



ويك فيمونت

دليل البرامج والأغذية

أغسطس 2015

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN
VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

يوفر ويك غذاء صحي، ومجموعة أكثر بكثير.



أغذية صحية



توعية الغذائية و الصحية



دعم الرضاعة الطبيعية



دعوات الرعاية الصحية
والبرامج المجتمعية

دليل البرامج

الأغذية الصحية	2
التوعية الصحية و الغذائية	3
دعم الرضاعة الطبيعية	4
دعوات الرعاية الصحية و البرامج المجتمعية	5
فائدة التجديد	6
انظم الى wichealth.org	7
الحقوق ، المسؤوليات والخصوصية	8

دليل الأغذية

فواكه وخضروات	12	حبوب	26
الألبان	16	حبوب باردة	
بيض		حبوب ساخنة	
حليب		عصير	30
جبن		للأطفال	
توفو		للنساء	
مشروبات حليب الصويا			
زبادي			
بروتينات	20	أغذية الرضع	33
القول والعقدس والبازلاء		فواكه وخضروات الرضع	
زبدة الفول السوداني		حبوب الرضع	
الأسماك المعلبة		لحوم الرضع	
		حليب الرضع (للإدرج)	
حبوب كاملة	22		
خبز حبوب كامل			
رقق			
أرز بني			
باستا قمح كاملة			



الأغذية الصحية

كجزء من ويك، سوف تتلقى فوائد غذائية شهرية، مليئة بالطعام المغذي لك ولعائلتك. ما تتلقينه من فوائد غذائية سوف يتغير اعتمادا على ما إذا كنت حاملا أو مرضعة، و اعتمادا على سن طفلك حتى يبلغ 5 سنوات. أطعمة ويك تكمل الأطعمة التي تشتريها وتوفر عناصر غذائية الهامة لمساعدتك ومساعدة الأطفال على النمو في كل مرحلة من مراحلها.

سوف يمكنك الاستفادة من حزمك الغذائية الشهرية مع بطاقة ويك فيرمونت التي تعمل تماما مثل بطاقة الخصم لكن للطعام: في بداية كل شهر، يتم تحميل فوائد ويك الغذائية إلى حسابك، وفي كل مرة تسوق ببطاقة الويك، يتم طرح العناصر التي قمت بشرائها من حسابك.

يمكنك التسوق في متاجر البقالة الكبرى - مثل هانافورد، شاولس، وبراييس شوبر - فضلا عن العديد من محلات البقالة الصغيرة المحلية. يمكنك اختيار العلامات التجارية التي تريدها، ولديك مرونة التسوق متى وحيث تشاء.



و أكثر!



التوعية الصحية و الغذائية

أحد الفوائد الرئيسية كونك تنتمي الى ويك هو أنه يمكنك الوصول إلى مجموعة متنوعة من الموارد الغذائية لتناسب مع اهتماماتك. كأسرة ويك واحدة ، ستقوم بلقاء مع مستشاري تغذية والحديث عن الأهداف الصحية التي هي مهمة بالنسبة لك. سيشمل التثقيف الغذائي أنشطة وفعاليات مثل: فهم رضيعك. مجموعات لعب تدعم النشاطات مع عائلتك و دروس طبخ لتعلم وقتك في المطبخ وعلى طاولة. يمكنك الوصول إلى هذه الفوائد بالطرق الأكثر مناسبة لك



نشاطات مع طفلك

اختر من قائمة الأنشطة ما يوفره مكتب حيك كل شهر. تفضل بزيارة صفحة فيسبوك أو موقع حيك، أو اتصل لمعرفة ما يحدث في منطقتك.



تعلم عبر الانترنت

تعلم وجدد فوائده في الوقت الذي يناسبك مع wichealth.org



ارشاد شخصي

حدد موعد لاجراء محادثات مع خبير تغذية أو مستشار زميل للرضاعة الطبيعية. تتوفر المواعيد لتناسب مع جدول أعمالك.

سوف تصدر الفوائد الغذائية الخاصة بك كل 3 أشهر ما يضمن أن لديك خيارات فصلية للتواصل مع ويك بخصوص زيارات التغذية التي تلي مصحك ومصالح عائلتك.



دعم الرضاعة الطبيعية

يمكنك فعلها! خططي لنجاح رضاعتك الطبيعية.

تعرفي أكثر عن الرضاعة الطبيعية. اقرئي. قومي بحضور الفصول الدراسية. تحدثي الى مستشار ويك لرضاعتك الطبيعية و مع داعمي الرضاعة الطبيعية الآخرين.

أحصلي على المساعدة وخططي للمستقبل. تشاركي الخطط مع العائلة والأصدقاء. اعلمي مع طبيبك وصاحب عملك للحصول على الدعم والمساعدة التي تحتاجينها للنجاح.

كوني واثقة. معظم الامهات تصنعن الكمية المناسبة من الحليب لأطفالهن. الحليب هو الأملل لطفلك في كل مرحلة من مراحل النمو.

ويك يمكنها المساعدة! نحن هنا لمساعدة الامهات على النجاح.

تعلمن أن الرضاعة الطبيعية هي الأفضل بالنسبة لك ولطفلك. هل تعلمين أن 90% من أمهات فيرمونت تبدأن الرضاعة الطبيعية؟ تقدم ويك فيرمونت العديد من الخدمات لمساعدتك على النجاح بأهداف الرضاعة الخاصة بك. سواء كنت تبحثين عن دعم لك ولطفلك على تعلم كيفية الرضاعة الطبيعية، أو اذا كنت بصدد التحضير للذهاب إلى العمل، يمكنك الاعتماد على ويك لمساعدتك في كل خطوة في الطريق.

