



WICShopper د ګرځنده ټلېفون یو ایپلیکشن دی چې اجازه درکوي چې محصولات سکین کړئ ترڅو بې تایید کړئ چې د WIC لخوا مجاز محصولات دي یا که نه، د مجازو خواړو نوملړ وګورئ، د پخلي لارښود په اړه نظرونه ومومئ، د تازه مېوو او سبزیجاتو حساب وکړئ او داسې نور!



همدا نن بې داوڼلوډ کړئ!

- تل د خپل د "EBT کارت د ګټو" پرنټ شوي پاڼه او/یا رسیدونه وګورئ، تر څو هغه انفرادي توکي چې ستاسو د WIC د تغذیې په کارت کې شتون لري، تایید کړئ.

- که تاسو په خپل د WIC د تغذیې کارت سره د یو توکي په پېرودلو یا بې سکین کولو کې له ستونزو سره مخ یاست، نو په مهرباني سره په WICShopper ایپلیکشن کې د "ما ونه کولی شو چې ویی وپېرم!" ("I couldn't buy this!") برخې ته مراجعه وکړئ ترڅو باده ستونزه وړاندې وسپارئ.



I couldn't buy this!



Department of Health

د ښځو، شیدې خورونکو
کوچنیانو او ماشومانو
برنامه (WIC)

دا اداره د مساوي فرصتونو چمتو کوونکې ده.

د مجازو خواړو لیست

کم لګښته برانډ ته ترجیح ورکول کیږي



Department of Health

د ښځو، شیدې خورونکو
کوچنیانو، او ماشومانو
برنامه (WIC)

پنیر

- عادي يا کم غور، يوازي 16 اونسه اندازه.
- کورني بلاکونه يعنې ټوټې يا يوازي د لاندي ډولونو له مخکې بسته بندي شوي ټوټې: Colby Jack، Colby، cheddar، American، Swiss، provolone، Muenster، mozzarella، Monterey Jack.

اجازه نلري: طبيعي؛ بېلابېل ډوله پري شوي ټوټې، کريکر ډوله پري شوي، مکعبې، ډيلي شکل ټوټې، کوچنۍ ټوټې کې پري شوي؛ کم سوډيم لرونکي، د پنير پر نورو خواړو غوړول؛ د پېروي يعني کريم پنير، د تار په شکل پنير، د بزگرو پنير، کوچ، د پنير خواړه يا محصولات لکه ويلوينا (Velveeta)؛ انفرادي ډول پوښل شوي ټوټې؛ د وزې، پسونو يا د مستيو پنير.

د غوا شيدی

- يوازي سپيني، چاکلېټي، پاسټوريز يعني بي ميکروب شوي، ويټامين D اضافه شوي شيدې.
- يوازي يو گيلن لرونکي قوټي (مگر دا چې نيم گيلن لرونکي مشخص شوي وي).
- کم غور لرونکي (1% يا 1/2%) يا بشپړ غور ايستل شوي شيدې، مگر دا چې بشپړ شيدې يا کم غور لرونکي (2%) مشخص شوي وي.
- * گيلن = 128 اونس، نيم گيلن = 64 اونس.



دا اجازه نلري: ذابقه ورکړل شوي، طبيعي، له غوړو خورا ډېرې خالي، له غوړو په بشپړه توگه خالي.

بي غوړو وچې شيدی

- يوازي هغه وخت چې مشخص شوي وي.
- يوازي 25.6 اونسه اندازه لرونکي.

کم لکتوز (Lactose) لرونکي يا له لکتوزو پاکي شيدی

- يوازي هغه وخت چې مشخص شوي وي.
- يو گيلن او نيم گيلن قوټي.

د سوييا بين شيدی

- يوازي هغه وخت چې مشخص شوي وي.
- يوازي اصلي او وانيلا (vanilla) ذائقه لرونکي.
- اصلي ذائقه او د چاکلېټ ذائقه لرونکي.



مستی

مستی

- کم غور يا له غوړو خالي مگر دا چې بشپړ غور لرونکي مشخص شوي وي.
- يوازي 32 اونسه قوټي.



يوناني بي غوړو ساده مستی.	
د بشپړو شيدو يوناني ساده، د بشپړو شيدو يوناني، د خمکني ټوت (سټرابيري) او کريم د بشپړو شيدو يوناني، د پاس ته راوښتي اناناس کيک ذابقه لرونکي د بشپړو شيدو يوناني، د شاتو وانيلا ذابقه لرونکي.	
د بشپړو شيدو ساده، د بشپړو شيدو د وانيلا، د بشپړو شيدو د ميپل (maple).	
بي غوړو يوناني ساده، بي غوړو يوناني د شفتالو، بي غوړو يوناني د خمکني ټوت، بي غوړو يوناني د وانيلا، کم غور يوناني د شاتو وانيلا، کم غور يوناني ساده، د بشپړو شيدو ساده خوړوالی نه لرونکي بي غوړو د خمکني ټوت، خوړوالی نه لرونکي بي غوړو د وانيلا، کم خوړوالی او کم غور يوناني د مډاگاسکر (madagascar) وانيلا او د دارچيني.	

د بشپړو غنمو پاستا

د بشپړو غنمو میانچې یعنی سپیګټي (spaghetti)، د بشپړو غنمو نرۍ سپیګټي، د بشپړو غنمو نا هواره سطحه لرونکې پاستا یعنی پېني ریګیټ، د بشپړو غنمو تاو شوي پاستا یعنی روټیني.	
د بشپړو غنمو د میانچو په څېر پاستا یعنی کاپلیني (capellini)، د بشپړو غنمو البو ماکاروني، د بشپړو غنمو شاپرک ډوله ماکاروني، د بشپړو غنمو لینګوین پاستا، د بشپړو غنمو نا هواره سطحه لرونکې پاستا یعنی پېني ریګیټ، د بشپړو غنمو ریګاتوني پاستا، د بشپړو غنمو تاو شوي پاستا یعنی روټیني، د بشپړو غنمو میانچې یعنی سپیګټي.	
د 100% بشپړو غلې دانو نا هواره سطحه لرونکې پاستا یعنی پېني ریګیټ، د 100% بشپړو غلې دانو میانچې یعنی سپیګټي، د 100% بشپړو غلې دانو نرۍ سپیګټي، د 100% بشپړو غلې دانو تاو شوي پاستا یعنی روټیني، د 100% بشپړو غلې دانو لینګوین پاستا.	
د بشپړو غنمو نا هواره سطحه لرونکې پاستا یعنی پېني ریګیټ، د بشپړو غنمو تاو شوي پاستا یعنی روټیني، د بشپړو غنمو میانچې یعنی سپیګټي، د بشپړو غنمو نرۍ سپیګټي.	
د بشپړو غنمو د میانچو په څېر پاستا یعنی کاپلیني، د بشپړو غنمو میانچې یعنی سپیګټي.	

