دليل الأغذية

المعتمدة من برنامج تغذية النساء والرضّع والأطفال (WIC) في ولاية ماساتشوستس





نقدم للعائلات الغذاء الصّحي وغيره الكثير

يوليو 2025

التسوّق ببطاقة ويك (WIC)

- إشتري ما تحتاجه. لست مضطرا لشراء جميع أطعمتك مرة واحدة!
 - حضّر بطاقتك عند نقطة الدفع.
 - قبل تمرير كل أطعمتك للدفع، أخبر موظف الصندوق بأنك ستستعمل بطاقة WIC.
- عندها سيخبرك موظف الصندوق بأن تمرر بطاقة WIC خاصتك في جهاز الدفع، أو أعطِ بطاقة WIC لموظف الصندوق.
 - أدخل رقم التعريف الخاص بك واضغط على مفتاح الإدخال.
 - سيقوم موظف الصندوق بمسح أطعمتك بالجهاز.
 - سيتمر خصم كمية الأطعمة المسموحة وقيمتها بالدولار من حساب WIC خاصتك.
 - سيعطيك موظف الصندوق وصلا يظهر رصيدك المتبقي وتاريخ انتهاء صلاحية المخصصات الممنوحة. احتفظ بالوصل كمرجع مستقبلي.
- من المهم تمرير بطاقة WIC خاصتك بجهاز الدفع قبل استعمال أي نوع آخر من أنواع الدفع. أي كلفة متبقية على المشتربات ممكن دفعها إما نقدا أو ببطاقة الطعام إي بي تي (EBT) أو بطاقة برنامج المساعدة الغذائية الإضافية سناب (SNP) أو بأي نوع من أنواع الدفع المقبولة من المتجر.



قائمة المحتويات

1-2	فاكهة وخضار
2-6	حبوب كاملة
	معكرونة من الحبوب الكاملة خبز تورتيلا أرز بني دقيق الشوفان
7-11	الألبان
	حليب أجبان توفو زبادي البيض حليب الصويا
12-13	زبدة الفستق والفاصوليا
	زبدة الفستق فاصوليا مجففة، وعدس، وبازيلاء فاصوليا معلبة
14-19	سيريال
	سیریال ساخن سیریال بارد
20-23	عصير
	عصیر بالزجاجات – ذو استدامة علی الرفوف عصیر مثلّج
24-26	أطعمة الرضّع
	فاكهة وخضار الرضّع سيريال للرضع تغذية فورميلا الرضّع

للمرضعات والرضع بالإطعام من الثدي فقط

(لحوم للرضّع، سمك معلّب)

فاكهة وخضار

طازج

- أي فاكهة أو خضار
- كاملة، أو مقطّعة، أو في أكياس، أو معبئة
 - أغذية عضوية مسموحة
 - أي حجمر



لا تشتري

- و سكر إضافي، دهون وزيوت
 - 🛇 أطعمة بار السلطة
 - ک فاکهة مجففة أو خضار
- مواد السلطة أو صواني طعام الحفلات مادة
 تغميس (ديب)، (مزيج للسلطة (درسينغ)،
 مكسرات، إلخ،)
 - سلال الفاكهة 🛇

مثلّج

- أي فاكهة أو خضار عادية أو خلائط عادية
- أي نوع من التعبئة (بكيس، بصندوق، إلخ.)
 - أي حجم
 - أي ماركة تجارية
 - أطعمة عضوية مسموحة



نصيحة للتسوق 🔃

توفّر المنتجات الزراعية يختلف

باختلاف الفصول. إن لمر يقبل

أى نوع من المنتجات الزراعية

موظفي المتجر ليضيفوه إلى

الطازجة عند الدفع، أخبر

المواد المسموحة.

