

د 2023 کال د اکتوبر له 1 ی نېټې د
2024 کال، د سپټمبر تر 30 می
پورې د اجرا وړ دی

پنسلوانیا WIC

د غذایي موادو لېست

او د پېر په اړه
لارښود

فهرست

2	شیدی.....
4-3	مستی.....
6-5	پنبر/د سویا محصولات.....
8-7	د بنخو او ماشومانو لپاره جوس.....
10-9	سریلاک.....
11	تازه مېوي/سبزجات.....
12	حبوبات (لوبیا) د قطي ماهي.....
13	هګی/د پليو کوچ.....
16-14	غلي داني.....
18-17	د ماشوم خواره.....

د خپل eWIC کارت په ذریعه د غذایی موادو پېر

- د میاشتي په پیل کې په 12:01 AM بجو ستاسو امتیازات د لاسرسی وړ او د همدې میاشتي په پای کې په 11:59 بجو پای ته رسی.
- تاسو باید خپل ټول غذایی مواد په یو ځل و نه پېری. یوازې خپل د اړتیا وړ شیان وپېری.
- نه استفاده شوي امتیازات بلي میاشتي ته د انتقال وړ نه دي.
- خپل د امتیازاتو بیلانس وپېژنی. خپل وروستی بېل خان سره وساتئ او یا هم د WICShopper په اپلکشن کې "My Benefits" وګوری.
- د خپل eWIC کارت نه په استفادې سره کولی شئ په مغازه کې له خانګري تخفیف (یو وپېری بل وریا تر لاسه کړئ) څخه ګټه پورته کړئ.

د تاديې پرمهال:

1 هغه غذايي مواد چې ستاسو له eWIC کارت نه په استفاده سره پېرل کېږي، بايد ستاسو د WIC په بيلانس کې شامل شي.

2 مخکې له دې چې هر ډول غذايي مواد سکن شي، مغازه کې مسؤل شخص يا خزانه دار پوه کړئ چې له eWIC کارت څخه استفاده کړئ.

3 خپل کارت ماشين ته د ننه کړئ او لارښود تعقيب کړئ. سيستم به له تاسو څخه ستاسو د شخصي کود غوښتنه وکړي.

4 په کونټر باندې مسؤل شخص به ستاسو اقليم سکن کړي ترڅو وگوري چې ايا د eWIC لخوا تائيد شوي او ستاسو د کورنۍ په امتيازاتو کې شامل شوي دي که نه.

5 مخکې له دې چې پېر پای ته ورسېږي، تاسو بايد وگورئ او تائيد کړئ چې کوم کوم شيان غوړئ وپېرئ. . مخکې له دې چې خپل پېر تائيد کړئ، خزانه دار يا په کونټر باندې مسؤل شخص بايد تاسو ته ووايي چې خپل رسيد يا بېل وگورئ.

6 ترڅو سيستم نه وي درته ويلي، خپل کارت له سيستم څخه مه باسي!

7 ستاسو لخوا پېرل شوي خواړه به په اتومات ډول ستاسو له WIC کارت څخه پاک شي او تاسو به د WIC يو داسې نهايي شوی بيلانس تر لاسه کړئ چې په هغې کې به ستاسو متبقي امتيازات ښودل شوي وي.

8 که چېرې په پلورنځي کې کوم ستونزه لرئ يا که چېرې تاسو د WICShopper اپلکشن نه وي ډونلود کړئ، نو همپشه خان سره خپل د WIC بېل يا رسيد ساتئ. نهايي د بيلانس رسيد ښيي چې ستاسو د کورنۍ په موجوده امتيازاتو کې څه پاتې دي. د WICShopper اپلکشن اېډېټ کول 48 ساعته وخت نيسي.

9 که چېرې په پلورنځي کې کومه ستونزه لرئ، نو همپشه خان سره خپل ټول رسيدونه خوندي ساتئ. د WIC کلينيک به د ستونزې رامنځ ته کېدو په صورت کې دغو رسيدونه اړتيا ولري!

د eWIC کارت خونديتابه يا مصونيت

- خپل کارت مصون وساتي. محفوظ يې وساتي!
- خپل کود يا پېن ځان سره حفظ کړي.
- له روزل شوي WIC Proxy پرته خپل پېن يا کود هېچا ته مه ورکوي.
- کله چې ستاسو ټول امتيازات خلاصېږي، نو خپل د eWIC کارت مه غورځوي.
- که چېرې ستاسو کارت ورکېږي يا يې څوک درنه غلا کوي او يا هم په پلورنځي کې کار نه کوي، نو خپل د WIC کلينیک سره په اړيکه کې شئ.

