



Connecticut WIC
د خوړو لارښود



تغذیه یوازې پیل دی.

د مطالبو لړلیک



د لا ډېرو معلوماتو لپاره www.ct.gov/dph/wic لینک ته مراجعه وکړئ.

Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC)، ښځو، شیدو خورونکو ماشومانو او کوچنیانو لپاره د تغذیې ځانګړي بشپړونکي پروګرام) لخوا ټول تایید شوي خواړه کیدای شي په دغه لارښود کتابچه کې ښکاره نه شي.

3	د بریالي پېرود لارښوونې
7-4	ساره خورل کېدونکي حیوانات
7	ګرم خورل کېدونکي حیوانات
9-8	وچه ډوډۍ
11-10	پاستې
12	د بشپړو غټمو مکارونې
13	نصواري وریجې
15-14	د مایعاتو جوس
16	غلیظ جوس
17	پلې: نخود، لوبیا او دال
17	د مملیو حلوا
19-18	شیدې، پنیر، هګۍ او توفو
20	مستی
20	د قوټیو کب
21	د شیدې خورونکي ماشوم خواړه
23-22	میوي او سبزیجات
25-24	د مثبت پېرود د تجربې لپاره لارښوونې
26	حقوقه او مسوولیتونه
27	پوښتنې

د بریالي پېرود لارښوونې



د حسابي ورکولو ځای:

- د خپل پلورنځي د سپما کارت وکاروئ.
- خزنه دار ته ووايست چې تاسو تر لېږد مخکې کوپونونه لرئ.
- تر بل هر ډول اداینې (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)، د تغذیې بشپړونکي مرستندوی پروګرام)، Temporary family assistance (TFA)، له کورنۍ سره لنډمهاله مرسته)، نغدو پیسو یا کرډیټ/ډیبیټ کارت) مخکې د WIC ګټې وکاروئ.
- مخکې تر دې چې هو انتخاب کړئ، د منځني لېږد رسید غوښتنه او بیاکننه وکړئ.
- که یو خواړه ثبت شي او د WIC لخوا مجاز نه وي، نو غوښتنه وکړئ چې باطل یې کړي. که دا انتخابوئ چې دغه خواړه په بل ډول اداینې سره وپېرئ، نو WIC تاسو ته بیا اداینه نه شي کولی.



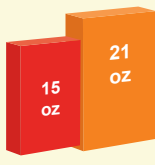
د پېرود پر مهال:

- د Connecticut WIC لخوا تایید شوي د الماری نښو ته وګورئ یا د WIC توکو په پیژندلو کې د مرستې لپاره *WICShopper* اپلیکیشن وکاروئ.
- له دغه خوراکی لارښود څخه یوازې د WIC لخوا تایید شوي توکي انتخاب کړئ او ډاډمن شئ چې هغه سم مقدار لرئ چې ستاسو د کورنۍ ګټو په لیست یا وروستي رسید کې ښودل شوي.
- که فکر کوئ چې باید خوارو ته اجازه ورکړل شي، خو نه کېږي نو تاسو کولی شئ په *WICShopper* اپلیکیشن کې *I couldn't buy this* (زه نشم کولای دا وپېرم) ځانګړتیا وکاروئ تر څو د بیاکننې لپاره خواړه تسلیم کړئ یا خپل سیمه ییز WIC کلینیک سره اړیکه ونیسئ.



مخکې تر دې چې پېرود وکړئ:

- د *WICShopper* اپلیکیشن ډانلود کړئ.
- د خپلې کورنۍ د ګټو لیست، وروستي رسید یا My Benefits (زما ګټې) په *WICShopper* اپلیکیشن کې بیا وګورئ تر څو خپل شته بیلانس چک کړئ.
- خپل د میوو او سبزیجاتو د نغدو پیسو ارزښت د ګټې اندازه پیژنئ.
- د خپلې ګټې د مودې د پیل او پای نیټې وګورئ.



ټولټال 36 oz



ټولټال 36 oz



ټولټال 36 oz

تر 36 oz پوري د حبوباتو د پېرلو لارې چارې

د WIC لخوا د سرو يا گرمو خورل کېدونکي حبوباتو هر ترکیب وپېرئ چې ټولټال 36 اونسه شي

ساره خورل کېدونکي حبوبات

يوږي 12 اونسه يا تر دې لوی وپېرئ * = کلوتېن نه لري * = بشپړې غلې دانې

ملي برنډونه

عمومي ژرندي



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



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

Kellogg's

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

په راتلونکې پاڼه کې ادامه لري.



