

NYS Foods Guide WIC



WIC
Program

چک WIC را اینجا بگذارید

راهنمایی

آیا میدانستید؟

فرشندگان ملزم به انبار کردن تمامی مواد غذایی قابل قبول WIC نمی باشند. برای دریافت راهنمایی بیشتر یا در صورتی داشتن هر گونه پرسش با نمایندگی محلی خود تماس بگیرید.

حقوق شرکت کننده

شرکت کنندگان WIC از این حقوق برخوردار هستند

- برخورد محترمانه و عادلانه
- استفاده از هر فروشگاه مواد غذایی و داروخانه در New York State که مجاز به قبول WIC باشد
- درخواست انتقال به سایر آژانس های محلی WIC
- اطلاع رسانی از قبل درباره زمان و دلیل پایان مزایای برنامه
- محرمانگی
- دسترسی به تمامی خدمات ارائه شده از سوی WIC، از جمله بسته غذایی ویژه

چرا WIC مهم است؟

WIC مواد غذایی و بسیاری از اقلام سالم دیگر را ارائه می کند.



ارجاع از طرف
برنامه



حمایت از شیردهی
زنان



آموزش تغذیه
و سلامت



غذاهایی
سالم

فهرست مطالب

3	 استفاده از این راهنما
4	 چک لیست خرید
8	 شیر
9	 پنیر
10	 ماست
11	 توفو
11	 نوشیدنی های سویا
12	 تخم مرغ
13	 لوبیا، نخود، عدس
14	 کره بادام زمینی
14	 کنسرو ماهی
15	 آب میوه 100% طبیعی
18	 میوه و سبزیجات
23	 غلات
27	 نان تهیه شده از دانه کامل
29	 تورتیلای تهیه شده از دانه کامل
31	 دانه کامل - برنج قهوه ای
31	 پاستای تهیه شده از دانه کامل
32	 تغذیه کودک با شیر مادر
33	 غذای اطفال
35	 پرسش و پاسخ درباره خرید
36	 در جلسه ملاقات WIC چه چیزی با خودتان بیاورید

استفاده از این راهنما

هدف این راهنما این است که خرید غذاهای WIC ساده تر شود.

NYS WIC طیف گسترده ای از غذاهای مغذی را ارائه می دهد. در هنگام خرید از برگه های رنگی برای خرید بر اساس دسته بندی مواد غذایی استفاده کنید. بر اساس آنچه در چک های WIC شما فهرست شده است مواد غذایی دلخواه خانواده تان و چیزهای موجود در فروشگاه را خریداری کنید.

شما نمادهای زیر را در این راهنمای مواد غذایی خواهید دید. این نمادها در آشنایی با غذاهای WIC و شناسایی آنها به شما کمک می کنند.

آشنایی با غذاهای WIC

می توانید بخرید



دنبال این برچسب **CAN BUY** "می توانید بخرید" بگردید. اقلام موجود در این بخش با چک های WIC شما قابل خرید هستند.



نمی توانید بخرید:

قسمت **CANNOT BUY** "نمی توانید بخرید"

اقلام موجود در این بخش با چک های WIC شما قابل خرید نیستند.



ANY BRAND "هر مارکی"

بعضی از غذاهای WIC فقط بر اساس نام مارک محصول در دسترس هستند. اگر این پرچم را مشاهده کردید می توانید هر مارکی را در این گروه انتخاب کنید.

راهنمایی



راهنمایی های WIC

برای دریافت راهنمایی های مفید درباره خرید WIC، این ستاره را پیدا کنید.

چک لیست خرید

1

قبل از خرید کردن

بررسی کنید موارد زیر را داشته باشید:

راهنمایی

☐ کارت شناسایی WIC

خودتان

☐ این راهنمای غذاهای

WIC

☐ چک WIC امضاء نشده

با تاریخ های معتبر

فقط چک هایی را بیاورید که در
خرید این دفعه با استفاده از چک
لیست خرید قابل استفاده باشند

تاریخ غیر قابل استفاده قبل از
(Not Good Before)
نزدیکترین زمانی است که چک می
تواند استفاده شود.

نام شخص یا خانواده ای که غذا
برای آنها در نظر گرفته شده است.

شماره شناسایی WIC

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

PAY TO:
VOID
CHECK NOT VALID UNLESS STAMPED
ABOVE BY NYS AUTHORIZED WIC
VENDOR AND DEPOSITED BY 08/25/2015

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

3015006597

PAY EXACTLY
\$.

تاریخ غیر قابل استفاده بعد
از (Not Good After)
دیرترین زمانی است که چک
می تواند استفاده شود.

مستطیل قابل پرداخت
(Pay Exactly)
جایی است که فروشنده
قیمت کل خرید را برای
اقدام درج شده در چک
وارد می کند.

خطی که شرکت کننده با پراکسی اطلاعات را به آبی یا
سیاه می نویسد؛ با استفاده از فرمت مشابه تاریخ در
کارهای قبل از این تاریخ/بعد از این تاریخ خوب نیست
(Not Good Before/Not Good After)، بعد
از مبلغ صحیح دلار که در کادر "دقیقاً این مبلغ پرداخت
شود" (Pay Exactly) وارد شده است.

خطی که شرکت کننده یا نماینده او پس
از درج مبلغ صحیح به دلار در مستطیل
قابل پرداخت (Pay Exactly)، با
خودکار آبی یا مشکی امضا می کند.

