

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

VERMONT WIC FOODS

د 2023 له اکتوبر څخه د 2025 تر سپتمبر پورې نفاذ لري



خواره تعلیم ملاتړ

تاسو دا ترلاسه کړل

د مطالبو لړلیک
د WIC برنامې د گډون کوونکو
مسئولیتونه

2

3

د خوړو د لارښود کارول

5-4

مېوې او سبزیجات

11-6

بشپړې غلې دانې

ډوډۍ
د بشپړو غنمو مکروني
د غلې ډوډۍ
نسواري وریجې
د اوربشو خواره

19-12

لبنیات

هګۍ
د سویا د شېدو مشروب
د غوا شیدې
د بیژې شیدې
پنیر
ټوټه یې پنیر
مستې



صحي خواره



د تغذیې اړوند ښوونه او روزنه

21-20

میده شوي مومپلي او لوبیا

میده شوي مومپلي
د قوټي لوبیا
وچه شوي لوبیا، دال او نخود



د مور شیدې ورکول او د سینې د تغذیې ملاتړ



د روغتیايي پاملرنې مراجعې او د ټولنې برنامې

27-22

حبوبات

ګرم حبوبات
ساره حبوبات

32-28

جوس

د ماشومانو لپاره جوس
د ښځو لپاره جوس

د شیدې خوړونکو ماشومانو خواره 33-37

د شیدې خوړونکو ماشومانو مېوې او سبزیجات
د شیدې خوړونکو ماشومانو حبوبات
د شیدې خوړونکو ماشومانو مصنوعي شیدې
یواځې په بشپړه توګه د شیدې ورکوونکو میندو او ماشومانو لپاره

د WIC د تغذیې سرچینو او امتیازاتو هغه بشپړ حد چې په د
امېندواری په دوره کې پیلېږي او تر هغه دوام مومي چې ماشوم
مو 5مې کلنې ته ورسېږي.

کله چې تاسو د خپلې کورنۍ لپاره WIC انتخاب کړئ، نو تاسو
به هغه ملاتړ ترلاسه کړئ چې تاسو یې باید خپل ماشوم ته په
ژوند کې د تر ټولو ښه ممکن پیل د ورکولو لپاره اړتیا لرئ. هغه
ماشومان چې تر 5 کلنۍ پورې له WIC سره پاتې کیږي، روغ،
خوشحاله او په هونښار ډول وده کوي.

لا نور په
healthVermont.gov/WIC کې زده کړئ

د WIC برنامې د گډونوال مسولیتونه:

1. زه باید د WIC د امتیازاتو له لاسه ورکولو د مخنیوي لپاره د، WIC په ټولو لیدزمنو کې گډون وکړم.

2. که زه د WIC لیدزمني ته نه شم حاضرېدلی، نو د بیا مهالوېش جوړولو لپاره به مخکې له مخکې زنگ وځم. که زه د بیا تصدیقولو یا د تغذیې اړوند نښوونې او روزنې لیدزمنه له لاسه ورکړم، نو ښایي د WIC امتیازات مې کم شي.

3. زه به د WIC کارکوونکو ته د خپلې پټې بدلون یا بل ښار یا ایالت ته د کډه کولو په اړه خبر ورکوم چې په دې ترتیب زما WIC بلې ځایي ولسوالۍ یا ایالت ته لېږدول کېدلی شي.

4. د WIC خواړه د کورنۍ د گډون کوونکي غړي لپاره دي. زه به د WIC اړوند خپل امتیازات پر بل چا ونه پلورم او ور به یې نه کړم او که د خورو د امتیازاتو بدلولو ته اړتیا ولرم، نو له WIC سره به اړیکه نیسم. 5. د ټولو مصنوعي/طبي خوراکی توکو تبادلې باید د WIC په دفتر کې ترسره شي. د ماشوم هر ډول نا کارول شوې مصنوعي شیدې باید تل د WIC دفتر ته بیرته ولېږل شي.

6. زه به خپل WIC کارت په یوه خوندي ځای کې وساتم او خپله د شخصي پیژندنې شمېره به له هغه کس بل هیچا ته ور نه کړم چې زما د کورنۍ اضافي مشر یا استازي په توگه د WIC پیږودنې ترسره کړي.

7. که زما د Vermont اړوند د WIC کارت ورک یا غلا شي، نو سمدلاسه به یې په اړه د WIC دفتر ته راپور ورکړم. زه پوهیږم چې دا ممکنه ده چې د روانې میاشتې امتیازات به بدل نه شي.

8. زه پوهیږم چې د WIC امتیازات باید یواځې د WIC په مجازو پلورنځیو کې د یوې ټاکل شوي میاشتې په بهیر کې وپېرودل شي او د هغه گډون کوونکي له لوري مصرف شوې چې د چا لپاره گټې صادري شوې او دا چې نا کارول شوي امتیازات په راتلونکو میاشتو کې نه لېږدول کېږي.

9. زه په پلورنځي کې د کارت کارولو لپاره د خپل کورنۍ اضافي مشر یا استازي د روزنې مسؤل یم.

10. زه مسؤل یم چې ډاډمن شم چې زما بدیل پېرودونکی هم دغه مسؤلیتونو ته غاړه ږدي.

پر شرایطو نا برابروالی، تعلیق، محاکمه او د نغدو پیسو بیرته اخیستل ممکن د لاندې مواردو له امله پېښ شي:

1. د WIC له امتیازاتو څخه ناوړه گټه اخیستنې لکه په شفاهي، چاپي، آنلاین یا د د کومې بلې لارې په وسیله نغدو پیسو، کرېډیټ یا غیر خوراکی توکو لپاره د Vermont WIC کارت یا د WIC د امتیازاتو په وسیله د پېرل شوو خوراکو توکو تبادلې/پلورل یا د پلورلو اراده؛

2. د هغو خورو پېرل/ ترلاسه کول چې د WIC تایید شوو خورو په لېست کې شتون نه لري؛

3. د WIC یا د خوراکی توکو د پلورنځي کارکوونکو فزیکي ځورونه، د فزیکي ځورونې گواښ یا لفظي ځورونه.

د خورو د لارښوود کارول

د خورو دغه لارښوود د Vermont WIC لخوا ټول تایید شوي خواړه لیست کوي. دغه معلومات په هره یوه په رنګ کوډ شوې برخه کې وگورئ:

د بېلگې برخه

د خورو کتگوري

هغه څه انتخاب کړئ چې ستاسو لپاره تایید شوي وي.