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

ساره خورل کېدونکي حبوبات

یواری

12 اونسه یا تر دي لوی وپیری

ملی پرنډونه



Avenue A

- Corn Flakes
- *Toasted Oat Cereal



Best Yet

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

گرم خورل کېدونکي حبوبات



Maypo د رومونټ په سټایل له سارايي وريشو جوړ شوي خواره*



Maltex د گرمو خورل کېدونکو غنمو حبوبات*



Cream of Wheat بشپړ غنم*



Cream of Wheat*



*Cream of Rice



Urban Meadow Farina



رالمستون خامه بي غنم



MOM د گرمو خورل کېدونکو غنمو اصلي حبوبات*



MOM فرینا اصلي



Stop & Shop

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

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



White Rose

- Corn Flakes
- Crispy Rice



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

وجه دودی

یوږی وپیری

• 100% بشپړ غنم یا د بشپړو غلو دانو وجه دودی
• سائز 16 اونسه = یوږی 1 پونده

مه یی پیری:
گرد کیکونه، دپلی وجه دودی، سپینه دودی، د نانواۍ د پلورنځی وجه دودی

ملی برتدونه

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

Pepperidge Farm



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

ملی برتدونه

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

یوازی وپیری
• نرم جوار یا د بشپړو غنمو پاستی
• 1 پونډ یا 16 اونسه کڅوره

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



Corn

Mayan Farms



Whole Wheat

10

د سهارني بوریتو

لارښوونې

- د شورا په یوه کوچني لوبني کې توره لوبيا اضافه کړئ. په متوسط کمه تودوخه کې یې پخې تر هغه چې ټولې گرمې شي.
- په یوه غټ کڅوره کې شنه مرچ او پیاز د سبزیجاتو په ټپلو کې تر نرمېدو پورې وخورئ.
- په یوه لویه کڅوره کې هګی تر هغه وخته پورې وینوروی چې نرمې وي. هګی په هرکاره کې اضافه کړئ او تر هغه وخته پورې پخې کړئ چې سمې شي.
- پاستی په مایکروویو یا تنور کې تر نرمېدو پورې گرم کړئ. پاستی هموار واچوئ، بیا لوبیا، هګی، پنیر او سالسا د هر پاستي پر سر واچوئ.
- پاستی په بوریتو کې تاو کړئ.
- ګرم بې ورکړئ. پاتي شوی بوریتو په المونیم ورقه کې ونړئ خو یخ شي یا بې د بل وار خورو لپاره بیا گرم کړئ!

محتویات

1 قطی توره لوبیا ،
وچه شوی او نښتېځل شوی

12 پاستی

1/2 پیالي توتنه شوی
چیدر پنیر

2 د tbsp (د خوراک کاشوغه) د
سبزیجاتو غور

1/2 پیاله شنه مرچ ، پري شوی

1/2 پیاله پیاز ، توتي شوی

8 هګی

16 oz سالسا

بولډ شوي توکي د WIC لخوا
تاييد شوي خواره دي.

ملی برنډونه

PICS/Price Chopper

Corn Taco

ShopRite

Whole Wheat

Signature Select

Whole Wheat

Stop & Shop

White Corn
Whole Wheat
Yellow Corn

Big Y

Whole Wheat

Food Club

Whole Wheat
White Corn

IGA

Whole Wheat

Key Foods

Whole Wheat

My Essentials

Whole Wheat

Nature's Promise

Whole Wheat
Whole Grain Corn



د بشپړو غنمو ماکاروني

یوازي وپېړئ

- 1 پونډ یا 16 اونسه کڅوړه
- 100% د بشپړو غنمو یا د بشپړو غلو دانو ماکاروني
- بېلابېلو شکلونو پيښي، روټيني، سپيگيتي او نورو ته اجازه ورکړل شوي.



ملي برنډونه

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

ملي برنډونه

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



مکاروني له پالکو، روميانو او لوبيا سره

لارښوونې

- 1 م کاروني د بسټه بندي د لارښوونو له مخې پاخته کړئ. وچ بې کړئ او څنگ ته کېږئ.
- 2 د ماکارونيو د پخېدو پر مهال د زيتون غوړ په منځني تودوخه کې په يوه لويه کڅوړه کې گرم کړئ او ويې څرخوئ چې هرکله وي پوښي.
- 3 په هرکله کې توتي شوي پياز او جوار اضافه کړئ او په مکرر ډول بې وښوړئ. تر هغه وخته پورې پاخته کړئ چې پياز او کرفس شفاف وي يعني شاوخوا 3 دقيقې.
- 4 په هرکله کې د هورې پوډر اضافه کړئ او ويې وښوړئ.
- 5 نېټنځل شوي لوبيا، توتي شوي روميان او د چرکاو ورش هرکاري ته وراضافه کړئ او په نرمې سره بې وښوړئ. جوش بې کړئ، بيا بې تودوخه کمه کړئ او د نورو 2-3 دقيقو لپاره پختی وکړئ.
- 6 پالک او د پخو ماکارونيو رشتي هرکاري ته وراضافه کړئ. بڼه يې مخلوط کړئ او د 2-3 دقيقو لپاره بې گرم کړئ.
- 7 د مزي لپاره مصلحه له مرچو او له پنير سره د خوند براده هم. وري بې کړئ او خوند ترې واخلي!