شیدي

پوره يا نيمه کلنونه

هر ډول برنډ مواد

- د ټيټي کچي (1% يا 1/2%) غور يا Skim، مگر په هغه صورت کي چي کامي شيد ياتکثير شوي 2% کوچ ستاسو د امتيازاتو په بيلانس کي موجود وي. Acidophilus شيدې اجازه لري. که چيري تاسو په خپل د WIC امتيازاتو په لېست کي quart ولري، نو Kefir او UHT شيدې اجازه لري.
- که چيري ستاسو د WIC امتيازاتو په لېست کي موجود وي، کولي شئ بي لکتوزه، حلاي، تبخير شويي يا وچي شيدې هم وپېري.

هغه اقلام چي نه شئ کولي وپېري:

- پودري شيدې
- کوچ لرونکي شيدې
- د وزي شيدې
- عضوي شيدې
- د شيشه بي بوتلونو شيدې
- په کافي اندازه فلتر شويي شيدې
- ترکيبي شيدې يا د شيدو ترکيبات:
- کلسيم
- پروټين
- نباتي Plant
- ويټامين سي
- Omega-3s



استثناات: تاسو کولي شئ د خپلو WIC امتيازاتو د بيلانس له مخي **يواري** يو ځل کوارټري شيدې وپېري.

تغذيوي فکتور

د ډوډي يا ناشتا خورلو پرمهال بي غورو (skim) يا د ټيټي کچي (1%) شيدې، پنير يا مستي استفاده کړئ. په دغو شيدو کي د هندوکو، غاښونو او مفصلونو د خواکمونلو په موخه ويټامينونه، منرالونه او پروټين ترکيب شوي دي.

مستی

یوازی 32 اونسه بوتلونه

امتیازاتو په بیلاس کی کاملاً غور، د تیبی کچی غور یا بی د WIC غوره کلمات تایپ کری

بشپړ غور

				
یونانی چاکلیت	یونانی وانیلا، یونانی چاکلیت	ساده چاکلیت، یونانی چاکلیت	هرډول طبیعي چاکلیت، توت زمینی او وانیلا	ساده چاکلیت
				
ساده چاکلیت	ساده چاکلیت، وانیلا او توت زمینی	ساده چاکلیت، وانیلا	یونانی چاکلیت	
				
پروبیوتیک چاکلیت، یونانی چاکلیت	ساده چاکلیت	یونانی وانیلا، یونانی چاکلیت	ساده چاکلیت	

د تیبی کچی غور

				
ساده چاکلیت، توت زمینی، وانیلا، او شنه توتان	ساده چاکلیت، وانیلا	ساده چاکلیت	ساده چاکلیت، وانیلا	وانیلا
				
ساده چاکلیت، توت زمینی، وانیلا	ساده چاکلیت	شفتالو، توت زمینی، زمینی کپله او وانیلا	ساده چاکلیت	توت زمینی
				
ساده چاکلیت، شفتالو، توت زمینی، شنه توتان، یونانی ساده چاکلیت، یونانی وانیلا	شنه زمینی توتان، ساده چاکلیت، توت زمینی، وانیلا	ساده چاکلیت	وانیلا، یونانی چاکلیت	



دانه بی شفتالو، توت زمینی، توت زمینی کپله، وانیلا، شنه توتان، (1*2-16 اونسه بوتله یا 2*8-2 اونسه بوتله) د هر ی دانقې GoGurt





بی غوره



ساده چاکلیټ، وانیلا، یونانی
وانیلا، یونانی ساده چاکلیټ



ساده چاکلیټ، یونانی چاکلیټ،
یونانی وانیلا



ساده چاکلیټ، سبک او
مناسب یونانی چاکلیټ



ساده چاکلیټ، وانیلا



ساده چاکلیټ، یونانی وانیلا،
یونانی ساده چاکلیټ



ساده چاکلیټ



ساده چاکلیټ، یونانی
چاکلیټ، یونانی وانیلا،
یونانی ټوټ زمینی



یونانی ساده چاکلیټ،
یونانی وانیلا



یونانی ساده چاکلیټ،
یونانی ټوټ زمینی،
یونانی وانیلا



ساده چاکلیټ، وانیلا
لوبیا، عسلی خواره، د
مېل په واسطه خواره
شوي خواره،



ساده چاکلیټ



ساده چاکلیټ، وانیلا،
یونانی ټوټ زمینی،
یونانی وانیلا، یونانی
ساده چاکلیټ



ساده چاکلیټ



ساده چاکلیټ، وانیلا



یونانی ساده چاکلیټ،
یونانی وانیلا



حلالی او بی غورو مستی

باید د WIC امتیازاتو په بیلانس کې درج شي



ساده چاکلیټ



ساده چاکلیټ



یونانی ساده چاکلیټ،
یونانی حلال خواره
وانیلا

هغه اقلام چې نه شي کولی وپېړئ:

- د لاندې محتواټو سره ترکیب شوي مستی:
- Granola
- شیرني
- عسل
- مغزیات
- طبیعي
- د ځینلو وړ مستی، د غیر
- تغذیوي خوړو مستی



پنېر

یوازي 8 یا 16 اونسه پاکت



تجویز شوي فورمونه:

- امریکایي پنېر (پاستوریزه شوی)
- چیدار پنېر
- Cheddarella
- یو ډول پنېر
- Cojack
- Monterey Jack
- مزاریلا
- مانستر
- Provolone
- Swiss

دا کېدی شي معمول وي، تکسیر شوي کوچ، کم چربه کوچ یا بی غوره، د ټیټې کچې کلسترول، له لکتوزو پرته، د ټیټې کچې سوډیم یا غني شوي کلسیم.