- مضخات تديين
- مجموعات و فصول رضاعة طبيعية
- دعوات لمجتمع الرضاعة وخدمات دعم أخرى
- اطعمة ويك الاضافية للامهات المرضعات
- مستشارون للرضاعة الطبيعية

المعرفة + الدعم = الثقة = النجاح

”كان من المفيد معرفة لأنني أحظى بالدعم في ويك عندما كنت بحاجة اليه“

healthvermont.gov/wic/food-feeding/breastfeeding



دعوات الرعاية الصحية و البرامج المجتمعية

ويك هي جزء من مجتمعك، ومكتب ويك المحلي الخاص بك هو متصل بشكل جيد مع المجتمع ويمكن أن يعزز عائلتك من خلال ربط أشياء مثل:

- التطعيم
- البرامج الأخرى بما في ذلك الزيارات المنزلية، هيد ستارت، و3 سكويرز في تي
- المساعدة الإقلاع عن التدخين لك ولطفلك
- الاستشارة حول تعاطي المخدرات والكحول
- الحمل وطب الأطفال
- العثور على طبيب أسنان

عند الانضمام الى ويك، سيكون عليك الوصول إلى جميع هذه الموارد والمنافع ابتداء من الحمل حتى عيد ميلاد طفلك الخامس.



WIC2Five

الاطفال الذين يلتزمون مع ويك حتى
سن 5 سنوات ينمون بصحة، سعيدين
وأذكاء.

فائدة التجديد



توفر ويك أطعمة الصحية، تعليم، غذية، دعم الرضاعة الطبيعية وإحالة الرعاية الصحية أثناء الحمل وطوال السنوات الخمس الأولى لطفلك.

هناك قسمين للحفاظ على فوائدك ويك و الحفاظ على فعالية ببطاقتك ويك:

موعد مرتين في السنة

التشاور واستعراض الدخل. اجتمع معنا للحديث عن موضوعات تتعلق بصحة وتغذية عائلتك و لمعرفة الموارد في مجتمعك. مرة في السنة، وسوف نقوم أيضا بمراجعة ذلك.

و

أنشطة مرتين في السنة

أكمل نشاط تغذية وتثقيف الصحي بين كل موعد ويك. التغذية والتثقيف الصحي هي واحدة من فوائد ويك الأهم. يقدم مكتب ويك الخاص بك مجموعة متنوعة من أنشطة التوعية الغذائية ونمو الطفل. تختار ماذا و متى تريد الحضور.



قم بتوعيتك الغذائية على الانترنت!

ستحتاج الى رقم تعريفى ويك نو 6 أرقام لإنشاء حساب مع أول زيارة للموقع. إن لم يكن لديك، اتصل بمكتب الحي الخاص بك.

الخطوة 1: إعداد حسابك

أ. إذهب إلى wichealth.org

ب. انقر زر ابدأ في مربع حوار أول مرة هنا

ت. حدد فير مونت كمعلوماتك ويك المحلية

ث. اختر الوكالة الخاصة بك (الوكالة =

مكتب ويك الخاص بك)

ج. اختر العيادة الخاصة بك (العيادة = مكتب

ويك الخاص بك)

ح. قم بادخال أرقام تعريفك 6

(رقمي هو: _____)

خ. أدخل اسمك الأول، تاريخ ميلادك وعرقك

د. أدخل معلومات عنك وعن طفلك

ذ. انقر فوق متابعة وقم بملء الحقول

الخاصة بحسابك

ر. احفظ معلوماتك وابدء درس من اختيارك!

الخطوة 2: اختر موضوعا

أمثلة دروس:

• تناول الطعام بشكل جيد – انفق بشكل أقل!

• الاستعداد لحمل صحي

• ابدأ مع طفلك بأطعمة صحية

• اجعل من الأطعمة و الوجبات الخفيفة أمرا سهلا

• أسرار اطعام صعب التغذية

الخطوة 3: قم بالزيارة كثيرا

أي يوم وفي أي وقت:

• ابحث عن و أكمل الدروس في أي مكان به إنترنت

• استخدم جهاز كمبيوتر أو هاتف الذكي
• الدروس تعتبر كتنقيف غذائي خاص بك

ما تقوله الأسر...

”موقع رائع! الكثير من المعلومات العظيمة وسهلة المتابعة“

”يمكنني التعلم على وتيرتي، براحة في بيتي.“

”يعجبني أنه يمكنني اختيار الموضوع، وأنه يمكنني القيام به في أي وقت، ليلا أو نهارا.“

حقوق المشارك والمسؤوليات وإشعار ممارسات الخصوصية

بكوني مشاركة في برنامج ويك فائني أتفهم ما يلي:

1. فترات شهادة ويك تختلف حسب المشارك:
 - أ. النساء الحوامل، وحتى ستة أسابيع بعد الولادة؛
 - ب. الرضع / النساء المرضعات، خلال شهر ميلاد الطفل الأول.
 - ج. الأطفال لفترة اثني عشر شهر حتى سن خمس سنوات. و
 - د. النساء غير المرضعات، حتى ستة أشهر بعد الولادة.
2. عندما تنتهي فترة شهادتي أو شهادة طفلي أو أطفالي، تنتهي فوائد برنامج ويك مع ذلك.

3. سوف اتلقى معلومات حول التغذية والصحة، بما في ذلك التثقيف الغذائي، دعم الرضاعة الطبيعية وأطعمة ويك، والإحالة إلى الخدمات الصحية الأخرى.

4. لأتابع الاستفادة من فوائدي ويك، يجب علي حضور جميع مواعيد التعليم حول الشهادة والتغذية.

5. لدي الحق في أن تبقى المعلومات التي أقدمها الي برنامج ويك سرية.

أنا أتفهم أن معلومات مشارك ويك قد تكون مشتركة مع البرامج التالية: برامج الزيارات المنزلية، خدمات فوستر الرئيسية، التطعيم، نظام مراقبة تقييم مخاطر الحمل. يطلب إصدار منفصل من المعلومات ليتمكن ويك من تبادل المعلومات مع أي جهة أخرى.

6. يمكن أن يأذن مفوض فيرمونت للصحة استخدام وكشف المعلومات حول مشاركتي في ويك لأغراض أخرى.