د دغه ترکيب لپاره د ماکارونيو پر ځای پختی شوي نصوراري وريجي هم کارول کيدی شي!

محتويات

- 1 tbsپ د زيتونو غوړ
1 منځنی پياز ، توتي شوي
1 ساقه کرفس ، توتي شوي
1 tsp د هورې پوډر
15 oz قطي پښتورگو ته ورته لوبيا يا لوی نخود ، وچ شوي او نېټنځل شوي
15 oz قطي توتي شوي روميان، نيمه وچ شوي
15 oz قطي د چرک کم سوډيم لرونکي روش
2 پيالې تازه د پالک پاڼي ، نېټنځل شوي
2 پيالې پختی شوي د بشپړو غنمو ماکاروني
1/2 ځمکنی تور مرچ
4 tbsپ پارميسن يا موزاريلا پنير

بولډ شوي توکي د **WIC** لخوا تاييد شوي خواري دي.

ملي برنډونه

Parade
Brown Rice

PICS/Price
Chopper

Boil-in-Bag
Instant

Signature
Select

Brown Rice

Stop & Shop
Boil-in-Bag
Instant

White Rose
Brown Rice

Best Yet
Instant
Long Grain

Big Y
Instant

Food Club
Instant

Good & Gather
Brown Rice

Great Value
Brown Rice

IGA
Instant
Long Grain

My Essentials
Brown Rice

نصواري وريجي

یوازي وپېړئ

- 1 پونډ يا 14-16 اونسه کڅوړه/بکس
- ساده نصوراري وريجي

مه يې پېړئ:
سپيني وريجي، مصلحه لرونکي وريجي، توليزي طبيعي وريجي

ملي برنډونه

Minute

Brown Rice

Riceland
Natural

Success
Brown Rice

Uncle Ben's

Fast & Natural Whole Grain Instant
Natural Whole Grain Whole Grain Boil-In-Bag

C&F
Boil-in-Bag Long/Short Grain Instant

Carolina
Brown Rice

Goya
Brown Rice

Mahatma
Brown Rice

13

د مایعاتو جوس

یوای وپیرئ

64 یا 128 oz بوتل، 100% جوس، 120% ویتامین سي يا 72 ملی
گرامه په هر 8 oz کی

ملی پرندونه



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

د پیرلو لاری چاری
64 اونسه = 1 بوتل
128 اونسه = 2 بوتل

ام

Juicy Juice
Welch's

نارنج

تول براندونه

اناناس

Langers

Libby's

Welch's

رومي بانجان

Campbell's

سيزجات

V8

بنفش انگور

Juicy Juice

Ocean Spray

Old Orchard

Welch's

سپين انگور

Juicy Juice

Old Orchard

Welch's

د جوسو مخلوط کوونکی

Apple & Eve

Juicy Juice

Langers

Ocean Spray

Old Orchard

Welch's

ملی پرندونه

منه

Apple & Eve

Juicy Juice

Ocean Spray

Old Orchard

Mott's

Welch's

سرکی

Juicy Juice

Ocean Spray

Welch's

14



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



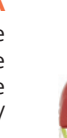
Signature Select
Apple
Apple Cider
Cranberry Blends
Grape
Grapefruit
Pineapple
Vegetable
White Grape



**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



Stop & Shop
Apple
Purple Grape
White Grape



**/Save-A-Lot
Ruby Kist**
Apple
Pineapple



Krasdale
Apple
Purple Grape
White Grape



Nature's Nectar
Apple
Grape
White Grape



Harvest Classic
Apple

15

غلیظ جوس

برند	چکوټره	نارنج په کلسیمو غني	منه	انکور	مخلوط کوونکی	اتاناس	نا یخ وهلی
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 (ژیر کیلاس)	✓	✓	✓	✓	✓		✓

یوآزی وپېړئ
12-11.5 اونسه قطي
100% جوس
لږ تر لږه 120% ویتامین سي

د پېرلو لاري چاري
48 اونسه = 1 قطي
96 اونسه = 2 قطي
144 اونسه = 3 قطي

ټول جوسونه، مه يي پېړئ:
د جوس کاکټيل، ځېناکونه يا هغه جوس چې بوره يا
خواره کوونکي مواد پکي اضافه شوي وي

ستاسو د جوسو
بشپړي گټي ترلاسه
کولو لپاره:

ماشومان دي انتخاب کړي
64 oz بوتلونه

بڼخي دي 11.5 يا 12 oz
غلیظ جوس انتخاب کړي

د ممپلیو حلوا

کیدای شي ويی پېړئ:

18- اونسه بوتل دایقه ورکوونکي 16 مواد ونه لري

نرم، ټکنده، کریمی، په خوله سرېښېدونکي يا طبيعي



مه يي پېړئ:
دایقه ورکوونکي مواد لري

قطي شوي لوبيا، نخود



یوآزی وپېړئ
16-15 اونسه قطي

د پېرلو لاري چاري
1 قطي = 25 پونده
4 قطي = 1 پوند

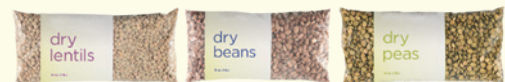
کیدای شي ويی پېړئ:
ساده يا سبزيجات

مه يي پېړئ:
هغه ټوکی چې بوره، شحم، غوري، سبزيجات، میوه يا غوښه، پخه شوي لوبيا پکي اضافه شوي وي

پلي: نخود، لوبيا او دال

وچ شوي نخود، لوبيا، دال

یوآزی وپېړئ
1 پوند (16 اونس) کڅوړي



کیدای شي ويی پېړئ:
د وچو نخودو، لوبيا يا دالو هر يو ډول



شیدي، پنیر، هگی او توفو

شیدي

هغه سایز او ډول پېرود چې د **WIC** د کورنۍ گټو په لیست کې ښودل شوي

د پېرلو لارې چارې
128 oz/ګیلن
64 oz/نیم ګیلن
32 oz/کوارټ

کیدای شي ویی پېرئ:

- پېرو (شحم نه لرونکی)
 - 1% (کم شحم لرونکی)
 - 2% (لږ شوی شحم لرونکی)
 - بشپړ
- (د 12-23 میاشتو ماشومانو لپاره)

کیدای شي ویی پېرئ:

د سویا شیدي
64 oz، 96 oz نیم ګالون، 32 oz کوارټر

8th Continent
Original

Pacific Ultra Soy
Original (په الماری کې ثبات لرونکی،
32 oz)

Silk
Original



تبخیر شوي شیدي

12 اونسه قطي، شحم نه لرونکی، 2%، بشپړ (اضافه شوي ویتامین دي)

د پېرلو لارې چارې

1 قطي مایعات = 18 ګالونه
5 قطي = 1 ګالون

مه یی پېرئ:

قیمت، طبیعي، ذایقه ورکونکي مواد لرونکي شیدي، خامي شیدي

د شیدو اضافي خوښي

- لږ شوی لکتوز/لکتوز نه لرونکی شیدي
- 64 oz، 96 oz نیم ګالون، 32 oz کوارټر
- پېرو، 1%، 2%، بشپړ
- کوشر شیدي
- پېرو، 2%، بشپړ
- غیر شحمي وچي شیدي
- د وزې شیدي
- مینیرک (قطي شوي مایع یا پودر)
- یوازي بشپړي شیدي شته دي (د 12-23 میاشتو لپاره)

د پېرلو لارې چارې

1 قطي مایعات = 18 ګالونه
5 قطي = 1 ګالون
4 قطي = 3 ګالون

UHT شیدي

په الماری کې ثبات لرونکی، ذایقه ورکونکو موادو نه لرونکی، منظم یا لکتوز نه لرونکی، پېرو، 1%، 2%، بشپړ

د دامنتیا لپاره خپل د تغذیې متخصص وګورئ

توفو

کیدای شي ویی پېرئ:

د 8-16 اونسه څخوره، ساده

د توفو د بشپړي ګټي ترلاسه کولو لپاره د 8 یا 16 اونسه څخوري وپېرئ.

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

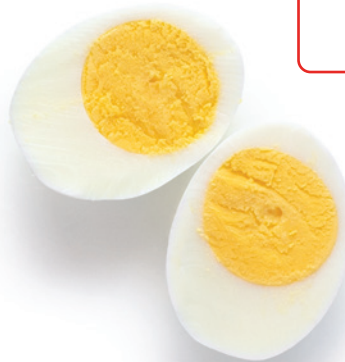
هگی

هر ډول برنډ

کیدای شي ویی پېرئ:

هر سایز، 1 درجن، کارتن، سپین یا نصواري

مه یی پېرئ:
Organic



پنیر

یوازي وپېرئ

8 یا 16 اونسه بسته بندي

تیکه تیکه شوی، د پنیر ټوټي، بلاکونه، ټوټه شوی

کیدای شي ویی پېرئ:

- امریکایي
- کولبي/کولبي جیک پنیر
- چیدر پنیر
- شحم نه لرونکي موزاریلا، له مخکې بسته بندي شوی:
- Calabro, Polly-O
- لکتوز نه لرونکي موزاریلا: ګالیاني
- کماتېري جیک پنیر
- موزاریلا
- میونسټر
- پراولون
- سویس

