

# WIC كونيكت

دليل الأطفمة

1 يناير 2019



نصائح التسوق الناجح	3
الحبوب الغذائية الباردة	4-7
الحبوب الغذائية الحارة	7
الخبز	8-9
القطائر	10-11
مكرونة القمح الكامل	12
الأرز الأسمر	13
عصير السوائل	14-15
العصير المركز	16
البقوليات: البازلاء والفاصوليا والعدس	17
زبدة الفول السوداني	17
الحليب، الجبن، البيض والتوفو	18-19
الزبادي	20
السكك المعلب	20
أغذية الأطفال الرضع	21
الفواكه والخضراوات	22-23
بعض النصائح للحصول على تجربة تسوق ناجحة	24-25
الواجبات والمسئوليات	26
الأسئلة	27

# قائمة المحتويات

للمزيد من المعلومات يمكنك زيارة موقعنا  
[WWW.CT.GOV/DPH/WIC](http://WWW.CT.GOV/DPH/WIC)  
 قد لا تظهر جميع الأطعمة المتاحة في ورك في هذا الدليل.

## نصائح التسوق الناجح

### يجب عليك قبل البدء في التسوق:

- أن تقوم بمراجعة قائمة المخصصات العائلية أو الإيصال الأخير وذلك للتحقق من رصيد الإستحقاق المتاح لديك.
- أن تعرف القيمة النقدية المستحقة للفاكهة والخضراوات الخاصة بك.
- أن تقوم بالتحقق من تواريخ فترة الإستحقاق.
- أن تقوم بتنزيل تطبيق الهاتف الذكي لتحديد المنتجات المعتمدة من WIC.

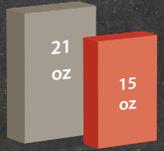
### يجب عليك أثناء التسوق:

- أن تقوم بالبحث عن علامات الرفوف المعتمدة من Connecticut WIC لمساعدتك في تحديد المنتجات التي تريدها.
- أن تقوم بإختيار المنتجات المعتمدة من WIC فقط من هذا الدليل وكذلك عليك التأكد من الحصول على الكميات الصحيحة المشار إليها في قائمة المخصصات العائلية أو الإيصال الأخير.

### قبل دفع الحساب ومغادرة المتجر:

- قم بطلب ومراجعة متوسط إيصال المعاملة قبل إختيار نعم.
- قم بإستخدام بطاقة التوفير الخاصة بالمتجر.
- قم بإخبار الكاشير بأن لديك كوبونات تخفيض قبل إتمام المعاملة.

## طرق لشراء ما يصل إلى 36 أونصة من حبوب الإفطار



قم بشراء أي مجموعة من الحبوب الغذائية  
الساخنة أو الباردة المُعتمدة من WIC  
التي يبلغ وزنها الإجمالي 36 أونصة

## جينرال ميلز



Cheerios Multi Grain Cheerios Corn Chex

اشترى فقط  
12 أونصة أو أكثر

# الحبوب الغذائية الباردة

g\* أو # = خالي من الغلوتين  
جميع حبوب الإفطار الأرجوانية المنكورة هي حبوب كاملة



Total Honey Kix Kix Berry Berry Kix Blueberry Chex Cinnamon Chex Vanilla Chex Wheat Chex Rice Chex

## POST



Cinnamon Bunches Honey Roasted Vanilla Bunches Whole Grain Honey Crunch Bran Flakes Grape Nuts Grape Nut Flakes Wheaties Fiber One Clusters

## SUNBELT BAKERY



Simple Grain Granola



Low Fat Granola



Rice Krispies



Special K



Frosted Shredded Wheat



Corn Flakes



All-Bran Complete Wheat Flakes



Crispix



Frosted Mini Spooners



Crispy Rice



Vanilla Multigrain

## KELLOGG'S

## MOM BRANDS

## العلامة التجارية للمتاجر

### FOOD CLUB

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Shredded Wheat  
Toasted Oats

### GREAT VALUE

Corn Flakes  
Crisp Rice  
Crunchy Oats  
Frosted Shredded Wheat



### BIG Y

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Corn Squares  
Shredded Wheat  
Toasted Oats

### CLEAR VALUE

Frosted Shredded Wheat  
Toasted Oats  
Corn Flakes



### BEST YET

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Frosted Shredded Wheat  
Shredded Wheat  
Nutty Nuggets  
Oat Wise  
Honey Oats & Flakes  
Toasted Oats