د CIW له لوري تایید شوي خواړه ښایي **ستاسو د کورنۍ خوراکی توکو د امتیازاتو په لېست کې نه وي**. د نارنجی رنګ په بکسونو پسې وگورئ چې د سمو محصولاتو په انتخابولو کې درسه مرسته وکړي.

مه یې پېرئ

• دغه ژېر بکسونه هغه محصولات، نوعی او اجزاوي ښيي چې **مجاز نه دي**.

د WIC له لوري تایید شوی

• دا شنه بکسونه لهغه اندازې، ډولونه او قوطیچې اجازه لري، ذکر کړئ.

مجاز سایزونه او بسته بندۍ

مجاز براندونه

• دا برخه مجاز اندازې، بسته بندۍ، براندونه او ذایقې ښيي.

د پېرلو لارښوونې

په رنګ سره په کوډ شوو دا رنګ بکسونو کې د پېرلو په کراچۍ پسې وگرځئ. دا لارښوونې به له تاسو سره هره میاشت ستاسو د WIC ټولو خورو په پېرودلو کې مرسته وکړي.

د محصول وزنونه او سایزونه ځینې وختونه په بېلابېلو واحدونو سره ښودل شوي یا په دې لارښوود کتابچه کې او د خورو په بسته بندۍ کې په اختصاري بڼه لیکل شوي.

د واحد اختصاري بڼې:

اونس = oz
پاونډ = lb
گیلن = gal

د واحد معادلات:

پاونډ ½ = اونسه 8
پاونډ 1 = اونسه 16
کواټر 1 = اونسه 32
گیلن ½ = (اونسه 64) کواټره 2
گیلن 1 = نیمې گیلنې 2

پخ شوي

✓ د WIC له لوري تایید شوی

- طبیعي خواړه مجاز دي
- هره اندازه د بسته بندۍ هر ډول (کڅوړه، بکس او داسې نور)

✗ مه یې پېرئ

- هغه اجزاوې چې مېوه یا سبزیجات نه وي (مکروني، وریجې، پنیر او نور)
- له چکنۍ سره سبزیجات
- اضافه کړ شوي غوړ یا تېل
- اضافه کړل شوي بوره، ډیکستروز یا مصنوعي قندونه

هره اندازه



هر براند

- هر ډول ساده مېوه یا سبزیجات، یا ساده مخلوطونه

په قوټي کې بند شوي

✓ د WIC له لوري تایید شوی

- طبیعيخواړه مجاز دي
- هره اندازه د هر ډول لوبنی (کین، بوتل، پیاله، بسته او نور)

✗ مه یې پېرئ

- سالسا (یو ډول خواړه)
- چکنې (پیزا، ایش یا رومیان)
- میډه شوي رومیان یا د رومیانو چکنې
- اضافه کړل شوي بوره، غوړ یا تېل
- پېروي لرونکي سبزیجات
- په شربت کې د مخلوط میوو ټوټې
- کواکامول (د ایوکاډو نه جوړ شوي یو ډول خوراک)
- اچار کړل شوي سبزیجات

هره اندازه



هر براند

- هر ډول ساده میوه یا په اوبو یا جوسو کې د میوو بسته بند کړ شوي مخلوطونه
- هر ډول ساده سبزیجات یا د سبزیجاتو مخلوطونه

مېوې او سبزیجات

د امتیازاتو مقدارونه:

د خپل کورنیو خوړو د امتیازاتو لېست یا د WIC د میوو او سبزیجاتو لپاره توازن د امتیازاتو مقدارونه وگورئ

تازه

✓ د WIC له لوري تایید شوی

- طبیعي خواړه مجاز دي
- هره اندازه بشپړ، ټوټې کړې شوي، په کڅوړه کې اچول شوي یا بسته بندي شوي

✗ مه یې پېرئ

- بوټي یا مصالحي
- د سلاډ بار توکي
- د سلاډ لوازم یا د مېلمستیا پتنوسونه چې پکې اضافه کړ شوي د خواړه توکي وي (د خوړو د ډوبولو لپاره جوړه شوي چکنې، وچې مېوې او نور)
- اضافه کړل شوي بوره، غوړ یا تېل
- وچې شوي مېوې او سبزیجات
- د خوړو وړ گلونه
- د مېوې ټوکړۍ

هره اندازه



هر براند

- هر ډول مېوې او سبزیجات

د پېرلو لارښوونه

د تازه محصولاتو شتون د موسم له مخې توپیر کوي. که د تازه تولید توکي د حساب د تصفيې په برخه کې په سمه توگه سکین نه شي، نو پلورنځي ته خبر ورکړئ چې په دې ترتیب د دوی په ډیټابیس کې اضافه کېدلی شي.

ډوډۍ (دوام لري)

16 اونسه (1 پاونډ) ټوټې



Nature's Own

• 100% بشپړ غنم له شاتو سره



Pepperidge Farm

• سپک ډول نرم غنم



Pepperidge Farm

• 100% بشپړ غنم
ډېر نازک



Pepperidge Farm

• د 100% بشپړ غنم دال چینی
له ممیزو سره مخلوط کړئ



Signature Select

• 100% بشپړ غنم



Signature Select

• 100% بشپړ غنم
بې مالکې



Sara Lee

• کلاسیک 100% بشپړ غنم



Wonder

• 100%w بشپړ غنم

د پېرلو لارښوونه
د بشپړو غلو دانو په امتیازاتو کې د لاندې مواردو انتخاب شاملېږي:

- ډوډۍ: بشپړ غنم او بشپړې غلې دانې
- مکروني: بشپړ غنم او بشپړې غلې دانې

- د غلې ډوډۍ: بشپړ غنم او جوار
- نښواري رنگه وریجې
- د اوربشو خواړه

ډوډۍ



یواځې 16 اونسه (1 پاونډ) د ډوډۍ ټوټې انتخاب کړئ.

- د ډوډۍ ډیری ټوټې تر 16 اونسو (1 پاونډ) څخه لویې دي.
- دغه د WIC له لوري تایید شوي نه دي. وزن ته یې پام وکړئ.