وسيمت استخدام هذه المعلومات من قبل المكاتب الولائية والمحلية ويك والبرامج التالية وهذا فقط لإدارة البرنامج، تنسيق الفوائد مع البرامج الأخرى، وتحسين خدمات وأنشطة ويك.

7. يتم جمع معلومات العرق لمتطلبات إعداد تقارير إحصائية فقط ولا تؤثر على مشاركتي في برنامج ويك. معايير الأهلية والمشاركة في برنامج ويك هي نفسها للجميع، بغض النظر عن العرق، اللون، الأصل القومي، السن، الإعاقة أو الجنس.

8. موظفي ويك قد يتحققون من المعلومات التي قدمتها. إذا تم تقديم معلومات كاذبة، يمكن أن لا أحصل على فوائد ويك. ربما سيكون علي تسديد أموال أغذية ويك التي فمت بشرائها بالفعل؛ و قد يتم محاكمتي بموجب قانون الدولة والفيدرالية.

حقوق مشارك برنامج ويك:

• إذا كنت لاوافق على أي قرار يؤثر على أهليتي أو مناهي ويك، فلدي ستين (60) يوما من تاريخ الإشعار لتقديم استئناف، وطلب محاكمة عادلة لتقديم أسباب اعتراضى أو عن طريق ممثلي، مثل قريب/صديق/مستشار قانوني أو متحدث آخر باسمي.

• يمكن الحصول على معلومات لطلب عقد جلسة استماع عادلة من أي مكتب ويك محلي أو من مكتب ويك دولي على العنوان التالي: وزارة الصحة ولاية فيرمونت،

برنامج ويك، 108 شارع شيري،

ص.ب 70، برلنغتون، VT 05402-0070.

تستطيع أيضا الاتصال بنا لطلب جلسة استماع على 1-4357-649-800.

• قد يطلب استمرار الفوائد في انتظار نتيجة الاستئناف.

يجب أن يتم تقديم الطلب في غضون 15 يوما من تاريخ إشعار عدم أهليتي. مع ذلك، لا يمكن أن تستمر أي فوائد بعد فترة شهادات المشاركين.

• ويك هو برنامج تكافؤ الفرص. إذا أعقدت أنني تعرضت للتمييز بسبب العرق، اللون، الأصل القومي، الجنس، السن أو الإعاقة، يمني الاتصال بوزير الزراعة، واشنطن 20250 مباشرة، أو طلب مساعدة من موظفي ويك للقيام بذلك.

- مبتدئين و أتفهم أنه يمكن تغيير فوند الشهر الحالي.
8. أتفهم أن فوند ويك سيتم شراؤها فقط في متاجر ويك المتاح لها خلال الشهر المعين و سيتم استهلاكها من قبل المشترك التي تم اصدارها له، وأن الفوائد غير المستخدمة لا تتوفر في الأشهر المقبلة.
9. أنا مسؤول عن تدريب رئيس أو وكيل إضافي للأسرة لاستخدام البطاقة في المتجر.
10. أنا مسؤول عن ضمان أن متسوقي البديل يلتزم بهذه المسؤوليات نفسها.
1. ألتحق بفتح فوند ويك، لا بد علي من حضور جميع مواعيد ويك.
2. إذا لم أتمكن من حضور موعد ويك، سأقوم بالاتصال مقدماً لإعادة الجدولة.
3. سأقوم بإبلاغ فريق عمل ويك عندما أقوم بتغيير عنوان بريدي أو الانتقال إلى مدينة أو مقاطعة أخرى حتى يتم نقل ويك الخاص بي إلى حي أو مقاطعة مختلفة.
4. أطمعمة ويك خاصة بفرد الأسرة المشارك. لن أقوم ببيع أو إعطاء فوند ويك إلى أي شخص آخر، وسوف اتصل بويك إذا كنت بحاجة إلى تغيير فوند أطمعمتي.
5. جميع تبادل صيغ المواد الغذائية أو تبادل المواد الغذائية الطبية تجرى في مكتب ويك. يجب دائما أن يعاد أي حليب أطفال غير مستخدم إلى مكتب ويك.
6. سابقتي بطاقتي ويك في مكان آمن، ولن أعطي رقم التعريف الشخصي لأي شخص ماعدا شخص ما سيقوم بعمليات شراء ويك كرئيس أو وكيل إضافي من الأسرة.
7. إذا فقدت بطاقتي فيرمونت ويكأو سرقت، وسأقدم تقريرا إلى مكتب ويك
- تحية، تعليق، ادعاء واسترجاع المال يمكن أن يحدث مقابل:
- A. سوء استخدام فوند ويك مثل تبادل/بيع أو اعتراض بيع بطاقة فيرمونت ويك أو مواد غذائية تم اشتراؤها ببطاقة فوند ويك لفظيا، عن طريق الطابعة، على شبكة الإنترنت، أو عن طريق أية وسيلة أخرى للندع، الائتمان، أو البنود غير الغذائية.
- B. شراء/استقبال أطمعمة ليست على قائمة ويك المعتمدة للأطعمة.
- C. الاعتداء الجسدي، التهديد بالاعتداء الجسدي، أو الإساءة اللفظية للموظفي مخزن أو بقالة ويك.