پنېر باندې باید د هغه وزن، ډول او قیمت ذکر شوی وي. حلال پنېر باید ستاسو د WIC امتیازاتو په بیلانس کې درج وي.

هغه اقلام چی نه شی کولی وپېړئ:

- مکعب شوی
- په انفرادي ډول پوښل شوي ټوټې
- وارد شوی
- د انتقال خدمات
- پنېري خواړه
- بدل یا تقلیدي پنېر
- دودي پنېر
- پنېري محصولات یا عضوي پنېر
- د علاوه شويو محتویاتو پنېر په اوبو کې بسته بندې شوی پنېر

1/2 پونډه
(اونسه 8)

1/2 پونډه
(اونسه 8)

=

1 پاو پنېر
(اونسه 16)

تغذیوي فکتور

کلسیم او ویتامین D په ګډه کار کوي ترڅو ستاسو هډوکي خوندي وساتي. کلسیم د هډوکو په رغونه او ساتنه کې مرسته کوي، پداسې حال کې چې ویتامین D بیا په بدن کې د په اغېزمن ډول د کلسیمو د جذب په برخه کې مرسته کوي.

د سویا محصولات

باید د WIC امتیازاتو په بیلانس کې درج وي

د سویا مشروبات

32 یا 64 اونسه قطی



د لور قیمت اصلېڅ و هلو
توکو برخه



د اصلېڅ و هلو خوړو برخه
یا پایداره قفسه



8th اصلي محتويات ياد
وانیلا د یخ و هلو توکو برخه



Pacific - Ultra Soy
Original
Shelf Stable

هغه اقلام چې نه شی کولی وپېړئ: د سویا مشروباتو بل هر برنډ یا هره ذائقه

TOFU

یوازې 8 یا 16 اونسه قطی



د سویا
کارخانه



Nasoya
Organic Silken,
Organic Super Firm



House Foods
Premium
Medium Firm, Firm,
Extra Firm



Azumaya
Extra Firm, Firm,
Silken



عضوي مکعب شوي
Super Firm، (8 اونسه)



Nature's Soy
Firm, Soft



Franklin Farms
Extra Firm, Firm,
Medium Firm, Soft

هغه اقلام چې نه شی کولی وپېړئ: بل هر ډول برنډ یا د tofu ډولونه

تغذیوي فکتور

سویا یو ډول غني شوي تغذیوي خواړه دي چې په ترکیب کې یې بشپړ پروټین، کاربوهایډرېټ، صحي غوړ، ویتامینونه او روغټیا ته مفید او هم منرلونه موجود دي. کله چې تاسو د سویا محصولات انتخابوئ، نو کېدی شي د خپل غذايي رژیم لپاره د کلسیمو او ویتامینونو نورو منابعو ته هم اړتیا ولری.

جوس

د ماشومانو لپاره

یوازي 64 اونسه بوتلونه یا کارتونه

100% پاستوریزه شوی جوس



منه، انگور، سپین انگور، نارنج، د سبزجاتو جوس



آناناس



هره دانقه



رومي باتجان، د ټيټي کچي سوډيمو روميان، د ټيټي کچي سوډيم لرونکي V8، خالي V8 او مصالحو دار کرم V8



منه



له متوسطه دانقي پرته نوري هر ډول دانقي



منه، گلاس، د مني او ام کنډ طعم، منه سپين انگور او يو ډول منه،



100% جوس، Sesame Street Flavors هغه اقلام خوراکی توکي چي اجازه يي نشته: کرنډري جوس او داسي نور اقلام او تازه ميوې

لڅنه شوي انگور	سپين انگور	تنگور	د پلور برنونه
●	●	●	● 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

د نارنج جوس چي د هر برنډ څخه وي ويتامين D او کلسيم صحيح دي.



تازه گورگوري، گور گورو ته ورته سره انگور، گورو ته ورته سره زميني توتان، گور گورو ته ورته تور توتان، د انارو شيره، Blueberry Blackberry Acai کوهي گيلاس، گورگوري او زميني توتان



د سمټي، سرو يا سپينو انگورو جوس، سپين انگور او شفتالو، سپين انگور او گيلاس، نارنج او آناناس او منه



د اڅته شويو سرو يا قوتي انگورو پرته نوري ټولي دانقي



يوازي 100% جوس اجازه ده، جوسي مشروبات اجازه نه لري.