کم غور ساده، کم غور د وانیلا.	
بی غورو ساده، کم غور د ځمکنی توت، کم غور د وانیلا، د بشپړو شیدو ساده، د بشپړو شیدو د وانیلا.	
بی غورو د ځمکنی توت، بی غورو د وانیلا.	
بی غورو ساده، بی غورو د وانیلا.	
کم غور ساده، کم غور د وانیلا، کم غور د شفتالو، کم غور د راسبیری (raspberry)، کم غور د ځمکنی توت، کم غور د بلوبیری.	
کم غور د ځمکنی توت، بی غورو د وانیلا، بی غورو ساده، کم غور د وانیلا.	
یوناني د بشپړو شیدو ساده، یوناني بی غورو ساده، یوناني مخلوط بی غورو د وانیلا، شنه مخلوط بی غورو د ځمکنی توت، کم غور د وانیلا، بی غورو ساده.	
بی غورو ساده، بی غورو د وانیلا، کم غور د ځمکنی توت، کم غور د وانیلا، کم غور د شفتالو، کم غور د ځمکنی توت او کیلي.	
بی غورو ساده، بی غورو د ځمکنی توت (سټرابیری)، بی غورو د وانیلا	
یوناني د بشپړو شیدو ساده، یوناني د بشپړو شیدو د وانیلا، یوناني بی غورو ساده، یوناني بی غورو د وانیلا، د وانیلا، د بشپړو شیدو ساده، کم غور د وانیلا، د کارب ماسټر (Carbmaster) کم غور د وانیلا، د کارب ماسټر (Carbmaster) کم غور د شفتالو، د کارب ماسټر (Carbmaster) کم غور د ځمکنی توت، بی غورو ساده.	
کم غور د ځمکنی توت، کم غور ساده، کم غور د ام، کم غور د وانیلا.	
بی غورو د ځمکنی توت، کم غور ساده، بی غورو د وانیلا یوناني، بی غورو ساده یوناني، د وانیلا کم غور.	
کم غور د ځمکنی توت، کم غور د ځمکنی توت او کیلي، کم غور د بلوبیری، کم غور ساده، سپک د وانیلا، کم غور د وانیلا، د بشپړو شیدو ساده، یوناني بی غورو د ځمکنی توت، یوناني بی غورو ساده، یوناني بی غورو د وانیلا.	
د بشپړو شیدو ساده، د بشپړو شیدو د وانیلا، د بشپړو شیدو د ځمکنی توت، کم غور د وانیلا، کم غور ساده، بی غورو ساده.	
بی غورو د وانیلا، بی غورو ساده، د بشپړو شیدو ساده، یوناني بی غورو ساده، یوناني بی غورو د وانیلا د دانو.	
بی غورو ساده، بی غورو د ځمکنی توت، بی غورو د وانیلا.	
کم غور د بلوبیری، کم غور د شفتالو، کم غور د وانیلا، یوناني بی غورو ساده، یوناني بی غورو د وانیلا، بی غورو د ځمکنی توت، بی غورو د وانیلا، بی غورو ساده.	

د بشپړو غنمو پاستا

16 اونسه.



د بشپړو غنمو مینچي يعني سپيگتي.	
د بشپړو غلې دانو تاو شوي پاستا يعني روتيني، د بشپړو غلې دانو د اوسط اندازې سپي په شکل پاستا، د بشپړو غلې دانو نا هواره سطحه لرونکي پاستا يعني پيني، د بشپړو غلې دانو البو ماکاروني، د بشپړو غلې دانو نری سپيگتي، د بشپړو غلې دانو لینگوین پاستا، د بشپړو غلې دانو د مینچو په څېر پاستا، د بشپړو غلې دانو میانچي يعني سپيگتي.	
د بشپړو غنمو تاو شوي پاستا يعني روتيني، د بشپړو غنمو سپيگتي.	
د بشپړو غنمو سپيگتي، د بشپړو غنمو ماکاروني، د بشپړو غنمو البو ماکاروني، د بشپړو غنمو تاو شوي پاستا يعني روتيني، د بشپړو غنمو نا هواره سطحه لرونکي پاستا يعني پيني ريگيټ، د بشپړو غنمو نری مینچي يعني سپيگتي، د بشپړو غنمو مینچي يا ورميسيلي.	
د 100% بشپړو غنمو نا هواره سطحه لرونکي پاستا يعني پيني ريگيټ، د 100% بشپړو غنمو تاو شوي پاستا يعني روتيني، د 100% بشپړو غنمو سپيگتي.	
د 100% بشپړو غنمو سپيگتي، د 100% بشپړو غنمو البو ماکاروني، د 100% بشپړو غنمو نا هواره سطحه لرونکي پاستا يعني پيني ريگيټ، د 100% بشپړو غنمو تاو شوي پاستا يعني روتيني.	
د بشپړو غنمو البو ماکاروني، د بشپړو غنمو لینگوین پاستا، د بشپړو غنمو نا هواره سطحه لرونکي پاستا يعني پيني، د بشپړو غنمو تاو شوي پاستا يعني روتيني، د بشپړو غنمو سپيگتي، د بشپړو غنمو نری سپيگتي.	
د بشپړو غنمو نا هواره سطحه لرونکي پاستا يعني پيني ريگيټ، د بشپړو غنمو تاو شوي پاستا يعني روتيني-سخته، د بشپړو غنمو نری سپيگتي، د بشپړو غنمو سپيگتي.	
د بشپړو غنمو میانچي يعني سپيگتي، د بشپړو غنمو د میانچو په څېر پاستا يعني کاپليني، د بشپړو غنمو نا هواره سطحه لرونکي پاستا يعني پيني ريگيټ، د بشپړو غنمو تاو شوي پاستا يعني روتيني.	
د 100% بشپړو غنمو نا هواره سطحه لرونکي پاستا يعني پيني، د 100% بشپړو غنمو تاو شوي پاستا يعني روتيني، د 100% بشپړو غنمو میانچي يعني سپيگتي.	

