شده مخلوط
• مساله کدو تنبل
• لقمه های کوچک

• چاکلیت لیتل بیتس
• توت زمینی
• عسل

Post



Great Grains

• بنانا نت کرنج
• کرنچی پکان



Grape Nuts

• اصله
• تکه ها



Honey Bunches of Oats

• خوشه های وانیلی
• خوشه های دارچین

• با بادام
• عسل بریان شده
• چهار مغز و قند قهوه ای مهل

Quaker



Life

• اصله
• وانیلا



Oatmeal Squares

• میوه خشک
• عسلی

• مقدارکم از قند قهوه ای
• مقدارکم از دارچین

غلات سرد

✓ تایید شده WIC

بسته های 8.9 اونس و 36 اونس

• غلات سبوس دار
• بدون پروتئین گلوتن

هر اندازه از 8.9 اونس - 36 اونس

General Mills



Cheerios

• اصله
• چندین گندمی
• وانیلا سپایس

• زغال اخته
• دارچین
• جواری

Chex

• برنج
• گندم



Fiber One

• Honey
• Clusters



Kix

• ساده
• بری بری
• عسل



Total

•



Wheaties

•

Kashi



• برشته شده عسل ارگانیک
• ۱۰۰٪ دارچین گرم ارگانیک

Kellogg's



کامپلیت بران

• دانه های
• کامل گندم



کریسپیکس کورن فلکس

• اصله
• دارچین
• عسل



رایس کریسپیکس

• اصله

حبوبات سرد (ادامه دارد)

هر اندازه از 8.9 اونس - 36 اونس

برندهای فروشگاه

IGA



- Crispy Rice
- Corn Flakes

- اندازه لقمه یخ زده
- گندم خرد شده
- تکه های سیبوس
- جو برشته شده

Malt O Meal



- Frosted Mini Spooners

Pics by Price Chopper



- تکه های جواری
- برنج نازک
- جو عسل و تکه ها با بادام
- چیپس جواری برشته شده
- چیپس برنج برشته شده
- تکه های یخ زده
- گندم خرد شده یخ زده
- جو برشته شده
- گندم خرد شده یخ زده
- توت زمینی

Signature Select



- تکه های جواری
- پاکت های جواری
- برنج نازک
- جو و بیشتر w/ بادام
- جو و بیشتر w/ عسل
- پاکت های برنج
- تکه های سیبوس
- گندم خرد شده یخ زده
- جو برشته شده

That's Smart

Crisp Rice



حبوبات سرد (ادامه دارد)

✓ تایید شده WIC

• بسته های 8.9 اونس و 36 اونس

• غلات سیبوس دار
• بدون پروتئین گلوتن

هر اندازه از 8.9 اونس - 36 اونس

برندهای فروشگاه

Best Yet



- تکه های سیبوس
- گندم خرد شده یخ زده
- گندم خرد شده یخ زده توت زمینی
- جو برشته شده
- دانه های جواری
- برنج نازک
- جو عسل و تکه ها

Food Club



- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crisp Rice
- Honey Oats Clusters
- Honey Oats w/ Almonds
- Rice Squares
- Twin Grain Crisps
- an Flakes
- Frosted Shredded Wheat
- Frosted Shredded Wheat Strawberry
- Oatmeal Squares
- Toasted Oats
- Wheat Squares

Great Value



- تکه های جواری
- مربع های جواری
- چیپس ورقی
- مربع های برنج
- تکه های سیبوس
- گندم خرد شده یخ زده
- O's برشته شده

Hannaford



- Corn Flakes
- Crispy Rice
- Crispy Hexagons
- Oats & More w/ Almonds
- Oats & More w/ Honey
- Toasted Corn Squares
- Toasted Rice Squares
- تکه های سیبوس
- Bite Size Frosted Shredded Wheat
- Bite Size Strawberry Frosted Shredded Wheat
- Easy Living Oat Squares
- Frosted Shredded Wheat
- Multigrain Tasteeos
- Nutty Nuggets
- Toasted Wheat
- Wheat Flakes

