WIC WOMEN INFANTS CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

# مرحبًا بكِ في برنامج WIC لولاية فيرمونت

## مرحبًا بكِ في WIC

يساعد برنامج WIC الأسر في الحصول على الغذاء الصحي الذي تحتاجه للنمو بقوة والحفاظ على صحتها. ولكنه أكثر من مجرد برنامج غذائي — إنه وسيلة لرعايتكِ أنتِ وأسرتكِ.

نحن هنا لنقدم لكِ نصائح حول التغذية الصحية ودعم الرضاعة والاتصال بالخدمات الصحية والمجتمعية المحلية. نرحب بجميع أنواع الأسر، بما في ذلك الأسر التي تضم أفرادًا من ذوي الإعاقة أو الذين يحتاجون إلى مترجم فوري. سيساعدكِ فريق WIC على الاستفادة القصوى من مزاياكِ.

## برنامج WIC موجود لخدمة أسرتكِ من مرحلة الحمل وحتى مرحلة ما قبل المدرسة.

نقدم خلال فترة الحمل الدعم في مجال الغذاء الصحي والتغذية والتثقيف حول رعاية المواليد الجدد وكيفية التمتع بحمل صحي. بعد ولادة طفلكِ، يستمر برنامج WIC في تقديم الدعم في مجال التغذية والتثقيف الغذائي وفحص الوزن والأطعمة الصحية. ستلتقين ببرنامج WIC كل ستة أشهر تقريبًا حتى يبلغ طفلكِ الأصغر سن الخامسة.

نحن هنا من أجل عائلتك



### أطعمة صحية مجانية

الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والبيض والحليب والجبن والزبادي والتوفو وزبدة الفول السوداني أو الفاصوليا والأسماك والحبوب والعصير وأغذية الأطفال.

### دعم الرضاعة

الدعم والتثقيف لمساعدتكِ في الوصول إلى أهداف تغذية طفلكِ.

### التغذية والتثقيف الصحي

نصائح وأدوات لمساعدتكِ في رعاية أسرتكِ من خلال وجبات صحية وعادات غذائية جيدة يمكن أن تستمر مدى الحياة.

### الإحالات والموارد

نساعدكِ في العثور على الرعاية الصحية والبرامج المحلية والمزايا الإضافية مثل تذاكر المتاحف المجانية والإنترنت الأرخص ومقاعد السيارات وقسائم أسواق المزارعين والمزيد.

## من المستفيد من برنامج WIC؟

برنامج WIC مخصص للآباء والأمهات المستقبليين والآباء والأمهات الجدد والأطفال الرضع والأطفال دون سن 5 سنوات.

## من يمكنه التقدم بطلب للحصول على برنامج WIC؟

برنامج WIC موجود هنا لجميع الأسر. يمكن للأمهات والآباء والأجداد والآباء بالتبني أو أي شخص يرعى طفلاً التقدم بطلب للحصول على خدمات البرنامج. مهما كان وضع أسرتكِ، سنكون بجانبكِ دائمًا.

## دعم الرضاعة

الرضاعة الطبيعية (أو الرضاعة من الثدي – التي تستخدمها بعض الأمهات) هي أحد الخيارات الأكثر صحة للأمهات والأطفال الرضع. هذا لا يعني أن الأمر سهل دائمًا. فقد يثير ذلك تساؤلات وقلقًا وإحباطًا. لهذا السبب، فإن برنامج WIC موجود هنا لمساعدتك، بغض النظر عن المرحلة التي وصلت إليها في رحلتكِ.

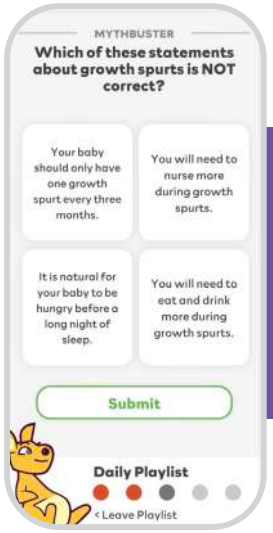
✓ **الفصول والمجموعات**
يمكننا توصيلكِ بالدورات المحلية ومجموعات الدعم.