ساده بې غورو طبيعي (يعني آرگینیک)، بې غورو د وانیلا طبيعي، ساده کم غور طبيعي، کم غور د وانیلا طبيعي، طبيعي ساده د بشرو شیدو پروبايوتيکي (probiotic)، طبيعي د وانیلا د بشپړو شیدو پروبايوتيکي، طبيعي د ځمکنی توت د بشپړو شیدو پروبايوتيکي، طبيعي د بشپړو شیدو پروبايوتيکي د وانیلا.	
کم غور ساده، کم غور د وانیلا.	
کم غور د شفتالو، کم غور د ځمکنی توت، کم غور د ځمکنی توت او کیلي، کم غور د وانیلا، کم غور د بلوبيري، بې غورو ساده.	

هګي

- لویي، A یا AA درجه،
- د سپینې چرګې هګي، د بې پنجرې يعني د ازادې چرګې هګي.
- د یو درجن کارتن اندازه.



دا اجازه نلري: طبيعي؛ پاستوریز شوي يعني بې میکروبې شوي؛ اچار لرونکي؛ سختي جوش کرل شوي؛ کم کولیسټرول لرونکي؛ اوميگا 3 سره قوي کرل شوي يا اضافه شوي؛ چې د ویتامینونو يا منرالونو اضافه پکې شوي وي؛ د بې پنجرې چرګې هګي؛ د هګي متبادل.

توفو

یوازې 16 اونسه اندازه لرونکي پاکټ، د صادرېدلو وړ د تولټال اونسونو شمیر پورې یوځای کېدی شي.



د ممپلیو کوچ

- یوازې له 16 تر 18 اونسه قوطي.
 - عادي يا طبيعي، نرم، کریمی، کرپدونکي
- یا چاغ، کم غور لرونکي، کم سوډیم لرونکي؛ کمه بوره لرونکي.



دا اجازه نلري: د خوارو د پاسه د غوړولو توکي، پېروی/کریم لګول شوي، اضافه شوي جيلي؛ مارشمالو (یو ډول شریني ده)، شات او نور خواره؛ قوي شوي یا نور توکي اضافه شوي ډولونه، د خورما غوري.

د غلې د اورو ډوډۍ يا تارتېلا

بشپړ غنم.	
د بشپړو غنمو د اورو نرم شوارما، ژير جوار، سپين جوار.	
جوار، نرم د شوارما په اندازه د بشپړو غنمو اوره.	
په لاس جوړو شوو بشپړو غنمو فجيټا ډوله جوار.	
د بشپړو غنمو اصلي فجيټا ډول.	
ژير جوار.	

بن يعنې بېلابېل ډوله وچه ډوډۍ



د هاب ډاک بن.



د ساندويچ بن

اجازه نلري: هغه توکي چې اضافه شوي ميوې، مغز، مسالي يا چې د يخ نرم قشر پرې غوړول شوي وي.

• بشپړو غنمو بن يا وچه ډوډۍ. • د 100% بشپړو غنمو د هاب ډاک بن.	
• د 100% بشپړو غنمو هوکي رولونه. • د 100% بشپړو غنمو د هاب ډاک بن.	
• د 100% بشپړو غنمو بن 16 اونسه.	

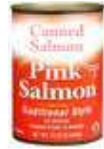
کنسرو شوی تونا کب

چاڅ او يوازې په اوبو کې بسته بندي شوی؛
يوازې 5 اونسه يا 6 اونسه سايډ لرونکي قوټي.



کنسرو شوی سالمون کب

يوازې ګلابي سالمون کب؛
يوازې 14.75 اونسه سايډ لرونکي قوټي.



دا اجازه نلري: سور سالمون کب؛
په کڅوړو کې کنسرو شوی تونا کب.

لوبيا

وچه لوبيا يا نخود

يوازې د 16 اونسه بسته بندي.



کنسرو شوی لوبيا

کنسرو شوي لوبيا د صادرېدلو وړ د ټولټال اونسونو شمير پورې يوځای کېدی شي.

دا اجازه نلري: پخه شوي لوبيا؛ هغه لوبيا چې مسالي، ساس، شحم يا غوښه پرې وړ اضافه شوي وي.

مېوې او سبزیجات

ګډونوال کولی شي د تازه، منجمد شويو يا قوټيو کې اچول شوو ميوو او سبزیجاتو هر ترکیب څخه د ډالرو تر مجاز اعظمي اندازې پورې انتخاب کړي. ګډونوال نشي کولی د نه کارول شوي مقدار لپاره نغدي يا کريډيټ بېرته اداینې ترلاسه کړي.

WIC Shopper اپیلیکیشن تازه مېوې او سبزیجات نه شي سکین کولی، مهرباني وکړئ د **WIC Shopper** اپیلیکیشن کې شته **Get Help!** برخه وګورئ.



تازه

هر ډول تازه مېوې يا سبزیجات.

بشپړې، پرې شوې، په کڅوړه کې اچول شوي يا بسته بندي شوي.

دا اجازه نلري: د تازه مېوو او سبزیجاتو له يو څخه ډېرو کسانو لپاره پټنوسونه يا د انفرادي يو وخت خوراک اندازه چې ساس يا د ډوبولو لپاره مایعات ورسره وي؛ د ميوو ټوکرې؛ سينګاري يا زينتي ميوې يا سبزیجات؛ په تار کې اچول شوي هوره؛ د سلاډ د بار توکي؛ تازه مېوې چې مغزیات ورسره اضافه شوي وي؛ پاخه شوي توکي چې تازه مېوې ورسره اضافه شوي وي؛ وچه شوي ميوه؛ د خوړو وړ غوټې يا ګلونه، نباتات يا مصالحې.