غذاهایی که شرکت کننده باید با این چک
بخرد. از کارت غذاهای مورد قبول
NYS WIC برای اطلاع یافتن از غذاهای مورد
قبول استفاده کنید.

KeyBank, Albany, NY 29-70 15078
213
THE BACK OF THIS CHECK CONTAINS A SECURITY MARK.
DO NOT ACCEPT WITHOUT HOLDING AT AN ANGLE TO VERIFY SECURITY MARK.
IMPROPER USE OF THIS CHECK IS SUBJECT TO STATE AND FEDERAL PROSECUTION.

SIGNATURE OF PARTICIPANT AT REDEMPTION MUST MATCH SIGNATURE ON WIC ID CARD.
NOT NEGOTIABLE UNLESS SIGNED AND DATED.

DATE: / /

قابل استفاده باشند

2 در هنگام خرید:

☐ آنچه بر روی چک WIC نوشته شده است را به طور دقیق نگاه کنید.

☐ با استفاده از این راهنمای خرید، غذاهای مورد تأیید WIC را انتخاب کنید.

☐ چک WIC به شما تعداد (1 جعبه) و اندازه (64 اونس) هر محصولی که تهیه می کنید را نشان می دهد.



چک لیست خرید

3 قبل از پرداخت:

☐ همه غذاهایی که بر روی هر چک فهرست شده اند را بردارید.

☐ صندوقی را برای پرداخت انتخاب کنید که ویژه نباشد، فقط بتوانید با پول نقد پرداخت کنید یا خودتان بتوانید شخصاً فاکتور بزنید.

4 در دستگاه ثبت:

☐ موارد خرید WIC خود را همراه چک بر روی باجه پرداخت قرار دهید.

☐ چک WIC امضاء نشده مخصوص هر گروه این موارد را بر روی آنها قرار دهید.

☐ به صندوقدار بگویید که شما از چک های WIC استفاده خواهید کرد.

☐ هرگز از قبل چک های WIC خود را امضاء نکنید.

☐ بعد از اینکه صندوقدار هزینه سر جمع را در کادر Pay Exactly نوشت، چک را با رنگ آبی یا سیاه امضاء کرده و تاریخ بزنید.

چک لیست خرید

راهنمایی

کارهایی که می توانید انجام دهید:

- تاریخ چک ها را ترجیحاً به صورت سال/روز/ماه درج کنید، (مثال: 04/28/2015).
- استفاده از سایر صورت های تاریخ که در ایالت متحده مرسوم است نیز بلامانع است (مثل: 04/28/15، 4/28/15).
- اگر یک شرکت کننده یا نماینده در نوشتن تاریخ چک اشتباه کرد، باید روی تاریخ اشتباه خط بکشد، امضا کند و تاریخ صحیح را بالای تاریخ اشتباه قید کند.

کارهایی که نمی توانید انجام دهید:

- برای نوشتن ماه از حروف استفاده نکنید (مثل: 28 آوریل 2015).
- استفاده از مهر تاریخ برای تاریخ زدن چک مجاز نیست.



راهنمایی

هیچ گاه چک WIC خود را قبل از اینکه صندوقدار مبلغ کل را روی چک بنویسد امضاء نکنید و تاریخ نزنید.

شیر

منبع خوبی از کلسیم، پروتئین، ویتامین D

در چک لیست های WIC نوع شیر

درج شده است که باید خریداری کنید. نوع شیری را بخرید که در چک WIC نوشته شده است. (مثلاً: فاقد چربی، 1٪، کامل، فاقد لاکتوز، کوشر (حلال)، شیر بز)

راهنمایی



می توانید بخرید

هر
مارکی

شیر گاو

بزرگترین بسته بندی یا اندازه لیست شده در چک WIC (گالن، 96 اونس، نیم گالن یا ربع گالن) را خریداری کنید



شیر تبخیر شده/شیر بز بسته بندی شده
تنها برند Meyenberg
فقط در بسته بندی های
12 اونسی



فقط بسته شیر خشک/پودری
فقط در بسته بندی
های 25.6 اونس



فقط بسته شیر تبخیر شده/
بسته بندی شده
فقط در بسته بندی
های 12 اونس

نمی توانید بخرید:



- شیر طعم دار، ارگانیک یا شیرین شده و فشرده شده (کندانسه شده)
- شیر کره یا شیر با کلسیم افزوده شده
- شیر با چربی کم شده (2%)



می توانید بخرید

هر
مارکی



• فرآوری شده و پاستوریزه Monterey Jack، American، Muenster، Swiss، Colby، Cheddar، Mozzarella، Provolone با ترکیب از این پنیرها

• به صورت قالبی یا برشی خریداری شود

• باید به حداکثر مقدار اونس های مشخص شده در چک اضافه شود (می تواند 1 ظرف یا بیشتر باشد)

• پنیر کوشر اگر بر روی چک WIC نوشته شده باشد یا اگر هیچ نوع پنیر دیگری در فروشگاه نباشد

نمی توانید بخرید:



• انواع غذاها، محصولات
یا مواد قابل مالیدن روی نان

• پنیر وارداتی

• پنیر خرد شده، رنده شده، تکه ای،
رشته ای یا دسته ای

• تکه های کراکر

• پنیرهای طعم دار یا
ارگانیک

• تکه های بسته بندی شده به صورت جداگانه



ماست

منبع خوبی از پروتئین و کلسیم

می توانید بخرید

هر
مارکی

در چک WIC محتوای چربی درج شده است که باید خریداری کنید.