د WIC له لوري تایید شوی

- 16 اونسه (1 پاونډ) ټوټې

- بشپړ غنم
- بشپړې غلې دانې

16 اونسه (1 پاونډ) ټوټې



Arnold

• په کاني ژرنده شوي غنم



Baker's Choice

• 100% بشپړ غنم



The Bread Shed

• بشپړ غنم او کتان



Hannaford

• 100% بشپړ غنم



La Panciata

• بشپړ غنم شات او اوربشې



Nature's Own

• 100% بشپړ غنم بې شکره

د بشپړو غنمو مکروني

✓ د WIC له لوري تایید شوی

- 100% بشپړ غنم
- 16 اونسه (1 پاونډ) بستې
- هر شکل
- 100% بشپړې غلې دانې

16 اونسه (1 پاونډ) بستې



Barilla



Bella Terra



Bionaturae



DeLallo



Field Day



Full Circle



Food Club



Great Value



Hannaford



Hodgson Mill



Luigi Vitelli



Mantova



Nature's Promise



O Organics



Racconto



Ronzoni



San Remo



Signature Select

ډوډۍ یا نري پاستي

✓ د WIC له لوري تایید شوی

- 100% بشپړ غنم
- 16 اونسه (1 پاونډ) بستې
- جوار

د پېرلو لارښوونه

ایا په ډوډۍ یا نريو پاستو پسې گرځئ؟ د ډوډۍ لارې، کولر برخه یا د بزگرو اکمالات وژماین.

16 اونسه (1 پاونډ) بستې



Chi-Chi's



Food Club

- سپین جوار، بزگر ډوله
- بشپړ غنم، فجیتا ډوله

- جوار، بزگر ډوله
- بشپړ غنم، فجیتا ډوله



Great Value



Hannaford



IGA

- بشپړ غنم

- سپین جوار
- بشپړ غنم، فجیتا
- سپین جوار
- بزگر ډوله
- ژېر جوار



La Banderita



Mission

- سپین جوار، ژېر جوار
- بشپړ غنم، فجیتا
- بشپړ غنم، نرم بزگر

- بشپړ غنم، نرم بزگر
- بشپړ غنم، فجیتا
- ډېر نري ژېر جوار



Ortega



Pics Brand



Signature Select

- بشپړ غنم

- جوار، بزگر ډوله
- بشپړ غنم، بدول

- بشپړ غنم

د اوربشو خواړه

✓ د WIC له لوري تایید شوی

- 16 اونس او 32 اونس بستې
- چټک، ژر، تاو شوي، په سټیل سره پرې شوي، زور ډوله
- طبیعي خواړه مجاز دي

✗ مه یې پېرئ

- انفرادي پاکټونه
- ډیر زیات مقدار کې
- اضافه شوي بوره، غوړ، تېل، مالګه یا ذایقه
- ورکوونکي توکي



Bob's Red Mill



د McCann's وړاند شوپاړلیندي د اوربشو خواړه



د Mom's Best حبوبات



Woodstock

16 اونس بستې

- ژر تیاریدونکي
- تاو شوي د اوربشو خواړه
- طبیعي زاړه ډول تاو شوي د اوربشو خواړه
- په سټیل سره پرې شوي چټک تیاریدونکي او آسانه خواړه
- ژر پخېدونکي تاو شوي د اوربشو خواړه
- طبیعي ژر تیاریدونکي د اوربشو خواړه

32 اونس بستې



Bob's Red Mill

- طبیعي
- ژر پخېدونکي
- د گلوتین څخه پاک
- زور ډول لرونکي
- ډېر غټ



د پېرلو لارښوونه

آیا د اوربشو خواړه حبوبات دي یا بشپړې غلې دانې دي؟ دا دواړه دي!

- د WIC په وسیله د پېرلو پر مهال په یاد ولرئ چې:
- په یوځل تیارېدونکو پاکټونو کې د اوربشو د چټکو خوړو د پېرلو لپاره د حبوباتو له امتیازاتو کار واخلئ.
- په بکسونو، کڅوړو یا تېبونو کې د اوربشو د خوړو د نورو ډولو د پېرلو لپاره د بشپړو غلې دانو امتیازات وکاروئ.

نصواري وربجې

✓ د WIC له لوري تایید شوی

- له 14 څخه تر 16 اونسه پورې بستې
- له 28 څخه تر 32 اونسه پورې بستې
- بستې، بکسونه او پلاستيکي بوتلونه
- طبیعي خواړه مجاز دي

✗ مه یې پېرئ

- اضافه شوې بوره، غوړي، تېله، مالګه یا ذایقه ورکوونکي توکي

له 14 څخه تر 16 اونسه پورې



هر براند

- ساده
- چټک پخېدونکي
- ژر پخېدونکي
- په ه کڅوړه کې د جوش اړوند

له 28 څخه تر 32 اونسه پورې



هر براند

- ساده
- چټک پخېدونکي
- ژر پخېدونکي
- په ه کڅوړه کې د جوش اړوند

د پېرلو لارښوونه

تاسو د ډوډۍ، مکروني، د غلي ډوډۍ، وربجې او د اوربشو خواړه مخلوط خواړه انتخابولی شئ ترڅو ستاسو د کورنۍ د خوړو د امتیازاتو په لیست کې د ډوډۍ-بشپړو غلو دانو-مکروني د ټولټال اونسونو شمیر اضافه کړئ. دا یې دوه بېلګې دي:



+



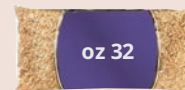
= 32 اونسه

یوه 16 اونسه د ډوډۍ ټوټه

یوه 16 اونسه د ډوډۍ یا پاستي بسته



+



= 48 اونسه

یوه 16 اونسه د مکروني بسته

یوه 32 اونسه د وربجو بسته

د غوا شیدې

هغه څه انتخاب کړئ چې ستاسو لپاره تایید شوي وي

- بشپړې شیدې د 12 څخه تر 24 میاشتو پورې ماشومانو لپاره
- کم غوړ لرونکې (1%) او بی غوړو (نرۍ شیدې) د ښځو او د 2 څخه تر 5 کلونو پورې عمر ماشومانو لپاره

د WIC له لوري تایید شوی

- مایع: کیلن، ½ کیلن او کوآتر
- الماری کې ثبات لرونکي: کوآتر
- بی غوړو وچو شیدو پوډر: 25.6 اونسه
- طبیعي

مه یې پېرئ

- اضافه شوي یا مخصوص
- کم غوړ لرونکي (2%)
- ذایقه شوي
- د نښینې بوتلونه

مایع

گیلن، ½ گیلن، کوآتر



هر براند

- کم غوړ لرونکې (1%) یا بی غوړو (نرۍ شیدې)
- بشپړې شیدې: له 12 څخه تر 24 میاشتو پورې ماشومانو لپاره
- بې لکتوزه

طبیعي برانډونه چې مجاز دي



په الماری کې ثبات لرونکي

کوآتر



هر براند

بی غوړو وچو شیدو پوډر

25.6 اونسه (2 گیلن جوړوي)