تمنع وزارة الزراعة الأمريكية التمييز ضد عمالنا وموظفيها، والمتقدمين للوظائف على أساس العرق، اللون، الأصل القومي، السن، الإعاقة، الجنس، الهوية الجنسية، الدين، الانتقام، عند الاقتضاء، المعتقدات السياسية، الحالة الاجتماعية، الوضع العائلي أو وضع الوالدين، التوجه الجنسي، أو كل أو جزء من دخل الفرد من أي برنامج مساعدة عام، أو المعلومات الوراثية المحمية في العمل أو في أي برنامج أو نشاط أو إجراء تموله الوزارة. (لن يتم تطبيق كل قواعد المنع على جميع برامج و/أو أنشطة العمل.) إذا كنت ترغب في تقديم شكوى تمييز عنصري لبرنامج الحقوق المدنية، قم بملء استمارة وزارة الزراعة الأمريكية للشكوى لبرنامج التمييز، التي يمكنك ايجادها على الانترنت على http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html، أو أي مكتب وزارة الزراعة الأمريكية ، أو اتصل على 632-9992 (866) لطلب الاستمارة. ربما سيكون عليك أيضا إرسال بريد إلكتروني يحتوي على كافة المعلومات المطلوبة في الاستمارة. أرسل لنا نموذج الشكوى الكامل الخاص بك عبر رسالة أو بريد إلكتروني عن طريق البريد إلى وزارة الزراعة الأمريكية، مدير مكتب التحكيم، 1400 شارع الاستقلال، واشنطن، 20250-9410، عبر الفاكس 690-7442 (202) أو البريد الإلكتروني على program.intake@usda.gov. الأفراد الذين يعلنون من الصمم، ضعاف السمع أو يعانون من إعاقات في الكلام يمكنهن الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية عبر خدمة الترحيل الفدرالي على 877-8339 (800)، أو 845-6136 (800) (لغة اسبانية). وزارة الزراعة الأمريكية مقدمة و موظفة خدمات متساوية الفرص.

نصائح للتسوق مع ويك

قبل تتوجهك إلى محل البقالة:

- قم بمراجعة قائمة الفوائد الغذائية لعائلتك واستخدام هذا الدليل لتحديد العلامات التجارية ويك المفضلة لديك. خطط للقوائم وضع لائحة البقالة الخاصة بك.
 - قم باعارة اهتمام خاص للأحجام المحددة للمنتجات المسموح بها.
 - الأشياء التي يجب أخذها معك الى المحل:
- لائحة البقالة
 - أكياس قالة لإعادة الاستخدام
 - تطبيق WICShopper (تسوق ويك)
 - دليل الغذاء هذا
 - بطاقة الويك
 - قسائم أو بطاقة تخزين

تسوق لدى محلات البقالة المشاركة:

لا تتوفر جميع المنتجات في كل متجر. إذا كان هناك منتج ويك ترغب أن يضيفه متجرك، قم بطلبه لدى مكتب خدمة العملاء.

قم بالاتصال بمكتب ويك للحصول على قائمة كاملة من متاجر ويك المولف عليها. موارد التسوق وقوائم المخزن متوفرة أيضا على healthvermont.gov/wic/eWIC.aspx



يظهر لك التسوق بواسطة فيديو ويك أساسيات التسوق مع بطاقة ويك الخاصة بك. قم بمشاهدته على موقع يوتيوب أو على

healthvermont.gov/wic/shop_eWIC.aspx



استخدام التطبيق الذكي WICShopper للتعرف على المنتجات الصحيحة في المخزن. قم بتحميل البرنامج من المتجر أو على GooglePlay.

استعمل بطاقة ويك الخاصة

بك بحذر.

قم بالإبلاغ عن بطاقة مفقودة أو مسروقة على وجه السرعة لدى مكتب أو خدمة عملاء ويك على 1-855-769-8890.

تغييرات فوائد غذاء

الأسرة.

اتصل بمكتب ويك المحلي لإجراء أية تغييرات على فوائدك.

لا يمكن ارجاع أطعمة ويك.

لا يمكن ارجاع المواد الغذائية ويك إلى مخزن مقابل النقد أو تبادل سلع أخرى.

ويك فيرمونت دليل الأغذية

أغسطس 2015



فواكه وخضروات

تقدم مجموعة متنوعة من الفيتامينات الأملاح المعدنية و الألياف

المبلغ 11 دولار في الشهر للنساء

8 دولار في الشهر للأطفال

الكمية حاويات بأي حجم، باستثناء الحصص الواحدة

القيود

البطاطا البيضاء: الطازجة فقط

لا سكريات، دهون أو زيوت اضافية.

يجب أن تكون الفواكه المعلبة معبأة في عصير، وليس شراب.

لا أعشاب، توابل، مجموعات سلطة أو صواني أفراح.

لا فواكه أو خضروات مجففة

لا طماطم صلصة، مطهية، مرق أو معجون الطماطم.

الأنواع

طازجة ، مجمدة أو معلبة (انظر الى التفاصيل في الصفحة التالية)

عادي أو منخفض ملح الصوديوم

عضوي مسموح

جميع العلامات التجارية مسموحة



فواكه و خضروات (تكملة)

طازجة

متاحة: أي صنف من الفواكه والخضروات، الطازجة والعضوية أو غير العضوية، بما في ذلك البطاطا الطازجة
 قد تكون كاملة، قطع، في أكياس أو معبأة
 غير متاحة: أي عناصر سلطة، مجموعات سلطة، صواني أفراح مع مواد غذائية مضافة (غمس، حشو، مكسرات)
 لا سلال فاكهة، فواكه/خضر مجففة
 لا أعشاب، توابل أو أزهار صالحة للأكل

مجمدة

متاحة: أية مجموعة أو علامة تجارية
 جميع الأحجام (باستثناء الحصص الواحدة)
 أي نوع من الفواكه أو الخضروات عادي عضوي أو غير عضوي دون إضافة سكر أو مادة تحلية اصطناعية

غير متاحة: المنتجات بدون فاكهة أو خضار في المكونات (معدّنة، أرز، جبن، وغيرها)
 الخضر بالصلصة

معلبة

متاحة: أية علامة تجارية وعلبة (اناء، علبة، بلاستيك)
 جميع الأحجام (باستثناء الحصص الواحدة)
 أي نوع من الفواكه أو الخضروات عضوي أو غير عضوي
 أية فواكه في شكل كامل أو خليط معبأة في الماء أو العصير
 أية خضر في شكل كامل أو خليط
 غير متاحة: كوكتيلات الفواكه، الفواكه في شراب، الفاكهة مع السكر المضاف
 الخضروات المخللة أو المدهونة
 الصلصا، مرق (البيتزا، المعكرونة أو الطماطم)، الطماطم المطهية أو معجون الطماطم

استخدم هذا الجدول لمساعدتك على تقدير تكلفة المنتج.