منه، يو ډول تک تور انگور، گورگوري او تور توتان، گورگوري او گيلاس، گورگوري او تور انگور، گورگوري او ام، گورگوري آناناس، گورگوري او د انارو شيره، گورگوري او توت زميني، گورگوري، گورگوري هندوانه، گورگوري او سرکي ته ورته مېوره

هغه اقلام چي نه شي کولی وپېړي: د هر ډول جوس لپاره صحيح دي

- ساينډ شراب
- کاکټېل
- د مالتي جوس
- جوس او: - غير تغذيوي خواړه
- يو ډول خاص سري گازري
- د ډېگ مصالحو
- علاوه شويې بوره

جوس

د مېرمنو لپاره

له 11.5 نه تر 12 اونسه پورې پخ وهلې خميري خواره
100% پاستوريزه شوی جوس

سپين لگور
انډلس

- د پلور
برنډونه
- 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



مڼه



هره ډانځه



هره ډانځه



ژمگني ترکيبي خواره،
پسرلني ترکيبي
خواره، دويي ترکيبي
خواره، منگني ترکيبي
خواره، انانلس،
انگور، مڼه، نارنج

د نارج جوس چې
د هر برنډ څخه وي
ويټامين D او کلسيم
صحيح دي.

48 اونسه بوتلونه

100% پاستوريزه شوی جوس



هره ډانځه



مڼه



مڼه



مڼه، گور کوري او مڼه، د
گور کورو ترکيبي مواد، يا
گور کوري او زميني توتان



سنتي گور کوري



نارنج



مڼه، نارنج، انانلس، انگور،
سپين انگور



مڼه

کلسين او د C او D ويټامينونه صحيح دي.
نور اضافه شوي ويټامينونه او منرالونه اجازه نه لري.

DHA -
ARA -

E ويټامين
- الکل
- فايبر

- کابونشن
- امپکا-3S
- د A ويټامين

سریلاک

یخ سریلاک له 12-36 اونسه قطی / گرم سریلاک له 9.8 اونسه تر 36 اونسه قطی
بی کلاتینه خواره هم موجود دي، لطفاً په بسته یا پاکت باندی د له کلاتینو پاکه نښه یا علامه
وگورئ او یا هم د خپل WIC د خورو د متخصص سره مشوره وکړئ.

هغه اقلام چې نه شی کولی وپېرئ: بل هر برنډ، د سریلاکو نوع، اندازه او یا هم عضوي سریلاک.



کامل حبوبات



فوري اصلي، 1 یا 2.5 اونسه
پشپړ حبوبات



فوري، اصلي



اصلي کوچ



کره بودی



کامل حبوبات



چار، وریجی، غنم،
دارچین، گور گورو ته
ورته یو ډول مېوه



منظم یا ګن دانه نی



د گرمو غنمو سریلاک،
کوکو غنم



اصلي یا گوش فیل



کامل حبوبات



اصلي، وانېلا



د غنمو د وړيو سی



عسل



کامل حبوبات



منظم



اصلي، وانېلا



اصلي کرچني او لوی سايز په
هر ډول ډانقه کې



اصلي، پروتین
او دارچین



دارچین، قهوي بوره،
عسلي پلي، طلايي
Maple

د سریلاکو اخیستو لارې چارې

تاسو کولی شئ د WIC لخوا تائید شوي هر ډول یخ یا
گرم سریلاک وپېرئ چې ستاسو د WIC امتیازاتو په
بیلانس کې یې د وزن مجموعي مقدار ذکر دی.

9

18
اونس

21
اونس

15
اونس



د کپلي او مغزياتو توکي،
ممبوسې



منظم، عسل، توتان



اصلي او توت زميني



بادام، وانڼلا، برېنت شوي
عسل، د وریشو عسلي وړي او
اسفند، د وریشو عسلي وړي
او دارچين

د وړو وړو خېټه (يا اي بسکوت)
د جوارو خېټه (يا بسکوت يي)
ورژي
د جوارو وړي
برېنت شوي وړشي

- Essential Everyday
- Food Club
- Giant
- Giant Eagle
- Great Value
- IGA
- Krasdale
- Pics
- Signature Select
- That's Smart
- Tops
- Weis

د مختلفو
حبوباتو
سر پلاک
خپل نیمګړي
حبوبات پوره
کړئ!



