

يسري اعتباراً من  
يناير  
2024

Connecticut WIC

# دليل المواد الغذائية



التغذية ما هي إلا البداية فقط.

## جدول المحتويات



للحصول على مزيد من المعلومات، تفضّلني بزيارة الرابط التالي [www.ct.gov/dph/wic](http://www.ct.gov/dph/wic)  
 قد لا تظهر في هذا الكُتَيْب جميع المواد الغذائية المعتمدة لدى برنامج *Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)*، برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء، والرضع، والأطفال).

3	نصائح مفيدة للتسوّق
7-4	حبوب الفطور الباردة
7	حبوب الفطور الساخنة
9-8	الخبز
11-10	التورتيللا
12	المكرونّة المصنوعة من القمح الكامل
13	الأرز البتي
15-14	العصائر السائلة
16	العصائر المرّكّزة
17	البقوليات: البازلاء، والفاصوليا، والعدس
17	زبدة الفول السوداني
19-18	الحليب، والجبن، والبيض، والتوفو
20	اللبن الرائب
20	الأسماك المعلّبة
21	غذاء الأطفال الرُضّع
23-22	الفواكه والخضراوات
25-24	نصائح من أجل تجربة تسوّق إيجابية
26	الحقوق والمسؤوليات
27	الأسئلة

## نصائح مفيدة للتسوّق



### عند الدفع:

- استخدمني بطاقة التوفير الخاصة بالمتجر.
- أخيري موظف التحصيل (الكاشير) بوجود كوبونات لديك قبل إجراء المعاملة.
- استخدمني مخصصات برنامج WIC الخاصة بك قبل إجراء السداد بأي شكلٍ آخر (من خلال برنامج *Supplementary Nutrition Assistance Program (SNAP)*، برنامج المساعدة الغذائية التكميلية)، أو برنامج *Temporary Family Assistance (TFA)*، برنامج المساعدة العائلية المؤقتة، أو نقداً، أو باستخدام بطاقة الائتمان أو الخصم المباشر).
- اطلبي فاتورة منتصف المعاملة وراجعيها قبل أن تختاري *Yes* (نعم).
- إذا سجّل في الإيصال صنف غذائي ليس من الأصناف الغذائية المعتمدة لدى برنامج WIC، فاطلبي استيعاده. إذا اخترت شراء هذه الأصناف الغذائية باستخدام وسيلة سداد أخرى، فسيتعرّ على برنامج WIC رد أموالك.



### عند التسوّق:

- ابحثي عن البطاقات المُلصّقة على الأرفف المعتمدة لدى برنامج *Connecticut WIC*، أو استخدمني تطبيق *WICShopper* لمساعدتك على معرفة الأصناف المعتمدة لدى برنامج WIC.
- اقتصري على اختيار الأصناف الغذائية المعتمدة لدى برنامج WIC الواردة في هذا الدليل، وتأكّدي من تحديد الكميات الصحيحة في قائمة مخصصات الأسرة أو في آخر فاتورة.
- إذا كنتِ تريين أن صنفاً غذائياً ما يجب أن يكون مسموحاً لكِ شراؤه ولكنه لا يظهر لك، يمكنك استخدام خاصية *"I Couldn't Buy This"* (لم أتمكن من شراء هذا) في تطبيق *WICShopper* لتقديم هذا الصنف *WICShopper* في تطبيق (الصنف) في منطقتك WIC الغذائي للمراجعة، أو اتصلي بعيادة برنامج



### قبل التسوّق:

- نزّلي تطبيق *WICShopper*.
- اطّلعي على قائمة مخصصات الأسرة الخاصة بك، أو آخر فاتورة شراء، أو تفقّدي تيويب *"My Benefits"* (مخصصاتي) على تطبيق *WICShopper* لمعرفة الرصيد المتاح لك.
- تعرّفي على المبلغ النقدي المتاح لك في رصيد مخصصات الفواكه والخضراوات.
- تحقّقي من تاريخي بدء وانتهاء فترة استخدام المخصصات الخاصة بك.



الوزن الإجمالي  
36 oz



الوزن الإجمالي  
36 oz



الوزن الإجمالي  
36 oz

## طرق شراء ما يصل إلى 36 oz من حبوب الفطور

اشترى أي تشكيلة من حبوب الفطور  
المساخنة أو الباردة المعتمدة لدى برنامج  
WIC، بوزن إجمالي يصل إلى 36  
أونصة

\* = خالية من الغلوتين \* = حبوب كاملة

اقتصري فقط على شراء  
12 أونصة أو أكثر

العلامات التجارية الوطنية

## General Mills



Berry Berry  
Kix



\*Kix



\*Wheat Chex



Rice Chex



\*\*Corn Chex



Cinnamon  
Chex\*



Blueberry  
\*\*Chex



Multi Grain  
\*\*Cheerios



Cheerios  
\*Vanilla Spice



Cheerios Oat  
\*Crunch Berry



\*\*Cheerios

## Kellogg's



Special K



Rice Krispies



Frosted Mini  
Wheats Pumpkin  
\*Pie Spice



Frosted Mini  
Wheats Filled  
\*Mixed Berry



Frosted Mini  
Wheats Cinnamon  
\*Roll



Frosted Mini  
Wheats  
\*Original



Crispix



Corn  
Flakes



\*Wheaties



\*Total



\*Honey Kix

4

## Post



Great Grains  
Crunchy  
\*Pecans



Great Grains  
Banana Nut  
\*Crunch



Grape Nuts  
\*Flakes



\*Grape Nuts



Mini Frosted  
\*Spooners



\*Crispy Rice



Kashi Hearts  
Warm Cinnamon  
Organics



Kashi Hearts  
Honey Toasted  
Organic

## MOM Brands

## Kashi

## Quaker



Oatmeal  
Squares Brown  
\*Sugar



HBOO Whole  
Grain Honey  
\*Crunch



HBOO Vanilla  
\*Multigrain



HBOO Vanilla  
\*Bunches



HBOO Pecan  
and Maple  
\*Brown Sugar



HBOO  
Honey  
Roasted



HBOO  
Cinnamon  
\*Bunches



HBOO  
Almonds

تابع في الصفحة التالية.