مه یی پېرئ:

ډیلي، جلا تاو شوي ټوټي، د پنیر خواره، د پنیر محصول یا سپرید، د کریمو پنیر یا کاتیج پنیر، وارد شوي شوي، ذایقه ورکونکي مواد لرونکس، طبیعي

مستی

کیدای شی ویی پېرئ: 1 کواتر یا 32 اونسه قطی 4 اونسه 4 بسته، 4 اونسه 8 بسته

یونانی مستی

Bowl & Basket
*Cabot
*Chobani
*Fage

کم شحم لرونکی غیر شحمی مستی

هر ډول ذایقه ورکونکی مواد

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

د بشپړو شیدو مستی

(د 12-13 میاشتمو ماشومانو لپاره)

مه یی پېرئ:

غیر کالوري خواره کوونکي مواد، د ځینلو وړ مستی یا مخلوط اجزا (کرانولا، د شیدو ټوټې، شات، مغز او نور)

په بشپړو شیدو مستو کی هم شته دي

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

په بشپړو شیدو مستو کی هم شته دي

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

د قطیو کبان

*د امیندواره او شیدي ورکونکو میرمنو د خانگرو کتگوریو لپاره

په اوبو یا تیلو کی بسته بندی شوي. د ساس یا خونډ ورکونکی اضافه کول اجازه لري.

تونا کب

5 اونس قوطی - یوازي د کوچنیو کبانو تن

سارډینز

3.75 اونسه قطی

کلاپی سالمن

15-5 اونسه قوطی



د شیدي خورونکي ماشوم خواره



د شیدي خورونکي ماشوم حبوبات

کیدای شی ویی پېرئ:

• یوازي د 8 یا 16 اونسه سایز قطی
• هر ډول براند انتخاب کړئ

مه یی پېرئ:

هغه ډولونه چې DHA، میوه، وچي شیدي او/یا مستی پکی شاملی دي

د شیدي خورونکي ماشوم مېوي او سبزیجات

کیدای شی ویی پېرئ:

• د 4 یا 8 اونسه قطی نمونه یا ډول ډول بستې
• د میوو او سبزیجاتو یو واحد اجزا یا ترکیب غوره کړئ (د بیلگی په توگه مڼه - کیله، مڼه - خواره کچالو او نور)
• هر ډول براند انتخاب کړئ

مه یی پېرئ:

بوره یا کڅوره اضافه کړه

د شیدي خورونکي ماشوم غوښه

*یوازي د 6-11 میاشتمو په خانگري توگه د مور شیدو د تغذیه کېدونکو ماشومانو لپاره شتون لري

کیدای شی ویی پېرئ:

• انفرادي کانتینرونه، نمونی یا ډول ډول کڅورې
• هر ډول براند انتخاب کړئ
• له لاندې ډولونو څخه یی انتخاب کړئ:
- د غوايه غوښه او د غوايه بنوراد غوښی لعاب
چرک او د چرک بنوراد غوښی لعاب
د خوگ غوښه او د خوگ بنوراد غوښی لعاب
د فیلمرغ غوښه او د فیلمرغ بنوراد غوښی لعاب

مه یی پېرئ:

پاکټونه، خواره، ډوډی، کاسرول، د اضافه شوي DHA/ARA سره مخلوط، مالگه، بوره، پنیر، حبوبات، یا ماکاروني

میوی او سبزیجات

• تر پېرودلو دمخه د خپلې کټې بیلانس وپېژنی.

• د میوو او سبزیجاتو کټي به د ډالرو اعظمي مقدار ولري چې ستاسو د WIC کورنۍ کټو لیست کې بنودل شوي.

• که ستاسو د میوو او سبزیجاتو پېرود له اعظمي ډالرو څخه ډیر لږ ولري، تاسو ممکن یو څه بیرته ورکړئ یا د تادیې بل ډول (SNAP، نغدي یا کرېډیټ/ډیبټ کارت) سره توپیر ورکړئ.

• که ستاسو د میوو او سبزیجاتو پېرود د اعظمي ډالر مقدار څخه لږ لږ ولري، نو بیلانس به مو ستاسو په eWIC کارت کې د کټي مودې لپاره پاتې شي.