لا تشتري

- 🛇 خضار مع مرق الصوص
- 🗴 دهون مضافة، زيوت أو مِلح
- مكونات من غير الفاكهة أو الخضار (معكرونة، أرز، أجبان، إلخ.)
- رسطارو باروه بهای المناعی کرد العنب أو مُحلّی صناعی 🛇 سکر مضاف، سکر العنب أو مُحلّی صناعی

معلىة

- أي حجم
- أي وعاء (علبة، مرطبان، من البلاستيك)
 - أي ماركة تجارية
- أي فاكهة عادية أو خليط الفاكهة معمأ





لاتشتري

- صوص (للبيتزا أو للمعكرونة)
 - 🛇 كريمة الخضار
 - 🐧 صلصة
 - 🛇 فاكهة معلبة مع مرقها
- مواد ذات سكر أو دهون أو زيوت مضافة
 - ى خضار مخللة 🄇

حبوب كاملة



_____نصيحة تسوق

مخصصات الحصول على حبوب كاملة تشمل خيارات من:

- معكرونة: قمح وحبوب كاملة
 - **خبز:** قمح وحبوب كاملة
 - تورتيلا: قمح وذرة كاملين
 - أرزبني
 - دقيق الشوفان

معكرونة من الحبوب الكاملة



- رِزم 16 أونصة (1 باوند)
 - أي شكل
 - 100% قمح كامل
- 100% من الحبوب الكاملة

رزم 16 أونصة (1 باوند)

ماركات المتجر

365 **Bowl & Basket Essential Everyday Full Circle** Good & Gather **Great Value** Hannaford Market Basket **O** Organics Stop & Shop

> Signature Select Wegmans



Barilla



Bionature



Delallo



Luigi Vitelli



Ronzoni



ماركات المتجر

Bia Y **Bowl & Basket** Gold Medal Hannaford Krasdale Market Basket **Roche Bros** Signature Select Stop & Shop **Town Talk** Trucchi's **Urban Meadows**

الخبز

- أرغفة وزن 16 أونصة (1 باوند)
 - قمح كامل
 - حبوب كاملة



نصيحة للتسوق 📜

إختر فقط ما وزنه 16 أونصة (1 باوند) من أرغفة الخبز.

الكثير من أرغفة الخبز يزيد وزنها عن 16 أونصة (1 باوند). وهي غير موافق عليها من WIC. إنتبه للوزن كثيرا.

رزم 16 أونصة (1 باوند)



Bimbo

• 100% من القمح الكامل



Arnold

- قمح مطحون بالحجر
- إختر سندوتش لفائف القه

رزم 16 أونصة (1 باوند)



Nature's Own

• خالى من السكر



Holsum

• 100% من القمح الكامل





Pepperidge Farm

• قمح طري نوع خفيف



Pepperidge Farm

• 100% قمح كامل بالقرفة والزييبعلى شكل دوامات



Sara Lee

• 100% قمح كامل كلاسى ي ك



Pepperidge Farm

• 100 % قمح كامل قليل السماكة



Wonder

• 100%قمح كامل



Stern's

• 100%قمح كامل



تورتيلا

• رزم 16 أونصة (1 باوند)

• 100%من القمح الكامل

• ذرة



نصيحة للتسوق 🔁

هل تبحث عن تورتيلا؟ جرب جناح الخبز، أو قسم المبردات أو لوازم التاكو.

ماركات المتجر

ض: Guerrero ذرة، قمح كامل: Hannaford ذرة، قمح كامل: Market Basket Market Pantry قمح کامل

قمح كامل: Nature's Promise ذرة، قمح كامل: Pics by Price Chopper

قمح کامل: Signature Select Stop & Shop ؛ ذرة، قمح كامل











لا تشتري

Chi-Chi's

- ذرة بيضاء، بأسلوب تاكو
- قمح كامل، بأسلوب فاهيتا

La Banderita

- ذرة
- قمح كامل، بأسلوب فاهيتا

Mayan Farms

• تاكو طري بالقمح الكامل

Mission

- قمح كامل، تاكو طرى
 - قمح كامل، فاهيتا
- ذرة صفراء، ذات سماكة رفيعة
 كثيرا

Ortega

• قمح كامل

أرز بني

- رزم 16-14 أونصة
- أكياس، علب أو آواني بلاستيكية
 - طبخ فوري
 - طبخ سريع
 - تسخين في الكيس