• دقیقاً ظرف 32 اونس یا هر ترکیب اندازه‌ای که دقیقاً به 32 اونس برسد.

• هر مدلی: plain، plain Greek، organic plain، organic plain Greek

• ماست کوشر اگر بر روی چک WIC نوشته شده باشد یا اگر هیچ نوع ماست غیر کوشر دیگری در فروشگاه نباشد.

..... نمی توانید بخرید:



• طعم دار (مثل وانیل، میوه)

• مواد سازنده ترکیبی (گرانولا، آب نبات و سایر موارد)

• ماست یخ زده

• ماست نوشیدنی/قابل کیسه انداختن



توفو

منبع خوبی از پروتئین و کلسیم

می توانید بخرید

بسته های 14 تا 16 اونس



:Wegmans
Organic – Firm



:San Sui
'Firm, 'Soft
Extra Firm



**Nature's
:Promise**
Organic – Firm



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



:House
Premium یا
'Organic – Soft
'Medium Firm
'Firm
Extra Firm



:Azumaya
'Firm
Extra Firm

نوشیدنی سویا

منبع خوبی از پروتئین، کلسیم و ویتامین D

می توانید بخرید



:Westsoy
Organic Plus
Soy milk – Plain

اندازه های مجاز:

- بسته های 32 اونس یا 64 اونس

Plus Soy milk – Vanilla

اندازه های مجاز:

- بسته های 32 اونس یا 64 اونس



:Silk
Soy milk – Original

اندازه های مجاز:

- 32 اونس
- بسته بندی در یخچال 64 اونس
- بسته بندی در یخچال 128 اونس - بسته بندی چندتایی در یخچال



:8th Continent
Soy milk – Original
and Vanilla

اندازه های مجاز:

- 64 اونس بسته بندی در یخچال



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

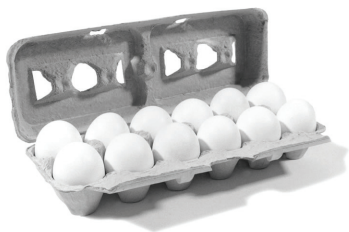
اندازه های مجاز:

- بسته بندی 32 اونس

تخم مرغ

منبع خوبی از پروتئین

می توانید بخرید



متوسط یا بزرگ: سفید یا قهوه ای

نمی توانید بخرید:



- تخم مرغ بزرگ (جامبو) و خیلی بزرگ
- تخم مرغ های ویژه و گران قیمت (از جمله مواد ارگانیک، با کلسترول کم، تخم مرغ پرنده های آزاد، تخم مرغ حاوی امگا 3)



لوبیا، نخود، عدس

منبع خوبی از پروتئین، آهن و فیبر

می توانید بخرید

هر
مارکی



خشک

• هر مارکی: کیسه 1 پوندی لوبیا، نخود، عدس رسیده



کنسروی

• هر مارکی: قوطی 15-16 اونس لوبیا، نخود، عدس رسیده

راهنمایی

برای کاهش میزان جذب نمک، لوبیا، نخود، عدس کنسرو شده را با آب بشویید

نمی توانید بخرید:



• لوبیا، گوشت خوک و لوبیای پخته شده

• لوبیای کنسروی حاوی شکر، چربی، گوشت یا روغن اضافه شده

• لوبیا سبز، نخود سبز، نخود فرنگی، لوبیای زرد و لوبیا چیتی ممکن است با چک WIC که روی آن نوشته شده "لوبیا، نخود، عدس" قابل خرید نباشد. برای خرید این نوع مواد غذایی می توانید از چک میوه و سبزیجات WIC استفاده کنید.

کره بادام زمینی

منبع خوبی از پروتئین است

می توانید بخرید

هر مارکی

بسته های 16 تا 18 اونس



هر مارکی: انواع ترد، درشت، خامه ای نرم، طبیعی و با چربی کم مجاز هستند.



نمی توانید بخرید:

- بادام زمینی مالیدنی روی مواد
- کره بادام زمینی ارگانیک
- کره بادام زمینی تازه خرد شده
- کره بادام زمینی همراه با ویتامین و مواد معدنی افزوده شده یا سایر ترکیبات اضافه شده (امگا 3، DHA و EPA، روغن پالم و سایر موارد)

کنسرو ماهی

منبع خوبی از پروتئین و آهن

می توانید بخرید

هر مارکی

ماهی کنسرو ممکن است در آب یا روغن بسته بندی شود، و ممکن است حاوی پوست و استخوان باشد.



LIGHT TUNA

(سبک یا با کیفیت مطلوب) قوطی های 5 و 6 اونس



سالمون صورتی

قوطی های 5، 6، 7.5 اونس



ساردین

قوطی های 3.75 اونس



نمی توانید بخرید:

- تن Albacore
- سالمون پشت آبی
- سالمون قرمز
- سالمون طعم دار
- با ترکیبات اضافه شده

راهنمایی

برای کاهش میزان جذب چربی، ماهی های بسته بندی شده در آب را انتخاب کنید.

آب میوه 100% طبیعی

منبع خوبی از ویتامین C

آب میوه مخصوص کودکان در این سایزها ارائه می شود:

- بطری‌های پلاستیکی 64 اونسی
- ظرف‌های 16 اونسی (کنستانتره منجمد)

آب میوه مخصوص زنان در این سایزها ارائه می شود:

- ظرف‌های 11.5 اونسی (کنستانتره و قابل نگهداری خارج از یخچال)
- ظرف‌های 11.5 تا 12 اونسی (کنستانتره منجمد)

در چک های WIC، اندازه آب میوه ای که باید بخرید درج شده است.