منجند

هر ډول مېوې يا سبزیجات

اجازه نلري: مېوې: شربت لرونکي، د اضافه شوي بوري سره، د مېوو بار يا ټوکرې؛ پاخه شوي ټوکی چې مېوې پکې اضافه شوي وي (د بېلگې په توګه غذايي کلچه).

سبزیجات: چې بوره، کوچ، غوړ، ساس يا خواړو د پاسه غوړولو ټوکی؛ ماکاروني، نوډلز، مغزیات، وریجې، پنیر يا غوښه ورسره اضافه شوي وي؛ سره شوي خواړه آلو يا کچالو، چپس يا هغه آلو چې بېلا بېل شکل کې پري شوي وي.

قوطی، بوتلونه، پلاستيکي قوطی

په جوس کې تازه مېوې؛

اوبه ایستل شوي د مېوو جوس يا امرت؛
مصنوعي خواړه لرونکي مېوې په اوبو کې؛

اجازه نلري: مېوې: په جیلاتین کې، د منجمد شویو مېوو شیریني، د مېوو چپس، د مېوو او بوري مخلوط څخه جوړه شوي منجمد شیریني، بوره يا مغزیات اضافه شوي تازه مېوې، په درانه، سپک يا ډېر سپک شربت کې مېوې، د کلچې ډکولو لپاره مېوې.

سبزیجات: د هر ډول غوړ يا مالګینې اوبه لرونکي، سرکه لرونکي، اچار او اچار لرونکي سبزیجات، کریم اضافه شوي سبزیجات، لوبیا، نخود، نسک دال، پخه شوي لوبیا، د خنزیر غوښه او لوبیا، پشپډلی، میده شوي او بیا فرايي شوي لوبیا، کیچپ، د میده کرل شوي سبزیجاتو چکنې، زیتون، پیزا، د شینونو يا پراخو پټو په ښه پاستا، د سپګینې ساس يا د میده کرل شویو سبزیجاتو ساس.



جوس

په شیلډ (تاخچه) کې ثابت پاتې کېدونکی جوس

- ټول لېسټ شوي جوسونه باید د لاندې معیارونو سره سم وي: 100% نا خواړه شوي جوس؛ یوازې 64 اونسه پلاستيکي بوتلونه؛ د مالټي جوس هر برانډ کیدی شي.

دا اجازه نلري: د مېوو څښاک، خواړه شوي جوسونه؛ مخلوط مېوې يا پوډرونه.

بشپړې غلې دانې



د غلې د اوږو ډوډۍ:

جوار، 100% بشپړ غنم.	
سپین جوار، ژیر جوار، د بشپړو غنمو اوږه.	
د شوارما شکل کې سپین نرم جوار، فجیتا ډول بشپړ غنم.	
سپین جوار، بشپړ غنم.	
سپین نرم جوار، بشپړ غنم.	
بشپړ غنم.	
بشپړ غنم، 100% بشپړ غنم.	
بشپړ غنم.	
6 انچه سپین جوار، بشپړ غنم.	
بشپړ غنم، بي ګلوتینو ژیر جوار.	
6 انچه ژیر جوار.	
جوار، فجیتا بشپړ غنم، ژیر جوار، د بشپړو غنمو اوږه.	
جوار.	
جوار، سپین جوار، بشپړ غنم.	
سپین جوار، بشپړ غنم، خورا نري ژیر جوار.	
بشپړ غنم.	

Always Save

مڼه، انگور، مالټه.



Apple and Eve

مڼه، کرینبيري انگور، کرینبيري شفتالو آم، کرینبيري انار، کرینبيري راسبيري، کرینبيري څنگلي ټوت، طبیعي کرینبيري.



Best Choice

مڼه، مخلوط بيري، مخلوط چيري، انگور، د انگورو مخلوط، چکوټره اناناس، مالټه، د مخلوط مېوو جوس، سپین انگور، روميان، سبزیجات.



Best Yet

مڼه، کرینبيري، کرینبيري انگور، انگور، چکوټره، سپین انگور.



100% بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم، بي خورې 100% بشپړې غلي داني، 100% د بشپړو غنمو ډوډی له شاتو سره.	
100% بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم.	
د فارم هاوس د 100% بشپړو غنمو ډوډی، سپک ډوله د غنمو نرمه ډوډی، خورا نری ټوټي شوي 100% بشپړ غنم، د بشپړو غلي دانو د 100% بشپړو غنمو ډوډی، د بشپړو غلي دانو د 15 غلو د دانو ډوډی، د بشپړو غلي دانو د بشپړو غنمو او شاتو ډوډی، د بشپړو غلي دانو د اوټمیل ډوډی، د بشپړو غلي دانو د تخم ایستل شویو وربشو ډوډی، د 100% بشپړو غنمو او دارچینی سره د ممیزو تاو شوي ډوډی.	
د Roman Meal Sungrain د 100% بشپړ غنم، 100% بشپړ غنم. د Hometown د 100% بشپړ غنمو ډوډی.	
100% بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم.	
د 100% بشپړو غنمو رولونه، د 100% بشپړو غنمو ډوډی.	
100% بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم.	



Campbell's عادي روميان، کم سوډيم لرونکي روميان، عادي V-8، مسالي لرونکي گرم V-8، کم سوډيم لرونکي V-8.	
Diane's Garden سبزيجات	
Essential Everyday د مني جوس، مخلوط ټپري، مخلوط چيري، مخلوط کرينبري، د انگورو مخلوط، د مخلوط مېوو جوس، سپين انگور، اناناس، سپينه چکوټره.	
Everfresh منه	
Food Club منه، اناناس، کرينبري، کرينبري انگور، کرينبري راسبري، انگور، سبزيجات، سپين انگور، سپينه چکوټره.	
Giant Eagle منه، کرينبري، د کالا ډول منه، د کراني سمېټ (Granny Smith) منه، انگور، سپين انگور، سپينه چکوټره.	
Great Value منه، انگور، سپين انگور، سپين انگور شفتالو، کرينبري، مخلوط کرينبري، اناناس، سبزيجات.	
Harvest Classic منه مالټه اناناس، کانکورډ انگور، کرينبري، کرينبري منه، اناناس.	
HyTop منه، تور چيري کنکورډ انگور، انگور، اناناس، روميان، سبزيجات، سپين انگور، سپين انگور چيري.	
IGA منه، تازه منه، انگور، چکوټره، اناناس، سپين انگور.	