5

**Parade**  
Parade  
Toasted Oats



### PICS/Price Chopper

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- \*Frosted Shredded Wheat
- Toasted Corn Crisps
- Toasted Rice Crisps
- \*Toasted Oats
- \*Wheat Bran Flakes

**PriceRite**

### PriceRite

#### Bowl & Basket

- \*Bite Size Frosted Shredded Wheat
- \*Bite Size Shredded Wheat
- \*Bran Flakes
- \*Toasted Oats



### IGA

- \*Bran Flakes
- \*Corn Flakes
- \*Corn Squares
- \*Crispy Rice
- \*Frosted Shredded Wheat
- \*Shredded Wheat
- \*Tasteos
- \*Toasted Oats



### Kiggins

- Corn Flakes
- Crispy Rice
- \*Rolling Oats
- \*Shredded Wheat Frosted



### Krasdale

- Corn Flakes
- \*Toasted Oats



### Good & Gather

Honey & Oat Mixers



### Great Value

- \*Bran Flakes
- Crisp Rice
- Crunchy Nuggets
- \*Frosted Shredded Wheat
- \*Toasted Corn
- \*Toasted Oats
- \*Toasted Rice
- \*Toasted Wheat



### Hy-Top

- \*Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- \*Toasted Oats



### Big Y

- \*Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Corn Squares
- \*Frosted Shredded Wheat



### Food Club

- \*Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crisp Rice
- \*Frosted Shredded Wheat
- Honey and Oats with Almonds
- Oats & More
- Oats Cluster
- \*Oats with Honey
- \*Toasted Oats
- Toasted Roasted Oats
- \*Wheat Bran Flakes

# حبوب الفطور الباردة

اقتصري فقط على شراء  
12 أوقية أو أكثر

العلامات التجارية في المتاجر



### Avenue A

- Corn Flakes
- \*Toasted Oat Cereal



### Best Yet

- \*Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Rice
- \*Frosted Shredded Wheat
- \*Shredded Wheat

## حبوب الفطور الساخنة



حبوب الشوفان والقيقب  
على طريقة فيرمونت من  
\*Maypo



حبوب الفطور الساخنة  
من \*Maltex



Cream of  
Wheat  
\*حبوب كاملة



Cream of  
\*Wheat



الأرز المقرمش\*



Urban Meadow  
طحين الفارينا



القمح كريمي القوام من  
Ralston



حبوب الفطور الساخنة  
الأصلية من القمح من  
MOM



طحين الفارينا الأصلي  
MOM

لا تشتري المنتجات  
التالية:  
المنتجات سريعة  
التحضير



StopsShop

### Stop & Shop

- \*Bran Flakes
- Corn Flakes
- Corn Squares
- Crispy Rice
- \*Frosted Shredded Wheat
- Honey Crunchin' Oats
- \*Nutty Nuggets
- \*Oats & O's



### White Rose

- Corn Flakes
- Crispy Rice

A SHOPRITE® BRAND  
bowl & basket™

### ShopRite

#### Bowl & Basket

- \*Bran Flakes
- Corn Flakes
- Crispy Corn Squares
- Crispy Rice Squares
- Crispy Rice Toasted
- \*Frosted Shredded Wheat
- \*Oats & More with Honey
- \*Shredded Wheat



### Signature Select

- \*Bran Flakes
- Cereal Corn Pockets
- \*Cereal Nutty Nuggets
- Cereal Rice Pockets
- Crispy Rice
- \*Frosted Shredded Wheat
- \*Oat and Almonds Cereal
- Oat and More with Honey

اقتصري على شراء  
• الخبز المصنوع من قمح كامل أو حبوب كاملة فقط  
• الحجم 16 أونصة = رطل واحد فقط

العلامات التجارية الوطنية

لا تشتري المنتجات التالية:  
كعك النيغل المدور، الخبز الجاهز، الخبز الأبيض، الخبز المصنوع في مخازن  
المتاجر

## Gold Medal Bakery



Wheat with Flaxseed



Whole Wheat



Whole Wheat

## Country Kitchen



Whole Wheat

## Bimbo



Whole Wheat

## Arnold Stoneground



Whole Wheat

## Alvarado Street Bakery



Whole Wheat

## Sara Lee



100% Whole Wheat



Whole Grain Seeded/Seedless Jewish Rye\*



Very Thin 100% Whole Wheat

## Penn Street



Whole Wheat

## Pas Yisroel



Whole Wheat

## Krasdale



100% Whole Wheat

## Holsum



Whole Wheat

8

## العلامات التجارية في المتاجر

### PICS/Price Chopper



Whole Wheat

### Key Food



Whole Wheat

### Great Value



100% Whole Wheat

### Big Y



Whole Wheat

### Best Yet



Whole Wheat

### Sunbeam



Whole Wheat

### Stern's



Whole Wheat

### Urban Meadow



Whole Wheat

### The Bakery



100% Whole Wheat

### Stop & Shop



No-Salt Added Whole Wheat



Whole Wheat

### Simply Balanced



Whole Wheat

### ShopRite Bowl & Basket



Whole Wheat

### Wonder



Whole Wheat

### Windmill Farms



Stone Ground Hamotze



Stone Ground Menzanos

9

## La Poblanita



Corn

## La Fe



Corn

## La Banderita



Whole Wheat



Corn



Whole Wheat

## Don Pancho



White Corn



Whole Wheat

## Chi Chi's



White Corn

## Tropical



Whole Wheat

## Quesos La Ricura



White Corn

## Pepito



Whole Wheat



Corn

## Ortega



Whole Wheat

## Mission



Whole Wheat



Corn

## Mayan Farms



Whole Wheat

10

## بوريتو الفطور

### الإرشادات

1. ضعي الفاصوليا السوداء في قدر صغير. اطبخيها على نار تتراوح درجة حرارتها بين منخفضة ومتوسطة حتى تسخن تمامًا.
2. ضعي شرائح الفلفل والبصل في مقلاة كبيرة، ثم قلّبيها في زيت نباتي حتى تنضج.
3. اخفقي البيض في سلطانية كبيرة حتى يصبح قوامه سلسًا. ضعي خليط البيض في المقلاة ثم اطبخيه حتى ينضج.
4. سخّني خبز التورتيليا في فرن الميكروويف أو الفرن العادي حتى يطرى. افردى كل قطعة من خبز التورتيليا، ثم ضعي بالمعلقة الفاصوليا السوداء، والبيض، والجبن، والصلصة فوق كل قطعة خبز.
5. لفي قطع خبز التورتيليا لعمل البوريتو.
6. قَدّمي هذه الوصفة دافئة. لفي قطع البوريتو المتبقية في ورق الألومنيوم لوضعه في الثلاجة أو تسخينه مجددًا لتقديمه في وجبة أخرى.

