

سار اعتبارًا من 1 أكتوبر 2023
حتى 30 سبتمبر 2024

برنامج بنسلفانيا للنساء والرضع والأطفال
(PA WIC)

قائمة الأطعمة

ودليل التسوق

الفهرس

- 2.....الحليب
- 4-3.....الزبادي (اللبن)
- 6-5.....منتجات الألبان / الصويا
- 8-7.....عصير مناسب للأطفال والنساء
- 10-9.....رقائق الحبوب (السيريال)
- 11.....الفواكه / الخضراوات
- 12.....البقوليات (القول) / الأسماك المعلبة
- 13.....البيض / زبدة الفول السوداني
- 14-16.....الحبوب الكاملة
- 17-18.....أغذية الرضع

نصائح للتسوق ببطاقة eWIC

- ستصبح مزاياك متاحة الساعة 12:01 صباحًا في بداية الشهر وتنتهي في الساعة 11:59 مساءً في آخر الشهر.
- لست مضطرًا لشراء الأطعمة كلها مرة واحدة. اشتر ما يلزمك وقت الحاجة إليه.
- لا تنتقل المزايا التي لم يتم إنفاقها إلى فترة المزايا التالية.
- اعرف رصيد المزايا الخاص بك. احتفظ بأخر إيصال أو تفقد "My Benefits (مزاياي)" على تطبيق WICShopper.
- يمكن الاستفادة من القسائم والعروض الترويجية بالمتاجر ("اشتر منتجًا واحصل على الآخر مجانًا") باستخدام بطاقة eWIC الخاصة بك.

عند إتمام عملية الدفع:

- 1 يجب أن تكون الأطعمة التي تشتريها ببطاقة eWIC الخاصة بك ضمن رصيد مزايا WIC الخاص بك.
- 2 أخبر الكاشير بأنك تستخدم بطاقة eWIC قبل مسح أي من الأطعمة ضوئيًا.
- 3 أدخل بطاقتك في قارئ البطاقات واتبع التعليمات. سيطلب منك النظام إدخال رقم التعريف الشخصي الخاص بك.
- 4 سيمسح الكاشير العناصر ضوئيًا للتأكد من أنها ضمن برنامج WIC وأنها ضمن المزايا الخاصة بعائلتك.
- 5 يجب أن تراجع ما تريد شراؤه وأن توافق عليه قبل إتمام عملية البيع. ينبغي أن يطلب منك الكاشير مراجعة إيصال الاسترداد قبل الموافقة على عملية الشراء.

6 لا تسحب بطاقتك حتى يخبرك النظام بذلك!

7 ستزال الأطعمة التي تشتريها من بطاقة eWIC الخاصة بك، وستحصل على إيصال WIC بالرصيد النهائي يوضح رصيدك المتبقي.

8 احتفظ دائمًا بإيصالات WIC الخاصة بك إذا واجهتك أي مشكلات في المتجر أو في حال لم تقم بتنزيل تطبيق WICShopper. يوضح إيصال الرصيد النهائي الأطعمة المتاحة لعائلتك. يستغرق تحديث تطبيق WICShopper 48 ساعة.

9 احرص على الاحتفاظ بجميع إيصالاتك إذا واجهتك أي مشكلات في المتجر. سوف يحتاج مركز WIC لرؤيتها!



أمان بطاقة eWIC

- احمي بطاقتك. حافظ عليها!
- احفظ رقم التعريف الشخصي الخاص بك.
- لا تعطِ رقم التعريف الشخصي الخاص بك لأي شخص باستثناء وكيل WIC المُدرب الخاص بك.
- لا تتخلص من بطاقة eWIC الخاصة بك عندما تستنفذ جميع مزاياك.
- إذا فُقدت بطاقتك أو سُرقت أو لم تعمل في المتجر، فاتصل بمركز WIC المحلي

الحليب جالون أو نصف جالون

أي علامة تجارية

- قليل الدسم (1% أو 2/1%) أو منزوع الدسم، ما لم يكن الحليب كامل الدسم أو قليل الدسم (2%) ضمن رصيد مزايا WIC الخاص بك. يُسمح بالحليب المخمر (حليب أسيدوفيلوس). يُسمح بحليب الكفير والحليب المعالج بالحرارة الفائقة فقط في حال إدراج ربع جالون في رصيد مزايا WIC الخاص بك.
- يمكن شراء الحليب الخالي من اللاكتوز أو كوشير أو المبخر أو المجفف إذا كان مدرجًا في رصيد مزايا WIC الخاص بك.