✓ **مساعدة من الآباء الحقيقيين**
المستشارون الأقران WIC في برنامج هم أمهات ودودات ومدربات يستمعن إليكِ ويدعمن أهدافكِ في تغذية طفلك الرضيع.

✓ **المزايا الإضافية**تحصل الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية على المزيد من الطعام كل شهر، كما تتوفر مضخات الثدي مجانًا.

إذا شعرتِ بصعوبة أو إذا كان طفلكِ يعاني من مشكلة في الرضاعة، فإن موظفي برنامج WIC متاحون لتقديم التوجيه والدعم في الرضاعة. إذا قررتِ أن هذا الأمر لا يناسب أسرتكِ، فلا مشكلة في ذلك. يدعم برنامج WIC جميع طرق الرضاعة. يتوفر موظفو برنامج WIC لتقديم التوجيه بشأن خيارات حليب الأطفال ونصائح الرضاعة دون إصدار أحكام.

صحة أسرتكِ ورفاهيتها تأتيان في المرتبة الأولى.




**تطبيق Daily Drop**
نزّلي التطبيق السهل الاستخدام للرضاعة الطبيعية للحصول على نصائح ودعم وأنشطة ممتعة.

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding

**لا يوجد لديك إنترنت أو هاتف؟ أخبرينا بذلك — فهناك خيارات تعليمية أخرى متاحة.**



## مواعيدكِ في برنامج WIC

كل عام، ستتواصلين مع برنامج WIC 4 مرات.

2 + 2
عمليات المتابعة أنشطة التغذية
أنشطة التغذية

### المتابعات

هذه عبارة عن زيارات فردية مع أخصائي التغذية في برنامج WIC. نتابع أهدافكِ الغذائية والصحية، ونساعدكِ في الحصول على أقصى استفادة من برنامج WIC، بما في ذلك أي إحالات جديدة أو اتصالات بالموارد.

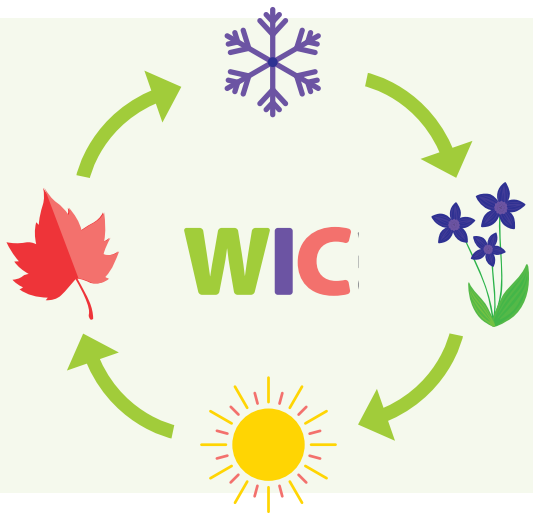
### أنشطة التغذية

أنشطة ممتعة وسهلة. يمكنكِ ممارستها عبر الإنترنت أو شخصيًا. قد تكون دورات في الطبخ أو دروسًا قصيرة عبر الإنترنت أو جلسات فردية أو طرقًا أخرى للتعرف على الأكل الصحي.

**نصيحة مفيدة**

أربعة مواسم.
أربع مرات متابعة.

عندما يتغير الطقس، يكون ذلك وقتًا مناسبًا للتحقق من تقويمكِ والتخطيط لزيارتكِ التالية لبرنامج WIC.



# التثقيف الغذائي جزء مهم من برنامج WIC

تساعد الأنشطة الغذائية أسرتكِ في الحفاظ على قوتها وصحتها، وهي جزء مهم من برنامج WIC. يمكنكِ اختيار ما يناسبكِ: عبر الإنترنت، أو المجموعات المحلية أو المقابلة الفردية.