### المكونات

- علبة واحدة من الفاصوليا السوداء، بعد تصفية الفاصوليا من الماء ثم شطفها
- 12 قطعة من خبز التورتيليا
- كوب ونصف من جبن الشيدر المبشور
- مِلْعَتَانِ كبيرتان من زيت نباتي
- نصف كوب من شرائح الفلفل الأخضر
- نصف كوب من البصل المفروم
- 8 بيضات
- صلصة بمقدار 16 oz

المقادير المكتوبة بخط عريض هي  
أغذية معتمدة لدى برنامج WIC.

### العلامات التجارية في المتاجر

- **PICS/Price Chopper** — **Big Y**  
Whole Wheat  
Corn Taco
- **ShopRite** — **Food Club**  
Whole Wheat  
White Corn
- **Signature Select** — **IGA**  
Whole Wheat
- **Stop & Shop** — **Key Foods**  
White Corn  
Whole Wheat  
Yellow Corn
- **My Essentials** — **Nature's Promise**  
Whole Wheat  
Whole Grain Corn



# المكرونات المصنوعة من القمح الكامل

العلامات التجارية الوطنية

- اقتصري فقط على شراء
- عبوة وزنها رطل واحد أو 16 أونصة
  - المكرونات المصنوعة من القمح الكامل أو الحبوب الكاملة فقط
  - مسموح بشراء الأشكال المتنوعة مثل البينييه (القمح)، والروتيني (الجزونية)، والإسباجيتي وغيرها من الأنواع.

العلامات التجارية في المتاجر

<b>Full Circle</b>	<b>Delallo</b>	<b>Ronzoni Healthy Harvest</b>	<b>Nature's Promise</b>	<b>Hodgson Mill</b>	<b>Gia Russa</b>	<b>Barilla</b>
Organic Whole Wheat	Organic Whole Wheat	Whole Wheat	Whole Wheat	Whole Wheat	Whole Wheat	Whole Wheat Whole Grain
<b>Urban Meadow</b>	<b>Simply Balanced</b>	<b>Signature Select</b>	<b>ShopRite Bowl &amp; Basket</b>	<b>Raconto</b>	<b>O Organics</b>	<b>Luigi Vitelli</b>
Whole Wheat	Whole Wheat Organic Whole Wheat	Whole Wheat	Whole Wheat	Whole Wheat	Whole Wheat	Whole Wheat Organic Whole Wheat

12



## مكرونات بالسبانخ، والطماطم، والفاصوليا

### الإرشادات

1. اطبخي المكرونات وفقاً للإرشادات المكتوبة على العبوة. صفّيهي من الماء ثم ضعيهي جانبا.
2. أثناء طهي المكرونات، سخّني زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على درجة حرارة متوسطة، وادهني به جميع أجزاء المقلاة.
3. أضيفي إلى الزيت شرائح البصل والكرفس، وقليها قليلاً مستمراً. قلبي شرائح البصل والكرفس حتى يتغير لونها قليلاً، لمدة 3 دقائق تقريباً.
4. أضيفي الثوم المسحوق إلى المقلاة وقليها.
5. أضيفي إلى المقلاة الفاصوليا المغسولة بالماء، وشرائح الطماطم الصغيرة، ثم قلبي المقادير رويداً رويداً. انقلي المقادير إلى سلطانية، ثم قللي درجة الحرارة، واتركيها تنضج مدة أخرى تتراوح بين دقيقتين وثلاث دقائق.
6. أضيفي السبانخ والمكرونات الناضجة إلى المقلاة. اخلطيهي جيداً واتركيها حتى تسخن لمدة تتراوح بين دقيقتين وثلاث دقائق.
7. تبلي الطبق بشرائح الفلفل ورشي فوقه الجبن لمذاق أفضل. قدّمي الطبق واستمتعي بتناوله!

يمكن استخدام الأرز البني المطبوخ أيضاً بدلاً من المكرونات في هذه الوصفة.

### المكونات

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة واحدة متوسطة الحجم مُقطّعة إلى شرائح
- حزمة واحدة مُقطّعة من الكرفس
- ملعقة كبيرة من مسحوق الثوم
- عبوة مقدارها 15 oz من الفاصوليا الحمراء أو الحمص، مع تصفيتهي من الماء وشطف محتوياتها
- عبوة مقدارها 15 oz من الطماطم، مع تصفيتهي قليلاً من الماء
- عبوة مقدارها 15 oz من مرقة النجاج منخفضة الصوديوم
- كوبان من أوراق السبانخ الطازجة المشطوفة بالماء
- كوبان من المكرونات المصنوعة من القمح الكامل المطهية
- نصف ملعقة من الفلفل الأسمر المطحون
- 4 ملاعق كبيرة من جبن البارميزان أو الموتزاريلا

المقادير المكتوبة بخط عريض هي أغذية معتمدة لدى برنامج WIC.

العلامات التجارية في المتاجر

<b>Parade</b>	<b>Best Yet</b>
Brown Rice	Instant Long Grain
<b>PICS/Price Chopper</b>	<b>Big Y</b>
Boil-in-Bag Instant	Instant
<b>Signature Select</b>	<b>Food Club</b>
Brown Rice	Instant
<b>Stop &amp; Shop</b>	<b>Good &amp; Gather</b>
Boil-in-Bag Instant	Brown Rice
<b>White Rose</b>	<b>Great Value</b>
Brown Rice	Brown Rice
<b>My Essentials</b>	<b>IGA</b>
Brown Rice	Instant Long Grain

## الأرز البني

اقتصري فقط على شراء

- لا تشتري المنتجات التالية:
- الأرز الأبيض، الأرز المنبّل، الأرز السائب، الأرز العضوي

- كيس أو عبوة وزنها رطل واحد أو يتراوح وزنها بين 14 و16 أونصة
- الأرز البني السادة

العلامات التجارية الوطنية

<b>Minute</b>	<b>C&amp;F</b>
Brown Rice	Boil-in-Bag Long/Short Grain Instant
<b>Riceland</b>	<b>Carolina</b>
Natural	Brown Rice
<b>Success</b>	<b>Goya</b>
Brown Rice	Brown Rice
<b>Uncle Ben's</b>	<b>Mahatma</b>
Fast & Natural Whole Grain Instant	Brown Rice
Natural Whole Grain Whole Grain Boil-In-Bag	

13

# العصائر السائلة

اقتصري فقط على شراء

الزجاجات بسعة 64 oz أو 128 oz، أو العصير الطبيعي بنسبة 100%، أو العصير الذي يحتوي على فيتامين C بنسبة 120%، أو بنسبة 72 ملليغرام لكل 8 أوقيات من السوائل.