يو ډول د وریشو غور



10

24
اونس

12
اونس

یا

12
اونس

12
اونس

12
اونس

یا

18
اونس

تازه مېوې او سبزیجات

- ✓ عضوي مواد صحیح دي
- ✓ هر ډول برنډ

تازه

د پېر وړ مواد:

- ✓ پرانیستی یا له مخکې بسته بندي شوي مواد
- ✓ بشپړ یا نیم

لاندې غذایی مواد مه پېرئ:

- * د سالادو اړونده لوینې، د مهمانی قابونه یا د مېوې سېدونه
- * نباتي محصولات، مغزیات یا پلي
- * د سالادو سېد چې مغزیات ولري، کروټون یا کېچ اپ،
- * تازه مېوې یا سبزیجات
- * تازه مېوه، د تازه مېوو شیرېه یا د ناشتا لپاره تازه مېوه



یخ وهلي غذایی توکي

د پېر وړ مواد:

- ✓ ساده چاکلېټ
- ✓ خلطه یا قطي
- ✓ د ټیټې کچې سوډیم لرونکي توکي صحیح دي

لاندې غذایی مواد مه پېرئ:

- * چې بوره، ډوډی، عسل، کوچ، قورمه، پنېر، وازده یا غور ولري
- * د غوښې، وریزو یا مکروني سره
- * سره شوي کچالو یا چپس
- * سوپ



د قطي غذایی مواد

د پېر وړ مواد:

- ✓ یوازي د اوبو او جوسو قطي
- ✓ فلزي، شیشه یي یا پلاستيکي بوتلونه
- ✓ د ټیټې کچې سوډیم لرونکي توکي صحیح دي

لاندې غذایی مواد مه پېرئ:

- * اضافه شوي غوښه، وازده، غور، وریزي یا مکروني
- * علاوه شوي بوره یا په شربت کې
- * د غیر تغذیوي خوري سره
- * بسته بندي شوي سبزیجات، چکنی یا زیتون،
- * د گور گورو چکنی یا مربا
- * سوپ
- * جارډ مکروني یا چکنی
- * د نوي زېږېدلي ماشوم یا د خاپوړو د ماشوم غذا یا یخ وهلي غذایی توکي
- * هر ډول د ماراشینو کلاس لرونکي توکي
- * روب



عضوي تازه مېوې او سبزیجات کېدې شي وپېرل شي خو فکر وکړئ چې ډېر قېمته دي. تاسو به د غیر عضوي اقلامو ترڅنګ نو ډېر خوراکی توکي تر لاسه کړئ.

حبوبات (لوبياوي)

د پېر وړ لوبياوو ډولونه:

- له 15 څخه تر 16 اونسه قطي
- 1 پونډ وچه لوبيا
- عضوي هغه يې جواز لري

په قطي شويو لوبياوو کې بوره اجازه لري **allowed**.

تاسو به اجازه ولرئ چې په خپلو WIC امتيازاتو کې موجوده اقلامو ته په کتو سره وچې او بسته بندي شوي لوبياوي وپېرئ.

دغه لوبياوي يا حبوبات له استثنا پرته په لاندې ډول دي:

- توره لوبيا
- توري سترګي لرونکي نخود
- د کوچو لوبياوي
- ګاربانزو لوبياوي
- د شمال سيمي لويه لوبيا
- عامه سره يا پښتورګو ته ورته لوبيا
- عدس
- ليمبا لوبيا
- نپوي لوبيا
- ګلابي لوبيا
- پښتو لوبيا
- ميده شوي نخود

هغه اقلام چې نه شئ کولی وپېرئ: د قطيو شنه يا زېره لوبيا، شنه ليمبا لوبيا، واکس لوبيا، موسومي علاوه شوي اقلام، بوره، غور، لم، چکنې يا غوښه

تغذیوي فکتور

د قطي ماهی، د پليو کوچ، لوبيا او هګی د پروټينو غوره منبع ده چې له غوښي څخه ډېره ارزانه ده.

د قطي ماهي يوازي 3.75، يا 6 اونسه قطي

د هر ډول برنډ تن ماهي، ګلابي سالمون يا ساردين ماهي (لکه ډانقه شوی ساردين ماهي چې په کشنيزو، د روميانو په چکنې يا ليمو کې علاوه شوی وي). کېدای شي په اوبو يا غوريو کې بسته بندي شي.

هغه اقلام چې نه شئ کولی وپېرئ:

- الباکور تن ماهي
- يو ډول ساردين ماهي
- سور رنگه سالمون ماهي
- عضوي ماهي

د چرګې هګۍ يو بسته بي کارټونه

د A يا AA درجې خړې يا سپينې د چرګې هګۍ هم ترلاسه کولی شئ. تجویز شوي اندازې: ډېره غټه، متوسطه، يا کوچنۍ قفسه هم اجازه لري.