### عبر الإنترنت

تعلمي من المنزل على الموقع WICHealth.org. يمكنكِ اختيار دروس قصيرة عن الحمل وتغذية الأطفال والمزيد. ستحتاجين إلى رقم تعريف أسرتكِ في برنامج WIC لتسجيل الدخول.


### المجموعات المحلية

انضمي إلى دورات أو ورش عمل ممتعة في مجتمعك، مثل عروض الطبخ أو العروض الجماعية حول الأكل الصحي والعافية وسلوك الأطفال. وعادةً ما يتم عقد هذه الفعاليات في مكاتب برنامج WIC أو في مراكز محلية أخرى.

### المقابلة الفردية

يمكنكِ مقابلة أخصائي تغذية في برنامج WIC للتحدث عن صحة أسرتك وعادات الأكل. يمكن أن تكون هذه الزيارات بالحضور الشخصي أو عبر الهاتف.



## الاستمرار في الأهلية

للحفاظ على مزايا برنامج WIC، ما عليكِ سوى تذكر ثلاث أمور:

1. حضور مواعيدكِ.
2. أداء نشاطين تغذويين* كل عام.
3. إعلامنا إذا تغير رقم هاتفكِ أو عنوانكِ.

### هل فقدتِ بطاقتكِ الخاصة ببرنامج WIC؟

اتصلي بمكتب WIC المحلي — نحن هنا لمساعدتك حتى لا تفوتي فرصة الحصول على طعام صحي.


idafrosk#

*في نشاطكِ الغذائي، قد تتعرفين على أهمية الأطعمة الصحية وكيفية إعداد وصفات سهلة أو تحصلين على الدعم من موظفي برنامج WIC والأمهات الأخريات.

**نصيحة مفيدة**

يتوفر موقع WICHealth.org لتخصيص جدولك الزمني. يمكن إكمال الدروس في أي وقت من اليوم.

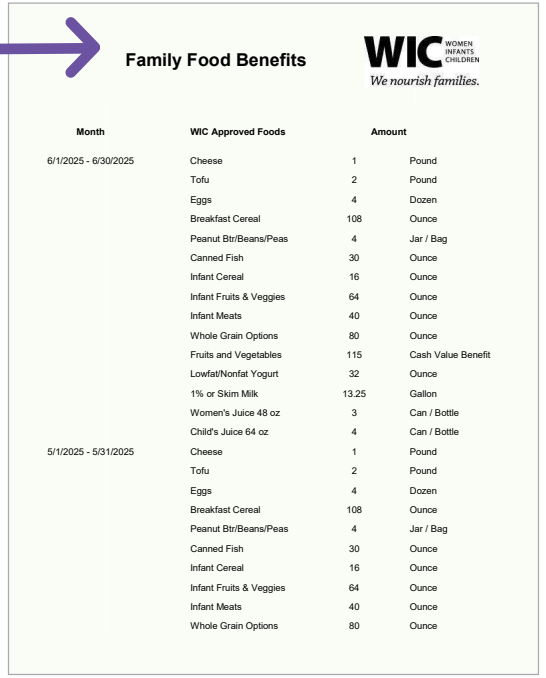
## صُنعت خصيصًا لأسرتك

ستحصل أسرتكِ كل شهر على "حزمة مزايا" تسمى أيضًا "حزمة غذائية". ستشمل أطعمة مثل الفواكه والخضراوات والحليب والحبوب الكاملة والزبادي وزبدة الفول السوداني والفاصوليا وأطعمة الأطفال الرضع وغيرها من الأطعمة التي يمكن شراؤها من متجر البقالة المحلي.

ستكون حزمة الأغذية (أو مزاياكِ) متاحة في اليوم الأول من كل شهر ويمكن استخدامها في المتاجر والتعاونيات التي تحمل شعار برنامج WIC.

**حزمة الأغذية، والتي تسمى أيضًا قائمة المزايا الغذائية للأسرة، مصممة خصيصًا لأسرتك.** وتتغير حسب احتياجاتك، سواء كنتِ حاملاً أو مرضعة أو تعتنين بطفل صغير. الحزم مرنة، لذا اسألي أخصائي التغذية في برنامج WIC إذا كانت لديكِ احتياجات غذائية خاصة.