## QUAKER



Life



Oat Bran

## PRICERITE

Corn Squares  
Toasted Oats  
Bite Size Frosted  
Shredded Wheat  
Bran Flakes

## SHOPRITE

Bran Flakes  
Crispy Rice  
Corn Flakes  
Crispy Corn Squares  
Honey Oat Clusters  
Oats & More with Honey  
Frosted Shredded Wheat  
Natural Wheat & Barley Nuggets  
Shredded Wheat  
Toasted Oats

## SHURFINE

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Corn Squares  
Frosted Shredded Wheat  
Oats & More  
Toasted Oats  
Wheat Bran Flakes  
Wheat Squares

PRICE/RITE



## MARKET PANTRY

Frosted Shredded Wheat  
Honey & Oat Mixers  
Toasted Oats



## MY ESSENTIALS

Toasted Oats  
Frosted Shredded Wheat



## PARADE

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Frosted Shredded Wheat  
Toasted Oats



## PICS/PRICE CHOPPER

Wheat Bran Flakes  
Corn Flakes  
Good Choice  
Oat Squares  
Good Choice  
Oat Crunch  
Toasted Corn Crisps  
Frosted Shredded  
Wheat  
Nutty Nuggets  
Toasted Oats



اشترى فقط  
12 أونصة أو أكثر

# الحبوب الغذائية الباردة

## IGA

Bran Flakes  
Corn Flakes#  
Corn Squares#  
Crispy Rice#  
Rice Squares  
Frosted Shredded Wheat  
Unfrosted Shredded Wheat  
Honey Oats & Flakes  
Tasteos  
Toasted Oats  
Shredded Wheat  
Rollin Oats



## KIGGINS

Crispy Rice



## KRASDALE

Corn Flakes  
Crispy Rice  
Toasted Oats



## GREAT VALUE

Toasted Oats  
Toasted Corn  
Toasted Wheat  
Crunchy Honey Oats  
Toasted Rice#  
Bran Flakes  
Crunchy Nuggets  
Nutty Nuggets



## HY-TOP

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Rice  
Shredded Wheat  
Honey Oat Flakes  
Toasted Oats