قوټي شوي میوي او سبزیجات

کیدای شي ویی پېرئ:

- هر ډول براند/ډول او اندازه
- په اوبو یا جوس کې پسته بندي شوي.
- کیدای شي منظم یا کم سوډیم وي
- قوټی یا پلاستيکي کڅوړی

د بانجانو قوټی شوی ساس

• د رومي بانجانو قوټی شوی/سپاکیټي ساس

مه یی پېرئ:

هغه توکي چې اضافه شوي خواړه، بوره، شربت، اضافه شوي غور، غوړ، مالګه (میوه)، د کرینبيري ساس، پانی ډکول، د میوو کاکټیل، اچار (سبزی)، کریم شوي یا ساس شوي سبزیجات، زیتون



منجمدي میوي او سبزیجات

کیدای شي ویی پېرئ:

- هر ډول براند/ډول او اندازه
- ساده میوه یا سبزیجات یا ساده مخلوط

مه یی پېرئ:

هغه توکي چې خواړه کوونکي مواد، بوره، اضافه شوي غور/ تیل، فرانسوي غوړي، هاش براون، ټټر ټانس، نور شکل لرونکي کچالو پکې اضافه شوي. باید د ساس، پاستا یا وریجو سره پسته نه وي.



تازه میوي او سبزیجات

کیدای شي ویی پېرئ:

- هر ډول تنوع
- ټوله، پریکټ، ټوټه شوي یا پسته شوي - د کڅوړو، پکسونو، ټوټه، پوند یا کڅوړي لخوا پلورل کيږي
- سلاد او/یا مخلوط سبزیجات په یوه کڅوړه کې

مه یی پېرئ:

د سلاد بار توکي، د گوند ټری، د میوو ټوکرې، وچه میوه، د میوو نائشته. پسته شوي سلاد/کټونه د اضافه پوښاکونو سره، غوښه، مغز، کروټون، پیڼر او نور.



د مثبت پیرو د تجربې لپاره لارښوونې



- ✓ ستاسو eWIC کارت یوازې په Connecticut مجاز پلورونکو کې منل کېږي او په کوم بل ایالت کې نه شي کارول کېدو.
- ✓ د WIC مجاز پلورونکو لیست لپاره د خپلې سیمه ییې ادارې له کارکوونکو څخه پوښتنه وکړئ، لاندې لینک ته مراجعه وکړئ www.ct.gov/dph/wic د (پرچون پلورونکو) Retailers ټب لاندې یا د WICShopper اپلیکشن وکاروئ.
- ✓ د خپلو محصولاتو لپاره د کورنۍ گټو لیست ته مراجعه وکړئ چې په ځانگړي ډول د هر گډونوال د اړتیا لپاره غوره شوي. په دې لارښود کې لیست شوي هر محصول ستاسو د پیرو د لپاره وړ نه دي.
- د بېلگې په توگه: که څه هم د خورو لارښود د WIC لخوا تایید شوو توکي په توگه بشپړې شیدې لري، که تاسو دوه کلن یا تر دې ډېر عمر لرونکی ماشوم لرئ، نو د دغه ماشوم لپاره به یوازې 1% یا د پېروي اشحمو نه لرونکو شیدو پیرو وکولی شئ.
- ✓ د دې ډاډمنولو لپاره چې یو توکی د WIC لخوا تایید شوی، WICShopper اپلیکیشن وکاروئ او محصولات سکین کړئ.



✓ په پلورنځي کې د WIC تایید شوي خواره پیژندلو لپاره د Connecticut د WIC لخوا د تایید شوی شیلډ ټک وگورئ.

✓ خزانه دار باید ستاسو ټول ټاکل شوي توکي سکین کړي. پلورنځي ستاسو د WIC لخوا د تایید شوو برنډونو انتخاب نه شي محدودولی.

✓ په یاد ولرئ چې تر بل هر ډول اداینې (SNAP، TFA، نغدو پیسو یا کریډیټ/ډیبیټ کارت) مخکې د WIC گټې وکاروئ.

✓ د شتون پر مهال د منځني لیرید رسید غوښتنه او بیاکنته وکړئ. دغه چاره د دې لپاره ده چې ډاډمن شو چې د WIC لخوا ټول تایید شوي خواره ستاسو د WIC له بیلاښ څخه راځي. که تاسو د یوه داسې شې لپاره پیسې ورکړي وي چې باید د eWIC کارت څخه راوتلی وي، نو د مرستې لپاره د پیروونکي خدمت ته لار شئ.

✓ تاسو ته د لایښه خدمت کولو لپاره که د توکو په اخیستلو یا پیروډلو کې ستونزه لرئ، نو د پلورنځي له مدیر څخه پوښتنه وکړئ. که اضافي مرستې ته اړتیا لرئ، نو د ایالت WIC دفتر ته په 1-800-741-2142 سره زنگ ووهئ کله چې په پلورنځي کې یاست. که تر کاري ساعتونو وروسته وي، نو د ایالت WIC دفتر ته په ctwic@ct.gov سره بریښنالیک واستوئ. مهرباني وکړئ د امکان تر کچې ډیر جزیات ورکړئ د نیتې، وخت، د پلورنځي نوم، د هغه توکو په اړه د جزیاتو په گډون چې تاسو یې د اخیستلو هڅه کوله او کله چې امکان ولري، د د محصول او UPC انځور هم شامل کړئ.