برای مشاهده مارک ها و طعم های مجاز، به دسته بندی هر آب میوه دقت کنید.

هر مارک فروشنده‌ای شامل مارکهای فروشنده‌ای و این مارکهای آبمیوه
100% با 120% ویتامین C یا بیشتر:

☒ 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

نمی توانید بخرید:



• آب میوه ارگانیک

• هر نوشیدنی که 100% آب میوه نباشد

آب میوه 100% طبیعی

منبع خوبی از ویتامین C

64 اونس آب مرکبات در بطری پلاستیکی

هر مارکی از موارد زیر:

- آب پرتقال طبیعی 100%
- آب گریپ فروت طبیعی 100%
- آب آناناس طبیعی 100%

می توانید بخرید



64 اونس بطری های پلاستیکی

سیب: هر مارکی در فروشگاه و مارک های زیر:



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

ترکیب آب میوه ها: هر مارکی در فروشگاه و مارک ها و طعم های زیر:



- **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

نمی توانید بخرید:



• آب انگور (بجز در ترکیب آب میوه)

• کارتون های یخچالی

آب میوه 100% طبیعی

منبع خوبی از ویتامین C

11.5 اونس کنستانتره و قابل نگهداری خارج از یخچال



WELCH'S

هر طعمی

می توانید بخرید

11.5 اونس – 12 اونس کنستانتره و منجمد



سیب

هر مارکی در فروشگاه و مارک های زیر:

- Langers
- Old Orchard
- Seneca



گرم فروت، پرتقال، آناناس - هر مارکی



انگور

بنفش و سفید: هر مارکی در فروشگاه و مارک های زیر:

- Langers
- Old Orchard
- Welch's

ترکیب های آب میوه – هر مارک فروشگاهی و برندهای زیر:

:WELCH'S

همه طعم های
با درپوش زرد

:OLD ORCHARD

همه طعم ها با
درپوش سبز تیره

:LANGERS

Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

:DOLE

هر طعمی

16 اونس کنستانتره و منجمد



ترکیب آب میوه ها



گرم فروت، پرتقال،
آناناس



سیب

می توانید بخرید

هر
مارکی

میوه و سبزیجات

منابع مفید ویتامین، مواد معدنی و فیبر

می توانید بخريد

هدیه
مارمی

میوه و سبزیجات تازه

- هر ترکیبی از میوه و سبزیجات تازه
- به صورت کامل یا تکه شده
- سالاد های ظرف بندی شده آماده، سبزیجات ظرف بندی شده
- در چک "فقط تازه" یا "تازه/منجمد/کنسرو شده" درج خواهد شد
- سبزیجات و میوه های ارگانیک مجاز هستند
- در بعضی از چک های مربوط به غذای اطفال عبارت "معادل 1-4" موز عنوان شده است. "معادل" برابر با یک موز است. مثال: 3 معادل موز = 3 موز.



نمی توانید بخريد:



- موارد موجود در ستون سالاد
- سینی مهمانی، ظرف های میوه، سبزیجات و میوه های تزئینی
- میوه و سبزیجات خشک
- آجیل، از جمله بادام هندی، ترکیب میوه/آجیل
- مواد گیاهی، ادویه، سس سالاد

راهنمایی

تفاوت قیمت درج شده در چک های WIC میوه و سبزیجات را پرداخت کنید

از این چیزها خبر داشتید؟ وقتی هزینه میوه و سبزیجات بیشتر از مقدار دلاری عنوان شده در چک WIC باشد، باید تفاوت قیمت را پرداخت کنید.

میوه و سبزیجات

منابع مفید ویتامین، مواد معدنی و فیبر

راهنمایی



چطور می توانید مواد غذایی بیشتری دریافت کنید؟...

آنها را وزن کنید!



کالای مورد نظر را روی ترازو بگذارید.
وزن را به نزدیک ترین وزن به پوند یا نیم پوند گرد کنید.
هزینه تقریبی آن کالا را بر اساس جدول زیر محاسبه کنید.

نمودار مواد غذایی تازه

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

مثال: چهار گلابی 1.6 پوند وزن دارد قیمت هر پوند 1.59 دلار است.

تا حداکثر 2 پوند گرد کنید. 2 پوند را در ردیف بالا پیدا کنید. در ستون سبز رنگ در سمت چپ، به 1.59 دلار بروید (قیمت هر پوند در این مثال).

قیمت کل تخمینی برای این کالا: **3.18 دلار**

میوه و سبزیجات

منابع مفید ویتامین، مواد معدنی و فیبر

می توانید بخريد

هر
مارکی



سبزیجات یخ زده

- هر مارکی
- هر نوع ظرف/ بسته بندی
- هر اندازه ای
- سبزیجات باید از ترکیبات اولیه باشند
- هر تنوعی از سبزیجات،
ترکیب سبزیجات
- لوبیا، نخود و عدس یخ زده مجاز است
- با نمک یا بدون نمک

راهنمایی

از این چیزها خبر داشتید؟

میوه ها و سبزیجات یخ زده مدت زمان بیشتری در خارج از یخچال قابل نگهداری هستند و مواد مغذی آنها دقیقاً مشابه میوه و سبزیجات تازه است.