لا تشتري  
انتظر لحظة

# حبوب غذائية ساخنة



Quaker  
Oat Bran Hot  
Cereal



Hot Wheat  
Cereal



Cream of  
Wheat  
Whole Grain



Cream of  
Wheat



Cream of  
Rice



Ralston Creamy  
Wheat



MOM Original  
Hot Wheat  
Cereal



Maypo Vermont  
Style Maple  
Oatmeal



Malt-O-Meal  
Farina Original



Frosted Shredded  
Wheat  
Toasted Oats

Frosted Shredded  
Wheat  
Nutty Nuggets  
Oat Squares  
Oats & O's

## SIGNATURE KITCHENS

Bran Flakes  
Corn Flakes  
Crispy Rice



## STOP & SHOP

Bran Flakes  
Crispy Rice  
Corn Flakes  
Corn Squares  
Honey Crunchin' Oats



## VALU TIME

Corn Flakes  
Fat Free Corn Flakes  
Frosted Shredded Wheat  
Toasted Oats



## WHITE ROSE

Corn Flakes  
Crispy Rice  
Toasted Oats



اشترى فقط

- 100% قمح كامل/الحبوب الكاملة\* الخبز
- الحجم 16 أونصة = 1 رطل فقط

— KRASDALE



من 100%  
القمح الكامل

— HOLSUM



القمح الكامل

— GOLD MEDAL BAKERY



حبوب القمح مع  
بذور الكتان

— GEISSLER'S



القمح الكامل

— COUNTRY KITCHEN



القمح الكامل

— BIMBO



القمح الكامل

— ARNOLD  
STONEGROUND



القمح الكامل

— ALVARADO STREET  
BAKERY



القمح الكامل

— STERN'S



القمح الكامل

— SARA LEE



القمح 100%  
الكامل



خبز لايت ستايل  
- 7 حبوب\*



خبز من حبوب الجاودار  
اليهودي ذات بذور/  
الخالية من البذور\*



لايت ستايل حبوب  
القمح الكامل



طحين حبوب  
القمح الكامل



رقيق جدًا  
100% من  
القمح الكامل



القمح الكامل



القمح الكامل

— PEPPERIDGE FARM

— PENN STREET

— PAS YISROEL

— GREAT VALUE



من 100%  
القمح الكامل

— CENTRAL  
MARKET CLASSICS



القمح الكامل

— BIG Y



القمح الكامل

— BEST YET



القمح الكامل

— WONDER



القمح الكامل

— WINDMILL FARMS



Stone Ground  
Hamotze



Stone Ground  
Menzanos

— WEIGHT WATCHERS



متعدد الحبوب\*



القمح الكامل

— SUNBEAM



القمح الكامل

— URBAN  
MEADOW



القمح الكامل



حبوب القمح  
الكامل خالي من  
الملح



حبوب القمح  
الكامل مع بذور  
الكتان



القمح الكامل

— STOP & SHOP

— SIMPLY  
BALANCED



القمح الكامل

— SHOPRITE



القمح الكامل

— NATURE'S  
HARVEST



القمح الكامل

— KEY FOODS



القمح الكامل

لا تشتري

خبز البيغل، خبز ديلي،  
الخبز الأبيض وخبز  
بيكرى ستور

# الفطائر

اشترى فقط

- فطائر من القمح الكامل أو الذرة المطحون
- عبوة 1 رطل أو 16 أوقية

## LA POBLANITA



الذرة

## LA BANDERITA



القمح الكامل



الذرة

## LA FE



الذرة

## DON PANCHITO



القمح الكامل



الذرة الأبيض

## CHI CHI'S



القمح الكامل



الذرة الأبيض

## TROPICAL



القمح الكامل

## PEPITO



الذرة



القمح الكامل

## ORTEGA



القمح الكامل



القمح الكامل

## MISSION



الذرة

## MAYAN FARMS



القمح الكامل

## NATURE'S PROMISE

القمح الكامل  
الذرة الكامل

## SHOPRITE

القمح الكامل

## STOP & SHOP

الذرة الأبيض  
القمح الكامل  
الذرة الأصفر

## BIG Y

القمح الكامل

## FOOD CLUB

القمح الكامل

## IGA

القمح الكامل

## KEY FOODS

القمح الكامل

## MY ESSENTIALS

القمح الكامل

## خبز التوفو سهل التحضير\* الفطائر المكسيكية

المكونات

- 8 فطائر من الذرة
- 1 رطل إضافي من التوفو الصلب
- 1 بصلة متوسطة الحجم
- 1 فلفل أحمر
- 1 فلفل أصفر
- كزبرة (اختياري)

الإرشادات

1. قم بإضافة التوفو مع الملح والفلفل وتوابل تاكو (حسب الرغبة) واتركه يُطهى في المقلاة حتى يصبح مقرمش.
2. قم بتقطيع البصل والفلفل أثناء الطهي.
3. قم بإضافة البصل والفلفل للتوفو، واتركه يُطهى لمدة 15 دقيقة.
4. في مقلاة منفصلة، قم بتدفئة الفطائر حسب الرغبة.
5. قم بخلط ملعقة من الخضار والتوفو مع الفطائر، وفي النهاية أضف الكزبرة.

\* يمكن استبدال التوفو بالأطعمة الغنية بالبروتين مثل الفاصوليا، الجبن، الدجاج المشوي، سمك التونة، سمك السلمون، الديك الرومي المطبوخ، الخ.



# مكرونة من القمح الكامل



— RONZONI — HEALTHY HARVEST — HODGSON MILL — GIA RUSSA — BARILLA



القمح الكامل



القمح الكامل



القمح الكامل



حبوب القمح الكامل والحبوب الكاملة

اشترى فقط  
• حزمة 1 رطل أو 16 أونصة  
• مكرونة 100% من القمح الكامل/ الحبوب الكاملة

URBAN MEADOW — SIMPLY BALANCED — SHURFINE — SHOPRITE — RACCONTO — LUIGI VITELLI — FULL CIRCLE — DELALLO



القمح الكامل



القمح الكامل



القمح الكامل



100% من القمح الكامل



القمح الكامل



القمح الكامل



القمح العضوي الكامل



القمح العضوي الكامل



## طماطم و أرز البارميزان

المكونات

- 1 كوب من حبوب الأرز البني الطويلة
- 1 - 14 أوقية من مكعبات الطماطم
- 1/2 كوب جبن بارميزان مبشور
- 1/4 كوب ريحان مفروم (اختياري)

الإرشادات

1. في مقلاة كبيرة، قم بخلط 1 1/2 كوب من الماء والأرز و 1/2 ملعقة صغيرة من الملح واتركه يغلي.
2. بعد الغليان، يُقلب مرة واحدة، ويتم خفض الحرارة، ويُغطى ويترك على نار خفيفة حتى يتم امتصاص الماء - حوالي 18 دقيقة.
3. قم بإضافة الطماطم والجبن إلى الأرز.
4. اطفئ النار و قم بتغطيته وإتركة لمدة 5 دقائق.
5. قم بإضافة الريحان قبل التقديم مباشرة.