لا يمكنك شراء:

- الحليب ذو النكهة
- الحليب المخيض
- حليب الماعز
- الحليب العضوي
- الحليب المعبأ في عبوات زجاجية
- الحليب فائق التصفية
- الحليب المضاف إليه:
 - كالسيوم
 - بروتينات
 - الستيروول النباتي
 - فيتامين سي
 - أوميغا 3



=



استثناء: لا يمكنك شراء ربع جالون من الحليب إلا إذا كان مدرجًا في رصيد مزايا WIC الخاص بك.

حقيقة غذائية

قدّم الحليب أو الجبن أو الزبادي خالي الدسم (منزوعي الدسم) أو قليلي الدسم (1%) في وجبات الطعام والوجبات الخفيفة. فهي غنية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات اللازمة لتقوية العظام والأسنان والعضلات.

الزبادي (اللبن)

عبوات سعة 32 أونصة فقط

النوع المحدد في رصيد المزايا الخاص ببرنامج WIC -
كامل الدسم أو قليل الدسم أو خالي الدسم

كامل الدسم

				
زبادي يوناني سادة	يوناني بالفانيليا، أو يوناني سادة	سادة، أو يوناني سادة	سادة طبيعي بالكامل، أو بالفراولة، أو الفانيليا	سادة
				
سادة	زبادي سادة، أو بالفانيليا، أو الفراولة	سادة، أو بالفانيليا	زبادي يوناني سادة	
				
بروبيوتيك (بكتريا نافعة) سادة، أو يوناني سادة	سادة	يوناني بالفانيليا، أو يوناني سادة	سادة	

قليل الدسم

				
سادة، أو بالفراولة، أو الفانيليا، أو التوت الأزرق	سادة، أو بالفانيليا	سادة	سادة، أو بالفانيليا	فانيليا
				
سادة، أو بالفراولة، أو الفانيليا	سادة	بالخوخ، أو الفراولة، أو الفراولة والموز، أو الفانيليا	سادة	بالفراولة
				
سادة، أو بالخوخ، أو الفراولة، أو التوت الأزرق، أو يوناني سادة، أو يوناني بالفانيليا	بمزيج التوت، أو سادة، أو بالفراولة، أو الفانيليا	زبادي يوناني سادة	سادة، أو بالفانيليا	

بالخوخ الموسمي، أو الفراولة، أو الفراولة والموز، أو الفانيليا، أو
التوت الأزرق، أو GoGurt (عبوة بها 16 أنبوبة بحجم أونصتان
أو عبوتان بهما 8 أنابيب بحجم أونصتان) بجميع النكهات





خالي الدسم



سادة، أو بالفانيليا، أو
يوناني بالفانيليا، أو
يوناني سادة



يوناني سادة، أو
يوناني بالفانيليا

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket.

سادة



سادة، أو بالفانيليا



يوناني سادة، أو
يوناني بالفانيليا



سادة، أو يوناني سادة، أو يوناني
بالفانيليا



سادة، أو يوناني
بالفانيليا، أو يوناني
سادة



يوناني سادة، أو يوناني
بالفراولة، أو يوناني
بالفانيليا



سادة، أو يوناني سادة



سادة



سادة، أو بحبوب
الفانيليا، أو محلي
بالعسل، أو محلي
بالقيقب



سادة



سادة، أو بالفانيليا،
أو يوناني بالفراولة،
أو يوناني بالفانيليا،
أو يوناني سادة

زبادي كوشير خالي الدسم

يجب أن تكون مدرجة في رصيد مزايا WIC



سادة



سادة



يوناني سادة، أو
كوشير يوناني
بالفانيليا

لا يمكنك شراء:

- الزبادي بمكونات مخلوطة مثل:
 - جرانولا
 - قطع الحلوى
 - العسل
 - المكسرات
 - العضوي
- الزبادي القابل للشرب
- الزبادي المحلي
- محليات غير مغذية



الجبن

العبوات سعة 8 أو 16 أونصة فقط

الأشكال المسموح بها:

- قالب
- مقطّع إلى شرائح
- مبشور
- عيدان
- خيوط

أي علامة تجارية

- الجبن الأمريكي (المبستر)
- الشيدر
- الشيدر اريلا
- جبن الكولبي (لونج هورن)
- جبن الكوجاك
- المونتيري جاك
- المونتريلا
- المونستر
- البروفولون
- الجبن السويسري

قد تكون هذه الأجبان عادية أو منخفضة الدسم أو قليلة الدسم أو خالية الدسم، أو منخفضة الكوليسترول، أو خالية من اللاكتوز، أو منخفضة الصوديوم، أو مدعمة بالكالسيوم. يجب تحديد الوزن والنوع والسعر على الجبن. يجب أن يكون جبن الكوشير ضمن رصيد مزاي WIC الخاص بك.