هر براند

هڅی

د WIC له لوري تایید شوی

- طبیعي
- د سبزیجاتو تغذیه
- اضافه شوي یا مخصوص (اومیکا 3)
- بشپړ درجن
- نسواري او سپین
- منځنی، لوي، اضافی لوي، جمبو یعنی
- ډیر زیات لوي
- بې له پنجرې

درجن، هره اندازه



هر براند

د سویا شیدو څښاک

د WIC له لوري تایید شوی

- یخچال شوي: 32 اونسه (1 کوآتر)، 64 اونسه (½ گیلن)
- په الماری کې ثبات لرونکي: 32 اونسه (1 کوآتر)

یخچال شوي

32 اونسه (1 کوآتر)



- وربنیم
- اصلي

64 اونسه (½ گیلن)



- وربنیم
- اصلي

په الماری کې ثبات لرونکي

32 اونسه (1 کوآتر)



Pacific

- ډېره سویا اصلي



- وربنیم
- اصلي

پنیر

✓ د WIC له لوري تاييد شوي

- د 8 اونسه او 16 اونسه بستې
- مربعي دانې او ټوټې شوې
- امريکايي ټوټې
- ساده
- کم غور لرونکي

⊘ مه يې پېرئ

- بهر نه وارد شوي يا ډيلي
- په انفرادي توگه نغاړل شوي يا ټوټې
- طبيعي
- ذابغه لرونکي
- په تار تړل شوي
- مخصوص يا ځانگړې ساتل شوي

مربعي دانې

8 اونسه او
16 اونسه



Cheddar



Colby



Colby Jack



Monterey Jack



Mozzarella



Muenster

ټوټې

8 اونسه او
16 اونسه



Yellow American



White American

مجاز براندونه



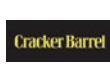
Best Yet



Cabot



Cappiello



Cracker Barrel



Crystal Farms



Dragone



Galbani



Food Club



Great Value



Hannaford



Heluva Good!



IGA



Kraft



Lucerne



Maggio



انځورونه يې د
Price Chopper
له لوري



Polly-O



Sargento



Sorrento

د وزې شيدې

⚠ هغه څه انتخاب کړئ چې ستاسو لپاره تاييد شوي وي.

- بشپړې شيدې د 12 څخه تر 24 مياشتو پورې ماشومانو لپاره
- کم غور لرونکي (1%) او بي غورو (نرې شيدې) د ښځو او د 2 څخه تر 5 کلونو پورې عمر ماشومانو لپاره

✓ د WIC له لوري تاييد شوي

- يواځې Meyenberg برانډ
- بشپړ مایع: ½ کيلن، کيلن، او کواټر
- کم غور لرونکي (1%) مایع: کواټر
- پوډري: 12 اونسه

مايع

½ کيلن، کواټر



Meyenberg



کواټر



Meyenberg

- بشپړې شيدې: د 12 څخه تر 24 مياشتو پورې ماشومانو لپاره

- کم غور لرونکي (1%)

پوډري

12 او نسه (3 ګالونه جوړوي)



Meyenberg



Meyenberg

- بشپړې شيدې: د 12 څخه تر 24 مياشتو پورې ماشومانو لپاره

- بي غورو

توتہ یی پنیر (ادامہ لری)

8 اونسه، 14 اونسه، او 16 اونسه



Vermont Soy
• کلک



Nature's Promise
• کلک
• دپر کلک



Wildwood Organic

- وریبنمین
- کلک
- دپر کلک
- خورا دپر کلک



Woodstock Organic

- کلک
- دپر کلک

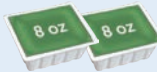
د پبرلو لاربنوونه

د توتہ یی پنیر بستې یوځای کړئ څو ستاسو د کورنۍ د خوړو د امتیازاتو په لیست کې د پاونډ (lbs) ټولیزه شمیره اضافه کړئ. د بېلګې په توګه:



16 یو
اونسه

یا



دوه 8
اونسه

1 پاونډ
(16 اونسه)



څلور 16
اونسه

یا



څلور 14 اونسه + یو 8
اونسه

4 پاونډه
(64 اونسه)

توتہ یی پنیر

✓ د WIC له لوري تایید شوی

- له طبیعي اړخه مجاز توكي
- 8 اونسه، 14 اونسه، او 16 اونسه بستې

8 اونسه، 14 اونسه، او 16 اونسه



Azumaya

- وریبنمین
- کلک
- دپر کلک



Franklin Farms توتہ یی پنیر

- وریبنمین
- نرم
- منځنی کلک
- کلک
- خورا دپر کلک



Heiwa د
توتہ یی پنیر



House Foods

- نرم
- منځنی کلک
- کلک
- خورا دپر کلک
- مکتب ډوله دپر کلک



Nasoya

- وریبنمین
- کلک
- دپر کلک
- خورا دپر کلک



O Organics

- وریبنمین
- کلک
- خورا ډیر کلک
- کیوب شوی خورا کلک
- ټوکېدلی خورا دپر زیات کلک

مستی (ادامه لري)

32 اونسه ټبونه



Hannaford

• هر ډول ذایقه



Lucerne

• هر ډول ذایقه



Nature's Promise

• هر ډول ذایقه

☒ مه يې پېرئ
• سپک وانیلا



O Organics

• هر ډول ذایقه



Open Nature

• هر ډول ذایقه



انځورونه
د Price Chopper
له لوري

• هر ډول ذایقه



Stonyfield Organic

• ملایم او کریم
لرونکي: هر ډول
ذایقه
• یوناني: یواځې
غور 0%



Two Good

• هر ډول ذایقه



Yoplait

• اصلي:
هر ډول ذایقه

د 2 اونسه ټبونو 8 دانې او 16 دانې



Stonyfield Organic

• هر ډول ذایقه

مستی

هغه څه انتخاب کړئ چې ستاسو لپاره تایید شوي وي.