## العلامات التجارية الوطنية

### التفاح

Apple & Eve  
Juicy Juice  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Mott's  
Welch's

### الكرز

Juicy Juice  
Ocean Spray  
Welch's

## العنب الأرجواني

Juicy Juice  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Welch's

## العنب الأبيض

Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

## كوكتيلات العصائر

Apple & Eve  
Juicy Juice  
Langers  
Ocean Spray  
Old Orchard  
Welch's

## طرق الشراء

64 أونصة = زجاجة واحدة  
128 أونصة = زجاجتان

## المانجو

Juicy Juice  
Welch's

## البرتقال

جميع العلامات التجارية

## الأناناس

Langers  
Libby's  
Welch's

## الطماطم

Campbell's

## الخضراوات

V8

## العلامات التجارية في المتاجر

### Best Yet



Apple  
Purple Grape  
White Grape  
Grapefruit Juice/  
Blends  
Pineapple

### Big Y



Apple  
Purple Grape  
White Grape  
Juice a Lot  
All Juice Mixtures

### Bogopa



Apple

### Bowl & Basket



Apple  
Purple Grape  
White Grape  
Grapefruit Juice/  
Blends  
Tomato  
Vegetable

### Food Club



Apple  
Purple Grape  
White Grape  
Grapefruit Juice/  
Blends  
Pineapple

### Freedom's Choice



Apple  
Orange

### Tipton Grove



Apple  
Purple Grape  
White Grape

### Urban Meadow



Apple  
Apple Cranberry  
Cranberry  
Cranberry Grape  
Cranberry  
Pomegranate

### White House



Apple

### White Rose



Apple  
Purple Grape  
White Grape  
Grapefruit Juice/Blends

### Seven Farms



Cranberry Organic  
White Grape Organic

### Signature Select



Apple  
Apple Cider  
Cranberry Blends  
Grape  
Grapefruit  
Pineapple  
Vegetable  
White Grape

### Stop & Shop



Apple  
Purple Grape  
White Grape

### Parade



Apple  
Purple Grape  
White Grape  
Grapefruit Juice/  
Blends

### PICS/Price Chopper



Apple  
Purple Grape  
White Grape  
Grapefruit Juice/Blends  
Orange  
Pineapple  
Vegetable  
All Juice Mixtures

### /Save-A-Lot Ruby Kist



Apple  
Pineapple

### Hy-Top



Apple  
Purple Grape  
White Grape

### IGA



Apple  
Purple Grape  
White Grape  
Grapefruit Juice/  
Blends  
All Juice Mixtures

### Krasdale



Apple  
Purple Grape  
White Grape

### Nature's Nectar



Apple  
Grape  
White Grape

### Good & Gather



Apple  
Purple Grape  
White Grape  
All Juice Mixtures

### Great Value



Apple  
Cranberry  
White Grape  
Pineapple  
Purple Grape  
Tomato  
Vegetable  
All Juice Mixtures

### Harvest Classic



Apple



# العصائر المرکزة

العلامة التجارية	الجريب فروت	البرتقال مُعزَّر بالكالسيوم	التفاح	العنب	كوكيتلات	الأناناس	غير مُجمَّد
Best Yet	✓	✓	✓	✓			
Cascadian Farm	✓	✓	✓				
Clear Value	✓	✓	✓				
Dole	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Food Club	✓	✓	✓	✓			
Freedom's Choice	✓	✓	✓	✓			
Good & Gather	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Great Value	✓	✓	✓	✓	✓		
HY-TOP	✓	✓	✓	✓			
IGA	✓	✓	✓	✓			
Langers	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Old Orchard	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Parade	✓	✓	✓	✓			
PICS/Price Chopper	✓	✓	✓	✓	✓		
Seneca	✓	✓	✓	✓			
ShopRite	✓	✓	✓	✓			
Signature Select	✓	✓	✓	✓			
Stop & Shop	✓	✓	✓	✓			
Tipton Grove	✓	✓	✓	✓			
Tree Top	✓	✓	✓	✓			
Welch's (بالنظاء الأصفر)	✓	✓	✓	✓			✓

اقتصري فقط على شراء عبوات بسعة تتراوح بين 11.5 و 12 أونصة = 48 oz عبوة واحدة عصير طبيعي 100% لا تقل نسبة فيتامين "ج" عن 120% = 144 oz = 3 عبوات

لا تشتري المنتجات التالية من بين جميع منتجات العصائر: كوكيتلات العصائر أو المشروبات أو العصائر التي تحتوي على سكر مضاف أو محليات مضافة.

للحصول على أقصى استفادة من العصير

اختاري للأطفال،  
العبوات التي سعتها 64 oz  
اختاري للنساء، عبوات  
العصائر المرکزة التي تتراوح  
سعتها ما بين 11.5 و 12 oz

## زبدة الفول السوداني

يمكنك شراء ما يلي:

برطمان واحد بوزن يتراوح بين 16 و 18 أونصة غير منقَّه

المنتجات ذات القوام السلس،  
أو المقرمشة، أو ذات القوام الكريمي،  
أو التي تحتوي على قطع  
أو المنتجات الطبيعية

لا تشتري المنتجات التالية:  
المنتجات المنقَّهة



## البقوليات: البازلاء، والفاصوليا، والعدس

الفاصوليا والبازلاء المُعلَّبة



اقتصري فقط على شراء العبوات التي يتراوح وزنها ما بين 15 و 16 أونصة

طرق الشراء  
عبوة واحدة = 0.25 رطل  
4 عبوات = رطل واحد

يمكنك شراء ما يلي:  
المنتجات السادة أو النباتية

لا تشتري المنتجات التالية:

المنتجات المُضاف إليها السكريات، أو الدهون، أو الزيوت، أو الخضراوات، أو الفواكه، أو اللحوم، أو الفاصوليا المطبوخة