✓ سكريات مضافة، دهون أو زيوت أو ملح





دقيق الشوفان

• رزم 16 أونصة



McCann's Irish **Oatmeal**



McCann's Irish **Oatmeal**



Silver Plate Thick & Rough **Oatmeal**



نصيحة للتسوق 📜

بإمكانك اختيار خليط من الخبز والمعكرونة والتورتيلا والأرز ودقيق الشوفان لأجل الإضافة إلى العدد الإجمالي لرزم الخبز/الحبوب الكاملة على لائحة مخصصات أطعمة العائلة الممنوحة. ها هنا مثلين:



أونصة من أرغفة



رزمة واحدة 16 **أونصة** تورتيلا

2 رزمتين من 16 أونصة كل واحدة. خبز/حبوب كاملة



رزمة واحدة 16 **أونصة من** أرغفة



رزمة واحدة 16 **أونصة** تورتيلا



رزمة واحدة 16 أونصة

3 رزم 16 أونصة كل واحدة. خبز/حبوب كاملة

وب كاملة



- سائل: الماركة ا ألقل تكلفة
- حليب مبخّر أو مجفف: أي ماركة تجارية
 - حليب طويل مدة الصلاحية: أي ماركة
- حليب خا ي ل من اللكتوز: أي ماركة تجارية



نصيحة للتسوق

إختر ما هو مسموح لك.

- حليب كامل الدسم للأطفال 24-12 شهرا
- قليل الدسم (1%) أو حليب معدوم الدسم (مقشود) للنساء والأطفال بين 5-2 سنوات

لا تشترى

🛇 نكهة مضافة

سائل



الماركة ا أ لقل تكلفة

• كامل الدسم ، خالية من الدهون، %1 دهون منخفضة، %2 دهن مخفّض،

ربع غالون



جاف بلا دهون • أي ماركة تجارية



خالية من اللكتوز



جاف بلا دهون علیب بودرة





علب 12 أونصة كامل الدسمر أو منخفض الدسم أو بلا دسمر أي ماركة تجارية







- رزم 16 أونصة فقط
 - کتل
- شرائح جبنة أميريكان
- عادى، منخفض الدسمر
- جبن خيطي، جبن مبروش
- أي ماركة تجارية :American أو

9 Monterray Jack 9 Cheddar 9 Colby Muenster أو Mozerella أو

- جبنة مستوردة أو من قسم السندوتش
 - شرائح الجبن (ما عدا الأميريكان)
 - أطعمة بالجبن/منتجات/جبن ممسوح
 - شرائح ملفوفة فرديا
 - 🕻 مضاف النكهة
 - عضوية

- رزم 16 أونصة
- أطعمة عضوية مس



Franklin Farms

- Extra Firm Tofu
 - Firm Tofu •
- Medium Firm Tofu
 - Soft Tofu •



Azumaya

Silken •



Jadette Foodss

Soft Tofu •



Heiwa

Organic •



Nasoya

- Lite Silken Tofu •
- Organic Silken Tofu
 - Organic Super
 - Firm Tofu



House Foods

- Extra Firm Tofu
 - Firm Tofu •
- Medium Firm Tofu •



SoyBoy

Organic Firm Tofu •



O Organics

Silken Tofu •

زبادي

لبن زبادي

- أحواض 32 أونصة
- 8 عبوات و 16 عبوة من أنابيب 2 أونصة
- عبوة متعددة من 8 عبوات بحاويات سعة 4 أونصات
 - اليونانية مسموح بها
 - عضوي مسموح به



نصيحة للتسوق ج

إختر ما هو مسموح لك.