نمی توانید بخريد:

- سس پنیر، هر نوع سس دیگری
- آماده پخت
- شکر، چربی یا روغن اضافه

می توانید بخريد

هر
مارکی



میوه های یخ زده

- هر مارکی
- هر نوع ظرف/ بسته بندی
- هر اندازه ای
- میوه ها باید از ترکیبات اولیه باشند
- هر تنوعی از میوه،
ترکیب میوه
- ترکیباتی بجز میوه
- شکر اضافه
- هر نوع شربت (شیره ذرت،
شیره ذرت با فروکتوز بالا، مالتوز،
دکستروز، ساکورز، عسل، شیره
افرا، غیره)



میوه و سبزیجات

منابع مفید ویتامین، مواد معدنی و فیبر



می توانید بخريد



سبزیجات کنسرو شده

• هر مارکی

• ممکن است سدیم/نمک به میزان معمولی یا کم داشته باشد

• هر تنوعی از سبزیجات، ترکیب سبزیجات

• هر اندازه ای

• هر نوع ظرف/بسته بندی

• سبزیجات باید از ترکیبات اولیه باشند

• رب گوجه (به صورت خمیری، پوره، کامل، خرد شده، ساقه جدا شده، تکه شده، سس، سالسا)

راهنمایی

برای کاهش میزان جذب نمک، سبزیجات کنسرو شده را با آب بشویید.



میوه و سبزیجات

نمی توانید بخريد:



• سبزیجات ترشی انداخته شده یا کرم دار (از جمله ذرت)

• لوبیا، گوشت خوک و لوبیای پخته شده

• سوپ

• کچاپ، چاشنی، زیتون

• محصولات با چربی اضافه شده، روغن، شکر، گوشت، سس، ادویه

• حبوبات رسیده مثل لوبیای سیاه، لوبیای گاربانزو و لوبیای قرمز را ممکن است نتوانید با چک میوه و سبزیجات WIC خریداری کنید؛ برای خرید این نوع غذاها می توانید از چک WIC استفاده کنید که روی آن عنوان "لوبیا، نخود، عدس" درج شده است.

میوه و سبزیجات

منابع مفید ویتامین، مواد معدنی و فیبر

می توانید بخرید



میوه‌های کنسرو شده

- هر مارکی که در روغن یا آب خودش ظرف بندی شده باشد
- هر تنوعی از میوه، ترکیب میوه
- هر سایز/ظرف/بسته بندی (بجز بسته هایی که برای مصرف یک نفر در نظر گرفته شده است)
- میوه ها باید از ترکیبات اولیه باشند
- سس سبب - فقط انواع "بدون شکر اضافه" یا "بدون شیرینی"



نمی توانید بخرید:



- سس کرنبری، پر کردن پای
- هر شربت (غلیظ، رقیق، "رقیق و طبیعی"، خیلی رقیق، دیگر موارد)
- شکر اضافه
- نمک، چربی، روغن اضافه شده
- بسته هایی که برای مصرف یک نفر در نظر گرفته شده است

غلات

منبع خوبی از آهن، ویتامین B و سایر مواد مغذی

می توانید بخرید

همه غلات "غلات کامل" محسوب می شوند مگر اینکه علامت زیر بر روی آنها درج شده باشد: *

☑ جعبه های 12 اونسی یا بزرگتر بخرید

راهنمایی

برای افزایش میزان جذب فیبر، سرلاک‌هایی با غلات کامل را انتخاب کنید.

نمی توانید بخرید:



• غلات ارگانیک

• جعبه هایی برای مصرف یک نفر

غلات خنک مارک های ملی

:General Mills



Dora
the
Explorer



Wheat
Chex



Rice
Chex



Corn
Chex



Total
Whole
Grain



Cheerios
(regular
only)

:Kemach



Wheat
Flakes



Toasted
Oats



Corn
Flakes*

:Kellogg's



Frosted
Mini-Wheat's
Original
(Little Bites)



Corn
Flakes*
(فقط
معمولی)

غلات

منبع خوبی از آهن، ویتامین B و سایر مواد مغذی

:Post



Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches



Grape Nuts Flakes



Grape Nuts (فقط معمولی)

: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*

بسیاری

از روش ها برای خرید

36

اونس

غلات

مخلوط و تطابق



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

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

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

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

می توانید بخرید

همه غلات "غلات کامل" محسوب می شوند مگر اینکه علامت زیر بر روی آنها درج شده باشد: *

غلات خنک مارک های فروشگاههای

هر مارک فروشگاههای را می توانید برای انواع غلات زیر خریداری کنید:

Corn Flakes * - ساده

کورن فلکس های ترکیبی با **Oat Clusters** *
(با ترکیب بادام یا بدون بادام)

به این نامها نیز شناخته می شود:

‘Honey Crunchin’ Oats

‘Honey & Oats’, ‘Honey Oat Clusters’

‘Honey Oats & Flakes’, ‘Krispy Honey-Oats’

‘Oats & More’, ‘Oats & Honey’

Oat O’s - ساده. به این نامها نیز شناخته می شود:

Toasted Oats, Tasteos, Oats & O’s

Oat Squares - ساده. به این نامها نیز شناخته

می شود:

Crisp Oat Squares, Crunchy Oatquares

, Oat Crisps

Shredded Wheat - ساده یا روکش دار

Wheat Flakes - ساده

"هر مارک فروشگاههای از جمله مارکهای دارای نام فروشگاه و این مارکهای غلات خنک:



غلات

منبع خوبی از آهن، ویتامین B و سایر مواد مغذی

می توانید بخرید



غلات
گرم

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



Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal



Instant Oats with Iron



نان تهیه شده از دانه کامل

منبع خوبی از فیبر و ویتامین B

نان

می توانید بخريد

بسته های 16 اونس

راهنمایی

1 پوند مشابه 16 اونس است

اندازه نان ها معمولاً در پایین بسته بندی نان درج شده است.