البازلاء، والفاصوليا، والعدس المجفف

اقتصري فقط على شراء الأكياس التي يبلغ وزنها رطلاً واحداً (16 أونصة)



يمكنك شراء ما يلي:  
أي مجموعة متنوعة واحدة من البازلاء، أو الفاصوليا، أو العدس المجفف



# الحليب، والجبن، والبيض، والتوفو

## الحليب

اشترى الحجم والنوع المُبيّن في قائمة مخصصات الأسرة الخاصة ببرنامج WIC

### طرق الشراء

128 oz/جالون  
64 oz/نصف جالون  
32 oz/ربع جالون

### يمكنك شراء ما يلي:

- منزوع الدسم (خال من الدسم)
- 1% (قليل الدسم)
- 2% (منخفض الدسم)
- كامل الدسم

(للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و23 شهراً)

### لا تشتري المنتجات التالية:

اللين الرائب، الحليب العضوي، الحليب المُنكّه، الحليب الخام

يمكنك شراء ما يلي:

### حليب الصويا

96 oz أو 64 oz /نصف جالون أو 32 oz/ربع جالون

### 8th Continent

Original

### Pacific Ultra Soy

(32 oz) Original (طويل الأجل، 32 oz)

### Silk

Original



### الحليب المُبخر

عبوة بوزن 12 أونصة، خالي من الدسم، و2%، وكامل الدسم (مُضافاً إليه فيتامين د)

### طرق الشراء

عبوة واحدة سائلة = 0.18% من الجالون

5 عبوات = جالون واحد

### اختيارات منتجات الألبان الأخرى

- الحليب منخفض اللاكتوز/الخالي من اللاكتوز
- 96 oz، أو 64 oz/نصف جالون، أو 32 oz/ربع جالون
- الحليب منزوع الدسم، 1% دسم، 2% دسم، كامل الدسم
- حليب الكوشر
- الحليب منزوع الدسم، 2% دسم، كامل الدسم
- الحليب المُجفف الخالي من الدسم
- حليب الماعز
- حليب Meyenberg (سائل مُعبأ أو مسحوق)
- الحليب كامل الدسم (متاح فقط للأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12 و23 شهراً)

### طرق الشراء

عبوة واحدة سائلة = 0.18% من الجالون

5 عبوات = جالون واحد

4 عبوات مسحوق = 3 جالونات

### الحليب المبستر في درجة حرارة عالية جدًا

طويل الأجل، غير المنكّه، الحليب العادي أو الخالي من اللاكتوز، الحليب منزوع الدسم، 1% دسم، 2% دسم، كامل الدسم  
راجع خبير التغذية للحصول على الموافقة

## التوفو

يمكنك شراء ما يلي:

عبوة وزنها من 8 أونصات إلى 16 أونصة، سادة

للحصول على الفائدة الكاملة من التوفو، اشترى العبوات البالغ وزنها 8 أو 16 أونصة.

### Azumaya

Extra Firm, Firm

### Franklin Farms

Extra Firm, Firm, Medium Firm, Soft

### Nasoya

Cubed, Firm, Lite Firm, Silken, Super Firm, Super Firm Cubed

### Nature's Promise

Extra Firm, Firm

### Nature's Soy

Firm, Soft

### O Organics

Extra Firm, Firm, Silken, Sprouted Super Firm

## البيض

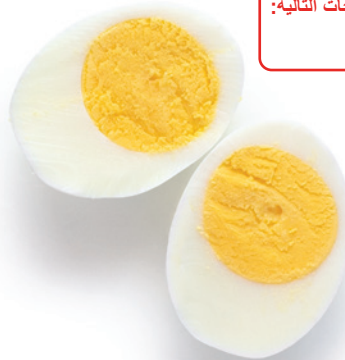
أي علامة تجارية

يمكنك شراء ما يلي:

جميع الأحجام، دسّة واحدة، كرتونة واحدة، البيض الأبيض أو البني

لا تشتري المنتجات التالية:

Organic



## الجبن

اقتصري فقط على شراء

عبوة وزنها 8 أو 16 أونصة،

جبن مبشور، أصابع الجبن، قوالب الجبن، الجبن المُقطّع

يمكنك شراء ما يلي:

- الجبن الأمريكي
- جبن كولبي/كولبي جاك
- الجبن الشيدر
- جبن الموتزاريلا الخالي من الدسم، المُعبأ مسبقاً:
- **Calabro**، **Polly-O**
- جبن الموتزاريلا الخالي من اللاكتوز: **Galbani**
- جبن مونفري جاك
- جبن الموتزاريلا
- جبن مونستر
- جبن بروقولون
- الجبن السويسري

لا تشتري المنتجات التالية:

الجبن الجاهز، شرائح الجبن المُغلّفة على حدة، الطعام المصنوع من الجبن، الجبن المخروط بمكونات أخرى، منتجات الأجبان أو الأجبان القابلة للذّفن، الجبن الكريمي أو الجبن القرّيش، الجبن المستورد، الجبن المُنكّه، الجبن العضوي

## الأسماك المُعلّبة

\*لفئات معينة من الحوامل والمرضعات

مُعلّبة في ماء أو زيت. مسموح بالمنتجات المُضاف إليها أنواع الصلصة أو المُكسّبات.

### سمك التونة

عبوة وزنها 5 أونصات - التونة القَطع الخفيفة فقط

### سمك السردين

عبوة وزنها 3.75 أونصات

### السلْمون الوردِي

عبوات وزنها من  
5 أونصات إلى  
15 أونصة



لا تشتري المنتجات التالية:  
المُحلّيات معدومة السعرات الحرارية، أو منتجات الزبادي القابلة للشرب، أو المُكسّبات المخلوطة (الجرانولا، وقطع الحلوى، والعسل، والمكسرات وما إلى ذلك)

\*متاحة أيضًا في منتجات الزبادي المصنوعة من حليب كامل الدسم

*Open Nature	*Hood
*Stonyfield Organic Upstate Farms	*Lucerne Dairy Farms O'Organics

\*متاحة أيضًا في منتجات الزبادي المصنوعة من حليب كامل الدسم

PICS/Price Chopper	La La
PriceRite Bowl & Basket	La Yogurt
*Romis	*La Yogurt Probiotic
*Seven Stars Farm	Lucerne Dairy Farms
*ShopRite Bowl & Basket	*Maple Hill
Stop & Shop	*Mountain High
*Stonyfield Super A	My Essentials
Urban Meadow	*Nature's Promise
Yoplait	*Noosa
Yoplait Grande	*Oomda