**مع نمو أطفالكِ، تتغير الأطعمة التي يحصلون عليها من برنامج WIC أيضًا.** في الأعمار المهمة مثل ستة أشهر وسنة وسنتين، يتم تعديل حزمة أغذيتهم لتتناسب مع احتياجاتهم الغذائية.



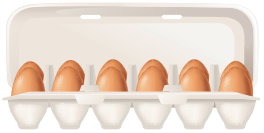
**Family Food Benefits**

WIC Women Infants Children
*We nourish families.*

| Month | WIC Approved Foods | Amount | |
|---|---|---|---|
| 6/1/2025 - 6/30/2025 | Cheese | 1 | Pound |
| | Tofu | 2 | Pound |
| | Eggs | 4 | Dozen |
| | Breakfast Cereal | 108 | Ounce |
| | Peanut Btr/Beans/Peas | 4 | Jar / Bag |
| | Canned Fish | 30 | Ounce |
| | Infant Cereal | 16 | Ounce |
| | Infant Fruits & Veggies | 64 | Ounce |
| | Infant Meats | 40 | Ounce |
| | Whole Grain Options | 80 | Ounce |
| | Fruits and Vegetables | 115 | Cash Value Benefit |
| | Lowfat/Nonfat Yogurt | 32 | Ounce |
| | 1% or Skim Milk | 13.25 | Gallon |
| | Women's Juice 48 oz | 3 | Can / Bottle |
| | Child's Juice 64 oz | 4 | Can / Bottle |
| 5/1/2025 - 5/31/2025 | Cheese | 1 | Pound |
| | Tofu | 2 | Pound |
| | Eggs | 4 | Dozen |
| | Breakfast Cereal | 108 | Ounce |
| | Peanut Btr/Beans/Peas | 4 | Jar / Bag |
| | Canned Fish | 30 | Ounce |
| | Infant Cereal | 16 | Ounce |
| | Infant Fruits & Veggies | 64 | Ounce |
| | Infant Meats | 40 | Ounce |
| | Whole Grain Options | 80 | Ounce |

تحدد حزمة الأغذية ما يمكنكِ شراؤه كل شهر وكميته

2 جرة أنشطة التغذية



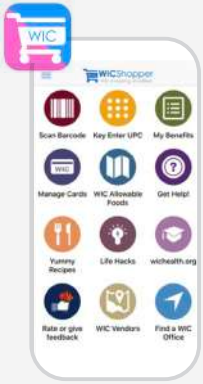
1 اثنا عشر/دستة



## استخدمي هذه الأدوات لتسهيل التسوق

**بطاقة برنامج WIC**
احرصي دائمًا على تمرير بطاقة برنامج WIC قبل استخدام أي وسيلة دفع أخرى.


**دليل الأطعمة والتسوق لبرنامج WIC**
شاهدي صور العلامات التجارية وأنواع الأطعمة المتوفرة لتسهيل العثور عليها على الرفوف.




**تطبيق WICShopper**
امسحي الأطعمة في المتجر، وتحققي من رصيدكِ، وتحققي مما إذا كان المنتج معتمدًا من برنامج WIC – كل ذلك باستخدام هاتفكِ الذكي.