بشپړې غلي دانې

د Blue Ribbon د بشپړو دانو نسواري وړیجې.		 32 اونسه
د Kroger د اوږدو دانو نسواري وړیجې.		
د Mahatma نسواري وړیجې.		
د Mahatma د جاسمین نسواري وړیجې.		
د Meijer د اوږدو دانو طبیعي نسواري وړیجې.		
د Our Family نسواري وړیجې.		
د Shurfine نسواري وړیجې.		
د Spartan د اوږدو دانو نسواري وړیجې.		
د Success د بشپړو غلي دانو نسواري وړیجې. په څوره کې جوش کېدونکي نسواري وړیجې.		

ږوږی

لاندې اختیارونه د 16 اونس بسته بندۍ اندازې دي، تر کومې چې مشخص شوي نه وي نو د صادر شویو اونسونو تر شمیر پورې سره یوځای اخیستل کېدی شي.



د 100% بشپړو غنمو ږوږی، دوه گوني فایبر لرونکي ږوږی.	
100% بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم.	
بی خورې 100% بشپړې د غنمو دانې، د 100% بشپړې غلي دانې بشپړ غنم،	
100% بشپړ غنم.	
100% کورني ډول بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم.	
100% بشپړ غنم، د بشپړو غلي دانو سپینه برخه.	

جوس

Juicy Juice منه، منه راسبيري، بيري، چيري، انگور، کيوي ځمکنی توت، آم، مالته کینو، شفتالو منه، د مخلوط مېوو جوس، ځمکنی توت کپله، ځمکنی توت هندوانه، استوایي مېوي، سپین انگور.	
Kroger منه، بيري، کرینبيري، انگور، چکوتزه، اناناس، سزیجات، کم سوډیم لرونکي سزیجات، روبي رنگ سره چکوتزه، مصالحه لرونکي سزیجات، انگور، سپین انگور، سپین انگور شفتالو.	
Langers منه، منه کرینبيري، منه انگور، منه مالته، اناناس، انگور، مالته، اناناس، سره انگور، روبي رنگ سره چکوتزه، رومیان، سزیجات، کم سوډیم لرونکي سزیجات، سپین انگور.	
Libby's اناناس.	
Meijer منه، کرینبيري، اصلي بيري، اصلي چيري، د اصلي مخلوط مېوو جوس، اصلي انگور، انگور، روبي سره چکوتزه، اناناس، آلو بخارا، راسبيري کرینبيري، مساله لرونکي سزیجات، رومیان، استوایي مخلوط اناناس، سزیجات، کم سوډیم لرونکي سزیجات، سپین انگور، سپین انگور شفتالو.	
Mott's منه.	
Musselman's منه.	
Nature's Nectar منه، انگور، سپین انگور.	
Northland کرینبيري راسبيري، کرینبيري، کرینبيري تور توت، کرینبيري چيري، کرینبيري انگور، کرینبيري انار، کرینبيري بلوبيري.	
Ocean Spray منه، کانکورډ انگور، کرینبيري راسبيري، کرینبيري تور توت، کرینبيري چيري، کرینبيري تور توت، کرینبيري چيري، کرینبيري کانکورډ انگور، کرینبيري آم، کرینبيري اناناس، کرینبيري انار، کرینبيري هندوانه، کرینبيري ایلډر بيري.	

Old Orchard

مڼه، انگور، اناناس، سپين انگور، مڼه کرينبري، مخلوط بيري، تور چيري کرينبري، بلوبيري انار، چيري انار، کرينبري انار، انگور، کيوي ځمکنی توت، ځمکنی توت هندوانه، مالټه کينو، شغټالو آم، اناناس، سره راسبيري، سپين انگور، ځنگلي چيري، د بدن مدافعتي سيستم لپاره ليمويي يعني سيترس مېوي، د بدن مدافعتي سيستم لپاره عالي مېوي يا سوپر فروټ، د بدن مدافعتي سيستم لپاره استوايي مېوي.



Our Family

مڼه، تازه د مني ايستل شوي اصلي اوبه، انگور، چکوتړه، گلابي چکوتړه، سپين انگور، د 100% جوس مخلوط، سبزيجات.



Seneca

مڼه.



Shurfine

مڼه، انگور، اناناس، سپين انگور.



Tipton Grove

مڼه، کرينبري، انگور، سپين انگور.



Tree Top

مڼه،

مڼه انگور.



V-8

د سبزيجاتو 100% اصلي جوس. کم سوډيم لرونکي 100% د سبزيجاتو جوس. مساله لرونکي 100% د سبزيجاتو جوس.



Valuetime

انگور.



Welch's

کانکورډ انگور له کلسيوم سره، انگور، سپين انگور، سپين انگور شغټالو، سره انگور، سوپربري، د استوايي درې مېوو مجموع (ټراپيکل ټرايو).



16 اونسه چيرته چې شتون لري.

د صادر شويو اونسونو تر شمير پورې سره يوځای کېدی شي؛ کم لگښته براند ته تر جيج ورکول کېږي.

آوټيميل يعني د سارايي ورېشو خواره

هر براند، اندازې توپير لري، رول شوي، چټک تيارېدونکي، يا زاړه ډول د سارايي ورېشو خواره يعني اوټس پکې شامل کېدی شي.

اجازه نلري: هغه توکي چې مېوي، مغزيات، يا مصالحي پکې اضافه شوي وي.

د بشپړو دانو نسواري ورېجې

هر براند، اندازې توپير لري

اجازه نلري: سپيني ورېجې.