السعر للرطل	الأرطال					
	1½	2	2½	3	3½	4
\$0.69	\$1.04	\$1.38	\$1.73	\$2.07	\$2.42	\$2.76
\$0.99	\$1.49	\$1.98	\$2.48	\$2.97	\$3.47	\$3.96
\$1.49	\$2.24	\$2.98	\$3.73	\$4.47	\$5.22	\$5.96
\$1.99	\$2.99	\$3.98	\$4.98	\$5.97	\$6.97	\$7.96
\$2.49	\$3.74	\$4.98	\$6.23	\$7.47	\$8.72	\$9.96
\$2.99	\$4.49	\$5.98	\$7.48	\$8.97	\$10.47	\$11.96

كيف يمكنني مساعدة طفلي عل أكل المزيد من الفواكه والخضروات؟

مشاركة المغامرة. جربي بعض الفواكه والخضروات الجديدة. تسوقا معا، واسمحي لطفلك أن يختار.

الأكل معا. دعي طفلك يراك تتمتعين بالفواكه والخضار في وجبات الطعام والوجبات الخفيفة.

طهي الطعام معا. علمي طفلك أن يقشر الخس أو إضافة الطبقة النباتية للبيتزا.

خذيها معك. ضعي التفاح والبرتقال أو شرائح خضار في حقبيتك لتناول الوجبات الخفيفة السريعة أثناء التنقل.





استفيدي الى أقصى حد من فوائدك

احتفلي بالموسم. باختيار الخضار والفواكه الطازجة الوجود في الموسم للحصول على أفضل جودة ونكهة.

جربي المعلبة أو المجمدة. للأطباق الجانبية السريعة أو لوقت أقل في اعدادها. الفواكه والخضروات المعلبة و المجمدة مريحة وسهلة التخزين و جاهزة التحضير.

قم شراء بكميات كبيرة عندما تتوفر المنتجات. فيما يخص الخضروات أو الفواكه الطازجة

التي تستخدم في كثير من الأحيان، الحقيقية كبيرة الحجم هي أفضل للشراء. الفواكه والخضروات المعلبة أو المجمدة يمكن شراؤها بكميات كبيرة عندما تكون معروضة للبيع، لأنها تدوم لفترة أطول من ذلك بكثير.

اجعل كل شيء سهلاً. قم بشراء خضروات وفواكه كاملة. اغسل، وقطع واحتفظ بها في التلاجة للوجبات الخفيفة جاهزة الأكل أو إضافات الغداء التي يمكن لعائلتك الاستمتاع بها في أي وقت.



بيض

مصدر جيد للبروتين والحديد

الكمية	متوسطة وكبيرة
القيود	لا تحسين أو تخصيص (لوميغلا-3) لا عضوي
الأنواع	دزينة كاملة، أبيض أو بني
جميع العلامات التجارية متاحة	

حليب

مصدر جيد للبروتين، الكالسيوم، والفيتامينات A & D

القيود	لا تحسين أو تخصيص لا نكهة لا عضوي لا منقوص الدهون (2 بالمئة)
--------	---

حليب البقر

الكمية:
جالون ½، جالون، ربع
جالون ½، جالون، ربع
جالون ½، جالون، ربع
ربع
25.6 أونصة (ما يعادل 2 جالونات)

جميع العلامات التجارية
• كامل: للأطفال 12-23 شهر
• قليل الدسم (1%) أو بدون دسم (خالٍ من الدسم)
• خالي من اللاكتوز
• مستقرة (مبستر)
• مسحوق حليب جاف خالي من الدهون

حليب الماعز

الكمية:
½ جالون، ربع
12 أونصة (يعادل 3 أرباع)
ربع
12 أونصة (يعادل 3 أرباع)

علامة Meyenberg فقط
• سائل كامل: للأطفال 12-23 شهر
• مسحوق كامل: للأطفال 12-23 شهر
• قليل الدسم (1%) سائل
• قليل الدسم (1%) مسحوق



الكمية 8 و 16 أونصة

القيود لا مستورد أو جاهز
لا نكهة
عضوي
لا شرائح في سلسلة، مبشورة أو ملفوفة بشكل فردي

الأنواع: موتزاريلا، مونتيري جاك، كوليبي جاك، كوليبي شيدار، قطع:
(لايت، قليل الدسم، جد خفيف، خفيف) قليل الدسم مسموح
الشرائح: الأمريكي