YouTube

**مقاطع الفيديو**
شاهدي مقاطع فيديو قصيرة على الإنترنت للحصول على المزيد من نصائح التسوق الخاصة ببرنامج WIC.

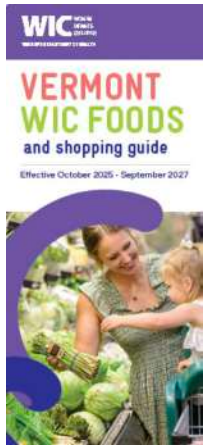

**ebtEDGE**
تحققي من رصيد مزاياكِ أو اطلعي على المعاملات الأخيرة في البوابة الإلكترونية أو التطبيق.

**قائمة مزايا أغذية الأسرة**
تعرفي بالضبط على الأطعمة التي يمكن لأسرتكِ شراؤها. استخدميه مع دليل التسوق.

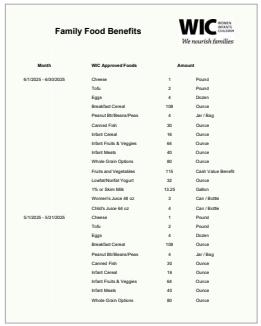
**لا يوجد لديك إنترنت أو هاتف؟ يمكننا مساعدتكِ في الحصول على الأدوات بطريقة أخرى، فقط اطلبي ذلك.**

# دليل الأطعمة والتسوق لبرنامج WIC

يسرد الدليل المفيد هذا جميع الأطعمة التي يمكنكِ شراؤها باستخدام WIC.
تظهر لكِ الأقسام المرمزة بالألوان صور العلامات التجارية والأحجام والمنتجات المعتمدة لتسهيل التسوق. عندما تتسوقين، ابحثي عن الطعام الذي يطابق الصورة وتأكدي من أنكِ حصلتِ على المنتج والحجم الصحيحين.




+




استخدمي الدليل مع قائمة المزايا الغذائية لأسرتكِ. قد تكون بعض الأطعمة موجودة في دليل الأطعمة ولكنها غير موجودة في حزمة الأغذية. احرصي على النظر إليهما معًا عند إعداد قائمة التسوق.

## نصائح التسوق

- ✓ تحققي من رصيدكِ قبل التسوق.
- ✓ جهزي قائمة بناءً على المزايا الغذائية لأسرتك.
- ✓ تسوقي في أوقات مبكرة أو متأخرة عندما تكون المتاجر أقل ازدحامًا.
- ✓ اطلبي المساعدة من موظفي المتجر أو مكتب برنامج WIC.

**نصيحة مفيدة**

خذي دليل الأطعمة والتسوق معكِ إلى المتجر للتأكد من أنك تختارين طعامًا معتمدًا.



# كيفية قراءة إيصال برنامج WIC

يحتوي إيصال WIC على معلومات مهمة لمساعدتك في الحصول على أقصى استفادة من مزايا WIC.

GROCERY STORE
123 Road
Waterbury, VT 05676

**GROCERY**

| | | |
|---|---|---|
| 41199210 | KLLGG MINI WHEATS | 5.99 |

**PRODUCE**

| | | |
|---|---|---|
| 41199210 | 2@ SIG SNACKING TOMATO | 6.98 |
| 4550 | BRUSSEL SPROUTS | 5.85 |
| 81204900 | 3@ BLUEBERRIES PINT | 11.97 |
| | BALANCE $24.62 | |
| | eWIC 18.63 | |

Debit Purchase 7/29/2026 10:25
Card #: **********1354 AUTH: 0000512972

ENDING WIC Benefit Balance
Earliest WIC Benefit Expiration Date
7/31/2026 at Midnight

| | |
|---|---|
| 64 OZ | LOWFAT/NONFAT YOGURT |
| 48 OZ | WHOLE GRAINS - ALL AUTH |
| 89.02 | CASH V FRUITS AND VEGETABLES |
| 9 GALLON | MILK - LOWFAT |
| 1 POUND | TOFU |
| 3 DOZEN | EGGS |
| 93.2 OUNCE | CEREAL-ALL AUTH |
| 2 JAR/BA | PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH |
| 3 POUND | CHEESE |

**End of WIC Benefit Balance**
**********
**eWIC Benefit Redemption/Purchase**
**********

| | | |
|---|---|---|
| 64 OZ | LOWFAT/NONFAT YOGURT | |
| 18.63 | CASH V FRUITS AND VEGETABLES | |
| | 1 BRUSSELS SPROUTS | 5.65 |
| | 1 SIG TOMATO 3.49 | |
| | 1 SIG TOMATO 3.49 | |
| | 1 BLUEBERRIES PINT | 3.99 |
| | 1 BLUEBERRIES PINT | 3.99 |