### UNCLE BEN'S

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

### BEST YET

Instant Long Grain BIG Y Instant

### FOOD CLUB

Boil-in-Bag

### GREAT VALUE

Brown Rice

### IGA

Instant Long Grain

### MARKET PANTRY

Brown Rice

### MY ESSENTIALS

Brown Rice

### C&F

Boil in Bag Long/Short Grain Instant

### CAROLINA

Brown Rice

### GOYA

Brown Rice

### MAHATMA

Brown Rice

### MINUTE

Brown Rice

### RICELAND

Natural

### SUCCESS

Brown Rice

## الأرز البني

اشترى فقط  
• عبوة/ كيس 1 رطل أو 14-16 أوقية  
• الأرز البني النقي

لا تشتري  
الأرز الأبيض، الأرز بالتوابل، كميات ضخمة، الأرز العضوي



المكرونة والأرز البني

# عصير سائل

أشترى فقط

عبوة وزنها 64 أونصة، 100% عصير، على الأقل 120% فيتامين سي

طرق الشراء

128 أونصة = 2 زحاجة

## GREAT VALUE

تفاح  
عنب أبيض  
عنب أرجواني  
خليط العصير



## HARVEST CLASSIC

تفاح



## HY-TOP

تفاح  
عنب أبيض  
عنب أرجواني



## IGA

تفاح  
عنب أبيض  
جريب فروت/كوكتيل  
عنب أرجواني  
خليط العصير



## TIPTON GROVE

تفاح  
عنب أبيض  
عنب أرجواني



## VALU TIME

عنب أبيض  
عنب أرجواني



## WHITE HOUSE

تفاح



## WHITE ROSE

تفاح  
عنب أبيض  
جريب فروت/كوكتيل  
عنب أرجواني



## BEST YET

تفاح  
عنب أبيض  
عنب أرجواني  
جريب فروت/كوكتيل  
أناناس



## BIG Y

تفاح  
عنب أبيض  
عنب أرجواني  
عصير ألوط  
خليط العصير



## FOOD CLUB

تفاح  
عنب أبيض  
جريب فروت/كوكتيل  
أناناس  
عنب أرجواني



## SHURFINE

تفاح  
عنب أبيض  
جريب فروت/كوكتيل  
عنب أرجواني



## SIGNATURE KITCHENS

تفاح



## STOP & SHOP

التفاح  
عنب أبيض  
عنب أرجواني  
جريب فروت/كوكتيل  
خليط العصير



**عصير الطماطم**  
الصوديوم منخفض فقط  
Campbell's

**عصير خضار**  
الصوديوم منخفض فقط  
PICS/Price  
Chopper  
V8

**نكهة البرتقال**  
عبوة وزنها 64  
أو 128 أونصة  
الكالسيوم المدعم

**بكهة الأناناس**  
Langers  
Libby's  
Welch's  
**نكهة العنب الأحمر**  
Juicy Juice  
Old Orchard  
Welch's

**نكهة العنب الأبيض**  
عصير جوس  
أولد أورتشارد  
ويلش

## PICS/PRICE CHOPPER

تفاح  
عنب أبيض  
عنب أرجواني  
جريب فروت/كوكتيل  
أناناس  
خليط العصير



## SAVE-A-LOT/RUBY KIST

تفاح  
أناناس



## SHOP RITE

تفاح  
عنب أبيض  
جريب فروت/كوكتيل  
عنب أرجواني



## KRASDALE

تفاح  
عنب أبيض  
عنب أرجواني



## MARKET PANTRY

تفاح  
عنب أبيض  
عنب أرجواني  
خليط العصير



## NATURE'S NECTAR

تفاح  
عنب



## PARADE

تفاح  
عنب أبيض  
عنب أرجواني  
جريب فروت/كوكتيل





# الحليب، الجبنة، البيض والتوفو

## المزيد من خيارات الحليب

- حليب منخفض اللاكتوز / خالي من اللاكتوز، وزن العبوة 64 أونصة/ نصف غالون خالي من الدسم، 1%، 2% كامل الدسم حليب كوشير
- خالي من الدسم، 2%، كامل الدسم حليب مجفف خالي من الدسم
- حليب الماعز
- مينبرغ (سائل مُعلَب أو بودرة)