- زبادي حليب كامل الدسم للأطفال 24-12 شهر
- زبادي قليل الدسم وغير دسم للنساء والأطفال 5-2 سنوات

لا تشتري

المُحليات الصناعية

أحواض 32 أونصة



Activia أى نكهة



Brown Cow أى نكهة



Cabbot Cabbot Greek & أى نكهة



Chobani أي نكهة



Dannon أى نكهة



Fage أي نكهة



Green Mountain Creamery أي نكهة



Greek Gods أي نكهة



LALA أى نكهة



Light & Fit عادية فقط



Maple Hill أي نكهة



Mehadrin أي نكهة

ر**بادي** زبادي



Oikos Greek أي نكهة



Stoneyfield Organic, Greek أى نكهة



Two Good أى نكهة



Yoplait أي نكهة

أحواض 32 أونصة:ماركات المتجر

Great Value
Hannaford
Lucerene Dairy
Market Basket
Nature's Promise
Pics by Price Chopper
Stop & Shop
Wegmans

365 Best Yet Bettergoods Bowl & Basket Butterworks Farm Essential Everyday Food Club Good & Gather

عبوات متعددة وأنابيب 2 أونصات

أنابيب Stonyfield Kids

- عبوات أنابيب 2 أونصات (عبوة 1 رطل)*
- 16 عبوة أنابيب 2 أونصات (عبوة 2 رطل)

أناييب Yoplait GO-GURT

- 8 عبوات أنابيب 2 أونصات (عبوة 1 رطل)*
 - 16 عبوة أنابيب 2 أونصات (عبوة 2 رطل)



Yoplait متعدد العبوات 4 أونصات.

• 8 عبوات (عبوة 2 رطل)









الألبان 1

البيض

- الماركة الأقل تكلفة
 - دزينة كاملة
- وسط، کبیر، کبیر جدا و جامبو
 - البني والأبيض
- العلامة التجارية الأقل تكلفة

دزينة ، درجة متوسط ، كبير ، كبير جدًا ، جامبو



لا تشتري

🛇 عضوی

🗴 معزز أو متخصص (أوميغا 3)

مشروب حليب الصويا

- مبردة:64 أونصة (1/2 غالون)
- استدامة على الرفوف32 أونصة (1 ربع غالون)

مبرد: 4 أونصة (1/2 غالون)





8th Continent

- الأصلى
 - فانيلا



Silk • الأصلى



Bettergoods

• الأصلى

استدامة على الرفوف: 32 أونصة (ا ربع غالون)



Pacific

- الصويا الأصلية الفائقة
- الصويا الأصلية بالفانيلا

زبدة الفستق والفاصوليا الجافة سدع المسافة

نصيحة للتسوق 🔁

1-18 أونصة من زبدة الفستق / الفاصوليا الجافة في قائمة مخصصات الطعام العائلى تعنى أنه يمكنك شراء:

أو





į

البيض

والبازلاء

- مراطبين سعة 18-16 أونصة
 - سلس/ دسمر
 - بقطع كبيرة / مقرمش
- مراطبين بلاستيكية أو زجاجية

مراطبين سعة 18-16 أونصة



Peter Pan



Jif



أي ماركة تجارية

لا تشتري

🗴 دسمر منخفض

🙍 عضوية

أنواع زبدة بخاصية

زبدة فستق للمسح

مضاف النكهة 🤇







Smuckers



Skippy



Reese's



فاصوليا مجففة، وعدس، وبازيلاء

- رزم 16 باوند
- أي نوع من الفاصوليا الناضجة،
 - العدس والبازيلاء
 - أي ماركة



ايلوصاف





فاصوليا معلبة

- علب 16-5.5 أونصة
- غويا (Goya) أو ماركة خاصة بالمتجر
- فاصوليا عادية ناضجة، أو بازيلاء أو عدس
 - أي ماركة

لا تشتري

- عضوية 🛇
- ◊ فاصولیاء خضراء أو مشمّعة*
 ◊ بازیلاء خضراء أو نوع بیجیون (pigeon) خضراء*
- * يمكن شراء هذه المواد بمخصصات الفواكه والخضار.