لا يمكنك شراء:

- مكعبات الجبن
- الشرائح المغلفة بشكل منفرد
- الجبن المستورد
- أو من خلال خدمات Deli
- الأطعمة المصنوعة من الجبن
- أشباه الجبن
- الجبن المدخن
- منتجات الأجبان أو التي تفرد منها
- الجبن العضوي
- الجبن المحتوي على مكونات مضافة
- الأجبان المحفوظة في الماء

2/1

رطل

(8 أونصات)

2/1

رطل

(8 أونصات)

=

رطل من الجبن

(16 أونصة)

حقيقة غذائية

يعمل الكالسيوم وفيتامين د معاً على حماية عظامك. يساعد الكالسيوم في بناء العظام والحفاظ عليها، بينما يساعد فيتامين د جسمك على امتصاص الكالسيوم بشكل فعال.

منتجات الصويا

يجب أن تكون مدرجة في رصيد مزايا WIC

مشروبات الصويا

العبوات سعة 32 أو 64 أونصة



Great Value
الأصلي المبرد



Silk
الأصلي المبرد أو قابل
للتخزين على الرف



8th Continent الأصلي
أو بالفانيليا المبرد



باسيفيك - صويا خالصة
أصلي قابل للتخزين على
الرف

لا يمكنك شراء: أي ماركة أو نكهة أخرى لمشروبات الصويا

التوفو

العبوات سعة 8 أو 16 أونصة فقط

SOYBOY

Soy Boy
التماسك



O Organics القوالب
(بحجم 8 أونصات)،
شديد التماسك



Nasoya
العضوي الطري

House Foods

House Foods منتجات
المتازة

Azumaya Tofu

شديد التماسك، أو التماسك
الطري



Nature's Soy
أو الطري



Franklin Farms شديد
التماسك، أو التماسك، أو
متوسط التماسك، أو الطري

لا يمكنك شراء: أي ماركة أو نوع آخر من التوفو

حقيقة غذائية

الصويا غذاء غني بالمغذيات يحتوي على البروتين الكامل والكاربوهيدرات والألياف والدهون الصحية والفيتمينات والمعادن المهمة للحفاظ على صحة جيدة. إذا اخترت منتجات الصويا، فقد تحتاج إلى مصادر أخرى للكاليسيوم وفيتامين د في نظامك الغذائي.

العصائر للأطفال

العبوات الزجاجية أو الكرتونية سعة 64 أونصة فقط

العصير المبستر بنسبة 100%



الطماطم، أو الطماطم قليلة
الصوديوم، أو V8 منخفض
الصوديوم، أو V8، أو V8 الحار



العصائر التي نسبتها 100%،
أو نكهات Sesame Street.
لا يُسمح:

بمنتجات "كرانبيري جوس آند
مور" و"فروتبلس"



جميع النكهات عدا جريب
فروت الباقوت الأحمر



التي نسبتها 100%،
ولا يُسمح بمشروبات
العصائر.

التفاح، مجموعة أعناب
منوعة (كونكورد)، التوت
البري الأحمر وتوت
العليق؛ التوت البري
الأحمر والكرز، التوت
البري الأحمر ومجموعة
أعناب منوعة (كونكورد)،
المانجو والتوت البري
الأحمر، الأناناس والتوت
البري، الرمان والتوت
البري الأحمر،



جميع النكهات



التفاح، التفاح بالكرز، التفاح
بالمانجو،
التفاح بالعنب الأبيض، تفاح



التوت البري الأحمر، التوت البري
الأحمر والعنب، التوت البري
وتوت العليق، التوت البري الأحمر
وتوت العليق، التوت البري الأحمر
والرمان، التوت البري الأحمر
والمانجو، الرمان والتوت الأزرق،
التوت الأزرق، التوت الأزرق
والأساي، التوت البري الأحمر
والكرز، توت العليق والتوت
الأزرق



عصير العنب البنفسجي أو
الأحمر أو الأبيض، العنب
الأبيض والخوخ، العنب الأبيض
والكرز، البرتقال بالأناناس
والتفاح



الأناناس



جميع النكهات
عدا النكهات
الفاخرة



تفاح ، عنب ، عنب
أبيض ، برتقال ،
عصير خضار



التفاح

العلامات التجارية الموجودة بالمتاجر	التفاح	العنب	العنب الأبيض	التوت البري	الأحمر الأناناس	الخضروات	الطماطم	الكشميري	الجريب فروت
Best Yet	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Bowl & Basket	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Essential Everyday	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Food Club	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Food Lion	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Freedoms Choice	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Giant	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Giant Eagle	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Great Value	●	●	●	●	●	●	●	●	●
IGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Parade	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pics by Price Chopper	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Signature Select	●	●	●	●	●	●	●	●	●
That's Smart	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tops	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Weis	●	●	●	●	●	●	●	●	●

عصير برتقال من أي علامة تجارية بالمتاجر

لا بأس بفيتامين د والكالسيوم.