العلامات التجارية الوطنية المسوحة



العلامات التجارية للمتجر المسوحة



الكمية	14 و 16 أونصة
--------	---------------

الأصناف	ناعم، طري، صلب، و جد صلب عضوي مسموح
---------	--

العلامات التجارية المتاحة

Azumaya

- ناعم
- صلب
- جد صلب



- لايت
- ناعم -
- صلب -
- جد صلب



- صلب

مشروبات حليب الصوجا

الكمية	64 أونصة مبرد 32 أونصة مبيتر
--------	---------------------------------

القيود	لا عضوي
--------	---------

العلامات/الأحجام/المنتجات المتاحة



- 64 أونصة مبرد
(½ جالون)
- أصلي
 - فانيليا



- 32 أونصة مبيتر
(1 ربع)
- الترا صويا أصلي
 - الترا صويا فانيليا



- 64 أونصة مبرد
(½ جالون)
- أصلي

الزبادي

مصدر جيد للبروتين، الكالسيوم

الكمية

قارورات 32 أونصة

4 علب لأكواب 4 أونصات

4 علب لقارورات 2 أونصات

الأنواع

زبادي كامل الحليب: للأطفال من 12-23

قليل الدسم أو خالي من الدسم: للنساء و
عضوي متاح

شهر

الأطفال 2-5 سنوات

العلامات التجارية الوطنية المتاحة



قارورة 32 أونصة
• أي نكهة



قارورات 2 بوند (أونصة 32)
• عادي
• أي نكهة: يوناني

قارورات 32 أونصة



• أي نكهة: يوناني
8 علب قارورات 2 أونصة
• أي نكهة

قارورات 32 أونصة



• أي نكهة: طبيعي
• أي نكهة: أيكوس يوناني



قارورات 32 أونصة
• أي نكهة: يوناني



قارورات 32 أونصة

• رطب و قشدي
• أي نكهة
• أي نكهة: يوناني

4 علب لأكواب 4 أونصات

• أي نكهة: يوناني

8 علب لقارورات 2 أونصات

• أي نكهة: مصلات بوكيس

العلامات التجارية للمتجر المتاحة



قارورات 32 أونصة
• أي نكهة



قارورات 32 اونصة
• أي نكهة

• طعم الإلهام

• أي نكهة: يوناني



قارورات 32 أونصة
• أي نكهة



قارورات 32 أونصة
• أي نكهة

القول، العدس، البازلاء

مصدر جيد للبروتين، الحديد و الألياف

الكمية	عطب 15 الى 16 أونصة رزمة 1 باوند، مجفف
--------	---

القيود	لا سكريات، دهون أو زيوت مضافة لا خضر ، فواكه أو لحوم مضافة لا مزيج حساء
--------	---

الأنواع	معلبة أو مجففة أي نوع من القول، البازلاء أو العدس عادي أو منخفض ملح الصوديوم عضوي متاح
---------	---

جميع العلامات التجارية متاحة

زبدة الفول السوداني

مصدر جيد للبروتين

الكمية	18-16 أونصة (عطب زجاج أو بلاستيك)
--------	-----------------------------------

القيود	لا قليل الدسم لا متخضّر ملح الصوديوم لا عضوي لا زبدة الفول السوداني خاصة لا زبدة فول سوداني للطلاي لا نكهة أو مكونات ممزوجة
--------	---

الأنواع	ناعم و مكنّز
---------	--------------

العلامات التجارية الوطنية المتاحة



لا جيف عادي
لا جيف طبيعي
لا جيف قليل الدسم الدسم



لا سكيبي عادي
لا سكيبي قليل



لا عضوي

العلامات التجارية المتاحة

جميع العلامات التجارية



خيارات زبدة الفاصولياء و الفول السوداني:

إذا كانت قائمة فوائد عائلتك تظهر: 1 زبدة فول سوداني/فاصولياء/بازلاء فيمكنك شراء:



رزمة 16 أونصة فاصولياء،
عس، بلزلاء جفئة



علية 16-18 أونصة
زبدة فول سوداني أو



أو
4 علب 16-15 أوز فاصولياء

الأسماك المعلبة

مصدر جيد للبروتين

القيود مزيج و خليط الى 30 أونصة الكمية

علب فقط لا أكياس

قطع تونا خفيفة

الأنواع:
معلبة في الماء أو الزيت

الكمية:
5 أونصات

سلمون

الأنواع:
معلبة في الماء أو الزيت

الكمية:
5.6، 7.5، 15 أونصة

سردين

الأنواع:
معلبة في الماء أو الزيت
(يمكن أن تحتوي القشرة و الأشواك)

الكمية:
3.75 أونصات

جميع العلامات التجارية متاحة

خيارات الحبوب الكاملة:

عند اختيار الحبوب الكاملة، اختر الخبز، الرقاق، الأرز أو المعكرونة على قائمة الفوائد غذائية لعائلتك إلى إجمالي (16، 32، 48 أو 64 أونصة).
على سبيل المثال، يمكنك شراء 1 رغيف من الخبز و1 رطل من الأرز البني لتعادل 32 أونصة. أو
علية 16 أونصة واحدة من المعكرونة كاملة القمح وكيس واحد 32 أونصة من الأرز البني لتساوي 48 أونصة.

كيس أرز 1 باوند (16 أونصة) + رغيف 1 باوند (16 أونصة) = 32 أونصة



كيس أرز 32 أونصة + علية معكرونة 16 أونصة = 48 أونصة



علمي أطفالك حول الأطعمة الصحية

- الحليب يجعل عظامهم وأسنانهم قوية.
- اللحوم والفاصولياء تمنحهم دم صحي وعضلات قوية.
- أفضل من ذلك كله، يبني لهم من خلال تناول هذه الأطعمة بنفسك!
- الحبوب تمنحهم الطاقة للنمو والتعلم.
- الحبوب الكاملة تحتوي الألياف للحفاظ على صحتهم الداخلية.
- الخضار والفواكه تساعد على مكافحة المرض والبقاء بصحة.



خبز الحبوب الكاملة

مصدر جيد للألياف

16 أونصة (1 باوند)

الكمية

خبز كامل 100 بالمنة، حبوب كاملة العلامات

الأنواع

العلامات التجارية/المنتجات المتاحة



• قمع الحجر الأرضي



• قمع كامل 100 بالمنة



• قمع كامل 100 بالمنة



• شوفان و عسل
كامل القمح
• قمع متعدد الحبوب
كامل



• قمع حجري كامل 100 بالمنة
• رقيق جدا، 100 بالمنة كامل القمح
• خفيف، قمع طري

• شرائح الجاودار
• دوامة خبز كاملة القمح 100
بالمنة بالقرفة / الزبيب



• قمع كلاسيكي كامل 100 بالمنة



• قمع كامل 100 بالمنة



• قمع كامل 100 بالمنة

العلامات التجارية/المنتجات المتاحة



• قمع كامل 100 بالمنة



• قمع كامل 100 بالمنة



• قمع كامل 100 بالمنة



• قمع كامل 100 بالمنة
• لا ملح اضافي
• قمع كامل 100 بالمنة



• قمع كامل 100 بالمنة

الرقائق

مصدر جيد للألياف

الكمية 16 أونصة (1 بلوند)