• د بشپړو شیدو مستې د 12 څخه تر 24 میاشتو پورې ماشومانو لپاره کم غور لرونکي او بې غوړو مستې د ښځو او د 2 څخه تر 5 کلونو پورې عمر ماشومانو لپاره

☑ د WIC له لوري تایید شوی

☒ مه يې پېرئ

• 32 اونسه ټبونه
• د 2 اونسه ټبونو 8 دانې او 16 دانې
• طبیعي خواړه مجاز دي

• کڅوړې
• مصنوعي قندونه

32 اونسه ټبونه



Best Yet

• هر ډول ذایقه



Brown Cow

• هر ډول ذایقه



Butterworks Farm

• هر ډول ذایقه



Cabot

• هر ډول ذایقه



Chobani

• هر ډول ذایقه



Dannon

• هر ډول ذایقه
• کورني يوناني:
هر ډول ذایقه
• سپک او مناسب
يوناني: یواځې ساده



Food Club

• هر ډول ذایقه



Full Circle Organic

• یوناني
• بې غوړو
• هډاس
• الیناو



Great Value

• هر ډول ذایقه

☒ مه يې پېرئ
• بې غوړو وانیلا



Green Mountain Creamery

• هر ډول
ذایقه

په قوټي کې بند لوبيا **B**

د WIC له لوري تاييد شوي

- له 15 څخه تر 16 اونسه پورې قوټي ساده
- لږ سوډيم لرونکي
- له طبيعي اړخه مجاز توکي

مه يې پېرئ

- اضافه شوې بوره، غوړ، يا تېل
- اضافه شوې سبزيجات، مېوې يا غوښې
- اضافه شوې ذايقه، کوچني بوټي يا مصالحې
- دويم ځلي وربته شوې لوبيا

له 15 څخه تر 16 اونسه پورې قوټي



هر براند

- هر ډول پخه لوبيا، دال يا نخود

وچه شوې لوبيا، دال او نخود **C**

د WIC له لوري تاييد شوي

- 1 پاونډ بستې
- په طبيعي ډول مجاز

مه يې پېرئ

- اضافه شوې بوره، غوړ يا تېل
- اضافه شوې ذايقه، کوچني بوټي يا مصالحې
- مخلوط سوپ

16 اونسه بستې



هر براند

- هر ډول پخه لوبيا، دال يا نخود

د پېرلو لارښوونه

1 خپل د کورنۍ د خوړو د امتيازاتو په لېست کې میده شوي مومپلي/لوبيا/نخود دا معنا لري چې تاسو لاندې شيان پېرودلی شئ:

A له 16 څخه تر 18 اونسه پورې يو بوتل میده شوي مومپلي



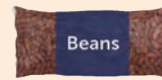
يا

B له 15 څخه تر 16 اونسه پورې څلور قوټي په قوټي کې بنده لوبيا



يا

C يوه 16 اونسه بسته د وچه لوبيا، دال، نخود



میده شوي مومپلي **A**

د WIC له لوري تاييد شوي

- د 16 څخه تر 18 اونسه پورې بوتلونه
- ملايم / کریم لرونکي
- غټ / کچ لرونکي
- پلاستيکي يا د نښينې بوتلونه

مه يې پېرئ

- کم غوړ لرونکي
- لږ سوډيم لرونکي
- طبيعي
- مخصوص میده شوي مومپلي
- د میده شويو مومپليو کلچې
- ذايقه لرونکي يا گډې شوې اجزاوې

د 16 څخه تر 18 اونسه پورې بوتلونه



د هر ډول پلورنځي
براند

Smuckers

Teddie



Jif

Peter Pan

Skippy

مه يې پېرئ

- ساده Jif
- طبيعي Jif
- کم غوړ لرونکي Jif

مه يې پېرئ

- طبيعي Peter Pan
- کم غوړ لرونکي Peter Pan

مه يې پېرئ

- Skippy طبيعي
- کم غوړ لرونکي Skippy

گرم حبوبات (ادامه لري)

د سايزونو لپاره هر برانډ محصول وگورئ



Maypo د انځورونه يې د Price Chopper لوري



Quaker

د ميل د اوربشو خواړه
14 اونسه
• د Vermont
بني د اوربشو خواړه
19 اونسه

اصلي ذايقه لرونکي د اوربشو خواړه
11.8 اونسه

اصلي د اوربشو د چټکو خورو پاکټونه
11.8 اونسه
23.7 اونسه



Signature Select

اصلي ذايقه لرونکي د اوربشو خواړه
11.8 اونسه

د پېرلو لارښوونه

ستاسو د کورنۍ د خورو د امتيازاتو په لېست کې د ټولو اونسونو د اضافه کولو لپاره د گرمو يا سړو حبوباتو بستې سره يوځای کړئ. دلته تر 36 اونسه پورې د پيرودلو لپاره ذری لارې دي:

$$\begin{array}{c} \text{[Brown Box]} + \text{[Red Box]} + \text{[Red Box]} = 36 \\ \text{اونسه 18} \quad \text{اونسه 9} \quad \text{اونسه 9} \quad \text{اونسه} \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{[Green Box]} + \text{[Green Box]} + \text{[Green Box]} = 36 \\ \text{اونسه 12} \quad \text{اونسه 12} \quad \text{اونسه 12} \quad \text{اونسه} \end{array}$$

$$\begin{array}{c} \text{[Orange Box]} + \text{[Purple Box]} = 35.8 \\ \text{اونسه 24} \quad \text{اونسه 11.8} \quad \text{اونسه} \end{array}$$

گرم حبوبات

✓ د WIC له لوري تاييد شوی

• له گلوتین څخه پاک • بشپړې غلې دانې • بېلابېلې اندازې

د اندازو لپاره هر برانډ محصول وگورئ



Best Yet



د وريژو ايستل شوې کریم



د غنمو ايستل شوې کریم

اصلي ذايقه لرونکي د اوربشو خواړه
11.8 اونسه

له گلوتین څخه پاک
12 اونسه
14 اونسه

1 دقيقه
28 اونسه
1/2 دقيقې
12 اونسه
28 اونسه

چټک اصلي
12.7 اونسه
بشپړې غلې دانې
12 اونسه
18 اونسه



جوش غنم

• مرگ و منغ د پلاصا تاپوې
18 اونسه
28 اونسه



Food Club

• کریم لرونکي جوش غنم
28 اونسه
چټک ساده د اوربشو خواړه
11.8 اونسه



Great Value

اصلي ذايقه لرونکي د اوربشو خواړه
11.8 اونسه



Hannaford

ساده ذايقه لرونکي د اوربشو خواړه
11.8 اونسه
• کریم لرونکي غنم
28 اونسه



IGA

اصلي ذايقه لرونکي د اوربشو خواړه
11.8 اونسه



Malt O Meal

• اصلي د غنمو گرم حبوبات
36 اونسه

له 8.9 اونسه څخه تر 36 اونسه پورې هره اندازه

Kellogg's



Special K

- اصلي کيله
- د پروټينو اصلي د گڼ ډول غلې دانې له دارچيني سره
- پروټين شات بادام اصلي بشپړې غلې دانې



بيخ کريم لگول شوي د غنمو حبوبات

- اصلې غرني توت د دارچيني رول
- پک شوې مخلوط بيري مصالحي مخلوط کدو لږ مقدار خواړه
- لږ مقدار چاکليټ ځمکنی توت شات