لا يمكنك شراء: ينطبق على جميع أنواع العصائر

- شرب التفاح
- العصائر التي تحتوي على:
- الكوكتيلات
- العصير العضوي
- بيتا كاروتين
- ملونات الحامض
- محليات غير مغذية
- السكريات المضافة

العصائر

المخصصة للنساء

المشروبات المجمدة والمركزة بالعبوات سعة 11.5 إلى 12 أونصة

العصير المبستر بنسبة 100%

العنب الأبيض
الأناناس

- العلامة التجارية
الموجودة بالتاجر
- Always Save
 - Best Choice
 - Best Yet
 - Essential Everyday
 - Food Club
 - Freedoms Choice Giant
 - Giant Eagle
 - Great Value
 - Pics by Price Chopper
 - Red & White
 - Signature Select
 - Tipton Grove
 - Tops
 - Weis



التفاح



جميع النكهات



جميع النكهات



مزيج الشتاء

مزيج الربيع،
مزيج الصيف،
مزيج الخريف،
الأناناس، العنب،
التفاح، البرتقال

عصير برتقال من
أي علامة تجارية
لا بأس بفيتامين د
والكالسيوم.

الزجاجات سعة 48 أونصة

العصير المبستر بنسبة 100%



جميع النكهات



التفاح



التفاح



التفاح، أو التوت البري الأحمر
والتفاح، أو مزيج التوت البري
الأحمر، أو التوت البري الأحمر
وتوت العليق



التوت البري الأحمر التقليدي



البرتقال



التفاح، البرتقال، الأناناس،
العنب، العنب الأبيض



التفاح

لا بأس بالكالسيوم والفيتامينات C و D .

لا يُسمح بإضافة فيتامينات أو معادن أخرى.

- فيتامين هـ
- الكحول
- الألياف

- الكربنة
- أوميغا 3
- فيتامين أ

- حمض DHA
- حمض ARA

الحبوب

عبوات الحبوب التي تؤكل باردة سعة من 12 إلى 36 أونصة | عبوات الحبوب التي تؤكل ساخنة سعة من 9.8 إلى 36 أونصة
تتوفر خيارات خالية من الغلوتين، تحقق من علامة خلوها من الغلوتين الموجودة على العبوة
أو تحدث إلى أخصائي التغذية التابع لبرنامج WIC.

لا يمكنك شراء: أي علامة تجارية أخرى أو نوع أو حجم آخر من عبوات الحبوب، ولا الحبوب العضوية.



الحبوب
الكاملة



أصلي، سريع التحضير،
1 أو 2.5، بالحبوب الكاملة



سريع التحضير، أصلي



أصلي، بالزبدة، سريع
التحضير، الأصلي



القمح الساخن



الذرة، أو الأرز، أو القمح،
أو القرعة، التوت الأزرق



عادي أو متعدد
الحبوب



الساخنة الأصلية،
حبوب قمح كوكو



حبوب أو رقائق القمح



رقائق نخالة
القمح



كتل العسل



العادي



أصلي، فانيليا



أصلي بحجم اللقيمات،
ولقيمات صغيرة لجميع
التكات



مقدار من البروتين
قرعة



القرعة، السكر
البنّي، العسل بالجوز،
اللقيق الذهبّي

طرق شراء الحبوب

يمكنك شراء أي تشكيلة من الحبوب الساخنة أو الباردة
9 المعتمدة من WIC والتي يصل مجموعها إلى مجمل
الأونصات برصيد مزايا WIC الخاص بك.

18

أونصة

21

أونصة

15

أونصة

9

الفواكه والخضروات

- ✓ لا بأس بشراء المنتجات العضوية
- ✓ أي علامة تجارية

الطازجة

اشترى:

- ✓ غير المعبأة أو المعبأة مسبقًا
- ✓ الكاملة أو المقطّعة



لا تشتري:

- * أصناف قسم السلطة أو أطباق الحفلات أو سلال الفاكهة
- * الأعشاب أو المكسرات أو الفول السوداني
- * أطباق السلطة مع المكسرات والخبز المحمص أو التوابل
- * الفواكه أو الخضروات مع غموس
- * الفواكه المجففة ورقاقات الفاكهة أو وجبات الفاكهة الخفيفة

المجمدات

اشترى:

- ✓ سادة
- ✓ المعبأة في أكياس أو عُلب
- ✓ لا بأس بشراء المنتجات منخفضة الصوديوم



لا تشتري:

- * المضاف إليها السكر، أو الخبز، أو العسل، أو الزبدة، أو الصلصة، أو الجبن، أو الدهن أو الزيت
- * المضاف إليها اللحم أو الأرز أو المعكرونة
- * البطاطس المقلية أو توست البطاطس
- * الحساء

المعلبات

اشترى:

- ✓ عبوات الماء أو العصير فقط
- ✓ عبوة معدنية أو زجاجية أو بلاستيكية
- ✓ لا بأس بشراء المنتجات منخفضة الصوديوم



لا تشتري:

- * المضاف إليها اللحم أو الدهن أو الزيت أو الأرز أو المعكرونة
- * المضاف إليها السكر أو الغمورة في الدبس
- * المضاف إليها محلي غير مغذي
- * الخضروات أو الملفوف أو الزيتون المخل
- * صلصة التوت البري الأحمر أو حشو الفطائر
- * الحساء
- * الصلصة أو صلصة المعكرونة المعبأة في برطمانات
- * أغذية الرضع أو الأطفال الصغار أو الأكياس القابلة للعصر
- * أي شيء مع كرز المارشينو
- * المقبلات والكاتشب

يمكن شراء الفواكه والخضروات العضوية ولكنها يغلب أن تكون أغلى ثمنًا. سوف تحصل على المزيد من الطعام مع العناصر غير العضوية.

البقوليات (القول)

أنواع الحبوب المراد شراؤها:

- علب من 15 إلى 16 أونصة
- 1 رطل من الفاصوليا المجففة
- يُسمح بالعضوي

يُسمح بالسكر في الفاصوليا المعلبة.

سيُسمح لك بشراء الفاصوليا المجففة أو المعلبة بناءً على رصيد مزايا برنامج WIC الخاص بك.

تتضمن الأمثلة، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- الفاصوليا السوداء
- لوبياء
- الفاصوليا الجبنة
- حبوب الحمص
- الفاصوليا البيضاء
- الفاصوليا الحمراء
- العدس
- الفاصوليا الليمية
- الفاصوليا البيضاء المتماسكة
- الفاصوليا الوردية
- الفاصوليا المرقطة
- البازلاء المجروشة

لا يمكنك شراء: الفاصوليا الخضراء أو الصفراء المعلبة، الفاصوليا الخضراء، حبوب الشمع، التوابل المضافة (البهارات)، السكريات، الزيوت، الدهون، الصلصات أو اللحوم

حقيقة غذائية

تعتبر الأسماك المعلبة وزبدة الفول السوداني والفاصوليا والبيض مصادر جيدة للبروتين وتكلفتها أقل بكثير من اللحوم.

السّمك المعلب

العبوات التي وزنها 3.75 أو 5 أو 6 أونصات فقط

أي علامة تجارية لسّمك التونا الخفيف أو السلمون القُرنفلي أو السردين (بما في ذلك السردين المضاف إليه نكهة، مثل الخردل أو صلصة الطماطم أو الليمون). قد تكون معبأة في الماء أو الزيت.

لا يمكنك شراء:

- تونة الباكور
- سردين الصابوغة
- السلمون الأحمر
- السّمك العضوي

بيض الدجاج كرتونة بها دزينة واحدة

يُسمح بشراء بيض الدجاج البني أو الأبيض من الدرجة (A) أو (AA).

الأحجام المسموح بها: كبير جدًا، أو كبير، أو متوسط، أو صغير
يُسمح بشراء نتاج الطيور غير المرعاة في أقفاص.

لا يمكنك شراء:

- البيض المميز مثل:
 - الناتج عن تغذية نباتية
 - العضوي
 - منخفض الكوليسترول
 - المحتوي على دهون معدلة
 - الذي يحوي نسبة عالية من أوميغا 3
 - الناتج عن طيور مرعاة في مرعى حر
 - بديل البيض



زبدة الفول السوداني العبوات التي يتراوح وزنها من 16 إلى 18 أونصة

أي ماركة تحمل علامة "زبدة الفول السوداني" فقط

لا يمكنك شراء: زبدة الفول السوداني قليلة الدسم، زبدة الفول السوداني القابلة للفرد، أو المخلوطة مع الجيلي، أو حلوى الخطمي، أو الشوكولاتة أو العسل، أو زبدة الفول السوداني العضوية، أو المضاف إليها أوميغا 3، أو حمض الدوكوساهيكسانويك، أو حمض الأراكيدونيك أو المحليات غير الغذائية