1 **سيريال**

سيريال





لجمع رزم سيريال باردة وساخنة حتى يصل مجموع الأونصات المثبتة في لائحة مخصصات عائلتك. فيما يلى ثلاثة أساليب لشراء بحدود 36 أونصة:



= 36 أونصة





سيريال 05



خبوب كاملة حبوب كاملة (GF) خالي من الغلوتين

سيريال ساخن

• 10 أونصة أو عبوات أكبر



Cream of Rice Gluten Free ©F



Cream of Wheat

Minute 1 • Minute ½2 •



Farina Original Hot • Wheat Cereal



Maypo

Maple Oatmeal (§)
Vermont Style (§)
Oatmeal



Quaker Instant Grits



Quaker Instant Oatmeal Packets

Maple Oatmeal (§)
Vermont Style (§)
Oatmeal



Food Club
Instant Oatmeal (§)
(Regular)



ماركات المتجر

Hannaford
Instant Oatmeal (8)
(Regular)



Pics by
Price Chopper
Instant Oatmeal (8)
(Regular)



Signature Select

Instant Oatmeal (§) (Regular)



Stop & Shop

Instant Oatmeal (§)
(Regular)

مفتاح الخريطة

🚯 حبوب كاملة (GF) خالي من الغلوتين

سيريال بارد

• 10 أونصة أو عبوات أكبر

General Mills



Bluey (§)









Cheerios

Multigrain (1) GF Oat Crunch Berry

Original (8) GF

Vanilla Spice 🛞

:Veggie Blends Apple Strawberry (§) Blueberry Banana 🛞







Chex

Blueberry (1) (GF)

Cinnamon (§) (GF)

Corn (§) (GF) Rice (§) (GF)



Wheat (8)



Fiber One Honey (§) Clusters



Kix

Berry Berry 🛞

Honey 🚯

Original (1)







Wheaties

Regular 🐠

Protein Honey 🛞

Pecan Protein Maple 🛞 Almond





All Bran Complete (8) Wheat Flakes



Kellogg's

Corn Flakes

- Cinnamon Honey •
 - Original •



Crispix Original •



Frosted Mini Wheats

- Cinnamon Roll (8)
- Golden Honey :Little Bites 🍪
 - Original Chocolate
- :Touch of Fruit (§) Blueberry Raspberry Strawberry



Rice Krispies Original •



Special K

- Banana (§)
- :Multigrain 🛞 Touch of
- Cinnamon Protein Honey (§)
- Almond Protein Original (8)



Grape Nuts Flakes (§)





Post

- **Great Grains**
 - Banana Nut (§) Crunch
- Cruncy Pecan (§)

Honey Bunches Of Oats

- Cinnamon Bunches
 - Honey Roasted •
 - Maple & Pecans
 - Vanilla (8)
 - With Almonds •

Quaker



Life

Original (§) Vanilla (



Oatmeal Squares

- Golden Maple (8)
- Hint of Brown (§) Sugar
 - Hint of (§)
 - Cinnamon
 - Honey Nut 🛞





365

Frosted Wheat Squares 365 (8)

Best Yet

- Bite Size Frosted Shredded Wheat (8)
 - Bran Flakes (8)
 - Corn Flakes •
 - Crispy Rice •
 - Frosted Shredded Wheat (8)
 - Honey Oats & Flakes
 - Toasted Oats •



Essential Everyday

- Bran Flakes (8)
 - Crispy Rice •
- Frosted Shredded Wheat (8) Honey Oats & Almonds •
- - Honey Oats & Flakes •



Bowl & Basket

- Bran Flakes (8)
- Corn Flakes •
- Crispy Rice
 - Frosted •
- Shredded Wheat Multi Grain Toasted Oats •
 - Toasted Oats (8)



- Honey & Oats with Almonds
 - Rice Squares •
 - Toasted Oats •



- Bran Flakes (8)
- Corn Flakes •
- Corn Squares
 - Crisp Rice •



- Honey Oats with Almonds (§) O's 🚯

 - Rice Crisps •
 - Rice Squares •
- **Great Value** Bran Flakes (8)
 - Corn Flakes •
- Corn Squares •
- Crunchy Nugget (1)
- Frosted Shredded Wheat (8)



- Nutty Nuggets 🛞
- Oats & More with Almonds
 - Oats & More with Honey
 - Tasteeos •
 - Toasted Corn Squares •
 - Toasted Rice Squares
 - - Toasted Wheat (8)
 - Wheat Flakes (8)



Bran Flakes (8)

Bite Size Frosted (§)