يمكنك شراء ما يلي:

عبوة واحدة بوزن ربع جالون أو 32 أونصة، مجموعة من 4 عبوات بوزن 4 أونصات، ومجموعة من 8 عبوات بوزن 4 أونصات

## الزبادي

### الزبادي اليوناني

\*Bowl & Basket  
\*Cabot  
\*Chobani  
\*Fage

### منتجات الزبادي قليل الدسم/الخالية من الدسم

بأي نكهة

*Dannon All Natural	Activia
Dannon Danimals	*Axelrod
*Desi Natural Dahl	Best Yet
Food Club	Big Y
Friendly Farms	*Brown Cow
Friendship	*Butterworks Farm
Good & Gather	Cabot
Great Value	Coburn Farms
Green Mountain	Cream O Land
*Creamery	Crowley
J & J Kosher	*Dannon

### الزبادي المصنوع من حليب كامل الدسم

(للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و23 شهرًا)



## اللحوم الخاصة بالأطفال الرُّضّع

\*متاحة للرُّضّع الذين يتغذون فقط على الرضاعة الطبيعية من سن 6 أشهر إلى 11 شهر فقط

يمكنك شراء ما يلي:

- العبوات المنفردة، أو العينات التجريبية، أو المجموعات المتنوعة
- اختاري أي علامة تجارية
- اختاري من بين المجموعات المتنوعة التالية:
  - اللحم البقري، ومرق اللحم البقري
  - الدجاج، ومرق الدجاج
  - لحم فخذ الخنزير، ومرق لحم فخذ الخنزير
  - لحم الديك الرومي، ومرق لحم الديك الرومي

لا تشتري المنتجات التالية:

المنتجات المُعلّبة في أكياس، أو الحلويات، أو منتجات العشاء، أو الأطعمة المطبوخة في الفرن، أو الكوكيتلات التي تحتوي على حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA) وحمض الأراكيدونيك (ARA)، أو المُضاد إليها الملح، أو السكر، أو الجبن، أو حبوب الطور، أو المكرونة

## حبوب الفطور للأطفال الرُّضّع

يمكنك شراء ما يلي:

- عبوة وزنها 8 أو 16 أونصة فقط
- اختاري أي علامة تجارية

لا تشتري المنتجات التالية:

المنتجات المتنوعة التي تحتوي على حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)، أو الفواكه، أو حليب الرضاعة الاصطناعي أو الزبادي

## الخضراوات والفواكه للأطفال الرُّضّع

يمكنك شراء ما يلي:

- عبوة وزنها 4 أو 8 أونصات، أو العينات، أو المجموعات المتنوعة
- اختاري مكونات منفردة أو تشكيلات من الخضراوات والفواكه (مثل التفاح والموز، والتفاح والبطاطا الحلوة، وما إلى ذلك)
- اختاري أي علامة تجارية

لا تشتري المنتجات التالية:

المنتجات المُضاد إليها السكر أو المُعلّبة في أكياس

## غذاء الأطفال الرُّضّع



## الفواكه والخضراوات

• اعرفي رصيد مخصصاتك قبل التسوق.

• يكون لمخصصات الخضراوات والفواكه حد أقصى بالدولار موضح في قائمة مخصصات الأسرة في برنامج WIC.

• إذا كانت تكلفة مشترياتك من الخضراوات والفواكه أعلى من الحد الأقصى المُحدّد بالدولار، فيمكنك إعادة بعض الأصناف المُشتراة، أو دفع الفرق من خلال وسيلة سداد أخرى (برنامج SNAP، أو الدفع النقدي، أو الدفع ببطاقة ائتمان أو خصم مباشر).

• إذا كانت تكلفة مشترياتك من الخضراوات والفواكه أعلى من الحد الأقصى المُحدّد بالدولار، فيسجل رصيدك المتبقي على بطاقة eWIC الخاصة بك خلال فترة استخدام المخصصات الخاصة بك.

### الفواكه والخضراوات المُعبّأة

يمكنك شراء ما يلي:

- جميع العلامات التجارية والأحجام
- يجب ان تكون مُعبّئة في ماء أو عصير
- يمكن أن تحتوي على تركيز عادي أو منخفض من الصوديوم
- علبة معدنية أو بلاستيكية

صلصلة الطماطم المُعبّئة

• صلصة طماطم/إسباجيتي سادة (بدون إضافات) مُعبّئة

لا تشتري المنتجات التالية:

الأصناف التي تُضاف إليها المُحليّات، والسكريات، والشراب المُحليّ، والدهون، والزيتون، والملح (الفواكه)، وصلصلة التوت البري، وحشوات الفطائر، وكوكيز الفواكه، والخضراوات المُخلّلة، والخضراوات المضاف إليها القشدة، أو الصلصة، أو الزيتون

### الفواكه والخضراوات المُجمّدة

يمكنك شراء ما يلي:

- جميع العلامات التجارية/التشكيلات والأحجام
- الخضراوات والفواكه أو الخليط السادة

لا تشتري المنتجات التالية:

الأصناف المُضاف إليها المُحليّات، والسكر، والدهون/الزيتون، والبطاطس المقلية، وبطاطس هاش براون المقلية، وبطاطس تاتر توتس، والبطاطس ذات الأشكال الأخرى. يجب ألا تكون محسّنة بالصلصة، أو المكرونة، أو الأرز.

### الفواكه والخضراوات الطازجة

يمكنك شراء ما يلي:

- أي تشكيلة
- الفواكه والخضراوات الكاملة، أو المُقطّعة مسبقًا، أو المُعبّأة، المُباعة في أكياس، أو صناديق، أو بالقطعة، أو بالبرطل، أو بالعبوة
- سلطة أو تشكيلة من الخضراوات الورقية المُعبّأة في كيس

لا تشتري المنتجات التالية:

أصناف بوفيه السلطات، وصواني مُعبّلات الحفلات، وسلال الفواكه، والفواكه المُجفّفة، ووجبات الفواكه الخفيفة. السلطات المُعبّأة/المجموعات التي تُضاف إليها التتبيلات، واللحوم، والمكسرات، وكسرات الخبز المُحمّصة، وما إلى ذلك.



