

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

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.
- أخبرني 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 وراجعها 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 كنت تترين أن صنفاً غذائياً ما يجب أن يكون مسموحاً لك شراؤه ولكنه لا يظهر لك، يمكنك استخدام خاصية *"I Couldn't Buy This"* (لم أتمكن من شراء هذا) لتقديم هذا الصنف *WICShopper* في تطبيق (الصنف) في منطقتك WIC الغذائي للمراجعة، أو اتصلي بعيادة برنامج



قبل التسوّق:

- نزّلني 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

حبوب الفطور الباردة

* = 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



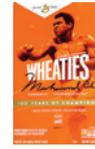
Frosted Mini
Wheats
*Original



Crispix



Corn
Flakes



*Wheaties



*Total



*Honey Kix

4

Post



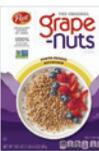
Great Grains
Crunchy
*Pecans



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



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

Don Pancho



White Corn



Whole Wheat

Chi Chi's



Whole Wheat



White Corn

Tropical



Whole Wheat

Quesos La Ricura



White Corn

Pepito



Whole Wheat



Corn

Ortega



Whole Wheat

Mission



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** Corn Taco
- **Big Y** Whole Wheat
- **Food Club** Whole Wheat White Corn
- **ShopRite** Whole Wheat
- **IGA** Whole Wheat
- **Signature Select** Whole Wheat
- **Key Foods** Whole Wheat
- **Stop & Shop** White Corn Whole Wheat Yellow Corn
- **My Essentials** Whole Wheat
- **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

Full Circle  Organic Whole Wheat	Delallo  Organic Whole Wheat	Ronzoni Healthy Harvest  Whole Wheat	Nature's Promise  Whole Wheat	Hodgson Mill  Whole Wheat	Gia Russa  Whole Wheat	Barilla  Whole Wheat Whole Grain
Urban Meadow  Whole Wheat	Simply Balanced  Whole Wheat Organic Whole Wheat	Signature Select  Whole Wheat	ShopRite Bowl & Basket  Whole Wheat	Raconto  Whole Wheat	O Organics  Whole Wheat	Luigi Vitelli  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، واتركيهي تنضج مدة أخرى تتراوح بين دقيقتين وثلاث دقائق.
6. أضيفي السبانخ والمكرونات الناضجة إلى المقلاة. اخلطيهي جيداً واتركيهي 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 مقلّعة إلى شرائح
- حزمة واحدة مقلّعة 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

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

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 و 16 أونصة
- الأرز البني السادة

العلامات التجارية الوطنية

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

كوكيتيلات 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

Bowl & Basket



Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
Tomato
Vegetable

Best Yet



Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
Pineapple

Food Club



Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends
Pineapple

Big Y



Apple
Purple Grape
White Grape
Juice a Lot
All Juice Mixtures

Freedom's Choice



Apple
Orange

Bogopa



Apple

Tipton Grove



Apple
Purple Grape
White Grape

Seven Farms



Cranberry Organic
White Grape Organic

Parade



Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/
Blends

Hy-Top



Apple
Purple Grape
White Grape

Good & Gather



Apple
Purple Grape
White Grape
All Juice Mixtures

Urban Meadow



Apple
Apple Cranberry
Cranberry
Cranberry Grape
Cranberry
Pomegranate

Signature Select



Apple
Apple Cider
Cranberry Blends
Grape
Grapefruit
Pineapple
Vegetable
White Grape

PICS/Price Chopper



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

IGA



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

Great Value



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

White House



Apple

Krasdale



Apple
Purple Grape
White Grape

White Rose



Apple
Purple Grape
White Grape
Grapefruit Juice/Blends

Stop & Shop



Apple
Purple Grape
White Grape

/Save-A-Lot Ruby Kist



Apple
Pineapple

Nature's Nectar



Apple
Grape
White Grape

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

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

لا تشتري المنتجات التالية:

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



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

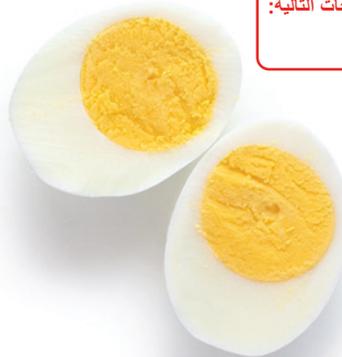
أي علامة تجارية

يمكنك شراء ما يلي:

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

لا تشتري المنتجات التالية:

Organic



لا تشتري المنتجات التالية:

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

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 بروفولون
- الجبن السويسري

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	*Food Club
*Stonyfield Organic	*Lucerne Dairy Farms	*Good & Gather
Upstate Farms	O'Organics	*Great Value

منتجات الزبادي قليل الدسم/الخالية من الدسم

*متاحة أيضًا في منتجات الزبادي المصنوعة من حليب كامل الدسم

PICS/Price Chopper	La La	*Dannon All Natural	Activia
PriceRite Bowl & Basket	La Yogurt	Dannon Danimals	*Axelrod
*Romis	*La Yogurt Probiotic	*Desi Natural Dahl	Best Yet
*Seven Stars Farm	Lucerne Dairy Farms	Food Club	Big Y
*ShopRite Bowl & Basket	*Maple Hill	Friendly Farms	*Brown Cow
Stop & Shop	*Mountain High	Friendship	*Butterworks Farm
*Stonyfield	My Essentials	Good & Gather	Cabot
Super A	*Nature's Promise	Great Value	Coburn Farms
Urban Meadow	*Noosa	Green Mountain	Cream O Land
Yoplait	*Oomda	*Creamery	Crowley
Yoplait Grande		J & J Kosher	*Dannon

الزبادي المصنوع من حليب كامل الدسم

(للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و23 شهرًا)



اللحوم الخاصة بالأطفال الرُضّع

*متاحة للرُضّع 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 الرُضّع

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 الرُضّع

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 الرُضّع



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 المُحلي، 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 محسّونة 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 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 المعتمد 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. يُرجى تقديم أكبر قدر ممكن من التفاصيل، بما في ذلك التاريخ، والوقت، واسم المتجر، وتفصيل 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:

- تعاملني 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. فلهذا 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، والاقصصار 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، 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

Arabic