



کورنی ته نفقه

برابرول پداسي حال

کي چي تاسو ژوند کوی په

موقتي کور



که غواړی په خپله ځای کې مو د خوراک سرچینې پیدا کړی نو د برید پروژې پرې بخش
1-800-645-8535 ته زنگ ووهئ: or TTY line 1-800-377-1292

تاسو کولای شی

هرچیرته خپلې کورنۍ

ته ګټور خواړه برابر کړی.



• قطي کي بند، بکس (الماری-ميز)، کوچني بکس يا هم وچ کم غوړ لرونکي شيدې* • مخکي له مخکي پيک شوي حلوا*	شيدې او محصولات يې
• خوړو ته آماده قطي کي بند خواړه* (لوبيا، دال، ماهي، چرګ، او د غوا غوښه) • کم سوډيم لرونکي سوپ او بنوروا* • د پليو کوچ، بي له مالګي مغز او تخمونه	ماهي، غوښه، او نورې غوښې
• قطي کي بند ميوې* يا د ميز پيالې* (100% ميوو جوس) • وچې ميوې • د مني د جوس (غير خوړ) • تازه ميوې*	ميوې
• قطي کي بند سبزيجات* • د روميانو يا پاستا جوس* • تازه سبزيجات*	سبزيجات
• غنمو ډوډۍ • بګيل، مفين، او جوارو ډوډۍ • د جبوباتو يا ګرنولا ټوټې • نسواري رنگه وريجي • تيار پاخه حبوبات، گرم يا يخ • غنم يا د جوارو او ټورټيلا نرمه ډوډۍ* • کريکر، د وريجو کيک، د جوارو پولی (غير کوچ لرونکي)، پريټزل	حبوبات او غلي دانې
• 100% ساتل شوي ميوې • 100% ميوو او سبزيجاتو جوس* • د روميانو روب، شرشم، او همدارنگه مرچ اومساله • بوره، مسالي، او خوند راوستونګي • کلک پري شوي پنير (پارميسن، رومانو)	نور

* له خلاصوولو او استعمال څخه وروسته يې يخچال کې کيږدئ.

د پخلي لارښود

د اوربشو خام غوري

کاریدونکي اجزاء

1/2 پیالي خام د اوربشو غوري.

1/2 پیاله شیدې یو موتی وچه میوه

(ممیز، زردالو، کورنټ، کرینبري، یا خرما)

یو څو مغز لرونکي (بادام، چارمغز، پلي، کاجو)

1. کاریدونکي اجزاء په یوه کڅوړه کې سره ګډ کړئ.
2. د شپې په یخچال کې ځای په ځای کړئ. بل سهار یې له چای سره وخورئ.
3. که غوړی کولای شئ داش کې یې هم ګرم کړئ.

اسانه هګی سینډوچ

کاریدونکي اجزاء

1د غنمو ډوډۍ 1 ټوټه

(یا 1 تورټیلا)

2 هګی

ټوټه شوي یا کټ شوي رومیان

1 چمجه هر ډول پنیر

1. هګۍ په کاڅه کې ماتې کړئ ترڅو ژیر یې تری جدا کړی.
2. په داش کې د 45 ثانیو څخه تر 1 دقیقو پورې یې ګرمې کړئ. له داش څخه یې وباسئ او خوند تری واخلي.
3. بیرته په داش کې یې کیږدئ او د نورو 30 ثانیو لپاره یې ګرمې کړئ.
3. کله پخې شي (هګۍ باید کلکې نه نری وي)، هګۍ د ډوډۍ یا تورټیلا په یوه ټوټه کې واچوئ.
4. په سر یې ورته رومیان یا پنیر واچوئ.

کورنۍ ټریل میکس

کاریدونکي اجزاء

یخ شوی واړه غنم

(یا نور CIW حبوبات)

پربیتیزیل وچه

میوه کاجو یا نور میوي

د چاکلیټو چپس

1. په یوه لوبڼې کې اجزاء سره ګډ کړئ.
2. د سپکو خوړو په حیث یې استعمال کړئ.

پنیر او

Quesadillas لوبیا

کاریدونکي اجزاء

2 غنم یا تورټیلا جوار

1 قطی د توره لوبیا

(وچ شوی او پاکه شوی)

1 کڅوړه کټ شوي منجمد پالک

(وچ شوي)

کټ شوي رومیان

چادر یا مانیټیري جاک پنیر

1. یو تورټیلا په یوه پلیټ کې واچوئ.
2. پالک، پنیر، لوبیا او رومیان په تورټیلا باندې وپاشئ. هرڅومره چې تاسو یې غوړئ وکاروئ. که غوړی نور سبزیجات هم اضافه کولای شئ.
3. د دوهم تورټیلا سره یې وپوښئ.
4. په داش کې تر هغه وخته پورې ګرم کړئ تر څو چې پنیر منحل شي او کوساډیلا پوره نرمه شي.
5. ګرم کوساډیلا د پیزا په څیر ټوټه کړئ.