### طرق الشراء

- 1 عبوة سائلة = 1.8 غالون
- 5 عبوات = 1 غالون
- 4 عبوات بودرة = 3 غالون

## حليب يوهت المبيتر

- ممتد الصلاحية، بدون نكهة
- 1%، 2%، كامل الدسم
- راجع أخصائي التغذية الخاص بك للإصدار

## جبين نباتي توفو

### قد تشتري:

- عبوة وزن 8-16 أونصة، بدون إضافات لكي تحصل على الاستفادة الكاملة من توفو، اشترى عبوات وزن 8 الى 16 أونصة.

### ناصوية

- مكعبات، جاف سوبر، جاف، جاف خفيف طري، مكعبات جافة خفيفة

### أزومايا

- جاف، جاف جداً

### ناتشرز بروميس

- جاف، جاف جداً

### قد تشتري:

## حليب الصويا

- عبوة وزنها 64 أونصة / نصف غالون ، مبردة

## SILK Original 8TH CONTINENT Original

## PACIFIC ULTRA SOY Original (shelf stable, 32 oz)



## حليب مجفف

- وزن العبوة 12 أونصة، خالي من الدسم، 2% كامل الدسم(مضاف إليه فيتامين د)

### طرق الشراء

- 1 عبوة سائلة = 1.8 غالون
- 5 عبوات = 1 غالون

## الحليب

- حجم ونوع المشتريات يظهر على WIC قائمة المخصصات العائلية
- قد تشتري:

- حليب مقشود (خالٍ من الدهون)
- 1% (قليلة الدهون)
- 2% (منخفض الدهون)
- كامل الدسم (للأطفال من عمر 12 إلى 23 شهراً)

### لا تشتري

- زبدة الحليب، العضوي، الحليب بنكهة، الحليب الخام

## الجبين

### اشترى فقط

- عبوة وزن 8 أو 16 أونصة

### قد تشتري:

- أمريكي
- كولبي / كولبي جاك
- شيدر
- مونتيري جاك
- موتزاريلا
- مونستر
- موتزاريلا خالية من الدهون، معبأة: كالابرو ، بولي- او

### لا تشتري

- دبلي، شرائح فردية ملفوفة، جبين مبشور، أصابع جبين، جبين الطعام، منتج الجبن، جبين الكريم أو جبين الكوتاج، مستورد، بنكهة، عضوي

## البيض

### أي علامة تجارية

### قد تشتري:

- كبير، دسنة، كرتونة. أبيض أو بني

### لا تشتري العضوي



## السّمك المعبّل

### لِفئات السّيّدات الحوامل والمرضعات

مُعبّأ في الماء أو الزيت. مسموح بإضافة الصلصات أو التوابل.

### سمك التونة

علبة بوزن 5 أونصة - قطع صغيرة فقط

### السردين

علبة بوزن 3.75 أونصة

### سمك السلمون

الوردي  
علب بوزن 5-15 أونصة



### اللحوم الخاصة بالرضع

متوفرة بشكل حصري  
للرضع عمر 6-11  
شهر فقط

قد تشتري:

- عبوة بحجم 2.5 أونصة فقط
- اختار أي علامة تجارية
- اختار من الأصناف التالية:
- لحم بقري ومرق/صلصة لحم بقري
- دجاج ومرق/صلصة الدجاج
- لحم الخنزير ومرق/صلصة لحم الخنزير
- لحم ديك رومي ومرق/صلصة الديك الرومي

### لا تشتري

الحقائب، الحلويات، وجبات العشاء، كسولة معكرونة، خليط مضاف إليه DHA/ARA، ملح، سكر، جبنة، حبوب، معكرونة

قد تشتري: ربع غالون أو عبوة بوزن 32 أونصة فقط

صافي، الفانيليا، أو الفراولة فقط

La Yogurt Probiotic\*  
Lucerne Dairy Farms  
Maple Hill\*  
Market Pantry  
Mountain High\*  
My Essentials  
Nature's Promise\*  
PICS/Price Chopper  
Price Rite  
Romis\*  
Seven Stars Farm\*  
ShopRite\*  
Shurfine  
Stop & Shop  
Stonyfield\*  
Super A  
Yoplait  
Yoplait Grande