الأنواع 100 بلمنة قمح كامل ونزة

العلامات التجارية/المنتجات المتاحة



- نزة بيضاء
- قمح كامل
- نزة صفراء



- نزة بيضاء، تاكو ستايل
- قمح كامل، فاهيتا ستايل



- نزة بيضاء
- قمح كامل



- نزة
- قمح كامل
- قمح كامل، فاهيتا



- Whole Wheat, Soft Taco
- Whole Wheat, Fajita
- Extra Thin Yellow



- قمح كامل

الأرز بني

مصدر جيد للألياف

الكمية حزم 14 الى 16 أونصة

حزم 28 الى 32 أونصة

القيود لا سكر، دهون، زيوت أو ملح مضافة

الأنواع عادي، طهي فوري، سريع الطهي، يغلى في حقيبة عضوي متاح

جميع العلامات التجارية متاحة

باستا الحبوب الكاملة

مصدر جيد للألياف

16 أونصة

الكمية

بasta بالحبوب الكاملة 100 بالمئة

الأنواع

العلامات التجارية/منتجات المتاحة



- حبوب كاملة
- كوعية
- فوزيلي
- بيني ريغاتي
- سباغيتي



- عضوي 100 بالمئة كامل القمح
- كابليني
- فوزيلي
- أوزو
- بيني ريغاتي
- أصداف



- كاملة القمح
- كوعية
- بيني
- روتيني
- سباغيتي
- سباغيتي رقيقة



- كاملة القمح العضوي
- شعر الملاك
- سباغيتي



- 100 بالمئة كاملة القمح
- فيتوتشيني
- سباغيتي



- كاملة القمح
- شعر الملاك
- كوعية
- سباغيتي
- حلزونية
- سباغيتي رقيقة



- كاملة القمح العضوي
- بيني ريغاتي



- كاملة القمح 100 بالمئة
- سباغيتي
- بيني ريغاتي



حبوب باردة

مصدر جيد للحديد، الفيتامينات B وحمض الفوليك

الكمية	عطب 12 إلى 16 أونصة
الأنواع	كامل القمح بدون غلوتين • حبوب غير كاملة

العلامات التجارية الوطنية/المنتجات المتاحة

	<ul style="list-style-type: none"> تشيوريوس أصلي  تشيوريوس متعدد الحبوب  <ul style="list-style-type: none"> ذرة الشيكس أرز الشيكس  قمح الشيكس  مجموعة ألياف أحادية بالعسل  	<ul style="list-style-type: none"> كيكس عادي  كيكس بيري  كفل  ويتنز 
	<ul style="list-style-type: none"> رقائق الذرة و، أصلي: مجمدة ميني ويت صغير الفصمات  (غير مجمدة) ميني-ويتنز  	<ul style="list-style-type: none"> ميني ويتنز، لمسة فواكه بالتوت  (بدون غلوتين) كريسيبوز الأرز  <ul style="list-style-type: none"> عادي) كريسيبوز الأرز
	<ul style="list-style-type: none"> كرانش مكسرات الموز  مكسرات العنب  فلايكس مكسرات العنب  	<ul style="list-style-type: none"> عناقيد شوفان بالعسل عسل محمص عناقيد شوفان بالعسل  عناقيد فنيليا
	<ul style="list-style-type: none"> لايف  مربعات الشوفان بالقرفة  	<ul style="list-style-type: none"> مربعات الشوفان بالسكر البني 

حبوب باردة (تكلمة)

العلامات التجارية/المنتجات المتاحة



- رقائق النخالة
- رقائق الذرة
- الأرز المقرمش



- رقائق النخالة
- رقائق الذرة
- الأرز المقرمش
- دوائر الذرة المقرمشة



- رقائق النخالة
- رقائق الذرة
- الأرز المقرمش
- ناغتس المقرمشة



- قمح مقطع محمص
بحجم القضة
- رقائق النخالة
- رقائق الذرة



- رقائق النخالة
- رقائق الذرة
- الأرز المقرمش



- رقائق الذرة
- مربعات الذرة
- الأرز المقرمش
- القمح المحمص المقطع



- رقائق النخالة
- رقائق الذرة

- Frosted Shredded Wheat
- Nutty Nuggets
- Toasted Oats

- مربعات الأرز المقرمشة
- القمح المحمص المقطع
- ناغتس الجوز
- شوفن المحمص

- ناغتس الجوز
- تليستوس
- مربعات الذرة المحمص
- مربعات الأرز المحمص

- مربعات الذرة
- الأرز المقرمش
- مربعات الأرز
- تليستوس

- القمح المحمص المقطع
- ناغتس الجوز
- شوفن المحمص

- مربعات الأرز
- شوفن المحمص
- مربعات القمح

- الأرز المقرمش
- القمح المحمص المقطع
- شوفن المحمص

طرق شراء كمية تصل الى 36 أونصة من الحبوب

تستطيعين الجمع بين الحبوب لتُصل إلى إجمالي الأونصات على قائمة الفوائد الغذائية لعائلتك.



$$\begin{array}{r} 18 \text{ أونصة} \\ + 18 \text{ أونصة} \\ \hline 36 \text{ أونصة} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 12 \text{ أونصة} \\ + 12 \text{ أونصة} \\ + 12 \text{ أونصة} \\ \hline 36 \text{ أونصة} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 11.8 \text{ أونصة} \\ + 24.0 \text{ أونصة} \\ \hline 35.8 \text{ أونصة} \end{array}$$



$$\begin{array}{r} 15.8 \text{ أونصة} \\ + 16.0 \text{ أونصة} \\ \hline 31.8 \text{ أونصة} \end{array}$$

فطور الصباح يعلن بداية اليوم

تناول وجبة الإفطار يعطي الأطفال الطاقة للتعلم. إذا كانوا لا يأكلون، فإنهم يجوعون وسيكون من الصعب

عليهم التفكير أو الاستماع. أتركهم يساعدونك في اختيار فطور الصباح واعداد الطاولة.