هغه اقلام چې نه شئ کولی وپېرئ:

- خانګرې هګۍ لکه:
 - ګياه خواران
 - عضوي
 - د ټيټې کچې کلسترول
 - کنترول شوی يا فلتر شوی لم
 - د لوري کچې اومېګا-3S
 - تازه
 - د هګيو بديل



د پليو غور 16 يا 18 اونسه قټي يا بوتلونه

هر ډول برنډ چې د "Peanut Butter" يا پليو غور نښه ولري

هغه اقلام چې نه شئ کولی وپېرئ: د ټيټې کچې غورو لرونکي د پليو کوچ، د پليو د لوري کچې غور لرونکي کوچ، د جېلي سره ګډ شوي، مشملو، چاکلېټ يا عسل، عضوي د پليو کوچ، علاوه شوي اومېګا-3S، DHA، ARA يا غير تغذيوي خواړه

هر ډول حبوبات

يوازي 16 اونسه قطي

د هر ډول غنمو يا هر ډول حبوباتو څخه جوړه شويې ډوډۍ يا رول

A SHOPRITE® BRAND
bowl & basket™

100% د بشپړو غنمو
ډوډۍ



د بشپړو غنمو 100% رول،
د بشپړو غنمو 100% نازکه
ډوډۍ يا د بشپړو حبوباتو او
دانو يهودي ډوډۍ



100% د بشپړو غنمو رول ته
ورته ډوډۍ، 100% د بشپړو
غنمو مېزونوټ رول يا



100% د بشپړو غنمو ډوډۍ، د
غوره صحت 100% د بشپړو
غنمو ډوډۍ



100% د بشپړو غنمو
سنتي ډوډۍ



100% د بشپړو
غنمو ډوډۍ



100% د بشپړو
غنمو ډوډۍ



100% د بشپړو غنمو عسل
لرونکي ډوډۍ



100% د بشپړو غنمو
ډوډۍ



100% د بشپړو غنمو
ساندويچ، 100% د بشپړو
غنمو همبرگر

S'DLAWSUAH

100% د بشپړو
غنمو ډوډۍ



100% د بشپړو
غنمو ډوډۍ

Nickles
BAKERY

Country Style 100%
Whole Wheat Bread

د پلور برنډونه

100% د بشپړو غنمو ډوډۍ

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

هغه اقلام چې نه شئ کولی وپېرئ:

- بل هر ډول د قطيو سايز، برنډ يا د بشپړو حبوباتو د محصولاتو نوع
- عضوي بشپړ حبوبات
- بشپړ حبوبات چې لاندې اقلام پکې موجود وي:

- اضافي کلسيم
- ويټامين D

- علاوی شوی امپکا-3s
- وچي مېوي
- دانې
- مغزيات

هر ډول حبوبات

16 اونسه قطي يا بسته بندي

د جوارو ډوډی

د نرمو جوارو يا بشپړو غنمو



سپين جوار يا بشپړ غنم



د بشپړو غنمو، سپنو فجيټا ته ورته جوارو، سپينو ټاكو ته ورته جوارو ډوډی



د بشپړو غنمو او جوارو ډوډی



د بشپړو غنمو فجيټا ډوډی، د جوارو ټاكو ډوډی



بشپړ غنم



سپين جوار



د بشپړو غنمو نرم ټاكو



نرم سپين جوار، 100% د بشپړو غنمو اوره



بشپړ غنم



نرم ټاكو د بشپړو غنمو ډوډی، د زېرو جوارو خورا نازکه ډوډی، د رستورانټ په شان د بشپړو غنمو ډوډی



سپين جوار، زېر جوار، 100% د بشپړو غنمو ډوډی، فجيټا د بشپړو غنمو ډوډی



بشپړ غنم



بشپړ غنم

وريشی

د کواکر وریشو سي



طبيعي وریشي او Old تزين شوي وریشي





د بشپړو غنمو آښ، د بشپړو غنمو ورځي ته ورته مکروني، د بشپړو غنمو قلمي مکروني يا د بشپړو غنمو رخ رځي مکروني



د بشپړو غنمو آښ، د بشپړو غنمو مکروني، د بشپړو بل سټايل مکروني، يا د بشپړو غنمو رخ رځي مکروني



د بشپړو حبوباتو قلمي مکرون، د بشپړو حبوباتو آښ، د بشپړو حبوباتو نازک رشته آښ، د بشپړو حبوباتو رخ رځي مکروني يا د بشپړو حبوباتو رشته آښ



د بشپړو غنمو ورځي ته ورته نقشي مکروني، د بشپړو غنمو رشته آښ، د بشپړو غنمو رخ رځي مکروني، د بشپړو غنمو يو ډول گلداره مکروني، د بشپړو غنمو آښ يا د بشپړو غنمو نازک رشته آښ



د بشپړو غنمو رخ رځي مکروني، د بشپړو غنمو ساده آښ، د بشپړو غنمو يو ډول تزنني مکروني او آښ



د بشپړو غنمو آښ، د بشپړو غنمو رخ رځي مکروني، د بشپړو غنمو يو بل ډول مکروني، ورځي ته ورته د بشپړو غنمو مکروني، آښ، نازک رشته آښ



آښ، رخ رځي مکروني



نازک رشته آښ، ساده رشته آښ، ورځي ته ورته رشته آښ او مکروني

هغه اقليم چې نه شی کولی وپېړي: عضوي مکروني يا پوره علاوه شويي مکروني، شحميات، غور، يا مالگه.