# نصائح من أجل تجربة تسوق إيجابية



- ✓ لا يُقبل التعامل ببطاقة eWIC الخاصة بك إلا لدى البائعين المعتمدين في ولاية كونيتيكت، ولا يمكن استخدامها في أي ولاية أخرى.
- ✓ للحصول على قائمة بالبائعين المعتمدين، اطلبها من موظفي الوكالة الموجودة في منطقتك، أو تفضلي زيارة الرابط التالي: [www.ct.gov/dph/wic](http://www.ct.gov/dph/wic) ضمن علامة التبويب "Retailers" (تجار التجزئة) أو استخدم تطبيق WICShopper.
- ✓ يمكنك الرجوع إلى قائمة مخصصات الأسرة لمعرفة المنتجات المُحددة بناءً على احتياجات كل مشارك على حدة. ليست جميع الأصناف المُبيّنة في دليل المواد الغذائية صالحة للشراء.
- على سبيل المثال: على الرغم من أن الحليب كامل الدسم مُبيّن في دليل المواد الغذائية باعتباره من الأصناف الغذائية المعتمدة في برنامج WIC، إذا كان عمر طفلك عامين أو أكثر، فن تستطيعي من أن تشتري لذلك الطفل إلا حليب بنسبة دسم 1% أو حليب منزوع الدسم.
- ✓ للتأكد من أن الصنف الغذائي معتمد لدى برنامج WIC، استخدم تطبيق WICShopper وامسحي المنتجات ضوئياً.

24



- ✓ لمعرفة منتجات المتجر المعتمدة لدى برنامج WIC، ابحثي عن ملصق الأرفف المعتد لدى برنامج Connecticut WIC.
- ✓ يجب على موظف التحصيل (الكاشير) مسح جميع الأصناف التي اخترتها ضوئياً. لا يحق للمتاجر أن تُحد من اختياراتك للعلامات التجارية المعتمدة لدى برنامج WIC.

- ✓ تذكري أن تستخدم مخصصات برنامج WIC الخاصة بك قبل إجراء السداد بأي وسيلة دفع أخرى (برنامج SNAP، أو برنامج TFA، أو الدفع النقدي، أو الدفع باستخدام بطاقة الائتمان أو الخصم المباشر).
- ✓ راجعي فاتورة منتصف المعاملة، عندما تكون متاحة، قبل اختيار "Yes" (نعم). وذلك لضمان خصم تكلفة جميع المواد الغذائية المعتمدة لدى برنامج WIC من رصيدك لدى برنامج WIC. إذا دفعت ثمن صنف غذائي كان من المفترض خصم ثمنه من بطاقة eWIC الخاصة بك، فادهبي إلى قسم خدمة العملاء في المتجر لمساعدتك.
- ✓ من أجل تحسين خدمتك في حالة مواجهتك مشكلة عند شراء صنف معين، اطلبي التحدث إلى أحد مديري المتجر. إذا احتجت إلى مزيد من المساعدة، فاتصلي بمكتب برنامج WIC في الولاية على الرقم 1-800-741-2142 أثناء وجودك في المتجر. وعند احتياجك إلى المساعدة بعد ساعات العمل، فراسلي مكتب برنامج WIC في الولاية عبر البريد الإلكتروني التالي: [ctwic@ct.gov](mailto:ctwic@ct.gov). يُرجى تقديم أكبر قدر ممكن من التفاصيل، بما في ذلك التاريخ، والوقت، واسم المتجر، وتفاصيل الصنف الذي كنت تحاولين شرائه، وأرفقي في رسالتك، متى أمكن ذلك، صورة المنتج ورمز المنتج العالمي (UPC).



25

# الحقوق والمسؤوليات

## حقوقك:

- يقدم برنامج WIC تثقيفًا غذائيًا ومعلومات عن الرضاعة الطبيعية ودعمًا لها، وأغذية صحية.
- سيساعدك برنامج WIC على التواصل مع المصادر الأخرى التي قد تساعد أسرته، بما في ذلك برنامج HUSKY A/Medicaid، وبنوك الطعام المحلية، والخدمات الصحية.
- ستظل جميع المعلومات التي تقدمينها إلى برنامج WIC سرية.
- إذا شعرت بتعرضك للتمييز، فيمكنك تقديم شكوى.
- معايير المشاركة في برنامج WIC موحدة لجميع الأشخاص، بغض النظر عن العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، أو السن، أو الإعاقة، أو الجنس (بما في ذلك الهوية الجنسية والتوجه الجنسي).
- إذا احتجت إلى مترجم فوري أو إلى الخدمات المخصصة لذوي الإعاقة، فيرجى طلب ذلك من موظفي WIC.



## مسؤولياتك:

- تعامل بلطف واحترام مع موظفي برنامج WIC وموظفي المتجر. إذا شعرت بأن أحد المتاجر، أو أحد المشاركين في برنامج WIC، أو أحد الموظفين يرتكب خطأ، فاتصلي بوكالة برنامج WIC في الولاية على الرقم 1-800-741-2142.
- احتفظي ببطاقة eWIC ودليل المواد الغذائية في مكان آمن.
- أبلغني مكتب WIC بأي تغيير في عنوانك أو رقم هاتفك في أقرب وقت ممكن.

## أنت تدركين ما يلي:

- حتى نقدم لك إحالات معينة، قد نحتاج إلى مشاركة اسمك ومعلومات التواصل الخاصة بك مع مؤسسات خارجية. سنطلب منك الإذن تحديدًا خصيصًا عندما نحتاج إلى مشاركة اسمك ومعلومات التواصل الخاصة بك مع أي شخص خارج برنامج WIC.
- إذا تعددت الكذب من أجل تلقي مخصصات برنامج WIC، أو إذا خالفت قواعد البرنامج، فستكونين مُعرضة للإيقاف أو الاستبعاد من البرنامج.
- يحظر بيع مخصصات برنامج WIC، أو أغذيته، أو منتجات حليب الأطفال الرضع التي يقدمها، أو محاولة بيعها، أو التبرع بها للآخرين. في حالة فعلك ذلك، ستطالبن برد قيمة المنتجات، وقد تتعرضين للإيقاف أو الاستبعاد من البرنامج.
- يُعد نشر منتجات برنامج WIC على أي من وسائل التواصل الاجتماعي، بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر، Facebook، Craigslist، وEbay، محاولة لبيع تلك المنتجات.