### قليل/عديم الدهون

Axelrod\*  
Best Yet  
Big Y  
Brown Cow\*  
Butterworks Farm\*  
Cabot  
Coburn Farms  
Cream O Land  
Crowley  
Dannon\*  
Dannon All Natural\*  
Desi Natural Dahi\*  
Food Club  
Friendship  
Great Value  
Green Mountain  
Super A Creamery\*  
J & J Kosher  
La La  
La Yogurt

## الزبادي

زبادي كامل الدسم  
(للأطفال عمر 12-23 شهر)

\* أيضاً متوفر  
زبادي كامل الدسم

### لا تشتري

الزبادي اليوناني،  
مواد التحلية الصناعية

## أطعمة خاصة بالرضع

### الحبوب الغذائية للرضع

- عبوة بوزن 8 أونصة فقط
- اختار أي علامة تجارية

### لا تشتري

• الأنواع التي تشمل DHA أو الفاكهة أو الحليب الصناعي أو الزبادي

### الفواكه والخضروات الخاصة بالرضع

- عبوة بحجم 4 أو 8 أونصة فقط
- اختار مكونات مفردة أو تشكيلات من الفواكه والخضروات (مثل التفاح-الموز، التفاح-البطاطس، الخ)
- اختار أي علامة تجارية

### لا تشتري

• السكر المضاف أو الأكياس



الزبادي، السمك المعبّل وأطعمة الرضع

# الفواكه والخضروات الطازجة

- تحقق من رصيد المخصصات الخاص بك قبل التسوق.
- مخصصات الفواكه والخضروات سيكون لها مبلغ كحد أقصى بالدولار موضح على قائمة المخصصات العائلية الخاصة بك.
- إذا تجاوزت تكاليف مشترياتك من الفواكه والخضروات مبلغ الحد الأقصى الدولار، يمكنك إرجاع شيء ما أو سداد الفارق عن طريق وسيلة دفع أخرى مثل (SNAP، نقداً، بطاقة الائتمان/الخصم).
- إذا كانت تكاليف مشترياتك من الفواكه والخضروات أقل من مبلغ الحد الأقصى الدولار، سوف يظل رصيدك على بطاقة eWIC الخاصة بك لفترة الاستفادة.

## قد تشتري:

- أي نوع
- مجموعة كاملة، مسبقة الصنع، معبأة – تُباع في حقائب، علب، قطع، أرطال أو عبوات
- السلطات وخليط الخضروات في حقائب

## لا تشتري

- عناصر المقبلات، أطباق الحفلات، سلال الفاكهة، الفواكه المجففة، وجبات الفاكهة الصغيرة.
- أطباق السلطات المعبأة مع إضافات من الصلصات، اللحوم، المكسرات، الجبن، إلخ.

## الفواكه والخضروات المعلبة

### قد تشتري:

- أي علامة تجارية وأي حجم
- يجب أن يكون معبأ في المياه أو العصير
- قد يكون معتدل أو منخفض الصوديوم

## صلصة الطماطم المعلبة

- صلصة الطماطم/السباغيتي المعلبة

## الفواكه والخضروات المجففة

### قد تشتري:

- أي علامة تجارية/ أي نوع وحجم
- ثمار الفاكهة أو الخضروات أو الخليط

## لا تشتري

- المنتجات المضاف إليها مواد التحلية، السكر، العصائر، الدهون المضافة، الزيوت، الملح (الفاكهة)، صلصة التوت، حشو الفطائر، كوكتيل الفواكه، المخمل (خضروات)، الفواكه مع الصلصلة أو الكريمة، الزيتون

## لا تشتري

- المنتجات المضاف إليها مواد التحلية، السكر، الدهون/الزيوت المضافة، البطاطس المقلية، اللحوم المهروسة، البطاطا المقلية، أي شكل آخر من البطاطا. يجب ألا تكون معبأة مع الصلصة، المكرونة أو الأرز.