- 100% Wheat Bread with Flax



- 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



- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls



- Flax & Grain Bread



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



- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread



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

نان تهیه شده از دانه کامل

منبع خوبی از فیبر و ویتامین B

نان

می توانید بخريد

بسته های 16 اونس

در تمام این نان ها 100% گندم کامل استفاده شده است
نان مورد تأیید INYS WIC



Gourmet



Penn Street



Stop & Shop
یا No salt added
تازه در فروشگاه



باید:
Stone Ground
یا Hamotzie
Mezonos



باید:
Hamotzie
Mezonos
یا Rolls



تورتیلای تهیه شده از دانه کامل

منبع خوبی از فیبر و ویتامین B

تورتیلا

بسته های 16 اونسی

می توانید بخرید

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 •



تورتیلای تهیه شده از دانه کامل

تورتیلای تهیه شده از دانه کامل

منبع خوبی از فیبر و ویتامین B

تورتیلا

بسته های 16 اونسی

می توانید بخرید

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 • (قابل نگهداری خارج از یخچال و لبنیات)

Whole Wheat Flour Tortillas •



100% Whole Wheat Flour Tortillas •



Whole Wheat Tortillas •



Whole Wheat Tortillas •



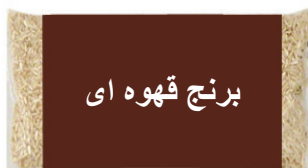
دانه کامل - برنج قهوه ای

منبع خوبی از فیبر و ویتامین B



برنج قهوه ای

14 تا 16 اونس یا بسته های 28 تا 32 اونسی



- برنج قهوه ای ساده در بسته یا کیسه
- با پخت بسیار سریع، سریع یا معمولی

نمی توانید بخرید:



- مواد افزودنی مثل چربی، روغن، نمک یا شکر

پاستای تهیه شده از دانه کامل

منبع خوبی از فیبر و ویتامین



پاستای تهیه شده از گندم کامل

فقط بسته 16 اونسی



نمی توانید بخرید:

- مواد افزودنی مثل چربی، روغن، نمک یا شکر

- پاستای گندم کامل به هر سبک و شکل
- تهیه شده از گندم کامل یا آرد دورم گندم کامل
- مواد ارگانیک مجاز است.

دانه کامل - برنج قهوه ای، پاستا

تغذیه نوزاد با شیر مادر WIC می تواند کمک کند

راهنمایی

تصمیم گیری برای تغذیه نوزاد با شیر مادر کار بسیار مهمی است. تغذیه با شیر مادر از شما و فرزندتان در برابر بیماری ها و امراض محافظت میکند و پیوندی عاشقانه ایجاد میکند که تمام طول عمر پایدار خواهد بود. فرزند شما برای 6 ماه اول زندگی، فقط به شیر مادر نیاز دارد. از 6 ماهگی، فرزندتان میتواند خوردن غذاهای جامد را شروع کرده و تا زمانی که هر دو بخواهید، تغذیه از شیر مادر را ادامه دهد.

WIC خدمات زیر را ارائه می دهد:

- کارشناسان تغذیه از شیر مادر در تمامی نمایندگی های محلی WIC
- مشاوران همتراز که حمایت مادر به مادر ارائه میدهند
- مزایای بسته غذایی بزرگتر برای مادران شیرده
- مزایای بسته غذایی بزرگتر برای نوزادان شیرخوار، از 6 ماهگی
- شیردوش برای مادرانی که به آن نیاز دارند
- انجمن خدمات پشتیبانی تغذیه با شیر مادر



از این سایت بازدید کنید: www.breastfeedingpartners.org

غذای نوزادان

منبع مناسبی از آهن، روی و انواع ویتامین ها

فرمول مخصوص نوزادان

می توانید بخرید

در چک WIC، مارک، اندازه و نوع محصولی که باید خریداری کنید (پودری، کنسنتره یا آماده استفاده) فهرست شده است.

راهنمایی

فرمول آماده (پودری و کنسنتره)

- برای مخلوط کردن، دستورالعمل های روی ظرف را دنبال کنید
- مخلوط تهیه شده را در آخر یخچال (خنک ترین قسمت) بگذارید
- هرگز محتوای غذایی که نوزاد آن را نخورده است نگه ندارید و دوباره گرم نکنید

غلات نوزادان

می توانید بخرید

بسته های 8 تا 16 اونس

Gerber Cereal for Baby



انواع مجاز:

- گندم کامل
- جو
- چند غله
- برنج

نمی توانید بخرید:



ارگانیک، ترکیبات اضافی DHA، میوه، شیر خشک یا پروتئین اضافه شده

غذای نوزادان

منبع مناسبی از آهن، روی و انواع ویتامین ها

گوشت بسته های 2.5 اونسی

راهنمایی

تغذیه کودک

- بررسی کنید کودک هنگام غذا خوردن ثابت بنشیند. بهترین حالت استفاده از صندلی های پایه بلند است.
- هرگز کودک را هنگام غذا خوردن تنها نگذارید.
- به آرامی با کودک صحبت کنید و او را تشویق کنید غذا بخورد.
- با او تماس چشمی برقرار کنید.