فوري وریجې او لوبیا

(4 خوراکه برابروي)

کاریدونکي اجزاء

2 پیالي فوري نسواري وریجې

1 پیاله اوبه

1 قطی لوبیا

1. اوبه او وریجې په داش کې په یوه خوندي لوبڼې کې ځای واچوئ. کولای شئ مالګه او مرچ د خوند لپاره واچوئ.
2. په مایکروویو کې د 9 دقیقو لپاره په تیز اور کیږدئ.
3. پرېږدئ چې 5 دقیقې ودرېږي یا تر هغه چې اوبه جذب شي. کولای شئ د قاشوغ پنځې سره یې وخورئ او لوبیا هم وراضافه کولای شئ.
4. تاسو کولای شئ په پاتې شوي لوبیا کې یې هم ګډ کړی کوم چې quesadillas د لپاره نه کارول کیږي.



د خوندور سندويچ جوړولو نظرونه



- د غنمو ډوډۍ يا د پليو د کوچو سندويچ سره ممیز يا ټوټې شوي کيلي اضافه کړئ.
- ډوډۍ باندې شړشم وپاشئ. د چاپېر پښې او د منو ټوټې يې پر سر واچوئ.
- پاتي او يخ شوي وريچي او لوبيا، ټوټه شوي چيدر يا مايټيري جاک پښې، او کټ شوي روميان په يوه پښتوس کې تيار کړئ.
- هوموس د غنمو په ټورټيلا باندې وپاشئ او د هر هغه خام سبزيجاتو سره چې تاسو يې کور کې لری (کټ شوي گازري، کاهو، روميان).
- کيوب موزاريلا سټرينگ پښې او د چيري روميانو او يو قاشوغه سلاډو سره يې وخورئ. مخلوط يې په ټورټيلا کې ګډ کړئ.

ميوې او سبزيجات چې د يخچال څخه بهر ساتل کيدای شي

- | | | | |
|------------------------------|-------------|------------------|----------|
| • الوحي | • پاپياس | • هورده | • اواکډو |
| • خواړه کچالو / کچالو / پشمک | • شفتالو | • د خوړ خټکي | • کيله |
| • روميان | • ناک | • نيکټارين امونه | • کيوي |
| • وينر سکواش | • اناناس | • ليمو | • خټکي |
| | • بلانتاينس | | • پياز |

که چيرې له دې ميوو يا سبزيجاتو څخه کوم تاسو ته نا اشنا وي نو د خپل WIC تغذيه کونکي سره خبرې وکړئ ترڅو په خپلو خواړو کې يې شامل کړئ!

د ماشانو تغذيه کول

د مور شيدې

- د مور تازه شيدې د خونې په حرارت درجه کې د 4 ساعتونو لپاره ستاتل کيدای شي، مګر دا غوره ده چې څومره ژر چې تاسو کولای شئ د مور شيدې په يخچال يا کيردۍ کې تاسو يې سمدلاسه نه کاروئ. که يخچال تاسو کولای شئ په يوه ځلته کې د يخ ټوټې واچوئ او شيدې پکې کيرئ ترڅو شيدې يخې وساتي.
- د تغذيه کولو وروسته په بوتل کې د مور پاتي شوي شيدې لري وغورځوئ.

فورمول

- که چيرې يخچال ته لاسرسی ونلري د -32 اوز فارمول پرځای د -8 اوز قطي څخه ګټه واخلي.
- که د پوډر فارمول کاروئ نو يو وخت کې يو بوتل څخه ګټه واخلي. يوازې دومره فورمول جوړ کړئ چې ماشوم يې د يوې تغذيي لپاره خوري. د لارښوونو لپاره د فارمول قطي باندې ليلې په احتياط ولولئ.
- فورمول سمدستي وکاروئ.
- د تغذيي يا فارمول څخه وروسته په بوتل کې پاتي شوی فورمول لري وغورځوئ او يا هم هغه فورمول چې د خونې په حرارت کې د يو ساعت څخه پاتي شوی وي.

1-800-WIC-1007



www.mass.gov/wic

دا اداره د مساوي فرصت برابر وونکي ده.



Pashto Version

Form #298 4/13