# نصائح للتمتع بتجربة

## تسويقية رائعة



- يتم فقط قبول كارت eWIC الخاص بك لدى الموزعين المعتمدين بولاية كونيتيكت ولا يمكن استخدامه في أي ولاية أخرى.
- للحصول على قائمة للموزعين المعتمدين لـ WIC، اطلب موظفي الوكالة المحليين لديك، قم بزيارة الرابط [www.ct.gov/dph/wic](http://www.ct.gov/dph/wic) أسفل علامة تبويب تجار التجزئة، أو استخدم تطبيق الهاتف الذكي.
- ارجع الي قائمة المخصصات العائلية الخاصة بك للمنتجات التي تم إختيارها خصيصاً وفقاً لإحتياجات كل مشارك. ليس كل منتج مدرج في هذا الدليل مناسب لعمليات الشراء الخاصة بك.
- على سبيل المثال: بالرغم من أن دليل الطعام يوجد به الحليب كبنء معتمء من WIC، إلا أنه اذا كان لديك طفل عمره عامين أو أكثر فسوف تستطيع شراء حليب 1% أو الحليب المقشوء الخالي من الدهون لهذا الطفل.



### مُعتمء

- للتأكد من أن منتج معين معتمء من WIC، قم بإستخدام تطبيق الهاتف الذكي وتحقق من المنتجات.

- للتعرف على الأطعمة المعتمءة من WIC في المتجر، ابحث عن علامة الرف المعتمءة من كونيتيكت WIC.

- سوف يقوم الكاشير بالتحقق من جميع العناصر التي قمت بإختيارها. لا يمكن للمتاجر أن تُفيد إختياراتك من العلامات التجارية المعتمءة من WIC.

- قم بمراجعة إيصال العملية قبل التأكيد بنعم. اذا كنت قد دفعت مقابل أحد العناصر التي يجب أن تحصل عليها من خلال كارت eWIC، يمكنك طلب استرداد الأموال من خلال مكتب خدمة العملاء قبل مغادرة المتجر.

- لتقديم أفضل خدمة إليك، اذا كنت تواجه مشكلة معينة عند شراءك أحد المنتجات، توجه إلي مدير المتجر. اذا كنت بحاجة إلي المزيد من الدعم، اتصل بمكتب WIC على رقم 1-800-741-2142 أثناء وجودك في المتجر.

## الحقوق والواجبات

### واجباتك:

- قم بمعاملة موظفي WIC وكذلك موظفي المتجر بلطف واحترام. اذا كنت تشعر بأن أحد العاملين بالمتجر أو أحد مشركي WIC أو أحد أفراد الطاقم يقوم بشئ خاطئ، قم بالاتصال بمكتب WIC بالولاية على رقم 1-800-741-2142.
- احتفظ بكرات eWIC الخاص بك وكذلك دليل الطعام في مكان آمن.
- قم بإبلاغ مكتب eWIC بأي تغييرات في العنوان أو الهاتف في أسرع وقت ممكن.

### أنت تتفهم:

- لكي يتم تزويدك ببعض الاحالات، ربما نحتاج إلى مشاركة اسمك أو معلومات الاتصال الخاصة بك مع مؤسسات خارجية. سوف نطلب إنك عندما نحتاج إلى مشاركة اسمك أو معلومات الاتصال الخاصة بك مع أي شخص خارج برنامج WIC.
- اذا كنت تتعمد الكذب للحصول على مخصصات WIC أو كنت تنتهك قواعد البرنامج فسوف تتعرض للتعليق أو عدم الأهلية.
- لا يسمح ببيع أو محاولة بيع أو التخلي عن مخصصات WIC أو الأطعمة. في حالة قيامك بذلك، سوف يتم مطالبتك بسداد قيمة العناصر وربما تتعرض للتعليق أو عدم الأهلية.
- تعتبر محاولة للبيع نشر السلع الخاصة بـ WIC على أي من وسائل التواصل الاجتماعي على سبيل المثال لا الحصر Facebook أو Ebay أو Craigslist.

### حقوقك:

- توفر WIC التوعية الغذائية وكذلك الدعم والمعلومات الخاصة بالرضاعة الطبيعية والأطعمة الصحية.
- سوف تساعدك WIC على التواصل مع المصادر الأخرى التي قد تساعد عائلتك بما في ذلك برنامج HUSKY للمساعدة الطبية وبنوك الطعام المحلية والخدمات الصحية.
- تتمتع جميع المعلومات التي تعطيه لـ WIC بالخصوصية.
- اذا شعرت بأنك تعرضت للتمييز يمكنك ملئ نموذج للشكوى.
- إن معايير المشاركة في برنامج WIC واحدة للجميع بغض النظر عن العرق أو اللون أو الأصل أو العمر أو الاعاقة أو الجنس.
- اذا كنت تحتاج الي خدمات الترجمة، يرجى الرجوع الي موظفي WIC.