**End of WIC Benefit Redemption Purchase**
**********

**ماذا اشتريتِ**
انظري بالقرب من الأعلى لتجدين قائمة بالأشياء التي اشتريتها للتو.

**الإجمالي الفرعي لبرنامج WIC**
اطلعي على إجمالي مشترياتك من برنامج WIC

**الذي بقي في حزمة الأغذية لهذا الشهر**
الأطعمة المتبقية لديك لشرائها مع برنامج WIC هذا الشهر.

إذا كان هناك خطأ في إيصالكِ، فانتقلي إلى خدمة العملاء في متجر البقالة أو اتصلي بمكتب برنامج WIC المحلي.

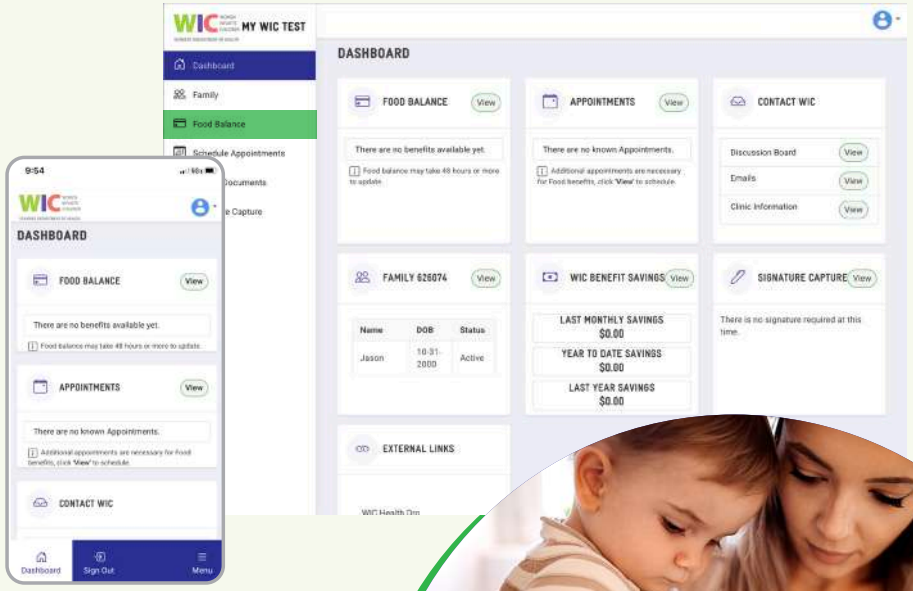
**نصيحة مفيدة**

احتفظي بالإيصال. يساعدكِ في تتبع رصيدكِ والتخطيط لرحلتكِ التالية للتسوق.

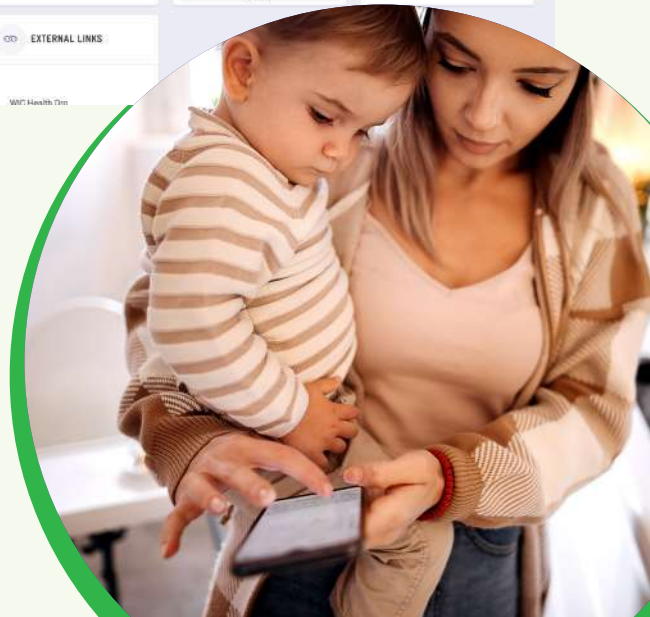
## بوابة برنامج WIC (الجديد في 2026)