حقونه او مسوولیتونه

ستاسو حقونه:

- WIC د تغذیې زده کړه، د مور د شیدو ورکولو معلومات او ملاتړ او صحي خواړه چمتو کوي.
- WIC به تاسو سره له نورو سرچینو سره په نښلېدو کې مرسته وکړي چې ممکن ستاسو له کورنۍ سره به د HUSKY A/ Medicaid، سیمه ییز خوراکی بانکونو او روغتیایي خدمتونو په ګډون مرسته وکړي.
- ټول هغه معلومات به شخصي ساتل کېږي چې تاسو یې WIC ته ورکوئ.
- که احساس کوئ چې تبعیض درسه شوی، نو کولی شئ شکایت ثبت کړئ.
- په WIC پروګرام کې د ګډون معیارونه د هر چا لپاره نژاد، رنګ، ملي اصل، عمر، معلومات یا جنسیت (جنسیتي هویت او جنسي تمایل په ګډون) ته له پام پرته یو شان دي.
- که شفايي ژباړن یا د معلوماتو خدمتونو ته اړتیا لرئ، مو مهرباني وکړئ د WIC له کارکوونکو څخه پوښتنه وکړئ.



ستاسو مسوولیتونه

- WIC او د پلورنځي له کارکوونکو سره په درنښت او درناوي سره چلند وکړئ. که احساس کوئ چې یو پلورنځي، د WIC ګډون کوونکی یا یو کارکوونکی کس یو څه ناسم ترسره کوي، نو سره زنگ ووهئ 1-800-741-2142 اداري ته په WIC د ایالت.
- خپل eWIC کارت او د خوړو لارښود په خوندي ځای کې وساتئ.
- د پټي او/یا د تلیفون بدلونونه د WIC دفتر ته هر څومره ژر چې ممکنه وي، راپور ورکړئ.

تاسو پوهیږئ:

- د دې لپاره چې تاسو ته ځینې ځانګړي حواله درکړو، مور ممکن ستاسو نوم او یا د اړیکو معلومات د بهرنیو سازمانونو سره شریک کړي. مور به ستاسو ځانګړي اجازه و غواړو کله چې باید ستاسو نوم او د اړیکې معلومات تر WIC پروګرام بهر له هر چا سره شریک کړو.
- دا چې که تاسو په قصدي توګه د WIC ګټو ترلاسه کولو لپاره دروغ ووايست یا که د پروګرام له قواعدو سرغړونه وکړئ، نو به له څنډېدو یا د صلاحیت له سلب کېدو سره مخ شئ.
- د WIC د ګټو، خوړو یا وچو شیدو پلورل، د پلورلو هڅه یا یې ورکول اجازه نه لري. که دغه کار وکړئ، نو له تاسو به د توکو د ارزښت بیا ورکولو غوښتنه وشي او ممکن د څنډېدو یا صلاحیت له سلب کېدو سره مخ شئ.
- په هره ټولنیزه رسنۍ کې د WIC توکي پوست کول د فیسبوک، کریک لیست او Ebay په ګډون، خو ورپورې محدودې نه دي؛ د پلورلو هڅه ګڼل کېږي.

پوښتنې

ایا زه هغه خواړه بدلولی شم چې زما د کورنۍ د ګټو په لیست کې لیست شوي دي؟

یوازې ستاسو سیمه ییز WIC دفتر کولی شي ستاسو د خواړو څخه بدله کړي. که تاسو انډیښن یا ځانګړي اړتیاوې لرئ، نو داډمن شئ چې مخکې تر دې چې ګټې مو صادري شئ، د WIC د تغذیې له خپل متخصص سره خبرې وکړئ. کیدای شي دوی وکولای شي ستاسو د خواړو څخه تنظیم کړي.

ایا باید زما د کورنۍ د ګټو په لیست کې هر لیست شوی شي وپېرم؟

ستاسو د تغذیې متخصص ستاسو د کورنۍ د ګټو لیست تنظیمولی شي خو یوازې هغه خواړه صادر کړي چې تاسو یې اخلئ او کاروئ یې. نه، اړ نه یاست چې هر څه چې ستاسو د کورنۍ د ګټو په لیست کې دي، واخلئ. مور مو هڅو چې په مسولیت سره پیږد وکړئ او یوازې هغه خواړه وپېرئ چې پوهیږئ چې وبه یې وکاروئ.