Healthy goodness د بشپړو غلي دانو سپينه برخه.		16 اونسه
Healthy goodness د 100% بشپړ غنم.		
100% بشپړ غنم.		
100% بشپړ غنم.		18 اونسه
Quaker Oats د 100% بشپړو غلي دانو د سارايي ورېشو خواره.		
Bimbo د 100% بشپړو غنمو ډوډۍ.		
Nature's Own د 100% بشپړو غنمو ډوډۍ.		20 اونسه
100% بشپړ غنم.		
Sara Lee د 100% بشپړو غنمو ډوډۍ.		
Brownberry د 100% بشپړو غنمو ډوډۍ.		24 اونسه
Brownberry د دوه گونه فاييرو ډوډۍ.		
Kroger د 100% بشپړو غنمو ډوډۍ د شاتو سره.		
Kroger د 100% بشپړو غنمو گردي سر لرونکي ډوډۍ.		
Our Family د کليوال سټايل 100% بشپړه د غنمو ډوډۍ.		
Private Selection د 100% بشپړو غنمو د پراخه تبخي ډوډۍ.		
Private Selection د 100% بشپړو غنمو ډوډۍ.		

لاندې ټول لېسټ شوي جوسونه بايد دا لاندې معيارونه پوره کړي: 100% نا خواره شوي جوس؛ يوازي 11.5 اونسه يا 12 اونسه بايد وي؛ بايد تر 48 اونسه پورې په کنډه وي؛ د مالټي جوس د هر براند کيدی شي.

Always Save مالټه.	
Best Choice منه، مالټه.	
Best Yet منه، انگور، مالټه، چکوټره.	
Dole اناناس، اناناس مالټه.	
Essential Everyday منه، مالټه.	
Food Club منه، چکوټره، مالټه.	
Giant Eagle مالټه.	
Great Value منه، انگور، مالټه.	
HyTop منه، مالټه.	
IGA منه، مالټه.	
Kroger منه، انگور، چکوټره، اناناس، اناناس مالټه.	
Langers منه، منځه کرینبيري، منځه مالټه اناناس، انگور، مالټه، اناناس، سپين انگور.	
Meijer منه، مالټه.	
Old Orchard منه، منځه چيري، منځه کرینبيري، منځه کيو ځمکنی ټوت، منځه پيشن فروټ آم، منځه راسبيري، منځه ځمکنی ټوت کيله، مخلوط بيري، تور چيري کرینبيري، بلوبيري انار، کرینبيري انار، کرینبيري راسبيري، انگور، اناناس، اناناس مالټه، اناناس مالټه کيله، ځمکنی ټوت ريواس، سپين انگور.	

لاندې د اندازه کولو پيمانه هغه بېلگې وړاندې کوي چې څنگه ستاسو د بشپړو غلي دانو پوره 32 اونسه ترلاسه کړئ.

د بشپړو غلي دانو د اندازه کولو پيمانه

8 اونسه 	12 اونسه 	32 اونسه  + 
14 اونسه 	16 اونسه 	32 اونسه  + 
18 اونسه 	20 اونسه 	32 اونسه  + 
24 اونسه 	32 اونسه 	32 اونسه  + 

8 اونسه 		د سپينو جوارو د اوږو ډوډی.
12 اونسه 		د IGA فوري اوټميل عادي 12 پاکټونه.
		د Lewis Bake Shop د 100% بشپړو غنمو ډوډی، نیمه ډوډی.
		د Food Club سملاسي تيارېدونکي نسواري وړيجي.
		د Freedom's Choice سملاسي تيارېدونکي نسواري وړيجي.
14 اونسه 		د Kroger په کڅوړه کې جوشېدونکي نسواري وړيجي چې په مايکروويو کې پخېدی شي.
		د Kroger نسواري وړيجي چې په مايکروويو کې پخېدی شي.
		د Minute نسواري وړيجي.
		د Our Family سملاسي پخېدونکي نسواري وړيجي.
		د نری ټوټه شويو بشپړو 15 ډوله غلي دانو ډوډی، د نری ټوټه شويو بشپړو غنمو بشپړو دانو ډوډی.
		د Success د بشپړو غلي دانو نسواري وړيجي.
		د Blue Ribbon د بشپړو دانو نسواري وړيجي.
		د Kroger د 100% بشپړو غنمو ډوډی.
16 اونسه 		د Mahatma نسواري وړيجي.
		د Our Family فجيټا ډول د غنمو د اوږو ډوډی يا ټارټيلا.
		د Our Family د ژيرو جوارو د اوږو ډوډی يعنې ټارټيلا.
		د Our Family د سپينو جوارو د اوږو ډوډی يعنې ټارټيلا.
		د Quaker په 3 دقيقو کې تيارېدونکي اوټميل.

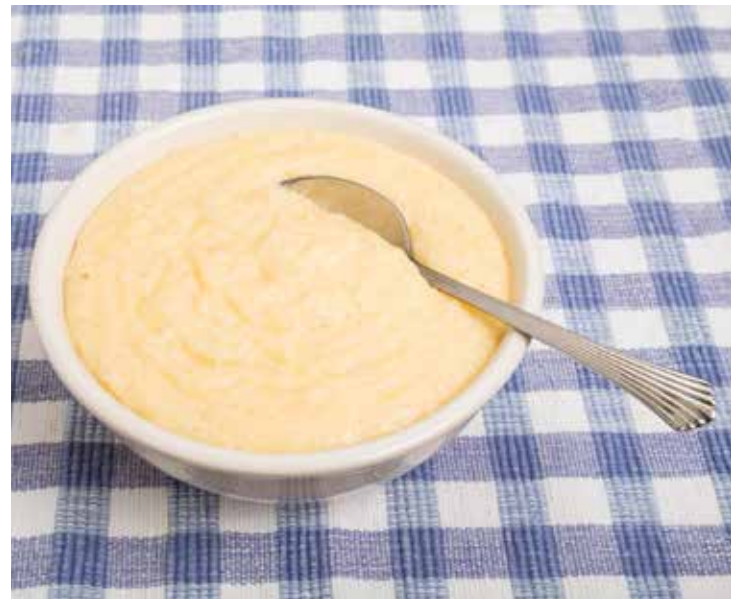
جوس — منجمد	
<u>Our Family</u> منه، مالته.	
<u>Seneca</u> منه، مالته.	
<u>Shurfine</u> منه، مالته.	
<u>Tipton Grove</u> منه، مالته.	
<u>Welch's</u> منه، انگور، سپين انگور، سپين انگرور کرينبري، سپين انگرور شفتالو، سپين انگرور راسبيري.	