موقع بوابة المشاركين في برنامج WIC بولاية فيرمونت يجعل إدارة مزاياكِ عملية سهلة. بمجرد إنشاء حسابكِ، يمكنكِ تسجيل الدخول في أي وقت من أجل:

- ✓ التحقق من المواعيد القادمة أو جدولتها أو إلغاؤها
- ✓ تحديث معلومات الأسرة
- ✓ تحميل أي مستندات مطلوبة
- ✓ تتبع مزاياكِ الغذائية وتوفيراتكِ
- ✓ الاتصال ببرنامج WIC




اطلعي على جميع المعلومات والأدوات المهمة المتعلقة ببرنامج WIC في مكان واحد.





## تعاطي المخدرات أثناء الحمل و/أو في أثناء تربية الأطفال

يشجع برنامج WIC على اتباع عادات صحية في أثناء الحمل وتربية الأطفال.

ربما سمعتِ أن تناول أي كمية من الكحول أو الحشيش أو النيكوتين أو أي مخدرات أخرى غير آمن في أثناء الحمل وتربية الأطفال الصغار. هذا صحيح، ونحن نعلم أيضًا أن الأمر صعب.

إذا كنتِ بحاجة إلى المساعدة، فإن برنامج WIC هو مكان آمن لا يصدر أحكامًا ويمكنكِ الحصول فيه على الدعم. إذا كنتِ تعانين من مشكلة تعاطي المخدرات، فيمكننا تزويدكِ بدعم مجاني وسري. يمكن أن تساعد الخطوات الصغيرة في حماية صحتكِ وصحة أسرتكِ بينما تعملين على إجراء تغييرات أكبر.

للحصول على المساعدة، تفضلي بزيارة موقع Vermont Helplink (VTHelplink.org) and 802Quits.org أو تعرفي على المزيد حول تعاطي المخدرات في أثناء الحمل وما بعده في 1MoreConversation.com

# المزايا أكبر مما تتخيله

مع برنامج WIC في ولاية فيرمونت، يمكنكِ منح أسرتكِ المزيد. يتمتع المشاركون بخصومات على البرامج والخدمات والأنشطة على مستوى الولاية. ما عليك سوى إظهار بطاقتكِ الخاصة ببرنامج WIC عند الحاجة.

## الخصومات الشائعة:

**الإنترنت والهاتف**
باقات منخفضة التكلفة من Amazon Prime Access وVerizon Lifeline وXfinity Internet Essentials.

**الطاقة**
فواتير مخفضة من شركة Vermont Gas وGreen Mountain Power.

**السلامة**
مقعد سيارة أو مقعد معزز مجاني للأطفال مع فحص من خلال Be Seat Smart.

**الطعام**
خصم 10% في التعاونيات المشاركة وقسائم شراء منتجات طازجة في أسواق المزارعين من خلال برنامج Farm to Family.

**الفنون والطبيعة**
دخول مخفض إلى متحف ECHO ومعهد فيرمونت للعلوم الطبيعية ومتنزهات الولاية والمزيد.

**رعاية الحيوانات**
قسائم منخفضة التكلفة لإجراء عمليات التعقيم/الخصي من خلال VSNIP.

قد تتغير الخصومات، تفضل بزيارة HealthVermont.gov/WICDiscounts للحصول على أحدث العروض.



## المكاتب المحلية لبرنامج WIC في ولاية فيرمونت

**Barre**
802-479-4200

**Bennington**
802-447-3531

**Brattleboro**
802-257-2880

**Burlington**
802-863-7323

**Middlebury**
802-388-4644

**Morrisville**
802-888-7447

**Newport**
802-334-6707

**Rutland**
802-786-5811

**Springfield**
802-289-0600

**St. Albans**
802-524-7970

**St. Johnsbury**
802-748-5151

**White River Junction**
802-295-8820

HealthVermont.gov/Local

Arabic

WIC
WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

تلتزم هذه المؤسسة بالحفاظ على تكافؤ الفرص.