جوس طفل (ادامه دارد) پایدار

بوتل های 64 اونسی



Pics by Price Chopper

- سیب
- توت
- انگور
- ترنج
- آناناس
- بادنجان رومی
- سبزی
- سبزیجات کم سدیم
- انگور سفید



Northland

- هر طعم



Ocean Spray

- هر طعم



O Organics

- ام زغال اخته
- انگور



Signature Select

- سیب
- مخلوط زغال اخته
- انگور زغال اخته
- تمشک زغال اخته
- انگور
- ترنج
- نارنج
- آناناس
- بادنجان رومی
- سبزی
- سبزیجات - سدیم کم
- ترنج سفید
- انگور سفید



Old Orchard

- سیب
- سیب کرن بری
- مخلوط توت
- انار زغال اخته
- انگور
- نارنج
- شفتالو ام
- انگور سفید



That's Smart

- انگور



سبزیجات V8

- سبزی اصلی
- سبزی تند
- کم سدیم



Welch's

- انگور سفید 100%
- انگور سرخ 100%
- سیب
- انگور
- انگور (کلسیم)
- نارنج
- آناناس
- تراپیکال تریو

خریداری نکنید

- نور

جوس طفل

یادداشت کنید!

- ارگانیک در برخی برندهای قابل مجاز

تایید شده WIC

- جوس 100% مرتبان پایدار: بوتل های 64 اونس

ثابت در تاقچه

بوتل های 64 اونسی



Apple & Eve

- هر طعمی
- بدون ارگانیک



Best Yet

- سیب
- انگور
- ترنج
- نارنج
- نارنج ام
- آناناس نارنج
- آناناس
- بادنجان رومی
- سبزی
- انگور سفید



Campbell's

- بادنجان رومی
- بادنجان رومی
- سودیم پایین



Food Club

- سیب
- زغال اخته
- انگور
- ترنج
- نارنج
- آناناس
- سبزی
- بادنجان رومی
- انگور سفید



Great Value

- سیب
- مخلوط زغال اخته
- انگور کرن بری
- انار زغال اخته
- انگور
- ام
- ناگ
- آناناس
- بادنجان رومی
- سبزی
- انگور سفید
- نگور سفید
- شفتالو



Hannaford

- هر طعم



IGA

- سیب شفتالو ام
- مخلوط توت
- انگور کنکورد
- کرن بری پلاس
- کرن بری شاه
- توت پلاس
- آناناس
- سیب
- انگور
- بادنجان رومی
- انگور سفید



Juicy Juice

- هر طعم



Mott's

- سیب
- سیب گیلاس
- ام سیب
- سیب انگور
- سفید
- سینزبلز
- سیب

آبمیوه زنان

✓ WIC - تایید شده

- غلظت یخی: ظروف 11.5 تا 12 اونس
- آبمیوه 100% پایداز: بوتل های 48 اونس

یخ بسته

قوطی های 11.5-12 اونس



آب نارنج
هر مارک فروشگاه

- Best Yet
- Great Value
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select

آب سیب / آب انگور
هر برند فروشگاه

- Best Yet
- Great Value
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Dole

- آبمیوه 100%
- هر طعمی



Seneca

- 100% جوس سیب



Minute Maid

- نارنج
- هر سبکی
- ترنج



Old Orchard

- گرین پیل استریپ
- هر طعمی

جوس طفل (ادامه دارد)

✓ WIC - تایید شده

- آب نارنج: 16 اونس غلظت یخی
- 64 اونس ظروف یخچال دار

جوس نارنج یخ بسته

قوطی های 16 اونس



هر برند فروشگاه

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Minute Maid

- اصلی

آب نارنج یخچالی

بوتل های 64 اونسی



هر برند فروشگاه

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- Pics by Price Chopper



Hood



Natalie's

میوه ها و سبزیجات نوزاد

✓ تایید شده WIC

- هر گونه میوه یا سبزی
- هر گونه میوه مخلوط و سبزیجات مخلوط
- ارگانیک مجاز است

⊘ خریداری نکنید

- قند، نمک، نشاسته یا برنج اضافه شده است
- غذای شب
- کیسه ها
- شیرینی باب

🛒 نکته خرید



گزینه میوه و سبزیجات تازه:

در 9 ماهگی، نیمی از مزایای غذای شیرخوار را می توان با میوه ها و سبزیجات تازه جایگزین کرد:

اگر این گزینه قبلاً در لیست مزایای غذایی خانواده شما نیست و شما آن را دوست دارید، با دفتر WIC محلی خود به تماس شوید.