جوس - اوبه ایستل شوي

په الماری کې ثابت پاتې کېدونکې؛ 100% نا خواره شوي جوس؛ یوازې 11.5 اونسه یا 12 اونسه؛ باید 48 اونسه پورې په ګډه وي.

<u>Welch's</u> منه، د مېوو مخلوط، انگور، استوایي پېشن فروټ.	
<u>Giant Eagle</u> اناناس، منه، انگور.	

ګرم د ناشتې حبوبات	
<u>د غنمو کریم</u> - د غنمو کریم (1 دقیقه کې تیارېدونکې) (28 اونسه). - د غنمو کریم (10 دقیقو کې تیارېدونکې) (28 اونسه).	
<u>Quaker</u> - د ورېشو د سبوس ګرم حبوبات (16 اونسه). - سملاسي تیارېدونکې اصلي د میده شویو جوارو دلیه (18 اونسه). - سملاسي تیارېدونکې اصلي د میده شویو جوارو دلیه 12 (-1 اونسه پاکټونه). - سملاسي تیارېدونکې اصلي د میده شویو جوارو دلیه (-9.8 اونسه پاکټونه). - سملاسي تیارېدونکې اصلي د Super Family د میده شویو جوارو دلیه (24 پاکټونه). - د سملاسي تیارېدونکې اوټمیل (oatmeal) پاکټونه (9.8 اونسه).	
<u>Farina</u> - د غنمو کریم (18/28 اونسه).	
<u>Malt-O-Meal</u> - د غنمو اصلي کریم (18/28/36 اونسه).	
سارابي ورېشي يعني اوټمیل - د سارابي ورېشو سملاسي تیارېدونکې اصلي خواره يعني اوټمیل، 11.8 اونسه (جلا جلا پاکټونه)؛ سارابي ورېشي - د سارابي ورېشو سملاسي تیارېدونکې اصلي خواره يعني اوټمیل، 23.7 اونسه (جلا جلا پاکټونه)؛ د میده شویو جوارو دلیه - اصلي سملاسي تیارېدونکې 10 اونسه، 12 اونسه، 36 اونسه.	
اوټمیل - چټکې سره تیارېدونکې 18 اونسه؛ سارابي ورېشي - د ورېشو سملاسي تیارېدونکې اصلي اوټمیل، 11.8 اونسه (جلا جلا پاکټونه).	



حبوبات



حبوبات

کم لگفته براند ته ترجیح ورکول کېږي؛ د صادرېدلو وړ د ټولټال اونسونو شمیر پورې یوځای اخیستل کېدی شي.

Best Choice®





د ممیزو بران کڅوړې لپاره هیڅ ګرافیکونه شتون نلري





د شیدو خوړونکو کوچنیانو د مجاز خوارو لیست



**Department of
Health**

د ښځو، شیدې خوړونکو کوچنیانو، او
ماشومانو پر نامه (WIC)



**Department of
Health**

د ښځو، شیدې خوړونکو کوچنیانو او
ماشومانو پر نامه (WIC)

دا اداره د مساوي فرصتونو چمتو کوونکې ده.

د Gerber براند یوازې د دوهمې مرحلې خواړه، یوازې 4 اونسه پلاستيکي قوطي. یوازې هغه ځانګړي ډولونه چې لاندې لیست شوي دي:



مڼه بلوبيري



مڼه اووکادو



مڼه



مڼه ځمکنۍ توت
(يعني سټراپيري) کيله



مڼه شفتالو کدو



مڼه
چيري



کيله مڼه ناشپاتی



کيله



زرد آلو مخلوط مېوې



د کيلي او مالتي مخلوط



کيله گازري آم



کيله تور توت
بلوبيري



شفتالو



آم



کيله آلو بخارا انگور



ناشپاتی شين کدو جوار



ناشپاتی اناناس



ناشپاتی



وچه آلو بخارا مڼه



WICShopper د ګرځنده تېلفون یو ایپلیکشن دی چې اجازه درکوي چې محصولات سکین کړئ ترڅو بې تایید کړئ چې د WIC لخوا مجاز محصولات دي یا که نه، د مجازو خواړو نوملړ وګورئ، د پخلي لارښود په اړه نظرونه ومومئ، د تازه مېوو او سبزیجاتو حساب وکړئ او داسې نور!

همدا نن یې ډاونلوډ کړئ!

- تل د خپل د "EBT کارت د ګټو" پرنټ شوي پاڼه او/یا رسېدونه وګورئ، تر څو هغه انفرادي توکي چې ستاسو د WIC د تغذیې په کارت کې شتون لري، تصدیق کړئ.

- که تاسو په خپل د WIC د تغذیې کارت سره د یو توکي په پېرودلو یا بې سکین کولو کې له ستونزو سره مخ یاست، نو په مهرباني سره په WICShopper ایپلیکشن کې د "ما ونه کولی شو چې ویی وپېرم!" ("I couldn't buy this!") برخې ته مراجعه وکړئ ترڅو یاده ستونزه وړاندې وسپارئ.



I couldn't buy this!