د بشپړو حبوباتو خړې وريژي

د پلور برنډونه

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



د نوي زېږېدلي ماشوم غذا

د نوي زېږېدلي ماشوم خاتګري خواړه
د امتيازاتو په بيلانس کې مندرجه د ډېرند مواد ډول او اندازه

د نوي زېږېدلي ماشوم لپاره سريلاک

8 يا 16 اونسه قطي

وريشي، وريژي، د وريشو غور، د بشپړو غنمو يا بشپړو حبوباتو عضوي هغه جواز لري.
برډونه: Happy Baby، Gerber، Earth's Best Organic، Beech Nut يا Parent's Choice

هغه اقلام چې نه شي کولی وپېړي:

• د اضافي مغذي موادو لرونکي سريلاک: DHA، ARA، تازه ميوې، خاتګري د ماشوم خواړه يا مستي

د ماشوما لپاره خاتګريي

2.5 اونسه قطي يا بوتلونه يوازې د هغو ماشومانو لپاره چې تنها د مور شيدې خوري

- په شوروا يا سوپ کې هر ډول غوښه
- ګن شمېر بسته بندي جواز لري
- عضوي مواد جواز لري

برډونه: Gerber، Earth's Best Organic، Beech Nut

هغه اقلام چې نه شي کولی وپېړي:

- علاوه شوي DHA، RHA، مالګه يا پوره
- د لاندي موادو سره ترکيب شوي:
 - وريژي
 - اش
 - سيزيجات
 - تازه ميوې
 - نور ترکيبات
 - د ته ورته لړکي يا خلي
- غوښي سيخ

د مختلفو بسته بنديو په
اره تشریحات:

1 =
قطي يا بوتل



1 =
قطي يا بوتل



2 =
قطي يا بوتلونه



د نوي زېږېدلي ماشوم غذا

د ماشوم لپاره خانگري تازه مېوي او سبزيجات

2 يا 4 اونسه قطي يا بوتلونه

هر ډول انفرادي يا تنهائي تازه مېوه يا سبزيجات، د ګن شمېر تازه مېوو او سبزيجاتو هر ډول ترکيب .
ګن شمېر بسته بندي، مختلفي اندازي قطي او عضوي مواد جواز لري.

برندونه:

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

هغه اقلام چي نه شي کولی وپېړئ:

- علاوه شوي DHA، RHA، مالګه يا بوره
- مشروبات
- له تازه مېوو څخه اوبه ايسټونکي پنچونه
- د سريلاکو، آش، وريزو، غوښو، مستو، اورو، نشايسته او نورو محتواياتو مخلوط

څنګه کولی شئ د تازه مېوو/سبزيجاتو 32 يا 4 اونسه قطي يا بوتلونه وپېړئ

64 2 اونسه قطي/بوتل	32 4 اونسه قطي يا 32 2 اونسه غبرګ پاکتونه	10 12 اونسه قطي + 2 4 اونسه قطي يا يا 2 2 اونسه غبرګ پاکتونه	10 12 اونسه قطي + 4 2 اونسه قطي يا 2 4 اونسه غبرګ پاکتونه يا 1 4 اونسه غبرګ پاکتونه	1 128 اونسه قطي
------------------------	--	--	---	-----------------------



تغذوي فکتور

ماشوم ته د مور شيدې ورکول د WIC پروگرام لومړيتوب دی. د دغه پروگرام له مخي مور او ماشوم ته هر ډول صحي، مغذي، اقتصادي او عاطفي امتيازات چمتو کېږي.

د WIC دوکاندار

خپل د WIC پېر ساده کړئ

1 له خپل اپستور څخه د "WICShopper" دوکاندار اپلکشن انسټال کړئ.

2 د خپل WIC استازي په حیث د پنسلوانیا ایالت انتخاب کړئ.

3 تر تنظیماتو لاندې خپله د خوبني ور ژبه انتخاب کړئ. زموږ د سیستم ځینې مروجې ژبې په لاندې ډول دي: انګلیسي، اسپانوي، عربي، نیپالي، برمايي، سومالیایي، فرانسوي، پرتګالي او لېنگولا ژبه.

4 د خپل موجوده بیلاس د کتنې لپاره خپل د WIC کارت راجسټر کړئ.

5 له اپلکشن څخه په استفادې سره له تازه مېوو او نباتي محصولاتو پرته نور ټول محصولات سکن کړئ ترڅو ستاسو د WIC لخوا تصویب شوي اقالم چي تاسو یې پېرئ تائید شي. هر ډول تازه مېوي او سبزیجات اجازه لري خو د اپلکشن له لارې به سکن نه شي.

6 خپل د غذایی موادو او په اپلکشن کې د موجوده اقلامو لېسټ او د هغې د چمتو کولو طریقه وګورئ!