## الأسئلة

هل يمكنني تغيير الأطعمة المبيّنة في قائمة مخصصات الأسرة الخاصة بي؟

مكتب برنامج WIC في منطقتك هو وحده القادر على تغيير حزمة الأغذية الخاصة بك. إذا كانت لديك أي استفسارات أو احتياجات خاصة، فأحرص على التحدث مع اختصاصي التغذية التابع لبرنامج WIC قبل صدور مخصصاتك. فعمله يستطيع تعديل حزمة الأغذية الخاصة بك.

هل يجب عليّ شراء جميع الأصناف المبيّنة في قائمة مخصصات الأسرة الخاصة بي؟

يمكن لاختصاصي التغذية إعداد قائمة مخصصات الأسرة الخاصة بك بحيث لا يظهر فيها إلا الأغذية التي تستشربها أو تستخدمها. كلا، ليس لزامًا عليك اختيار جميع الأصناف المبيّنة في قائمة مخصصات الأسرة الخاصة بك. ندعوك إلى التخلي بالمسؤولية عند التسوق، والاقصص على شراء المواد الغذائية التي تعرفين أنك ستستخدمها.

ماذا لو نفذ مني الغذاء، واستخدمت جميع مخصصاتي لدى برنامج WIC؟

الهدف الوحيد من برنامج WIC هو "تكميل" نظامك الغذائي. ومن ثم، فالمواد الغذائية التي تتلقينها في برنامج WIC لا تُصَد منها ثلثية جميع احتياجاتك الغذائية. عليك شراء مواد غذائية إضافية على نفقتك. يمكن لمكتب برنامج WIC في منطقتك مساعدتك على العثور على برامج المساعدة الغذائية الأخرى عند الضرورة.

هل يمكنني ادخار مخصصاتي التي لم استخدمها للشهر التالي؟

كلا. تنتهي صلاحية استخدام المخصصات في منتصف ليلة تاريخ الانتهاء المكتوب في كل إيصال.

هل يمكنني المشاركة في أكثر من برنامج WIC في آن واحد؟

كلا.

ماذا سيحدث في حالة تغيير محل إقامتي؟

حاولي التواصل مع مكتب برنامج WIC في منطقتك قبل تغيير محل إقامتك. سيعطيك المكتب معلومات النقل التي تقدمينها إلى مكتب برنامج WIC الموجود في منطقتك الجديدة.

كيف أتتحقق من رصيدي لدى برنامج WIC؟

يمكنك معرفة رصيد المخصصات من خلال مراجعة آخر فاتورة لك في صفحة WIC Shopper في المتجر، أو يمكنك من خلال تطبيق أو من خلال الاتصال برقم خدمة العملاء (مخصصاتي) "My Benefits" المكتوب على ظهر البطاقة، أو التواصل عبر الإنترنت من خلال الرابط التالي أو سؤال موظفي خدمة العملاء في المتجر، [www.connectebt.com](http://www.connectebt.com)، للاستفسار عن الرصيد.

لماذا رُفضت المعاملة التي أجزيتها؟

- إذا كنت تشترين أكثر من 50 منتجًا في معاملة واحدة، فطليك مراعاة تقسيم المعاملة.
- إذا كنت تحاولين شراء منتجات معتمدة لدى برنامج WIC ومنتجات أخرى غير معتمدة لدى البرنامج معًا، فقد تواجهين مشكلة مع المنتج الذي تحاولين شراءه. جرّبي تقسيم المعاملة، واجعلي مشترياتك من برنامج WIC منفصلة عن بقية المشتريات.

وفقًا لقانون الحقوق المدنية الفيدرالي، ولوائح الحقوق المدنية وسياساتها الصادرة عن U.S. Department of Agriculture (USDA)، وزارة الزراعة الأمريكية، يحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز على أساس العرق، أو اللون، أو الأصل القومي، أو الجنس (بما في ذلك الهوية الجنسية والتوجه الجنسي)، أو الإعاقة، أو السن، أو الثأر، أو الأعمال الانتقامية بسبب أنشطة الحقوق المدنية السابقة.

من الممكن أن تُتاح بيانات البرنامج بلغات أخرى بخلاف اللغة الإنجليزية. يجب على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى طرق تواصل بديلة للحصول على بيانات البرنامج (مثل طريقة برايل، والمطبوعات ذات الأحرف الكبيرة، وأشرطة التسجيل الصوتية، ولغة الإشارة الأمريكية) التواصل مع الوكالة المعنية على مستوى الولاية أو المستوى المحلي التي تدير البرنامج، أو مركز The Technology and Accessible Resources Give Employment Today Center من خلال الخدمة الفيدرالية لترحيل USDA أو التواصل مع وزارة (الخدمة الصوتية والهاتف النصي) 720-2600 (202) على الرقم USDA التابع لوزارة (مركز التكنولوجيا والموارد التي يمكن الوصول إليها للتوظيف المعاصر، TARGET) 877-8339 (800) الاتصالات على الرقم.

لتقديم شكوى بخصوص التعرض للتمييز في البرنامج، يجب على مُقدِّم الشكوى ملء نموذج AD-3027، نموذج USDA Program Discrimination Complaint Form (نموذج الشكاوى من التعرض للتمييز في البرنامج التابع لوزارة USDA)، ويمكن الحصول على ذلك النموذج من خلال الرابط التالي: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf>، أو من خلال من مكتب وزارة USDA، أو من خلال الاتصال على الرقم (866) 632-9992، أو من خلال كتابة رسالة موجهة إلى وزارة USDA. يجب أن تتضمن الرسالة اسم مُقدِّم الشكوى، وعنوانه، ورقم هاتفه، ووصف مكتوب للتمييز الذي يزعم مُقدِّم الشكوى التعرض له بتفاصيل كافية لإخطار Assistant Secretary for Civil Rights (مساعد وزير الحقوق المدنية) بطبيعة انتهاك الحقوق المدنية المزعم وتاريخ وقوعه. يجب تقديم نموذج AD-3027 المكتمل أو الرسالة سالفة الذكر إلى وزارة USDA من خلال:

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:

(833) 256-1665 أو (202) 690-7442؛ أو

3. البريد الإلكتروني:

Program.Intake@usda.gov

تطبق هذه المؤسسة مبدأ تكافؤ الفرص.



[www.CT.gov/DPH/WIC](http://www.CT.gov/DPH/WIC)

Arabic