الحبوب الكاملة

عبوات بوزن 16 أونصة فقط

القمح الكامل أو الخبز واللحاف المصنوعة من الحبوب الكاملة

SHOPRITE BRANDS
bowl & basket™

خبز القمح الكامل
بنسبة 100%



الخبز المصنوع من القمح الكامل المطحون بنسبة 100%، أو الخبز الطري الهش المصنوع من القمح الكامل بنسبة 100%، أو خبز بذور الجاودار اليهودي المصنوع من حبوب كاملة



خبز هاموتزي المصنوع من القمح الكامل المطحون بنسبة 100%، أو الخبز المصنوع من القمح الكامل المطحون بنسبة 100%، أو خبز ميزونوت أو 6 عبوات من لحاف القمح الكامل

Nickles
BAKERY

خبز Country Style
بحبوب القمح الكاملة بنسبة
100%



خبز القمح الكامل بنسبة
100%، حياة صحية خبز قمح
كامل بنسبة 100%



خبز قمح كامل كلاسيكي
بنسبة 100%



خبز القمح الكامل بنسبة
100%



خبز القمح الكامل
بنسبة 100%



قمح كامل مع العسل بنسبة
100%



خبز القمح الكامل
بنسبة 100%



لحاف الساندويتشات المصنوعة من القمح الكامل بنسبة 100%، أو لحاف الهمبرغر المصنوعة من القمح الكامل بنسبة 100%

HAUSWALD'S

خبز القمح الكامل بنسبة
100%



خبز القمح الكامل
بنسبة 100%

العلامات التجارية الموجودة بالمناجر

خبز القمح الكامل بنسبة 100%

- Tops
- Signature Select
- Pics by Price Shopper
- Krasdale
- Giant Eagle
- IGA
- Best Yet
- Giant
- Weis

لا يمكنك شراء:

- أي حجم أو علامة تجارية أو نوع آخر من منتجات الحبوب الكاملة
- الحبوب الكاملة العضوية
- الحبوب الكاملة بالإضافة إلى:

- أو ميغا 3 المضاف
- الفواكه المجففة
- البذور
- المكسرات
- كالسيوم إضافي
- فيتامين د

الحبوب الكاملة

عبوات بوزن 16 أونصة

خبز التورتilla

ذرة ناعمة أو حبوب القمح الكاملة



ذرة بيضاء أو حبوب
القمح الكاملة



خبز بحبوب القمح الكاملة،
خبز الفاهيتا بحبوب الذرة
البيضاء، خبز التاكو بحبوب
الذرة البيضاء



خبز التورتilla بحبوب
القمح الكاملة



خبز الفاهيتا بحبوب القمح
الكاملة، وخبز التاكو بدقيق
الذرة



حبوب القمح
الكاملة



بياض الذرة



خبز التاكو بدقيق
ناعم من حبوب القمح
الكاملة



ذرة بيضاء ناعمة، ودقيق
القمح الكامل بنسبة 100%



حبوب القمح الكاملة



خبز التاكو بدقيق حبوب
القمح الكاملة، خبز الذرة
الصفراء الرقيق للغاية، خبز
Restaurant Style بحبوب
القمح الكاملة



ذرة بيضاء، وذرة صفراء،
وقمح كامل بنسبة 100%،
وخبز الفاهيتا بحبوب
القمح الكاملة



حبوب القمح الكاملة



حبوب القمح الكاملة

الشوفان

نخالة الشوفان من
Quaker



شوفان طبيعي سريع التحضير
وشوفان قديم الطراز سريع التحضير



معكرونة بحبوب القمح الكاملة



سباغيتي بحبوب القمح الكاملة، ماكاروني هلالية
بحبوب القمح الكاملة، بيني ريجاتا بحبوب القمح
الكاملة، وروتيني بحبوب القمح الكاملة



بيني ريجاتا بحبوب القمح الكاملة، سباغيتي
بحبوب القمح الكاملة، سباغيتي رفيعة بحبوب
القمح الكاملة، روتيني بحبوب القمح الكاملة، أو
لينجوني بحبوب القمح الكاملة



سباغيتي القمح الكامل، بيني ريجيت
القمح الكامل، روتيني القمح الكامل،
معكرونة الكوع القمح الكامل،
لينجوني،



سباغيتي بحبوب القمح الكاملة، وسباغيتي
رفيعة بحبوب القمح الكاملة
ماكاروني بحبوب القمح الكاملة، بيني
بحبوب القمح الكاملة، روتيني بحبوب
القمح الكاملة



معكرونة هلالية بحبوب القمح الكاملة، معكرونة
لينجوني بحبوب القمح الكاملة، بيني بحبوب
القمح الكاملة، سباغيتي أو سباغيتي رفيعة بحبوب
القمح الكاملة



سباغيتي رفيعة، لينجون، سباغيتي، أنواع،
روتيني، بيني



سباغيتي رفيعة، لينجون، سباغيتي،
أنواع، روتيني، بيني

لا يمكنك شراء: معكرونة عضوية، أو معكرونة مضاف إليها
سكر، أو دهون، أو زيوت، أو ملح.