Learn More



@WICEBShopper

Facebook.com/WICEBShopper

www.EBShopper.com

Basic اساسي اصول او مقررات

خان ته د خدماتو کرښې اجازه نه لري.

د میاشتې په لومړۍ ورځ به تر 12:01 AM بجو پورې ستاسو د WIC امتیازات حواله وي او د میاشتې په وروستۍ ورځ په 11:59 PM بجو به دغه امتیازات پای ته رسي. .

د هغو غذایی موادو نوع او کیفیت ستاسو د WIC امتیازاتو په بیلائس کې درج دي چې غوړی و یې پېری.

که چېرې ستاسو د تازه مېوو یا سبزیجاتو مجموعې پېر ستاسو په حساب کې تر موجوده امتیازاتو ډېر وي، نو تاسو کولی شئ متبقي پیسې په بل ډول (یعني د SNAP، په نغدي ډول، په کرېډېټ کارت یا ډېبټ کارت باندې تادیه کړئ).

د غذایی موادو بېرته مستردېدل، یا تبدیلول امکان نه لري. په پلورنځي کې د زیانمنو شویو خور توکو لپاره د پیسو تبادله جواز لري.

کوپون، یو واخلئ بل وریا ترلاسه کړئ، اضافي وریا مقدار مواد، او تخفیفی کارتنه جواز لري.

خپل د WIC کارتونه، غذایی مواد یا د ماشومانو لپاره ځانگړي خواړه په نغدي یا کرېډېټ ډول مه پلورئ یا یې مه تغیروئ. په دې کې په آنلاین ډول د WIC د امتیازاتو پلور شامل دی.

د خپلې سیمې په اړونده پلورنځیو کې د ځانگړو لارښوونو ته متوجه شئ ترڅو پوه شئ چې کوم ځای کې کولی شئ خپل د WIC کارت نه په استفادې سره پېر وکړئ.

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.

ستاسو د WIC نمایندگی

د فدرالي ادارې د مدني حقونو او د امريکا متحده ايالاتو د کرنې او مالدارۍ وزارت د مدني قوانينو، مقرراتو او پالیسو مطابق، USDA او د هغې نمایندگي، دفترونه، او کارمندان او اړونده ادارې چې د USDA په پروگرامونو کې شرکت کوي يا يې مدیریت په غاړه لري، نه شي کولی د نژاد، رنگ، قوم، اصلیت، جنس، معلولیت، عمر، او نور ملحوظاتو په اساس په هر ډول هغه پروگرام کې چې د USDA لخوا يې مالي ملاتړ کېږي تبعیضي چلند وکړي.

معلومات چې د پروگرام په اړه د معلوماتو ترلاسه کولو په موخه د افهام او تعیم لپاره بدیلو طریقو (لکه د گونگيانو ژبې، د لوړ مقياس چاپ، غریزو معلوماتو، په امریکا کې موجه اشاروي ژبو او داسې نورو) ته اړتیا لري، باید د هغې اړونده ادارې (ایالتی یا محلی) سره په اړیکه کې شي له کومې چې خپل امتیازات ترلاسه کوي. هغه اشخاص چې کابنه دي یا په اورېدو کې ستونزه لري یا نه شي کولی خبرې وکړي، کولی شي د (800) 877-8339 Federal Relay شمېرې له لارې د USDA د فدرال ادارې د خدماتو د ځانگړي سره په اړیکه شي سربېره پردې، د پروگرام په اړه معلومات کېدی شي د انګلیسي ژبې سربېره په نورو ژبو هم د لاسرسي وړ وي.

په پروگرام کې د تبعیضي چلند په اړه د شکایت ثبتولو لپاره، د USDA پروگرام د تبعیضي چلند په اړه د شکایت ثبتولو فورمه، (AD-3027) چې په: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html، او د USDA په بل هر دفتر کې د لاسرسي وړ ده ډکه کړئ، او یا هم د USDA ته لیک واستوئ او په لیک کې د فورمي مندرجه بشپړ معلومات ذکر کړئ د شکایت فورمي د کاپي ترلاسه کولو لپاره (866) 632-9992 شمېرې ته زنگه ووهئ. خپله ډکه شوي فورمه یا لیک د لاندي لېنک او پتي له لارې USDA ته واستوئ:

- (1) آدرس: د امریکا متحده ایالاتو د کرنې او مالدارۍ وزارت
د مدني حقونو د معاونیت د همکار دفتر
1400 Independence Avenue, SW
واشنگتن دي سي 20250-9410
- (2) فکس: 690-7442 (202)؛ یا
- (3) ایمېل: program.intake@usda.gov

دغه بنسټ یو د مساوي فرصتونو رامنځ ته کونکي مرجع ده.

WWW.PAWIC.COM

WWW.HEALTH.PA.GOV

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

د PA WIC مالي ملاتړ د USDA يا امریکا متحده ایالاتو د کرنې وزارت لخوا کېږي.