Shredded Wheat

Bite Size Strawberry (§) Frosted Shredded Wheat

- Corn Flakes •
- Crispy Hexagons •
- - Crispy Rice •
- Easy Living Oat Squares (§)
- Frosted Shredded Wheat (8)
 - - Multigrain Tasteeos (§)



سيريال 90



Krasdale

- Corn Flakes •
- Crispy Rice •
- Toasted Oats 🕚





Oats & More with •

- Almonds
- Oats & More with Honey
 - Rice Biscuits
 - Tasteeo's ●

Market Basket

- Bran Flakes 🛞
- Corn Biscuits •
- Corn Flakes •
- Crispy Hexagons •
- Frosted Shredded Wheat 🛞



Toasted Oats 🕚

- Nutty Nuggets 🕚
- Toasted Rice Crisps
 - Toasted Oats 🔞

Pics by Price Chopper

- Bran Flakes 🛞
- Corn Flakes •
- Crispy Rice Frosted Shredded Wheat 🛞
 - Honey Oats & Flakes with Almonds



Oats & More with Almonds •

- Oats & More with Honey
 - Rice Pockets •
 - Toasted Oats 🛞

Signature Select

- Bran Flakes 🛞
- Bite Sized Frosted Wheat (§)
 - Corn Flakes •
 - Corn Pockets
 - Crispy Rice •



Honey Crunchin Oats (§) Honey Crunchin Oats (§)

- with Almonds
- Multigrain Oats & O's 🛞
 - Oats & O's 🚯
 - Rice Pockets •

Stop & Shop

- Bite Sized Frosted

 Shredded Wheat
 - Bran Flakes 🛞
 - Corn Flakes •
- Corn & Rice Hexagons
 - Crispy Rice •



- Bite Size 🚯
- Shredded Wheat
 - Bran Flakes 🚯
 - Bran Flakes (§
 - Corn Squares •
- Frosted Shredded Wheat



Wegmans

Oat Crisps •

- Oats & Honey •
- Oats & Honey with Almonds
 - Rice Squares •
- Toasted Oats 🛞
- Wheat Crunch

يريال



• 100% عصير يحتمل الاستدامة على الرفوف: زجاجات 64 أونصة

Apple & Eve

- Apple •
- Big Birds Apple •
- Cookie Monsters Berry
 - - Cranberry Apple
- Cranberry Pomegranate •

Cranberry and More •

- Cranberry Grape •



Campbell's

Cranberry Raspberry •

Elmo & Tangos Punch •

Grovers White Grape •

Mango Strawberry •

Natural Style Apple •

Naturally Cranberry •

- Tomato •
- Tomato Low Sodium •



- Apple Apple Kiwi •
 - Strawberry Cranberry •
 - Grape •

Best Yet

- Pineapple •
- White Grape •
- White Grapefruit •



Pineapple Juice •

- Vegetable •
- White Grape •
- White Grapefruit •

Essential Everday Apple Cider •

- Apple
- Cranberry
 - Grape •
 - Orange •

- 🐧 ألباف مضافة



Food Club

- Apple •
- Grape •
- Grapefruit Vegetable •
- White Grape •

21





- Pineapple •
- Tomato •
- Vegetable •
- White Grape •
- White Grape Peach •
- **Great Value** Apple •
 - Cranberry •
 - Cranberry Pomegranate
 - Grape •
 - Orange •

Hannaford



Pineapple •

- Tomato
- Vegetable •
- Vegetable Low Sodium White Grape •
 - White Grapefruit •
- Apple

 - Cherry •
 - Cranberry Cranberry Grape •
 - Fruit Punch
 - Grape •



Juicy Juice Any flavor •



Kedem Grape •



Krasdale

- Apple •
- Grape •
- White Grape •

Disney Punch •

- Grape •
- Grape Plus •
- Orange •
- Pomegranate •
- Cranberry Plus Pineapple •
 - Tomato Juice

 - White Grape •

Cranberry Plus •

- Cranberry •
- Cranberry •
- Grape Plus
- Cranberry Raspberry Plus
- Disney Apple •
- Cranberry Grape Disney Berry •
 - Disney Grape •