د کوچنیانو سبزیجات

د Gerber براند یوازې د دوهمې مرحلې خواړه؛
یوازې 4 اونسه پلاستيکي قوطي.
یوازې هغه ځانګړي ډولونه چې لاندې لیست شوي دي:



ګازري آم
اناناس



ګازره



خوړ کدو



نخود



شنه لوبیا



ګازري خواړه
آلو نخود



کدو



ناشپاتی شین
کدو جوار



نخود ګازري
پالک



خواړه آلو جوار



خواړه آلو منډه
کدو



خوړ آلو



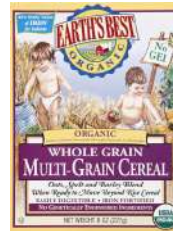
خواړه آلو آم
کپل سبزي

د شیدي خوړونکو کوچنیانو حبوبات

یوازې د Earth's Best Organic براند؛ یوازې 8 اونسه
قوطي؛ د آیرن سره قوي کرل شویو حبوباتو ټولې ذایقي.



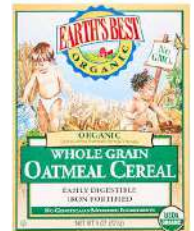
اجازه نه لري: هغه چې مېوي پکې اضافه شوي وي؛ هغه
چې DHA/ARA پکې اضافه شوي وي؛ په مرتبانو کې
حبوبات؛ مخلوط پاکتونه.



ګني غلي دانې



وريجي



اوتمیل (د سارايي
وريشو خواړه)

یوازې د Gerber براند؛
یوازې 8 اونسه قوطي.



اجازه نه لري: هغه چې مېوي پکې اضافه شوي وي؛ هغه چې
DHA/ARA پکې اضافه شوي وي؛ په مرتبانو کې حبوبات؛
مخلوط پاکتونه.



د اوتمیل
حبوبات



له ګلوتین څخه پاک
د اوتمیل حبوبات



د وريجو
حبوبات



د ګنو غلي دانو
حبوبات

د Gerber® Organic حبوبات



اوتمیل (د سارايي
وريشو خواړه)

د کوچنیانو غوښه

په تولید ه توگه د خپلو شیدو ورکونکو گډونوالو لپاره یوازې Earth's Best Organic برانډ؛ یوازې 2.5 اونسه د بنیښي جارونه؛ یوازې هغه ځانگړي ډولونه چې لاندې لیست شوي دي:



ترکي (یعني مرغومي)
مرغی او د ترکی بنورو



چرگ او د چرگ بنورو

یوازې هغو گډونوالو لپاره شتون لري چې ماشوم ته یوازې خپلي شیدې ورکوي؛ د Gerber برانډ یوازې د دوهمې مرحلې خواړه؛ یوازې 2.5 اونسه د بنیښي جارونه؛ یوازې هغه ځانگړي ډولونه چې لاندې لیست شوي دي:



چرگ او بنورو



غوښه او بنورو



ترکي مرغی او
بنورو یي



هام او بنورو یي

د کوچنیانو میوي او سبزیجات



کیلې او سترابیری
(یعني ځمکنی توت)



کیلې او سترابیری
(یعني ځمکنی توت)



مڼې او پالک



ناشپاتی او وچې
آلو بخارا



گازري او نخود

د کوچنیانو میوي

د Earth's Best Organic برانډ یوازې د دوهمې مرحلې خواړه؛ یوازې 4 اونسه د بنیښي قوطي. یوازې هغه ځانگړي ډولونه چې لاندې لیست شوي دي:



مڼې



مڼې بلوبیری



مڼه زرد آلو



کېلې



کیلې آم



مڼې آلو بخارا



ناشپاتی توت



ناشپاتی آم



ناشپاتی



وچې آلو بخارا

د کوچنیانو سبزیجات

د Earth's Best Organic یوازې د دوهمې مرحلې خواړه؛ یوازې 4 اونسه د بنیښي قوطي. یوازې هغه ځانگړي ډولونه چې لاندې لیست شوي دي:



نخود



جوار خور یا
شیرین کدو



گازري



د ژمي کدو



خواړه آلو

د کوچنیانو میوې او سبزیجات

د Gerber براند یوازې د 2مې مرحلې خواړه؛
یوازې 4 اونسه د بنیښې قوطي.
یوازې هغه ځانګړي ډولونه چې لاندې لیست شوي دي:



ناشپاتې گازرې نخود



کیلې بلوبیری



مڼه ځمکنۍ توت
(یعنې سترابیری) کیلې



خواړه آلو کیلې مالته

Gerber® 2nd Foods® Organic

یوازې 4 اونسه د بنیښې قوطي.
یوازې هغه ځانګړي ډولونه چې لاندې لیست شوي دي:



مڼه پالک کېل سبزي



مڼه سترابیری
چقندر



مڼه ځنګلي بلو بیري



خواړه آلو مڼه گازرې
دارچینی



آم مڼه کیلې

د کوچنیانو میوې او سبزیجات

یوازې د Meijer براند خواړه؛
له 2 تر 4 اونسه پلاستیکی دوه ګوني پاکټونه؛
یوازې هغه ځانګړي ډولونه چې لیست شوي دي



مخلوط سبزیجات



مڼه بلوبیری



مڼه کیلې سترابیری



خواړه آلو جوار



جوار شنه لوبیا

یوازې د Tippy Toes براند خواړه؛

له 2 تر 4 اونسه پلاستیکی دوه ګوني پاکټونه.
یوازې هغه ځانګړي ډولونه چې لاندې لیست شوي دي:



مڼه بیري



مڼه کیلې
سترابیری



مڼه کیلې



مڼي



مڼه خور آلو



مڼه ناشپاتې کیلې



مڼه آم



مڼه گازرې آم



کډو مڼه ناشپاتې



کډو



کیلې



گازرې



مخلوط
سبزیجات

د کوچنیانو میوي او سبزیجات

د Beechnut طبیعي یا آرگینیک؛ یوازې د 2مې
مرحلي خواره:



کیله



منه نخود کيوي



منه راسبيري
آووکادو



پالک شين کدو
نخود



ناشپاتی آم
ستراييري



آم گازري



منه آم کيوي



منه



منه بلوبيري



مخلوط
سبزیجات



کیله خمکنی توت
(یعني ستراييري)



کیله



ناشپاتی راسبيري



ناشپاتی اناناس



ناشپاتی



خواره نخود



خوري گازري



خور الو

د کوچنیانو میوي او سبزیجات

د Beechnut طبیعي یا آرگینیک؛ یوازې د 2مې
مرحلي خواره:

