

NYS WIC Foods Guide



WIC
Program

ضعي شيك برنامج WIC هنا



هل كنت تعلمين؟

التجار غير مطالبين بتخزين جميع الأطعمة المقبولة في برنامج WIC. للحصول على إرشادات إضافية أو إذا كانت لديك أي أسئلة، فتواصلي مع الوكالة المحلية لديك.

حقوق المشاركين

يحق للمشاركين في برنامج WIC

- أن تتم معاملتهم بعدل واحترام
- استخدام أي محل بقالة أو صيدلية في New York State مرخصة لقبول شيكات برنامج WIC
- طلب الانتقال إلى وكالة أخرى تابعة لبرنامج WIC
- أن يتم إخبارهم مسبقاً بموعد انتهاء مخصصات برنامج WIC التي يتلقونها والسبب وراء ذلك
- السرية
- يمكنك الوصول لجميع الخدمات التي يقدمها برنامج WIC، بما في ذلك مجموعة أطعمة مصممة خصيصاً

لماذا يعد برنامج WIC مهمًا؟

يقدم برنامج WIC طعامًا صحيًا إلى جانب خدمات أخرى لا تحصى.



الإحالات
الخاصة بالبرنامج



دعم
الرضاعة الطبيعية



التوعية
الغذائية
والصحية



الأطعمة
الصحية

قائمة المحتويات

3	استخدام هذا الدليل.....
4	القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق
8	الحليب
9	الحبب
10	الزبادي
11	التوفو
11	مشروبات الصويا.....
12	البيض.....
13	الفاصوليا والبازلاء والعدس
14	زبدة الفول السوداني
14	الأسماك المعلبة.....
15	العصائر الطبيعية 100%.....
18	الخضروات والفاكهة.....
23	حبوب الإفطار
27	الحبوب الكاملة – الخبز
29	الحبوب الكاملة – خبز التورتilla.....
31	الحبوب الكاملة – الأرز البني.....
31	الحبوب الكاملة – المعكرونة
32	الرضاعة الطبيعية.....
33	أطعمة الرضع
35	الأسئلة والإجابات المتعلقة بالتسوق.....
36	ما الذي عليك إحضاره إلى موعد برنامج WIC الخاص بك

استخدام هذا الدليل

الغرض من هذا الدليل هو المساعدة على جعل التسوق لأطعمة برنامج WIC أكثر سهولة.

يقدم NYS WIC مجموعة كبيرة متنوعة من الأطعمة المغذية. بينما تتسوقين، استخدمي الشرائط الملونة للتسوق وفقاً لفئة الطعام. اختاري الأطعمة التي تحبها أسرتك وفقاً لما هو مدرج في شيكات برنامج WIC الخاصة بك وما هو متاح في المكان الذي تتسوقين فيه.

سوف ترين الأيقونات أدناه منتشرة في دليل الطعام هذا. وسوف تكون هذه الأيقونات دليلك للتعرف على أطعمة WIC الخاصة بك وتحديدها.

تعرفي على أطعمة WIC الخاصة بك



ابحثي عن علامة "يُمكن شراؤه" هذه السلع الموجودة في هذه الفقرة مسموح شراؤها بواسطة شيكات WIC الخاصة بك.



لا يُمكن شراؤه:

قسم "لا يُمكن شراؤه" قسم السلع في هذه الفقرة غير مسموح بشرائها بواسطة شيكات WIC الخاصة بك.



"أي نوع تجاري" بعض أطعمة WIC متاحة بأنواع تجارية محددة فقط. عندما ترين هذه الراية، يمكنك اختيار أي نوع تجاري داخل هذه الفئة.



نصائح برنامج WIC ابحثي عن هذه النجمة لمعرفة نصائح مفيدة حول التسوق مع برنامج WIC.

القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق

1

قبل التسوق، تأكدي
من اصطحاب ما يلي معك:

نصيحة

خذي معك فقط الشيكات
التي يمكن استخدامها
أثناء هذه الزيارة

☐ بطاقتك التعريفية الخاصة ببرنامج WIC

☐ دليل WIC Foods Guide هذا

☐ شيكات برنامج WIC
غير الموقعة الخاصة بك
بتواريخ صالحة

STATE OF NEW YORK
DEPARTMENT OF HEALTH
WIC PROGRAM

PARTICIPANT 30116573 - Wright, Mom
AGENCY 301 - Test Agency 301

FOR THESE ITEMS ONLY - REFER TO WIC ACCEPTABLE FOOD CARD
1 11.5-12 ounce Concentrate WIC Juice
1 Dozen Eggs
2 Gallons Nonfat or 1% LowFat Milk

KeyBank - Albany, NY

VOID

CHECK NOT VALID UNLESS STAMPED
ABOVE BY NYS AUTHORIZED WIC
VENDOR AND DEPOSITED BY 06/25/2015

NOT GOOD BEFORE 04/26/2015 NOT GOOD AFTER 05/25/2015
3015006597

PAY EXACTLY \$.

Signature of Participant at Redemption must match signature on related card
NOT REDEMPTABLE UNLESS SIGNED AND DATED

DATE / /

WIC رقم تعريف برنامج

اسم الشخص أو العائلة التي
يخصص لها الطعام.

تاريخ "Not Good Before" هو
أقرب تاريخ يمكن فيه استخدام الشيك.

تاريخ "Not Good" هو آخر تاريخ
يمكن فيه استخدام الشيك.

مربع "Pay" هو
"Exactly" هو
المربع الذي يدخل
فيه البائع إجمالي
سعر شراء السلع
في الشيك.

الأطعمة التي يجب على المشارك شراؤها
بهذا الشيك. استخدم دليل
NYS WIC Foods Guide (دليل الأطعمة الخاص
برنامج NYS WIC) للتحقق من الأطعمة
الصحيحة.

السطر الذي يوقع عليه المشارك أو
الوكيل بالبحر الأزرق أو الأسود بعد
إدخال المبلغ الصحيح بالدولار في
مربع "Pay Exactly".

السطر الذي يكتب عليه المشارك أو الوكيل التاريخ
بالبحر الأزرق أو الأسود؛ باستخدام التنسيق نفسه
المستخدم في مربعات "Not Good Before/Not Good After".
بعد إدخال المبلغ الصحيح بالدولار
في مربع "Pay Exactly".

القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق

أثناء التسوق:

2

☐ راجعي السلع المدرجة في شيك WIC الخاص بك بعناية.

☐ استخدمي دليل التسوق هذا لمساعدتك على اختيار الأطعمة المعتمدة من WIC.

☐ سيوضح لك شيك WIC الخاص بك عدد وحدات (عبوة واحدة) وحجم (64 أوقية (64 ounces)) كل منتج يمكنك الحصول عليه.



القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق

3 قبل الدفع:

- ☐ اجمعي جميع الأطعمة المدرجة على كل شيك.
- ☐ اعثري على صف للدفع بخلاف الصفوف المخصصة للدفع ببطاقات الائتمان (express)، أو للدفع نقدًا فقط، أو لماكينات الدفع بالخدمة الذاتية.

4 عند الخزينة:

- ☐ ضعي سلع برنامج WIC الخاصة بك على منضدة الدفع مجمعة مع بعضها بحسب الشيك.
- ☐ ضعي شيك برنامج WIC الملائم وغير الموقع فوق كل مجموعة من هذه السلع.
- ☐ أخبري موظف الخزينة أنك ستستخدمين شيكات برنامج WIC الخاصة بك.
- ☐ لا تقومي أبدًا بالتوقيع المسبق على شيكات WIC الخاصة بك.
- ☐ بعد أن يكتب موظف الخزينة إجمالي التكلفة في مربع **PAY EXACTLY**، وقعي على الشيك واكتبي التاريخ بالحبر الأزرق أو الأسود.

القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق

نصيحة

افعلي:

- يفضل كتابة تاريخ الشيكات بالتنسيق سنة/يوم/شهر (MM/DD/YYYY) (مثال: 04/28/2015).
- يمكن أيضًا استخدام تنسيقات التاريخ الأخرى الشائعة في الولايات المتحدة (أمثلة: 04/28/15، 4/28/15).
- إذا أخطأ المشترك أو الوكيل في كتابة تاريخ الشيك، يجب على المشترك/الوكيل شطب التاريخ بخط وكتابة الأحرف الأولى من اسمه وكتابة التاريخ الصحيح فوق الخطأ.

لا تفعلي:

- لا يسمح باستخدام الكلمات لكتابة الشهر (مثال: أبريل 28، 2015).
- لا يجوز استخدام ختم تاريخ لـ "تاريخ" الشيك.



نصيحة

لا توقعي شيكات برنامج WIC ولا تكتبي تاريخها إلا بعد أن يكتب موظف الخزينة إجمالي التكلفة في الشيك.

الحليب

مصدر جيد للكالسيوم والبروتين وفيتامين د

افحصي نوع الحليب الخاص بك

يُدرج شيك برنامج WIC الخاص بك محتوى الدهون بالحليب الذي يجب عليك شراؤه. اشترى نوع الحليب المطبوع على شيك WIC الخاص بك. (على سبيل المثال: خالي الدسم، 1%، كامل الدسم، خالي من اللاكتوز، شرعي حسب العقيدة اليهودية (كوشر)، حليب ماعز)



حليب الأبقار

اشترى أكبر عبوة متاحة أو الحجم المدرج على شيك WIC (بالجالون، أو بالـ 96 أوقية، أو بالنصف جالون، أو بالربع جالون)



حليب الماعز المبخر/المعلب

العلامة التجارية Meyenberg فقط
حاوية 12 أوقية فقط

الحليب المجفف/الحليب البودرة

حاوية 25.6 أوقية فقط

الحليب المبخر/المعلب

حاوية 12 أوقية فقط

لا يُمكن شراؤه:



- الحليب المنكه أو الحليب العضوي
- الحليب المكثف المحلى
- محيض الحليب (buttermilk)
- الحليب المضاف إليه الكالسيوم
- الحليب قليل الدسم (2%)



الجبن

مصدر جيد للبروتين والكالسيوم

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري

الجبن

• الأجبان المُعالجة المُبسترة من نوع Monterey أو American أو Jack أو Colby أو Cheddar أو Mozzarella أو Swiss أو Muenster أو Provolone أو الجبن المخلوطة من أي من أنواع الجبن هذه

• اشتريها في صورة قطع كاملة أو شرائح

• يجب أن يصل الوزن الإجمالي إلى عدد الأوقيات الموجودة بالشيك (قد تكون عبوة واحدة أو أكثر)

• **الجبنة الكوشر** إذا كان مطبوعاً على شيك WIC الخاص بك أو إذا كان المتجر ليس به أي نوع آخر من الجبن

لا يُمكن شراؤه:



• الأطعمة أو المنتجات أو المواد القابلة للفرد المصنوعة من الأجبان

• الأجبان المستوردة

• الجبن المخصص للمقرمشات

• الجبن المقطع أو المبشور

• الجبن المنكه أو الجبن

أو المقطع في صورة مكعبات أو شرائط أو أعواد

العضوي

• الشرائح المغلفة كل على حدة



الزبادي

مصدر جيد للبروتين والكالسيوم

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري

يدرج شيك برنامج WIC الخاص بك محتوى الدهون الذي يجب عليك شراؤه.



• عبوة حجم 32 أونصة بالضبط أو أي مزيج من الأحجام يكون إجماليها 32 أونصة بالضبط.

• أي نوع: plain أو plain Greek أو organic plain أو organic plain Greek

• زبادي كوشر إذا كان مطبوعًا على شيك WIC الخاص بك أو إذا كان المتجر لا يحتوي على سلع ليس لها صفة الكوشر

لا يُمكن شراؤه:



• الزبادي المنكه (مثل الزبادي المنكه بالفانيليا، الفاكهة)

• الزبادي المخلوط بمكونات أخرى (الجرانولا، الحلوى، إلخ.)

• الزبادي المجمد

• الزبادي القابل للشرب/الشفط من العبوة (squeezable)



التوفو

مصدر جيد للبروتين والكالسيوم

يُمكن شراؤه

عبوات 16-14 أوقية



:Wegmans
– Organic Firm



:San Sui
,Firm ,Soft
Extra Firm



**Nature's
:Promise**
– Organic Firm



:Nasoya
– Organic
,Silken
,Lite Firm
,Firm
Extra Firm



:House
أو Premium
,Organic – Soft
,Medium Firm
,Firm
Extra Firm



:Azumaya
,Firm
Extra Firm

مشروبات الصويا

مصدر جيد للبروتين والكالسيوم وفيتامين د

يُمكن شراؤه



:Westsoy
**Organic Plus
Soy milk – Plain**

الأحجام المسموح بها:

• عبوة كرتونية وزن 32 أوقية أو 64 أوقية

Plus Soy milk – Vanilla
الأحجام المسموح بها:

• عبوة كرتونية وزن 32 أوقية أو 64 أوقية



:Silk
Soy milk – Original
الأحجام المسموح بها:

• عبوة كرتونية مبردة وزن 32 أوقية

• عبوة كرتونية مبردة وزن 64 أوقية

• عبوة متعددة مبردة وزن 128 أوقية



:8th Continent
**Soy milk – Original
Vanilla**

الأحجام المسموح بها:

• عبوة كرتونية مبردة وزن 64 أوقية



**Pacific Natural
:Foods**
**– Ultra Soy
Vanilla Original**

الأحجام المسموح بها:

• عبوة كرتونية وزن 32 أوقية

البيض

مصدر جيد للبروتين

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري



البيض متوسط أو كبير الحجم: أبيض أو بني

لا يُمكن شراؤه:



• البيض الضخم أو الكبير جدًا

• البيض الخاص مرتفع التكلفة (بما في ذلك البيض العضوي، البيض منخفض الكوليسترول، البيض الذي تنتجه الدواجن الطليقة/غير المحبوسة، البيض المدعم بأوميغا3-)



الفاصوليا والبازلاء والعدس

مصادر جيدة للبروتين والحديد والألياف

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري



مجففة

• أي نوع تجاري: كيس وزنه رطل واحد من حبوب الفاصوليا أو البازلاء أو العدس الناضجة



معلبة

• أي نوع تجاري: علبة وزنها 15-16 أوقية من حبوب الفاصوليا أو البازلاء أو العدس الناضجة

نصيحة

لتقليل كمية الملح المتناولة، قومي بشطف حبوب الفاصوليا والبازلاء والعدس المعلبة

لا يُمكن شراؤه:



• الفاصوليا المطبوخة، الفاصوليا مع اللحم

• الفاصوليا المعلبة التي تحتوي على سكريات أو دهون أو لحوم أو زيوت مضافة

• لا يمكن شراء الفاصوليا الخضراء والبازلاء الخضراء والفاصوليا الهشة والفاصوليا الصفراء والفاصوليا الشمعية باستخدام شيك WIC المكتوب عليه "الفاصوليا والبازلاء والعدس"؛ يمكنك استخدام شيك WIC المخصص للخضروات والفاكهة الخاص بك لشراء هذه الأنواع من الأطعمة.

زبدة الفول السوداني

مصدر جيد للبروتين

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري

برطمان وزن 16-18 أوقية



أي نوع تجاري: يُسمح بالأنواع المُقرمشة والتي تحتوي على قطع الفول السوداني والكريمة والناعمة والطبيعية ومنخفضة الدهون.



لا يُمكن شراؤه:

- الفول السوداني القابل للفرد
- زبدة الفول السوداني العضوية
- زبدة الفول السوداني المطحونة حديثاً أو المخفوقة
- زبدة الفول السوداني الممزوجة مع الجيلي أو المارشملو أو الشوكولاتة أو العسل
- زبدة الفول السوداني المضاف إليها فيتامينات ومعادن أو مكونات مضافة أخرى (أوميغا 3، حمض DHA و EPA، زيت النخيل، إلخ.)

الأسماك المعلبة

مصدر جيد للبروتين والحديد

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري

يمكن أن تكون الأسماك المعلبة معبأة في الماء أو الزيت، ويمكن أن تحتوي على عظام وجلد.



التونا فاتحة اللون

علب وزن 5 و 6 أوقيات



السلمون الوردي

علب وزن 5 أو 6 أو 7.5 أوقيات



السردين

علب وزن 3.75 أوقيات



لا يُمكن شراؤه:

نصيحة

لتقليل كمية الدهون المتناولة، اختر الأسماك المعلبة في الماء.

- تونا ألباكور
- السلمون أسود الظهر
- السلمون الأحمر
- السلمون المنكه
- الأسماك ذات المكونات المضافة

العصائر الطبيعية 100%

مصادر جيدة لفيتامين ج

العصائر المخصصة للأطفال تأتي في هذه الأحجام:

• زجاجات بلاستيكية 64 أوقية

• عبوات 16 أوقية (رُكازات مجمدة)

العصائر المخصصة للسيدات تأتي في هذه الأحجام:

• عبوات 11,5 أوقية (رُكازات مستقرة في درجة حرارة الغرفة)

• عبوات 11,5 - 12 أوقية (رُكازات مجمدة)

يُدرج شيك برنامج WIC الخاص بك حجم العصائر الذي ينبغي أن تشتريه.

تفقد كل فئة من فئات العصائر لمعرفة ما هي الأنواع التجارية والنكهات المسموح بها.

تشمل عبارة "أي علامة تجارية للمتاجر" أسماء المتاجر وتلك الأنواع التجارية للعصائر الطبيعية 100% التي تحتوي على 120% أو أكثر من فيتامين ج:

☒ America's Choice	☒ Essential Everyday	☒ Hytop	☒ Richfood
☒ Best Yet	☒ Flavorite	☒ Krasdale	☒ Shurfine
☒ Clear Value	☒ Food Club	☒ Nature's Own	☒ Super A
☒ Crisp	☒ Great Value	☒ Parade	☒ Tipton Grove
☒ Delsea Farm	☒ Harvest Classic	☒ Red & White	☒ White Rose

لا يُمكن شراؤه:



• العصير العضوي

• أي شيء ليس عبارة عن عصير طبيعي 100%

العصائر الطبيعية 100%

مصادر جيدة لفيتامين ج

64 أوقية زجاجات بلاستيكية من الحمضيات

أي نوع تجاري لما يلي:

- عصير برتقال طبيعي 100%
- عصير جريب فروت طبيعي 100%
- عصير أناناس طبيعي 100%

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

64 أوقية زجاجات بلاستيكية

التفاح: أي علامة تجارية للمتاجر والأنواع التجارية التالية:

- Apple & Eve
- Lucky Leaf
- Old Orchard
- Juicy Juice
- Mott's
- Seneca
- Langers
- Musselman's
- Sesame Street



خلاط العصائر: أي علامة تجارية للمتاجر والأنواع التجارية والنكهات التالية:



- Juicy Juice:
 - Apple Raspberry
 - Berry
 - Cherry
 - Punch
 - Kiwi Strawberry
 - Mango
 - Orange Tangerine
 - Strawberry Banana
 - Tropical
- Langers:
 - Apple Berry Cherry
 - Apple Cranberry
 - Apple Kiwi Strawberry
 - Apple Grape
 - Apple Orange Pineapple
 - Disney Apple Cranberry Grape
- Old Orchard:
 - Acai Pomegranate
 - Apple Cranberry
 - Berry Blend
 - Blueberry Pomegranate
 - Cherry Pomegranate
 - Peach Mango
 - Wild Cherry
- Sesame Street:
 - Cookie Monster's Berry
 - Elmo's Punch

لا يُمكن شراؤه:



• عصير العنب (إلا في خلاط العصائر)

• العبوات الكرتونية المبردة

العصائر الطبيعية 100%

مصادر جيدة لفيتامين ج

الركازات المستقرة في درجة حرارة الغرفة

11.5 أوقية



WELCH'S

أي نكهة

يُمكن شراؤه

الركازات المجمدة

11.5 أوقية – 12 أوقية



التفاح

أي علامة تجارية للمتاجر والأنواع التجارية التالية:

Langers

• Old Orchard

• Seneca •



الجريب فروت، والبرتقال، والأناناس – أي نوع تجاري



العنب

الأرجواني والأبيض: أي علامة تجارية للمتاجر والأنواع التجارية التالية:

Langers •

Old Orchard •

Welch's •

خلانط العصائر – أي علامة تجارية للمتاجر والأنواع التجارية التالية:

:WELCH'S

:OLD ORCHARD

:LANGERS

:DOLE

جميع النكهات

جميع النكهات

Autumn Blend

أي نكهة

ذات الأغذية الصفراء

بالأغذية ذات اللون

Spring Blend

الأخضر الداكن

Summer Blend

Winter Blend

الركازات المجمدة

16 أوقية



خلانط العصائر



الجريب فروت، والبرتقال،
والأناناس



التفاح

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري

الخضروات والفاكهة

مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن والألياف

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري

الخضروات والفاكهة الطازجة

- أي مجموعة متنوعة من الخضروات والفاكهة الطازجة
- قد تكون كاملة أو مُقطعة
- خلطات السلطة المحفوظة في أكياس، الخضروات المحفوظة في أكياس
- ستحدد الشيكات "طازجة فقط" أو "طازجة/مجمدة/معلبة"
- يُسمح بالخضراوات والفواكه العضوية
- ستحدد بعض شيكات الرُّضع "1-4 حبات" من الموز. "الحبة" تعادل موزة واحدة. مثال: 3 حبات من الموز = 3 موزات.



لا يُمكن شراؤه:



- الأصناف من بار السلطات
- صواني الاحتفالات، سلال الفاكهة، خضروات وفاكهة الزينة
- الفاكهة والخضروات المجففة
- المكسرات، بما في ذلك الفول السوداني، مزيج الفاكهة/المكسرات
- الأعشاب والتوابل وتتبيلات السلطات

نصيحة

ادفع الفارق على شيكات WIC المخصصة للخضروات والفاكهة

هل كنت تعلمين؟ يمكنك دفع الفارق عندما تكون تكلفة الخضروات والفاكهة الخاصة بك أكثر من القيمة بالدولار المطبوعة على شيك WIC.

الخضروات والفاكهة

مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن والألياف



نصيحة



كيف تحصلين على المزيد من الطعام؟...

قومي بوزن الطعام!

ضعي السلعة على الميزان.
قومي بتقريب الوزن إلى أقرب رطل أو نصف رطل.
قومي بتقدير تكلفة السلعة استناداً إلى الجدول المبين أدناه.

جدول المنتجات الغذائية الطازجة							
4 أرطال	3 1/2 أرطال	3 أرطال	2 1/2 رطل	2 رطل	1 1/2 رطل	1 رطل	السعر لكل رطل (lb.)
1.96	1.72	1.47	1.23	0.98	0.74	0.49	0.49
5.56	4.87	4.17	3.48	2.78	2.09	1.39	1.39
5.96	5.22	4.47	3.73	2.98	2.24	1.49	1.49
6.36	5.57	4.77	3.98	3.18	2.39	1.59	1.59
6.76	5.92	5.07	4.23	3.38	2.54	1.69	1.69
7.16	6.27	5.37	4.48	3.58	2.69	1.79	1.79
7.56	6.62	5.67	4.73	3.78	2.84	1.89	1.89
7.96	6.97	5.97	4.98	3.98	2.99	1.99	1.99
8.36	7.32	6.27	5.23	4.18	3.14	2.09	2.09
8.76	7.67	6.57	5.48	4.38	3.29	2.19	2.19
9.16	8.02	6.87	5.73	4.58	3.44	2.29	2.29
9.56	8.37	7.17	5.98	4.78	3.59	2.39	2.39
9.96	8.72	7.47	6.23	4.98	3.74	2.49	2.49

مثال: تزن أربع ثمرات كمثرى 1.6 رطلاً (lbs). السعر هو 1.59 دولار لكل رطل.

قومي بالتقريب إلى رطلين. حددتي مكان الرطلين في الصف العلوي. في العمود الأيمن الأخضر، ابحتي عن 1.59 دولار (وهو السعر لكل رطل في هذا المثال).

الإجمالي المقدر لهذه السلعة هو: **3.18 دولارات**

الخضروات والفاكهة

مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن والألياف

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري



الخضروات المجمدة

- أي مجموعة متنوعة من الخضروات، مزيج الخضروات
- يُسمح بالأنواع المجمدة من الفاصوليا والبازلاء والعدس
- بملح أو بدون ملح

- أي نوع تجاري
- أي نوع حاوية/عبوة
- أي حجم
- يجب أن تكون الخضروات هي المكون الأول



لا يُمكن شراؤه:
صلصة الجبن، أو أي نوع آخر من الصلصة

- الأنواع المغطاة بمسحوق الخبز
- السكريات أو الدهون أو الزيوت المضافة



هل كنت تعلمين؟

إن مدة صلاحية الخضروات والفاكهة المجمدة أطول وهي مغذية مثلها مثل الخضروات والفاكهة الطازجة.

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري



الفاكهة المجمدة

لا يُمكن شراؤه:

- المكونات الأخرى بخلاف الفاكهة
- السكر المضاف
- أي شراب (شراب الذرة، شراب الذرة عالي الفركتوز، المالتوز، الدكستروز، السكر، العسل، شراب القيقب، إلخ)



- أي نوع تجاري
- أي نوع حاوية/عبوة
- أي حجم
- يجب أن تكون الفاكهة هي المكون الأول
- أي مجموعة متنوعة من الفاكهة، مزيج الفاكهة



الخضروات والفاكهة

مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن والألياف



يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري

الخضراوات المعلبة

- أي نوع حاوية/عبوة
- يجب أن تكون الخضروات هي المكون الأول
- الطماطم المعلبة (معجون الطماطم، هريس الطماطم، الطماطم الكاملة، الطماطم المهروسة، الطماطم المطبوخة، الطماطم المقطعة مكعبات، صوص الطماطم، الصلصة)

- أي نوع تجاري
- يمكن أن يكون النوع العادي أو منخفض الصوديوم/الملح
- أي مجموعة متنوعة من الخضروات، مزيج الخضروات
- أي حجم

نصيحة

لتقليل كمية الملح المتناولة، قومي بشطف الخضروات المعلبة جيدًا.



الخضروات والفاكهة

لا يُمكن شراؤه:



- الخضروات المخللة أو المطهية بالكريمة (بما في ذلك الذرة)
- الفاصوليا المطبوخة، الفاصوليا مع اللحم
- الحساء
- الكاتشب، المشهيات، الزيتون
- المنتجات التي تحتوي على دهون أو زيوت أو سكريات أو لحوم أو شراب أو توابل مضافة
- لا يمكن شراء الخضروات الناضجة مثل الفاصوليا السوداء أو الحمص أو الفاصوليا الحمراء بواسطة شيك WIC المخصص للخضروات والفاكهة؛ يمكنك استخدام شيك WIC الخاص بك المكتوب عليه "الفاصوليا والبازلاء والعنيس" لشراء هذه الأنواع من الأطعمة.

الخضروات والفاكهة

مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن والألياف

يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري

الفاكهة المعلبة

- أي نوع تجاري معلب في الماء أو العصير
- أي مجموعة متنوعة من الفاكهة، مزيج الفاكهة
- أي حجم/حاوية/عبوة (ما عدا العبوات ذات الحصة الواحدة)
- يجب أن تكون الفاكهة هي المكون الأول
- مهروس التفاح—"بدون سكر مُضاف"
- أو الأنواع "غير المحلاة" فقط



لا يُمكن شراؤه:



- صلصة التوت البري، حشو الفطائر
- أي شراب (ثَقِيل، مُخَفَّف، "مُخَفَّف بصورة طبيعية"، مُخَفَّف بشدة، إلخ)
- السكريات المضافة
- الأملاح أو الدهون أو الزيوت المضافة
- العبوات ذات الحصة الواحدة

حبوب الإفطار

مصدر جيد للحديد وفيتامينات ب وعناصر غذائية أخرى

تكون جميع حبوب الإفطار "كاملة" إلا إذا وُضع عليها الرمز: *

يُمكن شراؤه

✓ اشترى الصناديق وزن 12 أوقية أو أكبر

نصيحة

لزيادة كمية الألياف المتناولة،
اخترى حبوب الإفطار الكاملة.

لا يُمكن شراؤه:



- حبوب الإفطار العضوية
- الصناديق التي تحتوي على أكياس ذات حصة واحدة

حبوب الإفطار التي تقدم باردة الأنواع التجارية الوطنية

:General Mills



Dora
the
Explorer



Wheat
Chex



Rice
Chex



Corn
Chex



Total
Whole
Grain



Cheerios
(النوع العادي فقط)

:Kemach



Wheat
Flakes



Toasted
Oats



Corn
*Flakes

:Kellogg's



رقائق-
Wheat
(النوع الأصلي قلمكسوة
قريغص عطف)



Corn
*Flakes
(النوع العادي فقط)

حبوب الإفطار

مصدر جيد للحديد وفيتامينات ب وعناصر غذائية أخرى

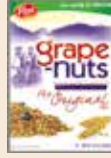
:Post



Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches



Grape Nuts Flakes



Grape Nuts (النوع العادي فقط)

:Malt-O-Meal



Oat Blenders* (Honey Honey & Almonds)



Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream Blueberry Cream)

:Taanug



Toasted Oats



Corn Flakes*

:Sunbelt



Simple Granola

:Ralston



Corn Flakes*

$$36 \text{ أونصة} = 12 \text{ أونصة} + 12 \text{ أونصة} + 12 \text{ أونصة}$$

$$36 \text{ أونصة} = 24 \text{ أونصة} + 12 \text{ أونصة}$$

$$36 \text{ أونصة} = 18 \text{ أونصة} + 18 \text{ أونصة}$$

$$36 \text{ أونصة} = 15.6 \text{ أونصة} + 20.4 \text{ أونصة}$$

الطرق المتعددة

لشراء

36

أوقية من

حبوب الإفطار

قومي بالتبديل والتوفيق



حبوب الإفطار

مصدر جيد للحديد وفيتامينات ب وعناصر غذائية أخرى

يُمكن شراؤه

تكون جميع حبوب الإفطار "كاملة" إلا إذا وُضع عليها الرمز: *

حبوب الإفطار التي تقدم باردة العلامات التجارية للمتاجر

يمكن شراء أي علامة تجارية للمتاجر بالنسبة لأنواع حبوب الإفطار التالية:

Toasted Oat O's - عادية. يُطلق عليها أيضًا:

Oats, Tasteos, Oats & O's

Oat Squares - عادية. يُطلق عليها أيضًا:

Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps

Shredded Wheat - عادية أو المغلفة بالسكر

Wheat Flakes - عادية

Corn Flakes* - عادية

الرفاقات متعددة الحبوب المصحوبة بكتل الشوفان*
(باللوز أو بدونه)

يُطلق عليها أيضًا: 'Honey Crunchin' Oats

'Honey & Oats, 'Honey Oat Clusters

Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats

'Oats & More, Oats & Honey

تتضمن عبارة "أي علامة تجارية للمتاجر" أسماء المتاجر والأنواع التجارية التالية لحبوب الإفطار التي تقدم باردة:



حبوب الإفطار

مصدر جيد للحديد وفيتامينات ب وعناصر غذائية أخرى

يُمكن شراؤه



حبوب الإفطار
التي تقدم ساخنة

Cream of Wheat Whole Grain
(2 1/2 دقيقة)



Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal



Instant Oats with Iron



الحبوب الكاملة – الخبز

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب

الخبز

يُمكن شراؤه

عبوات 16 أوقية

نصيحة

(LB. 1) رطل واحد يعادل 16 أوقية (16 OZ.)

عادةً ما تُكتب أحجام الخبز في أسفل الجزء الأمامي من عبوة الخبز.



- 100% Wheat Bread with Flax



- Flax & Grain Bread



- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread



- Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat
- Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat



- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread



- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls



- 100% Whole Wheat
- 100% Multigrain Bread (All Natural)

الحبوب الكاملة – الخبز

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب

الخبز

يُمكن شراؤه

عبوات 16 أوقية

تقدم جميع هذه العلامات التجارية خبز مصنوع 100% من القمح الكامل
خبز مُصرح به من قبل NYS WIC!



Gourmet



Penn Street



No salt added
مخبوز طازج في المتجر



يجب أن يكون:
Stone Ground
أو Hamotzie
Mezonos



يجب أن يكون:
Hamotzie
Mezonos
أو Rolls



الحبوب الكاملة – خبز التورتيا

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب

خبز التورتيا

عبوات 16 أوقية

يُمكن شراؤه

White Corn Tortillas •
Yellow Corn Tortillas •



White Corn Tortillas •



Corn Tortillas •



Whole Wheat (Flour Gordita •
Whole Wheat) Tortillas



Soft White Corn Tortillas •
100% Whole Wheat Flour Tortillas •



100% Whole Wheat Tortillas •



White Corn Tortillas •



White Corn Tortillas •



Whole Wheat Tortillas •



Corn Tortillas •
100% Whole Wheat Fajita Flour •
100% Whole Wheat Soft Taco Flour •



الحبوب الكاملة – خبز التورتيا

الحبوب الكاملة – خبز التورتيا

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب

خبز التورتيا

عبوات 16 أوقية

يُمكن شراؤه

100% Whole Wheat with Honey Tortillas •



100% Whole Wheat Flour Tortillas •



Corn All Natural Tortillas •



Whole Wheat Tortillas •



Whole Wheat Flour Tortillas •



White Corn Tortillas • (مستقرة في درجة حرارة الغرفة وتحتوي على منتجات ألبان)



Whole Wheat Flour Tortillas •

Stop & Shop

100% Whole Wheat Flour Tortillas •



Whole Wheat Tortillas •



Whole Wheat Tortillas •



الحبوب الكاملة – الأرز البني

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب



يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري

الأرز البني

عبوات 14-16 أوقية أو
28-32 أوقية



- الأرز البني العادي في صناديق أو أكياس
- قد يكون فوري أو سريع أو عادي الطهي

لا يُمكن شراؤه:



- المكونات الإضافية مثل الدهون، الزيوت، الملح، أو السكريات.

الحبوب الكاملة – المعكرونة

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب



يُمكن شراؤه

أي نوع
تجاري

معكرونة القمح الكامل

عبوات 16 أوقية فقط

- معكرونة القمح الكامل بأي نمط أو شكل
- مصنوعة من القمح الكامل أو دقيق القمح الصلب الكامل
- يُسمح بالأنواع العضوية

لا يُمكن شراؤه:



- المكونات الإضافية مثل الدهون، الزيوت، الملح، أو السكريات.

الرضاعة الطبيعية

يمكن لبرنامج WIC المساعدة

نصيحة

إن قرار الإرضاع رضاعة طبيعية لقرار مهم. تفيدك الرضاعة الطبيعية وتقي طفلك من المرض والتعب وتنشئ رابطة خاصة بينك وبين طفلك تدوم مدى الحياة. يحتاج طفلك للين الأم فقط خلال الأشهر الستة الأولى من عمره. بدايةً من بلوغه الشهر السادس من العمر، يبدأ طفلك في تناول الأطعمة الصلبة ويستمر في الرضاعة الطبيعية لمدة تطول حسبما ترغبان.

يوفر برنامج WIC:

- خبراء الرضاعة الطبيعية في كل وكالة محلية تابعة لبرنامج WIC
- موفرو المشورة من الأقران الذين يقدمون الدعم من أم لأم
- مخصصات أطعمة أكبر للأمهات المرضعات
- مخصصات أطعمة أكبر للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية، بدءاً من بلوغ 6 أشهر
- مضخات ثدي للأمهات اللاتي يحتجنها
- مجتمع داعم للرضاعة الطبيعية



قومي بزيارة: www.breastfeedingpartners.org

أطعمة الرضع

مصدر جيد للحديد والزنك والفيتامينات

حليب الرضع

يُمكن شراؤه

يدرج شليك برنامج WIC الخاص بك النوع التجاري والحجم والشكل (مسحوق أو مركز أو جاهز للاستخدام) الذي يجب عليك شراؤه.

نصيحة

إعداد حليب الرضع (المسحوق والمركز)

- اتبعي التوجيهات المكتوبة على حاوية الحليب لتحضيره
- خزني الحليب المعد في أقصى الثلاجة (المنطقة الأكثر برودة)
- لا تحفظي أبداً زجاجة قديمة لم ينهها طفلك وتعيدي تسخينها

طعام الرضع/الأطفال

حبوب الرضع

يُمكن شراؤه

عبوات 6 و18 أونصة

Gerber Cereal for Baby



الأنواع المسموح بها:

- القمح الكامل
- دقيق الشوفان
- الأرز
- الحبوب المتعددة

لا يُمكن شراؤه:



الأطعمة العضوية، المكونات الإضافية مثل حمض دوكوساهيكسينويك (DHA) أو الفاكهة أو حليب الرضع أو البروتينات المضافة

أطعمة الرضع

مصدر جيد للحديد والزنك والفيتامينات

نصيحة

تغذية طفلك

- تأكدي من جلوس طفلك معتدلاً أثناء تناوله للطعام. الكراسي المرتفعة هي الأفضل.
- لا تتركي طفلك بمفرده أبداً أثناء تناوله للطعام.
- تحدثي إلى طفلك بهدوء وشجعيه أثناء تناوله للطعام.
- تواصلتي معه بالعين.

اللحوم عبوات بحجم 2.5 أوقية



BeechNut.



:GERBER أو BEECH-NUT
أي لحم بالمرق أو المرق الكثيف

اللحوم الكوشر المخصصة للأطفال:

إذا كانت مطبوعة على شيك برنامج WIC الخاص بك (أو إذا كان المتجر لا يبيع
(Gerber أو Beech-Nut

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy، Turkey with Gravy

الخضروات والفاكهة

عبوات بحجم 4 أوقيات



BeechNut.



:GERBER أو BEECH-NUT

أي نوع منفرد من الفاكهة أو الخضروات
أي مجموعة من أنواع الخضروات والفاكهة المختلفة
تعاادل علبتان من طعام الأطفال حاويتين.

لا يمكن شراؤه:



الأطعمة العضوية والأطعمة المعبأة في أكياس والخللاط التي تتضمن مكونات من مواد
غير الفاكهة أو الخضروات مثل اللحوم والزبادي والأرز والمعكرونة الشعرية

الأسئلة والإجابات المتعلقة بالتسوق

- س. ماذا إذا كنت لا أرغب في جميع الأطعمة الموجودة بالشيك؟
ج. إذا كنت لا تتوقعين أن تستخدمى جميع الأطعمة، يُرجى أن تطلبي من أحد أخصائيي التغذية التابعين لبرنامج WIC تغيير مجموعة الأطعمة الخاصة بك.
- س. هل يمكنني استخدام الكوبونات بالإضافة إلى شيكات برنامج WIC لدى متجر البقالة أو الصيدلية؟
ج. نعم! يمكنك دائماً استخدام بطاقة التوفير الخاصة بالمتجر بالإضافة إلى شيكات برنامج WIC.
- س. إذا كانت إحدى السلع قد نفذت من المتجر، فهل يمكنني الحصول على كوبون لشراء السلعة عند توافرها؟
ج. لا! قد لا يسمح للمتاجر بإعطائك كوبون لشراء أطعمة برنامج WIC. إذا لم تكن جميع أطعمة برنامج WIC المدرجة على الشيك الخاص بك موجودة لدى المتجر، فاسألي مدير المتجر إذا ما كانت الأطعمة موجودة في المخزن أم لا. من الممكن أن تضطري إلى الذهاب لمتجر آخر إذا لم تتوفر جميع الأطعمة.
- س. إذا انتهت صلاحية الشيكات الخاصة بي فهل يمكن استبدالها؟
ج. لا! تأكدي من استخدام شيكات برنامج WIC الخاصة بك خلال الفترات المحددة بتاريخ صلاحيتها السارية. بعد انتهاء صلاحيتها، لا يمكن إعادة إصدارها.
- س. ماذا إذا طُلب مني توقيع أحد شيكات برنامج WIC قبل انتهاء المعاملات؟
ج. لا تقعلي! ينبغي ألا توقع/تؤرخ الشيكات حتى يكتب موظف الخزينة إجمالي سعر الشراء في مربع "Pay Exactly".

القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق

- قبل التسوق، تأكدي من اصطحاب ما يلي معك:
- ☐ بطاقتك التعريفية الخاصة ببرنامج WIC
 - ☐ دليل WIC Foods Guide هذا
 - ☐ شيكات برنامج WIC غير الموقعة الخاصة بك بتاريخ صالحة
- أثناء التسوق:
- ☐ راجعي السلع المدرجة في الشيك بعناية.
 - ☐ استخدمى دليل أطعمة WIC هذا لمساعدتك في اختيار الأطعمة المعتمدة من برنامج WIC المدرجة على الشيك الخاص بك.
 - ☐ سيوضح لك شيك WIC بالكمية والحجم اللذان بإمكانك الحصول عليهما من كل منتج.
- قبل الدفع:
- ☐ اجمعي جميع الأطعمة المدرجة على كل شيك.
- عند الخزينة:
- ☐ لا تستخدمى الصفوف المخصصة للدفع ببطاقات الائتمان أو الدفع بالخدمة الذاتية أو الدفع نقدًا فقط.
 - ☐ ضعى سلع برنامج WIC الخاصة بك على منضدة الدفع مجمعة مع بعضها بحسب الشيك.
 - ☐ ضعى شيك برنامج WIC الملائم وغير الموقع فوق كل مجموعة من هذه السلع.
 - ☐ أخبري موظف الخزينة أنك تستخدمين شيكات برنامج WIC الخاصة بك.
 - ☐ سيقيم موظف الخزينة بكتابة التكلفة الإجمالية للأطعمة الخاصة بك في مربع PAY EXACTLY في الشيك. سيعيد موظف الخزينة الشيك إليك مرة أخرى لكي توقعيه وتؤرخيه.

ما الذي ينبغي عليك إحضاره إلى موعد برنامج WIC الخاص بك

- إثبات شخصية لكل شخص متقدم.
- إثبات بمحل إقامتك. يجب أن يوضح إثبات محل الإقامة عنوان الشارع الفعلي الذي تقطنين فيه وليس عنوان صندوق بريدي.
- إثبات بالدخل لكل فرد من أفراد الأسرة الذين يعملون. يجب أن تكون الوثائق صادرة خلال الـ 30 يومًا الأخيرة.
- إثبات مشاركتك في برنامج SNAP/Food Stamps، Medicaid أو Tem-porary Assistance to Needy Families (TANF)، إذا كنتِ تستخدمين هذه البرامج.
- سجلات التطعيم الخاصة بالأطفال.
- بيان تأكيد الحمل – بيان من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بالإضافة يرد فيه التاريخ المتوقع لولادة طفلك.
- أي نماذج طبية تابعة لبرنامج WIC يعطيها لك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

نصيحة

كيف أجعل طفلي يأكل المزيد من الخضروات والفاكهة؟

1. اجعلي الطعام ممتعاً:
قدمي أطعمة غنية بالألوان،
أو قومي بترتيب الطعام
في صورة أنماط في الطبق.
2. أشركي طفلك في الأمر:
تسوقي بصحبة طفلك واجعليه يختار
نوفاً جديداً من الفاكهة أو الخضروات.
قوما بطهي الطعام معاً ودعيه يساعد
في إعداداه.
3. اجعلي الأطعمة في متناولته:
قطعي بعض الفاكهة
والخضروات، واتركيها في
إناء مغلياً في الثلاجة. يستطيع طفلك
أن يأخذ بنفسه وجبة خفيفة صحية
عندما يشعر بالجوع.



بيان عدم التمييز الخاص بوزارة USDA

بموجب قانون الحقوق المدنية الفيدرالي ولوائح وسياسات الحقوق المدنية الخاصة بوزارة الزراعة الأمريكية (USDA, US Department of Agriculture)، يُحظر على وزارة USDA ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامجها أو التي تديرها، ممارسة التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو العمر أو وجود دوافع ثأرية أو انتقامية فيما يتعلق بممارسات سابقة متعلقة بالحقوق المدنية في أي برنامج أو نشاط تجريه وزارة USDA أو تموله.

ينبغي على الأشخاص ذوي الإعاقات الذين يحتاجون إلى وسائل تواصل بديلة لتلقي المعلومات الخاصة بالبرنامج (مثل: الكتابة بطريقة برايل، الكتابة بأحرف كبيرة، الشرائط الصوتية، لغة الإشارة الأمريكية، إلخ) الاتصال بالوكالة (الموجودة بالولاية أو المحلية) التي تقدموا فيها بطلب للحصول على المخصصات. يمكن للأفراد الذين يعانون من الصمم أو صعوبة في السمع أو لديهم إعاقات في التخاطب التواصل مع وزارة USDA من خلال خدمة Federal Relay Service (الخدمة الفيدرالية لتحويل المكالمات النصية إلى صوتية) على الرقم 877-8339 (800). بالإضافة إلى ذلك، قد تتوفر معلومات البرنامج بلغات أخرى بخلاف اللغة الإنجليزية.

لتقديم شكوى ضد التمييز متعلقة بأحد البرامج، قومي بإكمال نموذج USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) (نموذج الشكوى ضد ممارسات التمييز ببرنامج تابع لوزارة الموجود على الإنترنت على الرابط: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html أو لدى أي مكتب تابع لوزارة USDA أو عن طريق كتابة خطاب لوزارة USDA وتقديم جميع المعلومات المطلوبة في النموذج بالخطاب. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصل على 9992-632 (866). أرسل النموذج المكتمل أو الخطاب الخاص بك إلى وزارة USDA عن طريق:

- (1) البريد: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410
(2) الفاكس: 690-7442 (202)؛ أو
(3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov
تقدم هذه المؤسسة الخدمات بمبدأ تكافؤ الفرص.

لتقديم شكوى أخرى يُرجى التواصل عن طريق:

- (1) البريد: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650
150 Broadway, Albany, NY 12204
(2) الهاتف: الخط الساخن الخاص ببرنامج Growing up Healthy (النمو الصحي) على
الرقم 1-800-522-5006؛ أو
(3) البريد الإلكتروني: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

قد يضطر المشاركون الذين يقدمون بيانات خاطئة أو مضللة أو الذين يخفون المعلومات عن عمد من أجل الحصول على مخصصات برنامج WIC أو الذين يشتركون في أكثر من برنامج من برامج WIC أو الذين يبيعون الأطعمة أو عيوب حليب الرضع التابعة لبرنامج WIC أو يتنازلون عنها أو الذين يبيعون شيكات برنامج WIC أو يتنازلون عنها إلى رد الأموال إلى الولاية مقابل المخصصات التي تلقوها بطريقة دون استحقاق وقد تتم مقاضاتهم قانونيًا من قبل ولاية New York State أو مسؤولين فيدراليين.

ماذا يمكنك أن تفعل إذا شككت في حدوث احتيال؟

اتصلي بالخط الساخن المجاني على الرقم

1-877-282-6657

أو أرسل رسالة بريد إلكتروني إلى العنوان

foodfraud@health.ny.gov

يمكنك الإبلاغ عن مخاوفك دون تعريف هويتك.

ضعي شيك برنامج WIC هنا

مسؤوليات المشاركين

يجب على المشاركين القيام بالآتي:

- تقديم معلومات حقيقية ودقيقة على حد علمهم لطاقتهم عمل برنامج WIC من أجل تحديد الأهلية
- الموافقة على السماح لطاقتهم عمل برنامج WIC بالتحقق من صحة المعلومات المقدمة وذلك عن طريق التواصل مع أصحاب الأعمال أو المصادر الأخرى
- إخطار مكتب برنامج WIC في حالة تغير أي من المعلومات المقدمة لبرنامج WIC
- المشاركة في برنامج واحد فقط من برامج WIC
- عدم بيع الأطعمة وعبوات حليب الرضع التابعة لبرنامج WIC أو شيكات برنامج WIC أو التنازل عنها

أخبري أحد الأصدقاء أو الأقارب عن برنامج WIC!

تتوفر نسخة إلكترونية من هذا الدليل بـ 21 لغة ويمكن
تنزيلها من الموقع الإلكتروني www.health.ny.gov/wic

للمزيد من المعلومات حول برنامج WIC:

اتصلي بالرقم

1-800-522-5006

أرسلني رسالة بريد إلكتروني إلى العنوان

nyswic@health.ny.gov

قومي بزيارة موقعنا على الإنترنت على الرابط

www.health.ny.gov/wic

www.breastfeedingpartners.org

أو تواصلني مع مكتب برنامج WIC المحلي في منطقتك.



**WIC
Program**