Langers

- Apple •
- Apple Berry
 - Cherry
- Apple Cranberry
 - Apple Grape
 - Apple Kiwi •
 - Strawberry Apple Orange •
 - Pineapple
 - Apple Peach
 - Mango



Market Basket

- Apple •
- Cranberry •
- Cranberry & Grape
 - Grape •
 - White Grape
- White Grape Peach •

Market Pantry

- Apple •
- Cranberry
 - Grape •
 - Tomato •
- White Grape •



Motts

- Apple •
- Apple Cherry •
- Apple Mango •
- Apple White Grape
 - Fruit Punch •
 - Kiwi Strawberry •



22



Cranberry Concord Grape •

- Cranberry Mango •
- Cranberry Pineapple •
- Cranberry Pomegranate
 - Cranberry Raspberry •
 - Cranberry Watermelon •

Ocean Spray

- Apple •
- Concord Grape
 - Cranberry •
- Cranberry Blackberry
 - Cranberry Cherry •
- Cranberry Elderberry •



Pineapple •

- Tomato •
- Vegetable •
- Vegetable Low Sodium
 - White Grape •
 - White Grape Peach •

Pic's by Price Chopper

- Apple
 - Berry •
- Cherry •
- Cranberry Grape •
- Cranberry Raspberry
 - Grape •
 - Grapefruit •



Orange •

- Pineapple
 - Tomato •
- Vegetable •
- White Grapefruit
 - White Grape •

Signature Select

- Apple •
- Berry Blend Cranberry Grape •
- Cranberry Raspberry
 - Grape •
 - Grapefruit •



V8 Vegetable

- Original Vegetable •
- Spicy Hot Vegetable
 - Low Sodium •



Stop & Shop

- Apple •
- Grape •
- Tomato •
- White Grape •



Welch's 100%

- Grape •
- Orange Pineapple White Grape •
- White Grape Peach
 - Red Grape
 - Super Berry •
 - Tropical Trio •



Cranberry Raspberry •

- Fruit Punch
 - Grape •
- Ruby Red Grapefruit
 - White Grape •
- White Grape Cranberry
 - White Grape Peach •
- White Grape Raspberry •

Wegmans

- Apple •
- Berry •
- Cherry •
- Cranberry •
- Cranberry Apple •
- Cranberry Grape •
- Cranberry Peach •



ركّز مجمد: علب 12-11.5 أونصة



Dole

- juice % 100
 - أي نكهة



Best Yet

- Apple •
- Grape •
- Grapefruit •



أى ماركة للمتجر من عصير برتقال



Essential Everyday

Apple •



Great Value

- Apple
 - Grape •



Hannaford

- Apple
 - Grape •
- Pineapple
 - Orange



Pics by Price Chopper

- Apple •
- Apple Raspberry
 - Grape •
 - White Grape •



Old Orchard

- شريط الفتح أخضر
 - أي نكهة



Market **Basket**

- Apple •
- Grape •



Stop & Shop

- Apple •
- Grape •
- Grapefruit •



Signature Select

- Apple •
- Berry Blend •
- Cranberry
 - Grape •
 - Pineapple •



Seneca

Apple •





Apple •



خَيار الفاكهة والخضار الطازجة:

بعمر 9 أشهر، نصف مخصصات طعام الرضّع المعبأة في مراطبين يمكن استبدالها بفاكهة وخضار طازجة:

- 10 دولارات للرضاعة الطبيعية جزئيًا أو التغذية الكاملة للرضع وتغذية فورميلا
 - 20 دولارات للرضاعة الطبيعية للرضع بالكامل



فاكهة وخضار الرضّع

- أي فواكه أو خضروات متنوعة
 - أي تشكيلة فواكه مشكلة وخضروات مشكلة

مراطس 4 أونصات



غذائىة 🕥 العشاء

الأكياس

حلويات



Beech-Nut **Organics** (Stage 1 & Stage 2)



Beech-Nut **Naturals** (Stage 1 & Stage 2)



Gerber Naturals



Happy Baby **Organics** (Stage 1 & Stage 2)



Earth's Best (Stage 2)



Good & Gather



Beech-Nut (Stage 2)



Gerber Organic (1st & 2nd Foods)



O Organics



Once Upon a Farm



Nature's Promise



Tippy Toes (Stage 2)



Parent's Choice (Stage 1 & Stage 2)

الأطعمة الثانية / المرحلة 2 (عبوتين من أحواض 4 أونصات) يجب أن تتمتع بفوائد مسموحة للعبوتين لشراء الأحواض.