Gerber®



BeechNut®



:GERBER یا BEECH-NUT

هر گوشتی با سوپ آبکی یا آبگوشت

غذای کودک حاوی گوشت کوشر:

اگر در چک WIC چاپ شده باشد

(یا اگر در فروشگاه Beech-Nut یا Gerber نداشته باشند)

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy



Gerber®



میوه و سبزیجات

بسته های 4 اونسی

BeechNut®



:GERBER یا BEECH-NUT

یک میوه یا سبزی تکی
هر ترکیبی از انواع سبزیجات و میوه ها
دو بسته غذای کودک به صورت جداگانه.

نمی توانید بخرید:



ارگانیک، بسته بندی، ترکیب شامل مواد غیر میوه یا غیر سبزیجات مانند گوشت، ماست، برنج، نودل

پرسش و پاسخ درباره خرید

سؤال. اگر تمام غذاهای عنوان شده در چک را نخواهم باید چه کار کنم؟

جواب. اگر نمی خواهید از همه غذاها استفاده کنید، لطفاً از یک متخصص WIC بخواهید بسته غذایی‌تان را تغییر دهد.

سؤال. می توانم از کوپن با چک های WIC در فروشگاه یا داروخانه استفاده کنم؟

جواب. بله! می توانید از کارت ذخیره فروشگاه‌های نیز با چک های WIC استفاده کنید.

سؤال. اگر کالای مورد نظر در فروشگاه نیست، می توانم از چک جایگزین استفاده کنم؟

جواب. نه! ممکن است برای غذاهای WIC در فروشگاه چک جایگزین دریافت نکنید. اگر هیچکدام از غذاهای WIC که در چک دارید در فروشگاه موجود نیست، از مدیر فروشگاه بپرسید آیا آن ماده غذایی را دارد. اگر همه مواد غذایی در فروشگاه‌های وجود ندارد، می توانید به فروشگاه‌های دیگر بروید.

سؤال. اگر چک هایم منقضی شوند می توانم آنها را تعویض کنم؟

جواب. نه! حتماً از چک های WIC در تاریخ اعتبار مجاز استفاده کنید. بعد از تاریخ انقضا، امکان صدور مجدد چک وجود ندارد.

سؤال: اگر قبل از پایان تراکنش از من خواسته شود چک WIC را امضا کنم چه کار کنم؟

جواب. این کار را نکنید! تا زمانی که صندوقدار مبلغ کلی خرید را در جعبه "Pay Exactly" ننوشته است، نباید چک ها را امضا کنید/تاریخ بزنید.

چک لیست خرید

قبل از خرید نسبت به موارد زیر مطمئن شوید:

- ☐ کارت شناسایی WIC
- ☐ این Foods Guide WIC
- ☐ چک های WIC امضا نشده با تاریخ های معتبر

در حین خرید:

- ☐ آنچه بر روی چک WIC نوشته شده است را به طور دقیق نگاه کنید.
- ☐ از این راهنمای غذاهای WIC استفاده کنید تا بتوانید غذاهای تأیید شده WIC بر روی چک را انتخاب کنید.
- ☐ در چک WIC درباره اندازه و تعداد هر محصول که می توانید خرید کنید به شما اطلاع داده شده است.

قبل از پایان خرید:

- ☐ تمامی مواد غذایی درج شده در هر ژتون را دریافت کنید.

در محل ثبت:

- ☐ از محل پرداخت خودکار، ویژه یا قسمت هایی که فقط با پول نقد باید پرداخت کنید، استفاده نکنید.
- ☐ موارد خرید WIC خود را همراه چک بر روی بایچه پرداخت قرار دهید.
- ☐ چک WIC امضاء نشده مخصوص هر گروه این موارد را بر روی آنها قرار دهید.
- ☐ به صندوقدار بگویید که شما از چک های WIC استفاده خواهید کرد.
- ☐ مبلغ کل مواد غذایی در کادر **PAY EXACTLY** در چک نوشته شده است. صندوقدار چک را به شما برمی گرداند تا آن را امضا کنید و تاریخ بزنید.

در جلسه ملاقات WIC چه چیزی با خودتان بیاورید

- کارت شناسایی برای هر فرد اقدام کننده.
- سند مربوط به محل زندگی. در این سند باید آدرس دقیق محل زندگی عنوان شده باشد نه شماره صندوق پستی.
- سند مربوط به درآمد برای هر کدام از اعضای خانواده که کار می کنند. اسناد باید مربوط به 30 روز گذشته باشند.
- سند مربوط به شرکت در طرح های Food Stamps/SNAP، Medicaid یا Temporary Assistance to Needy Families (TANF) در صورتی که از هر کدام از این برنامه ها استفاده می کنید.
- سوابق مربوط به واکسیناسیون کودکان.
- تأییدیه بارداری - گواهی از طرف ارائه دهنده خدمات مراقبت از سلامت با درج تاریخ زایمان.
- هر فرم پزشکی WIC که از طرف ارائه دهنده خدمات مراقبت از سلامت به شما داده شده باشد.