## إستفسارات

### هل يمكنني تغيير الأطعمة المدرجة في قائمة المخصصات العائلية الخاصة بي؟

إن مكتب WIC المحلي الخاص بك فقط هو من يمكنه تغيير باقتك الغذائية. اذا كانت لديك بعض المخاوف أو الاحتياجات الخاصة، قم بالتحدث إلى أخصائي تغذية WIC الخاص بك قبل إصدار مخصصاتك. قد يمكنهم تعديل باقتك الغذائية.

### هل أحتاج إلى شراء كل شئ مدرج في قائمة المخصصات العائلية الخاصة بي؟

لا، أنت غير مطالب بشراء كل شئ مدرج بقائمة المخصصات العائلية الخاصة بك. نحن نشجعك أن تتسوق بمسئولية وتقوم فقط بشراء الأطعمة التي تعلم أنك ستستخدمها.

### ماذا لو نفذ الطعام لدي وكنت قد استنفذت جميع مزايا WIC الخاصة بي؟

إن برنامج WIC معني فقط بـ "تكلمة" نظامك الغذائي. الأطعمة التي تحصل عليها من WIC لن تلبى جميع احتياجاتك الغذائية. سوف تحتاج الي شراء أطعمة إضافية بنفسك. يمكن أن يساعدك المكتب المحلي لديك على إيجاد برامج إضافية للمساعدة الغذائية اذا لزم الأمر.

### هل يمكنني الاحتفاظ بالمخصصات التي لم أستخدمها للشهر التالي؟

لا. تنتهي صلاحية المخصصات في منتصف ليل تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود على كل ايصال.

### هل يمكنني المشاركة في

أكثر من برنامج لـ

WIC في نفس الوقت؟

لا.

### ماذا يحدث اذا غيرت محل إقامتي؟

حاول الاتصال بمكتب WIC المحلي

الخاص بك قبل تغيير محل إقامتك.

يمكنهم تزويدك بالمعلومات الخاصة

بأقرب مكتب WIC في منطقتك الجديدة.



وفقاً للقانون الفيدرالي للحقوق المدنية وكذلك لوائح وسياسات الحقوق المدنية لوزارة الزراعة الأمريكية، فإنه يحظر على وزارة الزراعة الأمريكية ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها وكذلك المؤسسات المشاركة أو التي تدير برامج وزارة الزراعة التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل أو الجنس أو الإعاقة أو السن أو الثأر أو الانتقام لأي نشاط سابق للحقوق المدنية تم تنفيذه أو تمويله بواسطة وزارة الزراعة الأمريكية.

يجب على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون الي وسائل بديلة للاتصال للحصول على معلومات البرنامج (مثل طريقة برايل، الطباعة الكبيرة، التسجيل الصوتي، لغة الإشارة الأمريكية، إلخ) الاتصال بالوكالة (الدولية أو المحلية) حيث تقدموا للحصول على المخصصات. بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الصمم أو صعوبة في السمع أو لديهم إعاقة في الكلام يجب عليهم الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية من خلال خدمة الترحيل الفيدرالية علي رقم 877-8339 (800). بالإضافة الي أنه يمكن توفير معلومات البرنامج بلغات أخرى بخلاف اللغة الانجليزية.

لتقديم شكوى متعلقة بالتمييز في البرنامج، إملأ نموذج شكوى برنامج وزارة الزراعة الأمريكية (AD-3027) الموجود على الموقع الإلكتروني [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html) وفي أي مكتب تابع لوزارة الزراعة الأمريكية، أو اكتب خطاب موجه لوزارة الزراعة الأمريكية وارسل في الخطاب جميع المعلومات المطلوبة لملى النموذج. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصل على 9992-632-866(866). قم بتقديم النموذج الذي أكملته أو الخطاب إلى وزارة الزراعة الأمريكية من خلال:

(1) البريد: وزارة الزراعة الأمريكية  
مكتب الأمين المساعد للحقوق المدنية  
Independence Avenue, SW 1400  
Washington, D.C. 20250-9410

(2) الفاكس: 690-7442 (202) أو:

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

هذه المؤسسة هي مزود للفرص المتكافئة.

# كونيتيكت



التغذية الجيدة هي البداية