Post



Great Grains

- د کيلي او مغز کرپدونکې حبوبات
- کرپدونکې پيکان



Grape Nuts

- اصلي ټوټې



په شاتو کې مخلوط شوي د اوربشو غونچکونه

- د وانيلا غونچکونه
- د دارچيني غونچکونه
- بادامو سره په شاتو کې سره شوي
- د پيکان او ميپل نساوري بوره

Quaker



Life

- اصلي وانيلا



د اوربشو د خوړو مربعي ټوټې

- په شاتو کې مخلوط شوي وچې مېوي
- د نساوري بورې لږ خوند
- د دارچيني لږ خوند

ساره حبوبات

د WIC له لوري تاييد شوی

• له 8.9 څخه تر 36 اونسه پورې بستې

• بشپړې غلې دانې
• له گلوټين څخه پاک

له 8.9 اونسه څخه تر 36 اونسه پورې هره اندازه

General Mills



Cheerios

- اصلې
- پېلابېلې غلې دانې
- وانيلا مصالحه



Chex

- وريجې غنم
- نيلي غرني توت
- دارچيني جوار



Fiber One

- د شاتو کليسترونه



Kix

- ساده بيري بيري شات



Total Wheaties

- ساده

Kashi



- په طبيعي شاتو کې سره شوي طبيعي گرمه دارچيني

Kellogg's



بشپړ چوکر

- د بشپړو غنمو ټوټې



د جوارو ټوټې

- اصلي دارچيني شات



Crispix Rice Krispies

- اصلي



- اصلي

ساره حبوبات (ادامه لري)

له 8.9 اونسه څخه تر 36 اونسه پورې هره اندازه

د پلورنځي برانډونه

IGA



- کرپدونکې وریجې
- د جوارو ټوټې

- د شخوند د اندازې پوښل شوي ټوټې شوې غنم
- د چوکر ټوټې
- سرې شوي اوربشې

Malt O Meal



- پوښل شوي کوچنیو کاشوقو اندازه

انځورونه یې د Price Chopper له لوري

- د جوارو ټوټې
- کرپدونکې وریجې
- د شاتو اوربشې او ټوټه یې بادامو سره
- سره شوي د جوارو کرپدونکې خواړه
- سره شوي د وریجو کرپدونکې خواړه

- د چوکر ټوټې
- یخ کریم لگول شوي ټوټې شوې غنم
- سرې شوې اوربشې
- یخ کریم لگول شوي ټوټې شوې غنم له ځمکنې توت سره



Signature Select

- د جوارو ټوټې
- د جوارو رولونه
- کرپدونکې وریجې
- اوربشې له بادامو یا له هغې پرته
- اوربشې له شاتو یا له هغې پرته
- د وریجو رولونه

- د چوکر ټوټې
- پوښل شوي د غنمو ټوټې
- سرې شوې اوربشې



That's Smart

- کرپدونکې وریجې



ساره حبوبات (ادامه لري)

✓ د WIC له لوري تایید شوی

- بشپړې غلې دانې
- له 8.9 څخه تر 36 اونسه پورې بستې
- له گلوتین څخه پاک

له 8.9 اونسه څخه تر 36 اونسه پورې هره اندازه

د پلورنځي برانډونه

Best Yet



- د چوکر ټوټې
- یخ کریم لگول شوي ټوټې شوې غنم
- یخ کریم لگول شوي ټوټې شوې غنم له ځمکنې توت سره
- سره شوي د اوربشو خواړه

Food Club



- د چوکر فلیکس
- یخ کریم لگول شوي ټوټې شوې غنم
- یخ کریم لگول شوي ټوټې شوې غنم له اناناس سره
- د اوربشو د خوړو مربعي ټوټې
- کلکې شوې اوربشې
- د غنمو مربعي ټوټې

Great Value



- د چوکر ټوټې
- یخ کریم لگول شوي ټوټې شوې غنم
- سره شوي د اوربشو خواړه

Hannaford



- د چوکر ټوټې
- د نورې سایز یخ کریم لگول شوي ټوټې شوې غنم
- د نورې سایز یخ کریم او سترابیری لگول شوي ټوټې شوې غنم
- د Easy Living د اوربشو مربعي ټوټې
- یخ کریم لگول شوي ټوټې شوې غنم
- گڼ ډول غلې دانې لرونکي ټسټیوز (یو ډول حبوبات)
- مغز سره مخلوط شوې د چرگو د غوښې ټکرې
- سره شوي غنم
- د غنمو ټوټې

د ماشومانو جوس (ادامه لري)

په الماری کې ثبات لرونکي

64 اونسه بوتلونه



انځورونه يې د Price له لوري

- منه
- گورگورې
- انگور
- ترنج
- اناناس
- روميان
- سبزيجات
- سبزيجات کم سوډيم لرونکي
- سپين انگور



Northland

هر ډول ذايقه



Ocean Spray

هر ډول ذايقه



O Organics

• سپنگورام • انگور



Signature Select

- منه
- سپنگور مخلوط
- سپنگور انگور
- سپنگور گورگورې
- انگور
- ترنج
- مالته
- اناناس
- روميان
- سبزيجات
- سبزيجات کم سوډيم لرونکي
- سپين ترنج
- سپين انگور



Old Orchard

- منه
- منه سپنگور
- مخلوط توت
- سپنگور انار
- انگور
- مالته
- شفتالو ام
- سيبر، انگور



That's Smart

• انگور



د V8 سبزيجات

- اصلي سبزيجات
- مصالحه لرونکي گرم
- سبزيجات
- کم سوډيم لرونکي



Welch's

- 100% سپين انگور
- 100% سره انگور
- منه
- انگور
- انگور (کلسيم)
- مالته
- اناناس

Tropical Trio

- سپين انگور شفتالو
- سپين انگور الوالو

⊘ مه يې پېرئ
• س پک

د ماشوم جوس

✓ د WIC له لوري تاييد شوی

! ياد ولرئ

• طبيعي په ځينو براندونو کې مجاز دي

• په الماری کې ثبات لرونکي 100% جوس: 64 اونسه بوتلونه

په الماری کې ثبات لرونکي

64 اونسه بوتلونه



Apple & Eve

- هر ډول ذايقه
- غير طبيعي



Best Yet

- منه
- انگور
- ترنج
- مالته
- نارنجي آم
- نارنجي اناناس
- اناناس
- روميان
- سبزيجات
- سپين انگور