أرز بني كامل الحبة

العلامات التجارية الموجودة بالمتاجر

- Best Yet •
- Bowl & Basket •
- Food Club •
- Giant •
- Great Value •
- IGA •
- Signature Select •
- Wegman's •
- Weis •



أغذية الرضّع

تركيبات الرضّع

العلامة التجارية، والنوع، والحجم المحدد وفقًا لرصيد المزايا

حبوب الأطفال الرضّع

عبوات 8 أو 16 أونصة

يُسمح بالشعير، والأرز، ودقيق الشوفان، وحبوب القمح الكاملة، أو الحبوب العضوية المتعددة. العلامات التجارية: Beech Nut، أو Earth's Best Organic، أو Gerber، أو Happy Baby، أو Parent's Choice

لا يمكنك شراء:

• الحبوب المضاف إليها: ARA، DHA، الفاكهة، أو الحليب الصناعي، أو الزبادي

اللحوم للرضّع

عبوات 2.5 أونصة للأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية فقط

- أي نوع من أنواع اللحوم في حساء أو مرق
- يُسمح بالعبوات متنوعة المكونات
- يُسمح باللحوم العضوية

العلامات التجارية: Beech Nut، Earth's Best Organic، Gerber

لا يمكنك شراء:

• اللحوم المضاف إليها حمض الدوكوساهيكسانويك، أو حمض الأراكيدونيك، أو الملح، أو السكر
• المخلوطة مع:

- الحبوب الغذائية
- الأرز
- التوتلز
- الخضروات
- الفاكهة
- أي مكونات
- أصابع اللحم

نصائح حول اللعب متعددة المكونات:

1 =
عبوة
أونصتان
أونصتان

1 =
عبوة
4 أونصات

2 =
عبوات
4 أونصات
4 أونصات



أغذية الرضع

الفواكه والخضروات للرضع

عبوات 2 أو 4 أونصة

أي فاكهة أو خضروات، أي مزيج من الفواكه والخضروات المختلفة. يُسمح بالعبوات متعددة المكونات، والعبوات متنوعة المكونات والمواد العضوية.

العلامات التجارية:

- | | |
|--------------------|------------------------|
| • Nature's Promise | • Beech Nut |
| • Parent's Choice | • Earth's Best Organic |
| • Tippy Toes | • Gerber |
| | • Happy Baby |

لا يمكنك شراء:

- اللحوم المضاف إليها حمض الدوكوساهميكسانويك، أو حمض الأراكيدونيك، أو الملح، أو السكر الحلو
- أكياس قابلة للتعليب
- ممزوجة بالحبوب، النودلز، الأرز، اللحوم، الزيادي، الدقيق، النشويات أو أي مكونات أخرى

كيفية شراء عبوات فواكه/خضروات تزن من 4 إلى 32 أونصة

1 عبوة واحدة بحجم 128 أونصة	10 عبء بحجم 12 أونصة 4 حاويات بحجم أونصتين أو 2 عبوات مزوجتان بحجم أونصتين أو 1 عبوة مزوجدة واحدة بحجم 4 أونصات	10 عبء بحجم 12 أونصة + 2 حاويتان بحجم 4 أونصات أو 2 حاويتان بحجم 4 أونصات	32 حاوية بحجم 4 أونصات أو 32 عبوة مزوجدة بحجم أونصتين	64 حاوية بحجم أونصتين
-----------------------------------	--	--	--	--------------------------



حقيقة غذائية

تعتبر الرضاعة الطبيعية من أولويات برنامج النساء والرضع والأطفال. فهي توفر العديد من الفوائد الصحية، والغذائية، والاقتصادية، والعاطفية للأم والطفل.

تطبيق WICShopper

تسوق أسهل للنساء والأطفال والرضع

- 1 ثبت تطبيق "WICShopper" من متجر التطبيقات الخاص بك.
- 2 حدد ولاية بنسلفانيا لتكون وكالة النساء والأطفال والرضع الخاصة بك.
- 3 حدد لغتك ضمن الإعدادات. بعض اللغات هي: الإنجليزية، أو الإسبانية، أو العربية، أو النيبالية، أو البورمية، أو الصومالية، أو الفرنسية، أو البرتغالية، أو اللينغالا.
- 4 سجّل بطاقتك الإلكترونية eWIC لتعرف رصيدك المتاح.
- 5 قم بمسح المنتجات، باستثناء الفواكه والخضروات الطازجة، باستخدام التطبيق للتحقق من العناصر المعتمدة من WIC أثناء التسوق. يُسمح بجميع الفواكه والخضروات الطازجة ولكنها لن تظهر بالمسح الضوئي على التطبيق.
- 6 اطلع على قائمة طعامك ووصفاتك وغيرها المزيد من التطبيق مباشرة!