که زما خواړه ختم شي او د WIC ټولې ګټې می کارولي وي، نو؟

د WIC پروګرام یوازې ستاسو د رژیم "اضافه کولو" لپاره دی. هغه خواړه چې تاسو یې په WIC کې ترلاسه کړئ، ستاسو د ټولو تغذیوي اړتیاوې پوره کولو لپاره نه دي. تاسو باید په خپله اضافي خواړه واخلئ. ستاسو سیمه ییز دفتر د اړتیا په صورت کې د اضافي خوراکی مرستو پروګرامونو په موندلو کې درسه مرسته کولی شي.

ایا زه د راتلونکې میاشتي لپاره هغه ګټې خوندي کولی شم چې نه می دي کارولې؟

نه، ګټې د انقضاه نیټې په نیمه شپه کې پای ته رسېږي چې دغه نېټه په هر رسېد کې موندل کېږي.

ایا کولی شم په یو وخت کې تر یوه ډېر WIC پروګرام کې ګډون وکړم؟

نه.

که ګډه وکړم، نو؟

هڅه وکړئ مخکې تر دې چې ګډه وکړئ، خپل سیمه ییز WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ. دوی کولی شي ستاسو په نوي سیمه کې د WIC دفتر ته د لیرد لپاره معلومات درته درکړي.

څنګه می خپل د WIC بیلانس چیک کړم؟

تاسو کولی شئ د WIC Shopper My Benefits (زما ګټې) په پاڼه کې د پلورنځي خپل وروستي رسید په کنټرول سره، ستاسو د کارت پر شا د پیږدونکي خدمتونو شمیرې ته په زنگ و هلو، آنلاین په www.connectebt.com، یا په پلورنځي کې د بیلانس د پوښتنې لپاره د پیږدونکي خدمت څخه په پوښتنو سره د ګټې بیلانس ترلاسه کړئ.

ولی می لپږدونه رد شوه؟

• که تاسو په یوه معامله کې تر 50 څخه ډیر توکي لرئ، د خپلي معاملې ویشلو ته پام وکړئ.

• که هڅه کوئ چې د WIC او غیر WIC توکي یو ځای وپېرئ، نو ممکن د هغه توکي په برخه کې ستونزه وي چې تاسو یې د پېرلو هڅه کوئ. د خپلي معاملې د ویشلو هڅه وکړئ او د WIC پیږد جلا کړئ.

د فدرالي مدني حقونو قانون او د متحده ايالاتو د کرنې ځانگي (USDA) له مدني حقونو مقرراتو او پاليسيو سره سم، دغه اداره د نژاد، رنگ، ملي اصل، جنسيت (جنسيتي هويت او جنسي تمايل په گډون)، معلوليت، عمر يا غچ اخيستل يا د مدني حقونو د مخکيني فعاليت لپاره غچ اخيستلو پر بنسټ له تبعيض څخه منع ده.

د پروگرام معلومات کيدای شي له انگليسي پرته په نورو ژبو کې شتون پيدا کړي. هغه معلوليت لرونکي کسان چې د پروگرام د معلوماتو تر لاسه کولو لپاره د اړيکو ټينگولو بديلو وسيلو ته اړتيا لري (د بيلگې په توگه، د رنډو ليک، لوی چاپ، آډيو ټيپ، د اشارې امريکايي ژبه)، بايد له هغه مسوول ايالت يا سيمه ييزي ادارې سره اړيکه ونيسي چې د پروگرام اداره کوي يا د USDA د TARGET Center (موخي له مرکز) سره په (202) 720-2600 (غږ او TTY) يا له USDA سره په (800) 877-8339 شمېرې د فدرالي ريلی خدمت له لارې اړيکه ونيسي.

شکایت کوونکی بايد د پروگرام د تبعيض شکایت د ثبتولو لپاره AD-3027 فورمه، د (USDA) Program Discrimination Complaint Form، پروگرام تبعيض شکایت فورمه) پروگرام تبعيض شکایت فورمه، بشپړه کړي چې آنلاین په <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf> لینک کې، د USDA له هر دفتر څخه، (866) 632-9992 ته په زنگ و هلو سره يا USDA ته د يو ليک په ليکلو سره تر لاسه کيدای شي. په ليک کې بايد د شکایت کوونکي نوم، پته، د تليفون شميره او د ادعا شوي تبعيض عمل ليکلي تشریح په کافي توضیحاتو کې شامل وي خو (ASCR) Assistant Secretary for Civil Rights، د مدني حقونو مرستيال سکرتر) ته د ادعا شوي مدني حقونو د سرغړونې د نوعيت او نيټې په اړه خبر ورکړل شي. AD-3027 بشپړه شوي فورمه يا ليک بايد USDA ته په لاندې لارو وسپارل شي:

1. پوسټ:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410 يا

2. فکس:

(833) 256-1665 يا (202) 690-7442 يا

3. برېښنالیک:

Program.Intake@usda.gov

دغه اداره د مساوي فرصتونو برابروونکي ده.



www.CT.gov/DPH/WIC

Pashto