Bowl & Basket



Gerber (2nd Foods)



Tippy Toes (Stage 2)

سيريال الرضّع

- رزم 8 أونصات فقط
- مفرد أو متعدد الحبوب
- أطعمة عضوية مسموحة



Beech-Nut

- Golden Corn
 - Multigrain
 - Oatmeal •
- Organic Multigrain
 - Organic Oatmeal •



🛇 فاكهة أو فاكهة أو خضار



Earth's Best Organic Whole Grain •

Multigrain Whole Grain •





Gerber

- Multigrain Oatmeal •
- Organic Oatmeal
 - Organic Rice
 - Rice •



تغذية فورميلا للرضّع

• حجم ونوع الشراء الموضح في قائمة تسوق WIC

للأمهات المرضعات كامل الوقت والرضّع فقط

سيريال الرضّع

- مراطبين 2.5 أونصة
- المرحلة 1 أو المرحلة 2

لا تشتري

— السكر أو الملح المضاف 🚫 العشاء

مرطبان 2.5 أونصة



Gerber (Stage 2)



Earth's Best (Stage 1)



Beech-Nut Classics (Stage 1)

لا تشتري

Albacore تونة

سمك معلب

- رزم 8 أونصات فقط
- أطعمة عضوية مسموحة

قطع تونة خفيفة



أي ماركة

- 5 أونصة
- مفرد أو متعدد الحبوب

سردين



أي ماركة

● 3.75 أونصة

سمك السالمون



أي ماركة

5 أونصة

أسئلة عامة حول بطاقتك

ماذا أفعل إذا ضاعت أو سرقت بطاقتي؟

اتصل ببرنامج WIC المحلي فورا! سيمنعون أي شخص آخر من استعمال مخصصات طعامك ويساعدونك في الحصول على بطاقة جديدة.

هل هناك رسوم للحصول على بطاقة بديلة؟

برنامج WIC في ولاية ماساتشوستس سيساعدك في الحصول على بطاقة جديدة مجانا.

ماذا يحصل إن لمر أكن قادرا على التسوق بنفسي وبحاجة إلى شخص آخر للتسوق بالنيابة عني؟

بإمكانك تعيين شخص آخر للتسوق إن رغبت. بإمكانك إعطاء الشخص البديل بطاقتك WIC والرقم السري. فقط تأكد من أن هذا الشخص موضع ثقة منك!





ماذا يحصل لو أدخلت رقم سري خاطئ؟

لا تحاول أن تخمّن رقمك السري. بعد عدة محاولات غير صحيحة، يتم إقفال رقمك السري. يتم ذلك كحماية لك من شخص يقوم بتخمين رقمك السري والحصول على مخصصات الطعام الخاصة بك. هناك ثلاث طرق لفتح رقمك السري:

- إتصل ببرنامجك المحلي
- اتصل بالرقم الباديء بـ 800 الموجود في الجهة الأخرى من البطاقة
 - انتظر حتى منتصف الليل وسيفتح حسابك بعدها

ماذا لو نسيت رقمي السري أو أردت تغييره؟ عليك أن تزور مكتب WIC المحلى لتغيير رقمك السرى.



قمر بتحميل تطبيق "WIC Shopper"!

- تفقد رصید WIC خاصتك
- حدد مكان متجر WIC المعتمد
- مرّر أي منتج بماسحة المشتربات لترى إن كان
 موافق عليه من WIC
 - الوصول لوصفات WIC



1-800-942-1007

اتصل بمتاجر بيع التجزئة: 1-800-552-9425 – الخط الساخن لبيع التجزئة

mass.gov/wic

