



STATE OF WASHINGTON

**DEPARTMENT OF HEALTH**  
Prevention and Community Health  
Office of Nutrition Services  
Washington WIC  
Post Office Box 47886  
Olympia, Washington 98504-7886  
711 Washington Relay Service

أعضاءنا أسر برنامج WIC،

لقد أدخلنا تحديثًا على دليل التسوق الخاص ببرنامج (WIC) Women, Infants, and Children (تغذية النساء والرضع والأطفال). يمكنكم العثور على نسخة بالطرق الآتية:

- على الإنترنت <https://www.doh.wa.gov/YouandYourFamily/WIC/ShoppingwithWIC/WICShoppingGuideAt> (باللغة الإنجليزية فقط)؛
- في عيادة WIC التي تزورها؛
- من تطبيق WIC Shopper ضمن "WIC Allowable Foods" (الأطعمة المسموح بها في WIC).

تشمل التحديثات التي أدخلت على الدليل ما يلي:

- نصائح تسوق جديدة؛
- إضافة أطعمة جديدة منذ آخر تحديث؛
- إزالة أطعمة لم تعد متوفرة؛
- إضافة أحجام عبوات ضمن فئات الفواكه والخضراوات المُخصَّصة للرضع، والأجبان، والأسماك؛
- إزالة حبوب الأرز المُخصَّصة للرضع؛
- غيرت (USDA) United States Department of Agriculture، وزارة الزراعة الأمريكية) أحجام العبوات المسموح بها لخيارات حبوب الإفطار والحبوب الكاملة.

يرغب برنامج WIC في مساعدتك في الحصول على أكبر قدر من الأطعمة باستخدام مخصصاتك. ولهذا السبب، ستَرين تغييرات في بعض أحجام عبوات الطعام المسموح بها في فئتي حبوب الإفطار والحبوب الكاملة. وسيؤدي هذا بدوره إلى تغيير ما تحصلين عليه عادةً في المتجر. لهذا السبب، نطلب منك أن:

**1. تنظري جيدًا في أحجام العبوات المسموح بها:**

- حبوب الإفطار:
  - انظري صفحتي 11 و12 من دليل التسوق؛
  - استخدمي "Tips for Buying WIC Breakfast Cereal" (نصائح لشراء حبوب الإفطار من برنامج WIC).

○ الحبوب الكاملة:

- انظري الصفحة 32 من دليل التسوق.

2. التخطيط للتعامل مع تغيير أحجام عبوات حبوب الإفطار والحبوب الكاملة.  
إليك بضعة أشياء جديرة بالملاحظة عندما تتسوقين لشراء حبوب الإفطار والحبوب الكاملة:

- إعطاء الأسر فترة حتى **نهاية أبريل** للسماح لها بالتأقلم مع هذا التغيير. لهذا السبب، فإن بعض أحجام العبوات غير المدرجة تحت التصنيف "must be" (يجب أن تكون) في الدليل الجديد ستظهر تحت التصنيف "allowed" (مسموح بها) داخل التطبيق وعند السداد داخل المتجر.
- بدايةً من **1 مايو 2022**، لن تحسلي إلا على أحجام العبوات المدرجة تحت التصنيف "must be" في دليل التسوق المُحدَّث الخاص ببرنامج WIC.

3. أبلغينا بأي تساؤلات لديك:

- اسألني موظفي برنامج WIC خلال موعدك المقبل؛
- أرسلني رسالة بريد إلكتروني إلى [wawicfoods@doh.wa.gov](mailto:wawicfoods@doh.wa.gov)

إننا متحمسون لرؤية دليل التسوق المُحدَّث ونأمل أن تجديه مفيدًا. نشكركِ أيضًا مُقدمًا على صبركِ خلال عمل هذا التغيير معًا فيما يخص أحجام عبوات حبوب الإفطار والحبوب الكاملة.

مع خالص تقديرنا،

Washington State WIC Program (برنامج WIC في ولاية واشنطن)

تعمل هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص.

برنامج **WIC Nutrition Program** في ولاية واشنطن غير قائم على التمييز.

لطلب هذه الوثيقة بأي صيغة أخرى، اتصلني على الرقم 1-800-841-1410.

فيما يخص العملاء المصابين بالصمم أو صعوبة في السمع، يُرجى الاتصال بالرقم (Washington Relay) 711، أو

مراسلة البريد الإلكتروني [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)

DOH 961-1254 December 2021 Arabic