Campbell's

- روميان
- روميان کم سوډيم لرونکي



Food Club

- منه
- سپنگور
- انگور
- ترنج
- مالته
- اناناس
- سبزيجات
- روميان
- سپين انگور



Great Value

- منه
- سپنگور مخلوط
- سپنگور انگور
- کرينبيري انار
- انگور
- ام
- ناشپاتی
- اناناس
- روميان
- سبزيجات
- سپين انگور
- سپين انگور شفتالو



Hannaford

- هر ډول ذايقه
- منه
- توت الوالو
- منه کيوي
- ځمکنی توت
- منه شفتالو
- مالته اناناس
- منه شفتالو ام
- مخلوط توت
- تپاره-نيلي رنگ انگور
- سپنگور پلس
- سپنگور گورگورې
- پلس
- اناناس



IGA

- منه
- انگور
- روميان
- سپين انگور



Juicy Juice

• هر ډول ذايقه



Langers

- منه
- منه توت الوالو
- منه کيوي
- ځمکنی توت
- منه شفتالو
- مالته اناناس
- منه شفتالو ام
- مخلوط توت
- تپاره-نيلي رنگ انگور
- سپنگور پلس
- سپنگور گورگورې
- پلس
- اناناس



Mott's

- منه
- منه الوالو
- منه ام
- منه سپين انگور
- حساس
- منه

د نېڅو لپاره جوس

✓ د WIC له لوري تایید شوی

یخ تمرکز شوي: له 11.5 څخه تر 12 اونسه پورې
الماری کې ثبات لرونکي 100% جوس: 48 اونسه بوتلونه

یخ شوي

له 11.5 څخه تر 12 اونسه پورې قوټي



د مالټې جوس

د هر ډول پلورنځي برانډ

- Best Yet
- Great Value
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select

د منې جوس / د انګورو جوس

د هر ډول پلورنځي برانډ

- Best Yet
- Great Value
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Dole

- 100% جوس
- هر ډول ذایقه



Seneca

- 100% د منې جوس



Minute Maid

- مالته
- هر ډول
- ترنج



Old Orchard

- د شین پوستکي پته
- هر ډول ذایقه

د ماشومانو جوس (ادامه لري)

✓ د WIC له لوري تایید شوی

• د مالټې جوس:
• 16 اونسه یخ شوي تمرکز شوي
• 64 اونسه یخچال شوي لوبني

د نارنجو یخ جوس

اونسه کینونه 16



د هر ډول پلورنځي برانډ

- Best Yet
- Food Club
- Hannaford
- Pics by Price Chopper
- Signature Select



Minute Maid

• اصلي

یخچال شوي د مالټې جوس

64 اونسه بوتلونه



د هر ډول پلورنځي برانډ

- Best Yet
- Food Club
- Great Value
- Hannaford
- IGA
- انځورونه
- د Price Chopper له لوري



Hood



Natalie's

د تی خورو مېوې او سبزیجات

د WIC له لوري تایید شوی ✓

- هر ډول مېوه یا سبزیجات
- هر ډول مخلوط مېوې او مخلوط سبزیجات
- له طبیعي اړخه مجاز توکي

مه یې پېرئ ✗

- اضافه شوې بوړې، مالګې، نشاپستې یا وریجې
- د ماښام ډوډۍ
- کڅوړې
- خواره

د پېرلو لارښوونه 🛒



د تازه میوو او سبزیجاتو اختیار:

د 9 میاشتو په عمر کې د تی خورو ماشومانو په بوتل کې د اچول شوو د خوړو نیمایي امتیازات له تازه میوو اوسبزیجاتو سره تبادله کېدلی شي.

که دغه اختیار ستاسو د کورنۍ د خوړو د امتیازاتو په لیست کې مخکې له مخکې نه وي او تاسو یې غواړئ، د خپل WIC له سیمه ییز دفتر سره اړیکه ونیسئ.



د اړیکې نیولو معلومات په healthVermont.gov/local لینک کې دي.

د ښخو لپاره جوس (ادامه لري)

په الماری کې ثبات لرونکي

48 اونسه بوتلونه



Apple & Eve

• هر ډول ذایقه



Juicy Juice

• هر ډول ذایقه



Food Club

• مڼه
• مالته
• اناناس
• مالته اناناس



Best Yet

• مالتنه
• تیاره نیلي رنگ انګور
• مالتنه ام
• مالتنه اناناس
• اناناس



Welch's

• سپین انګور



Northland

• هر ډول ذایقه

د تي خورو ميوې او سيزجات (ادامه لري)

د پېرلو لارښوونه

په يوه پيرونه کې د WIC د 50 ټوکو محدوديت شته. د WIC ټوکي په څو ليردونو کې جلا کړئ که د ټوکو شمير تر 50 ډير وي.

128 اونسه امتياز = 32 بوتلونه

256 اونسه امتياز = 64 بوتلونه

قوټی سره يوځای کړئ ترڅو ستاسو د کورنۍ د خورو د امتيازاتو په ليست کې د اونس (oz) شمير اضافه شي.

يو 4 اونسه بوتل = 4 اونسه	يو 2 اونسه 2 پېکونه 4 اونسه	يو 2 اونسه 2 پېکونه 8 اونسه
1 = بوتل	1 = بوتل	2 = بوتلونه

د تي خورو ميوې او سيزجات (ادامه لري)

مجرد بوتلونه او گڼ پیک لرونکی ټپونه



Beech-Nut

- يو دانه 4 اونسه
- 1 مرحله، 2 مرحله



طبيعي Beech-Nut د Beech-Nut د طبيعي ټوکي خواړه

- يو دانه 4 اونسه
- بېلابېل ډول پېکونه
- 1 مرحله، 2 مرحله



- يو دانه 4 اونسه
- 1 مرحله، 2 مرحله



Earth's Best
طبيعي خواړه

- يو دانه 4 اونسه
- 2 مرحله يواځې



Gerber

- 2 اونسه 2 پېکونه
- 4 اونسه 2 پېکونه
- يو دانه 4 اونسه
- بېلابېل پېکونه
- 1 مرحله، 2 مرحله