Learn More



@WICEBTShopper



Facebook.com/WICEBTShopper

www.EBTShopper.com



Copyright © 2012-2018 jpma, inc

القواعد واللوائح الأساسية

لا يُسمح باستخدام خطوط الخدمة الذاتية.

ستكون مزايا برنامج WIC الخاصة بك متاحة في تمام الساعة 12:01 صباحًا في اليوم الأول من الشهر وستنتهي صلاحيتها في تمام الساعة 11:59 مساءً في اليوم الأخير من الشهر.

يُدرج نوع وكمية الأطعمة التي يمكنك شراؤها لكل شهر في رصيد المزايا الخاص ببرنامج WIC.

إذا كان إجمالي مشترياتك من الفاكهة والخضروات أكبر من مبلغ الاستحقاق الخاص بك، فيمكنك دفع الفرق باستخدام طريقة دفع أخرى (SNAP (الفوود ستامب)، نقدًا، بطاقة ائتمان / بنكية).

لا يُسمح بالإرجاع، أو الاستبدال، أو قسائم البيع المؤجل. يُسمح باستبدال نفس المنتج التالف من المتجر.

القسائم، اشترِ واحدًا واحصل على الآخر مجانًا، ويُسمح بالأونصة الإضافية المجانية وبطاقات الخصم / العضوية.

لا تتبع أو تستبدل بطاقات eWIC الإلكترونية أو المواد الغذائية أو التركيبات الغذائية نقدًا أو ائتمانًا. وهذا يشمل بيع سلع برنامج WIC عبر الإنترنت.

ابحث عن الملصق التالي في متاجر البقالة لتعرف أين يمكنك استخدام بطاقة eWIC الإلكترونية الخاصة بك.

**Pennsylvania Women, Infants and Children
(WIC) Nutrition Program**



**We accept
eWIC!**

This is a WIC authorized store.

1-800-WIC-WINS



PA WIC is funded by the USDA. This institution is an equal opportunity provider.

وكالة WIC الخاصة بك

وفقًا لقانون الحقوق المدنية الفيدرالي ولوائح وسياسات الحقوق المدنية التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، يُحظر على وزارة الزراعة الأمريكية ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامج وزارة الزراعة الأمريكية أو التي تديرها التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو السن أو الانتقام أو الأثر من نشاط سابق للحقوق المدنية في أي برنامج أو نشاط تنفذه أو تموله وزارة الزراعة الأمريكية.

يجب على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات عن البرنامج (على سبيل المثال، طريقة برايل، بخط كبير، شريط صوتي، لغة الإشارة الأمريكية، وما إلى ذلك)، الاتصال بالوكالة (الولاية أو المحلية) حيث يتقدموا بطلب للحصول على المزايا. يمكن للأفراد الصم أو ضعاف السمع أو الذين يعانون من إعاقة في الكلام الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية من خلال خدمة التواصل النصي على 800.877.8339. بالإضافة إلى ذلك، قد يتم توفير معلومات البرنامج بلغات أخرى غير الإنجليزية.

لتقديم شكوى بالتمييز ضد البرنامج، أكمل نموذج شكوى التمييز ضد برنامج وزارة الزراعة الأمريكية (AD-3027) الموجود على الإنترنت على: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html. وفي أي من مكاتب وزارة الزراعة الأمريكية، أو اكتب خطابًا موجّهًا إلى وزارة الزراعة الأمريكية مع تقديم جميع المعلومات المطلوبة في النموذج في الخطاب. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصل على 866.632.9992. أرسل النموذج أو الخطاب المكتمل إلى وزارة الزراعة الأمريكية عن طريق:

(1) البريد: وزارة الزراعة الأمريكية
مكتب مساعد أمين الحقوق المدنية،
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410

(2) فاكس: 202.690.7442 أو

(3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov

هذه المؤسسة هي مُزوّد فرص متساوية.

WWW.PAWIC.COM

WWW.HEALTH.PA.GOV

1-800-WIC-WINS | 1-800-942-9467

يتم تمويل برنامج ينسلفانيا للنساء والرضع والأطفال (PA WIC) من قِبَل وزارة الزراعة الأمريكية.