معلومات تماس در healthvermont.gov/local

آبمیوه زنان (ادامه دارد)

ثابت در تاقچه

بوتل های 48 اونسی



Apple & Eve

- هر طعم



Juicy Juice

- هر طعم



Food Club

- سیب
- نارنج
- آناناس
- آناناس نارنج



Best Yet

- نارنج
- ام نارنج
- آناناس نارنج
- آناناس



Welch's

- انگور کنکورده
- انگور سفید



Northland

- هر طعم

میوه ها و سبزیجات نوزاد

(ادامه داد)

🛒 نکته خرید

محدودیت 50 قلم WIC در یک معامله وجود دارد. اگر تعداد اقلام بیش از 50 باشد، اقلام WIC را به چند معامله جدا کنید.

فایده 128 اونس = 32 مرتبان شیشه ای
فایده 256 = 64 مرتبان شیشه ای

ظروف را ترکیب کنید تا به مجموع تعداد اونس ها (اونس) در لیست مزایای غذایی خانواده شما برسد.

یک
مرتبان شیشه
ای 4 اونس =
4 اونس



1 =
مرتبان



یک
2 اونس 2 بسته =
4 اونس



1 =
مرتبان



یک
4 اونس 2 بسته =
8 اونس



2 =
مرتبان



میوه ها و سبزیجات نوزاد

(ادامه داد)

مرتبان های واحد و تب های چند بسته



راش (یکنوع نبات)-
میوه خشک

• تنها 4 اونس
• مرحله 1، مرحله 2



راش (یکنوع نبات)-
میوه خشک طبیعی

• تنها 4 اونس
• بسته های متنوع
• مرحله 1، مرحله 2



راش-میوه خشک
ارگانیک.

• تنها 4 اونس
• مرحله 1، مرحله 2



Earth's Best
Organic

• تنها 4 اونس
• مرحله 2 فقط



Gerber

• 2 اونس 2 بسته
• 4 اونس 2 بسته
• تنها 4 اونس
• بسته های متنوع
• مرحله 1، مرحله 2



Gerber Organic

• تنها 4 اونس
• مرحله 1، مرحله 2



Happy Baby

• تنها 4 اونس
• مرحله 1، مرحله 2



O Organics

• واحد 4 اونس



Nature's Heart
Organic

• تنها 4 اونس مرحله
ی 1
• مرحله 2 فقط میوه
ها



Nature's Promise

• تنها 4 اونس
• مرحله 2



Parent's Choice

• تنها 4 اونس
• 2 اونس 2 بسته
• 4 اونس 2 بسته
• مرحله 1، مرحله 2



Tippy Toes

• 4 اونس 2 بسته
• تنها 4 اونس
• مرحله 2

صرف برای مادران کاملاً شیرده و نوزادان

🛒 نکته خرید

محدودیت 50 قلم WIC در یک معامله وجود دارد. این را در هنگام خرید غذای مخصوص نوزادان در نظر داشته باشید. مزایای 77.5 اونس = (31) مرتبان های 2.5 اونس

گوشت های نوزاد

✓ تایید شده - WIC

• مرتبان های شیشه ای 2.5 اونس
مرحله 1 یا 2 هر گونه تنوع

⊘ خریداری نکنید

• شکر یا نمک اضافه شده
غذای شب

مرتبان های 2.5 اونس



Earth's Best
Gerber
Beech-Nut
راش (یکنوع نبات)-میوه خشک



Gerber
آمپوه خشک
راش (یکنوع نبات)

• بسته های متنوع

ماهی کنسرو شده

✓ تایید شده - WIC

• اندازه ها و انواع نشان داده شده است
• بسته بندی شده در آب یا روغن
• ماهی ساردین ممکن است
• استخوان و پوست داشته باشد