طبيعي Gerber د خواړه

- يو دانه 4 اونسه
- 1 مرحله، 2 مرحله



Happy Baby

- يو دانه 4 اونسه
- 1 مرحله، 2 مرحله



O Organics

- يو دانه 4 اونسه



Nature's Heart
طبيعي خواړه

- يو دانه 4 اونسه
- 1 مرحله
- 2 مرحله يواځې ميوې



Nature's Promise

- يو دانه 4 اونسه
- 2 مرحله



Parent's Choice

- يو دانه 4 اونسه
- 2 اونسه 2 پېکونه
- 4 اونسه 2 پېکونه
- 1 مرحله، 2 مرحله



Tippy Toes

- 4 اونسه 2 پېکونه
- يو دانه 4 اونسه
- 2 مرحله

یواځې په بشپړه توګه د شیدې ورکونکو میندو او ماشومانو لپاره

د پېرلو لارښوونه

په یوه پیرونه کې د WIC د 50 توکو محدودیت شته. د تي خورو ماشومانو د خوړو اخیستو پر مهال دغه چاره په یاد لرئ. **77.5 اونسه امتیاز = (31) 2.5 اونسه بوتلونه**

د تي خورو لپاره غوښې

WIC له لوري تایید شوی

- 2.5 اونسه بوتلونه
- 1 یا 2 مرحله
- هر ډول

مه یې پېرئ

- اضافه شوې بوره یا مالګه
- د ماینام ډوډی

2.5 اونسه بوتلونه



Beech-Nut
Earth's Best
Gerber
طبیعي خواړه

30 اونسه پیک (له) 2.5 اونسه څخه تر 12 اونسه پورې بوتلونه



Beech Nut
Gerber
• بېلابېل پیک

په قوټي کې بند کې

WIC له لوري تایید شوی

- اندازې او ډولونه یې ښودل شوي دي
- په اوښه یا تیلو کې پیک شوي دي
- ساردین (یو ډول وړوکی کې) کې
- ښایي هډونکي او پوستکي شامل وي

مه یې پېرئ

- الباکور تونا (یو ډول کې)
- چنک سپین تونا کې
- کڅوړې

تر 30 اونسو پورې قوټي یې سره یو ځای کړئ

چنک سپک تونا کې



هر براند
• 5 اونسه

ساردین کې



هر براند
• 3.75 اونسه

سالمن کې



هر براند
• 5 اونسه، 6 اونسه او
• 7.5 اونسه

د تي خورو حبوبات

WIC له لوري تایید شوی

- 8 اونسه او 16 اونسه بستې
- یو او ګڼ ډول غلې دانې لرونکي
- له طبیعي اړخه مجاز توکي

مه یې پېرئ

- اضافه شوې میوې، وچې شیدې یا سبزیجات

اونسه او 16 اونسه پیکونه 8



Beech-Nut

- د اوربشو خواړه
- طبیعي
- د اوربشو خواړه



د Earth's Best
طبیعي خواړه

- ګڼ ډول بشپړې غلې دانې
- بشپړې غلې دانې
- د اوربشو خواړه



Gerber

- ګڼ ډول غلې دانې
- د اوربشو خواړه
- طبیعي د اوربشو خواړه
- طبیعي د اوربشو خواړه
- باجره او کوینوا
- طبیعي وریجې
- وریجې
- بشپړې وریجې

د تي خورو وچې شیدې

هغه څه انتخاب کړئ چې ستاسو د ماشوم لپاره تایید شوي وي.

تاسو باید د ماشوم د وچو شیدو د هغه لوبڼی دقیق ډول او اندازه یې واخلي چې ستاسو د کورنۍ د خوړو له لېست کې ذکر شوي وي.

که ستاسو ماشوم یو بل ډول وچو شیدو ته اړتیا ولري:

په بدلون راوستو کې د مرستې لپاره خپل د WIC له سیمه ییز دفتر سره اړیکه ونیسئ. د اړیکې نیولو معلومات په healthVermont.gov/local لینک کې دي.

څومره چې ستاسو ماشوم لویږي:

WIC په کافي اندازه وچې شیدې برابرې څو ستاسو د ماشوم اړتیاوې پوره کړي. دا چې ماشومان لویږي او لا ډېر څښي، نو تاسو باید لا ډېرې وچې شیدې وپېرئ.

Vermont WIC برنامه

healthVermont.gov/WIC

WIC@Vermont.gov

800-649-4357

802-863-7333

د فدرالي مدني حقوقو قانون او د متحدو ايالتونو د کرنې وزارت (USDA) د مدني حقوقو له مقرراتو او تگلارو سره سم، دا اداره د نژاد، رنگ، ملي اصليت، جنسيت (د جنسيت پيژندنې او جنسي تمايل په گډون)، معلوليت، عمر، يا د مدني حقوقو د مخکيني فعاليت له مخې له انتقام يا غچ اخيستلو پراساس له توپيري چلند څخه منع شوې ده.

د برنامې معلومات ښايي له انگليسي پرته په نورو ژبو کې شتون ولري. هغه معلوليت لرونکي کسان چې د برنامې د معلوماتو ترلاسه کولو لپاره د اړيکو بديل وسيلو (د بيلگې په توگه برېل ليک، لوی چاپ، غږيز ثبت، امريکايي د اشاروي ژبې (ته اړتيا لري، بايد له هغې مسوول ايالت يا د ځايي هغه ادارې سره اړيکه ونيسي کومه چې اړونده برنامه پر مخ وړي يا د USDA's TARGET Center په (202) 2600-720 (غږيز او گڼو او په سختۍ د اورېدونکو اشخاصو) لپاره يا د Federal Relay Service له لارې له USDA سره په (800) 8339-877 شمېره اړيکه ونيسي.

د دې برنامې په اړه د توپيري چلند د شکايت ثبت کولو لپاره، شکايت کوونکي بايد د AD-3027 فورمه پکه کړي، دا د USDA د برنامې په اړه د توپيري چلند اړوند د شکايت فورمه ده چې انلاين په: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027.pdf> د USDA له هر دفتر څخه، د (866) 9992-632 شمېرې ته د تليفون کولو سره، يا USDA ته د ليک په ليکلو سره ترلاسه کېدلی شي. په دې ليک کې بايد د شکايت کوونکي نوم، پته، د تليفون شمېره، او د ادعا شوي توپيري چلند اړوند کړنې ليکلي توضيحات په پوره تفصيل سره شتون ولري، ترڅو د مدني حقوقو د ادعا شوي سرغړونې د ماهيت او نيتې په اړه د مدني حقوقو نايب منشي (ASCR) ته خبر ورکړل شي. د AD-3027 بشپړه شوې فورمه يا ليک بايد USDA ته له دغو لارو وسپارل شي:

د ليک د لېرلو پته:

US Department of Agriculture

Office of the Assistant Secretary for Civil Rights

1400 Independence Avenue, SW

يا; Washington, D.C. 20250-9410

فکس:

(833) 256-1665 (202) 690-7442 يا

برېښنالیک:

Program.Intake@usda.gov

دا اداره د مساوي فرصتونو برابرېدونکې ده.