حبوب ساخنة

مصدر جيد للحديد و الألياف

متنوعة، أنظر الى المنتجات و العلامات التجارية أدناه

الأنواع

حبوب كاملة

بدون غلوتين GF

- حبوب غير كاملة

العلامات التجارية/ المنتجات المتاحة

14 أرنبصة، بدون غلوتين CREAM RICE GF

28 أرنبصة و 14 أرنبصة، 2½ دقائق CREAM WHEAT

- 28 أرنبصة، دقيقة
- 28 أرنبصة و 14 أرنبصة، 2½ دقائق
- 28 أرنبصة، 10 دقائق

18 أرنبصة، (2½ دقائق) حبوب كاملة

14 أرنبصة، قيقب الشوفان MAYPO

فيرمونت ستيل
19 أرنبصة، دقيق الشوفان

أصلي لحظي
11.8 أرنبصة، حزم دقيق الشوفان QUAKER



اختر الحبوب الكاملة

قم بتبديلات بسيطة. قم بتجريب الحبوب الكاملة بدلا من منتجات الحبوب المصفاة. قم بتناول خبز بالقمح الكامل مئة بالمئة و الأرز البني بدلا من الخبز الأبيض و الأرز الأبيض.

قم بتجريب منتجات القمح الكامل. من أجل التغيير، جرب باستا القمح الكامل في المعكرونة والخبز،

أو مع صلصة الطماطم. استخدم عجة الذرة لصنع الإنتشلادا ورقاق القمح الكامل لصنع الكويساديلاس.

كن قدوة جيدة للأطفال. كن قدوة حسنة لأبنائك من خلال تقديم وتناول الحبوب الكاملة كل يوم مع وجبات الطعام أو كوجبة خفيفة.



عصير 100% للأطفال

مصدر جيد للفيتامين C

الكمية 64 أونصة ثابت على الرفوف

64 أونصة مبرد

16 أونصة جلمد

ثابت على الرفوف

64 أونصة

العلامات التجارية الوطنية/المنتجات المتاحة



- أي نكهة
- تفاح
- عصير العنب الأحمر
- عصير العنب الأبيض



- أي نكهة
- أي نكهة



- أي نكهة



- أي نكهة

ثابت على الرفوف

64 أونصة

العلامات التجارية/المنتجات المتاحة بالمناجر



- تفاح
- عنب
- مزيج توت



- توت بري و توت العليق
- عنب
- عنب أبيض



- تفاح
- عنب
- توت بري و توت العليق



- تفاح
- عنب
- توت بري و توت العليق



- تفاح طبيعي
- عنب
- توت بري و توت العليق

عصير البرتقال المبرد

64 أونصة

العلامات التجارية المتاحة



عصير البرتقال المجمد

16 أونصة

العلامات التجارية المتاحة



عصير 100% للنساء

مصدر جيد للفيتامين C

48 أونصة ثابت على الرفوف
الكمية
11.5 و 12 أونصة مجمد

ثابت على الرفوف

48 أونصة

العلامات التجارية الوطنية/المنتجات المتاحة



• أي نكهة



• أي نكهة



• أي نكهة

ثابت على الرفوف

48 أونصة

العلامات التجارية/المنتجات المتاحة بالمataجر



• تفاح
• عنب
• خضروات

مجمد

11.5، 12 أونصة

العلامات التجارية/المنتجات المتاحة



• عصير 100 بلمنة
• أي نكهة -



• عصير البرتقال
• كاونترتي ستابل -
• أصلي -
• أصلي و/كالكسيوم -
• بدون لب
• عصير العنب



• شرائط القشر الخضراء
• أي نكهة -



• شرائط القشر الصفراء
• أي نكهة -

طفلك على استعداد لمحاولة الأطعمة الصلبة عندما يستطيع أن يفعل كل هذه الأشياء و هو بحدود 6 أشهر من العمر:

- يستطيع الجلوس بالقليل من الدعم فقط.
- يستطيع الوصول للأشياء ووضعها في فمه.
- يقوم بفتح فمه ليظهر أنه يريد أن يأكل.
- إغلاق فمه على الملعقة وابتلاع طعامه.

فواكه و خضروات الرضع

تقدم مجموعة متنوعة من الفيتامينات، الأملاح المعدنية و الألياف

الكمية	حوايات 4 أونصات (أحزمة أحادية و ثنائية)
القيود	لا سكريات مضافة، نشويات، أرز أو ملح لا وجبات طعام أساسية لا أكياس
الأنواع	المرحلة 2 أو أغذية ثنائية أي نوع أحادي الفواكه أو الخضار أي نوع بخليط الفواكه أو الخضار

العلامات التجارية المتاحة



حبوب الرضع

مصدر جيد للحديد

الكمية

أحزمة 8 أو 16 أونصة

القيود

لا فواكه، حليب أو خضار اضافية

العلامات التجارية/المنتجات المتاحة



- دقيق الشوفان
- الأرز
- متعدد الحبوب
- الشوفان و الكينوا



- شوفان كامل الحبوب
- أرز كامل الحبوب
- حوب متعددة كاملة



- دقيق الشوفان
- أرز
- متعدد الحبوب
- قمح كامل
- أرز بني عضوي
- دقيق شوفان عضوي

لحوم الرضع

مصدر جيد للبروتين و الزنك

الكمية

قنينة 2.5 أونصة

القيود

لا سكر أو ملح اضافي
لا وجبات طعام أساسية

الأنواع

المرحلة 1 أو الأغذية الثنائية
أي نوع

العلامات التجارية المتاحة





VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

Vermont WIC
Vermont Department of Health
108 Cherry Street, PO Box 70
Burlington, VT 05402

healthvermont.gov/wic

wic@vermont.gov
1-800-649-4357

ويك مقدم خدمات متكافئ الفرص