⊘ خریداری نکنید

• ماهی تن آلباکور
• تکه سفید ماهی تن
• کیسه ها

قوطی ها را تا 30 اونس ترکیب کنید

ماهی تن چانک لایت



هر برند

• 5 اونس

ساردین



هر برند

• بسته های 5 اونس، 3.75 اونس
• 6 اونس و 7.5 اونس

ماهی سالمون



هر برند

• بسته های 5 اونس، 6 اونس و 7.5 اونس

حبوبات نوزاد

✓ تایید شده - WIC

• بسته های 8 اونس و 16 اونس
• تک دانه ای و چند دانه ای
• ارگانیک مجاز است

⊘ خریداری نکنید

• میوه، شیر خشک یا
سبزیجات اضافه شده

بسته های 8 اونس و 16 اونس



راش (یکنوع نبات)-میوه خشک

• جو
• ارگانیک



ایردز بیست ارگانیک

• غلات سبوس دار چند دانه ای
• غلات سبوس دار جو



Gerber

• چند دانه ای جو
• جو ارگانیک
• کینوا ارزن جو ارگانیک
• برنج ارگانیک
• پرنج
• گندم خالص

شیر خشک نوزاد

⚠ آنچه برای کودک شما تایید شده است را انتخاب کنید.

شما باید نوع و اندازه دقیق ظرف شیر خشک ذکر شده در لیست مزایای غذایی خانواده خود را خریداری کنید.

اگر طفل شما به شیر خشک دیگری نیاز دارد:

برای کمک به ایجاد تغییر در بینیت، با دفتر WIC محلی خود به تماس شوید. معلومات تماس در healthvermont.gov/local



همانطور که طفل شما بزرگتر می شود:

• WIC شیر خشک کافی برای رفع نیازهای بیشتر نوزادان را فراهم می کند. با بزرگتر شدن نوزادان و نوشیدن بیشتر، ممکن است مجبور شوید شیر خشک بیشتری بخرید.

برنامه ورمونت WIC

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov

800-649-4357

802-863-7333

مطابق با قانون حقوق مدنی فدرال و مقررات وزارت کشاورزی (USDA) مقررات و سیاست های حقوق مدنی، این نهاد از تبعیض بر اساس نژاد، رنگ، منشاء ملی، جنس (از جمله هویت جنسیتی و گرایش جنسی)، ناتوانی، سن، یا تلافی یا تلافی جوانه برای فعالیت های حقوق مدنی قبلی منع کرده است.

علاوه بر این، معلومات برنامه ممکن است به زبان های دیگری غیر از انگلیسی در دسترس باشد. افراد دارای معلولیتی که برای به دست آوردن اطلاعات برنامه نیاز به راه های ارتباطی جایگزین دارند (مانند، بریل، چاپ بزرگ، نوار صوتی، زبان اشاره آمریکایی)، باید با سازمان مسئول ایالتی یا محلی که برنامه یا مرکز TARGET USDA را در (202) 2600-720 (صدا و TTY) اداره می کند تماس بگیرند یا از طریق Federal Relay Service در (800) 8339-877 با USDA تماس بگیرند.

برای ثبت شکایت تبعیض در برنامه، شکایت کننده باید فرم شکایت تبعیض برنامه AD-3027 را تکمیل کند، که می توانید فرم شکایت تبعیض برنامه USDA را به صورت آنلاین در آدرس زیر دریافت کنید:

<https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>

از هر دفتر USDA، با تماس با (866) 9992-632، یا با نوشتن نامه ای خطاب به USDA. در این نامه باید نام شکایت کننده، آدرس، شماره تلفن و شرح کتبی اقدام تبعیض آمیز با جزئیات کافی برای اطلاع رسانی به دستیار وزیر حقوق مدنی (ASCR) در مورد ماهیت و تاریخ نقض ادعایی حقوق مدنی وجود داشته باشد. فرم یا نامه تکمیل شده AD-3027 باید ارسال شده باشد به USDA توسط:

پست الکترونیکی:

U.S. Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

یا ; Washington, D.C. 20250-9410

فکس:

(833) 1665-256 (202) 7442-690 ; یا

پست الکترونیک:

Program.Intake@usda.gov

این موسسه، یک ارائه کننده فرصتهای مساوی است.