راهنمایی

**چطور می توانم کودکم را ترغیب کنم
سبزیجات و میوه های بیشتری بخورد؟**

1. آن را سرگرم کننده کنید:
غذاهای رنگی به او بدهید یا غذاها را در بشقاب به شکل های مختلف تزئین کنید.
2. از آنها بخواهید شرکت داشته باشند:
همراه با کودک به خرید بروید و از خودش بخواهید میوه یا سبزیجات جدید انتخاب کند.
با حضور خودش آشنایی کنید و از او بخواهید در تهیه غذا کمک کند.
3. به او اجازه دهید راحت به همه چیز دسترسی داشته باشد:
مقداری میوه و سبزیجات برش بزنید و آنها را در کاسه ای درب دار در یخچال نگهداری کنید. کودک می تواند هرگاه احساس گرسنگی کرد به راحتی از این میان وعده های سالم بخورد.



بیانیه عدم تبعیض USDA

با توجه به قانون حقوق شهروندی فدرال و قوانین و سیاست های مربوط به حقوق مدنی در بخش کشاورزی ایالات متحده آمریکا (US Department of Agriculture, USDA) سازمان های آن، دفاتر، کارکنان و مؤسسات شرکت کننده در اجرای برنامه های USDA اجازه ندارند بر اساس نژاد، رنگ پوست، ملیت، جنسیت، ناتوانی، سن یا مسائل سیاسی یا به تلافی فعالیت هایی که قبلاً انجام شده است برای فعالیت های قبلی در رابطه با حقوق مدنی در هر برنامه ای یا هر فعالیت یا حمایت مالی از طرف USDA اقدامی انجام دهند.

افرادی که دچار ناتوانی هستند و لازم است روش های ارتباطی جایگزینی را برای دسترسی به اطلاعات برنامه داشته باشند (مثل خط بریل، چاپ به حروف بزرگ، نوار صوتی، زبان اشاره آمریکایی و دیگر موارد)، باید با آژانس (ایالتی یا محلی) در محلی که برای دریافت مزایا اقدام کرده اند تماس بگیرند. افرادی که ناشنوا هستند، مشکل شنوایی یا گفتاری دارند می توانند از طریق سرویس رله فدرال به شماره 877-8339 (800) با USDA تماس بگیرند. همچنین می توانید به زبانی بجز زبان انگلیسی به اطلاعات برنامه دسترسی داشته باشید.

اگر می خواهید نسبت به تبعیض صورت گرفته شکایت کنید، فرم شکایت تبعیض برنامه USDA (AD-3027) را که به صورت آنلاین در آدرس http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html موجود است پر کنید. این فرم در هر دفتر USDA نیز موجود است یا می توانید برای USDA نامه بنویسید و همه اطلاعات درخواست شده در فرم را در آن قید کنید. برای درخواست یک کپی از فرم شکایت، با شماره 632-9992 (866) تماس بگیرید. فرم تکمیل شده یا نامه تان را از طریق پست به USDA ارسال کنید:

(1) از طریق پست: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) تلفن: 7442-690 (202)؛ یا

(3) از طریق ایمیل: program.intake@usda.gov.

این مؤسسه یک ارائه دهنده فرصت های برابر است.

برای ارائه شکایت با این آدرس تماس بگیرید:

(1) از طریق پست: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650,
150 Broadway, Albany, NY 12204
با این شماره تماس بگیرید

(2) تلفن: The Growing up Healthy Hotline به شماره 1-800-522-5006؛ یا

(3) از طریق ایمیل: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

شرکت کنندگانی که اطلاعات همراه کننده بدهند یا اطلاعات را عمدتاً ارائه نکنند تا مزایای WIC را دریافت کنند، کسانی که در بیش از یک برنامه WIC شرکت کرده اند، کسانی که غذاها یا شیر خشک WIC خود را به دیگران بدهند یا کسانی که یک های WIC را به دیگران بدهند، باید در ازای مزایایی که به اشتباه دریافت کرده اند مبالغه را به دولت ایالتی پرداخت کنند و ممکن است از نظر حقوقی توسط دولت فدرال یا دولت ایالتی جریمه شوند.

اگر مشکوک به کلاهبرداری بودید چه کاری می توانید انجام دهید؟

با شماره رایگان Hotline

1-877-282-6657 تماس بگیرید

یا به آدرس

foodfraud@health.ny.gov ایمیل ارسال کنید

شما می توانید نگرانی های خود را به طور ناشناس گزارش دهید.

چک WIC را اینجا بگذارید

مسئولیت های شرکت کنندگان

شرکت کنندگان باید:

- ارائه اطلاعات دقیق و صحیح به پرسنل WIC برای تعیین واجد شرایط بودن شما بر اساس آگاهی خودشان
- اجازه دادن به پرسنل برنامه WIC برای بررسی صحیح بودن همه اطلاعات ارائه شده از طریق تماس با پرسنل یا منابع دیگر
- اطلاع رسانی به دفتر WIC در صورت ایجاد هرگونه تغییرات در WIC
- فقط شرکت در یک برنامه WIC
- عدم فروش یا ارائه چک های غذای WIC، چک های شیر خشک یا چک های WIC

درباره WIC به دوستان و خانواده تان بگویید!

یک نسخه الکترونیکی از این راهنما به 21 زبان وجود دارد و از www.health.ny.gov/wic قابل دانلود است

برای کسب اطلاعات بیشتر درباره WIC:

با شماره **1-800-522-5006**

تماس بگیرید

به آدرس

nyswic@health.ny.gov ایمیل ارسال کنید

در آدرس

www.health.ny.gov/wic

www.breastfeedingpartners.org از ما بازدید کنید

یا با دفتر محلی WIC تماس بگیرید.



**WIC
Program**