



WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

مرحبًا بك في برنامج WIC لولاية فيرمونت



مرحباً بك 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 لرعايتك أنت وأسرتك.

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

برنامج WIC موجود لخدمة أسرتك 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 طفلك، يستمر برنامج WIC في تقديم الدعم في مجال التغذية والتثقيف الغذائي وفحص الوزن والأطعمة الصحية. ستلتقيين ببرنامج WIC كل ستة أشهر تقريباً حتى يبلغ طفلك 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 لمساعدتك في الوصول إلى أهداف تغذية طفلك.

التغذية والتثقيف الصحي

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

الإحالات والموارد

نساعدك 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 المستقبلين 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 أسرتك، سنكون بجانبك دائماً.



كل عام، ستواصلين 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 أهدافك الغذائية والصحية، ونساعدك في الحصول على أقصى استفادة من برنامج WIC، بما في ذلك أي إحالات جديدة أو اتصالات بالموارد.

أنشطة التغذية

أنشطة ممتعة وسهلة. يمكنك 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.

مواعيدك في برنامج WIC

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 رحلتك.

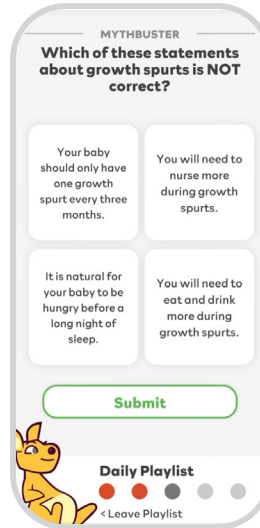
✓ **المزايا الإضافية** تحصل الأمهات اللواتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية على المزيد من الطعام كل شهر، كما تتوفر مضخات الثدي مجانًا.

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

✓ **مساعدة من الآباء الحقيقيين** المستشارون الأقران WIC في برنامجهم أمهات ودورات ومدربات يستمعن إليك ويدعمن أهدافك في تغذية طفلك الرضيع.

إذا شعرت بصعوبة أو إذا كان طفلك يعاني من مشكلة في الرضاعة، فإن موظفي برنامج WIC متاحون لتقديم التوجيه والدعم في الرضاعة. إذا قررت أن هذا الأمر لا يناسب أسرتك، 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 أسرتك ورفاهيتها تأتيان في المرتبة الأولى.



تطبيق Daily Drop

نرّلي التطبيق السهل الاستخدام للرضاعة الطبيعية للحصول على نصائح ودعم وأنشطة ممتعة.

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding

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

نصيحة مفيدة

أربعة مواسم.
أربع مرات متابعة.

عندما يتغير الطقس، يكون ذلك وقتًا مناسبًا للتحقق من تقويمك والتخطيط لزيارتك التالية لبرنامج WIC.



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

الاستمرار في الأهلية

1. حضور مواعيدك.

2. أداء نشاطين تغذويين* كل عام.

3. إعلامنا إذا تغير رقم هاتفك أو عنوانك.

هل فقدت بطاقتك الخاصة ببرنامج WIC؟

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



idafrsk#

*في نشاطك الغذائي، قد تتعرفين على أهمية الأطعمة الصحية وكيفية إعداد وصفات سهلة أو تحصيلين 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.



التثقيف الغذائي جزء مهم من برنامج WIC

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

عبر الإنترنت

تعلمي من المنزل على الموقع WICHealth.org. يمكنك اختيار دروس قصيرة عن الحمل وتغذية الأطفال والمزيد. ستحتاجين إلى رقم تعريف أسرتك 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

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



استخدمي هذه الأدوات لتسهيل التسوق

دليل الأطعمة

والتسوق لبرنامج WIC

شاهدي صور العلامات التجارية وأنواع الأطعمة المتوفرة لتسهيل العثور عليها على الرفوف.

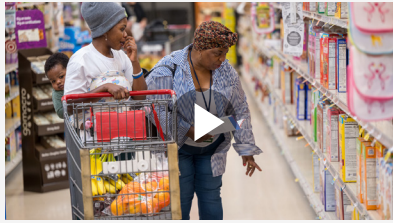


بطاقة برنامج WIC

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

تطبيق WICShopper

امسحي الأطعمة في المتجر، وتحققي من رصيدك، وتحققي مما إذا كان المنتج معتمداً من برنامج WIC - كل ذلك باستخدام هاتفك الذكي.



YouTube

مقاطع الفيديو

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

ebtEDGE

تحققي من رصيد مزاياك أو اطلي على المعاملات الأخيرة في البوابة الإلكترونية أو التطبيق.

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

قائمة مزايا أغذية الأسرة

تعرفي بالضبط على الأطعمة التي يمكن لأسرتك شراؤها. استخدميه مع دليل التسوق.

صُنعت خصيصاً لأسرتك

ستحصل أسرتك كل شهر على "حزمة مزايا" تسمى أيضاً "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 مزاياك) متاحة في اليوم الأول من كل شهر ويمكن استخدامها في المتاجر والتعاونيات التي تحمل شعار برنامج WIC.

Family Food Benefits

WIC WOMEN INFANTS CHILDREN
We nourish families.

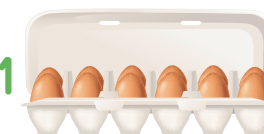
Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Peanut Btr/Beans/Peas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Infant Cereal	16 Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64 Ounce
	Infant Meats	40 Ounce
	Whole Grain Options	80 Ounce
	Fruits and 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

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

مع نمو أطفالك، تتغير الأطعمة التي يحصلون عليها من برنامج WIC أيضاً. في الأعمار المهمة مثل ستة أشهر وسنة وستين، يتم تعديل حزمة أغذيتهم لتناسب مع احتياجاتهم الغذائية.

تحدد حزمة الأغذية ما يمكنك شراؤه كل شهر وكميته

1 اثنا عشر/دستة



2 جرة أنشطة التغذية



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

كيفية
قراءة إيصال
برنامج WIC

ماذا اشتريت
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 لشراؤها مع برنامج WIC هذا الشهر.

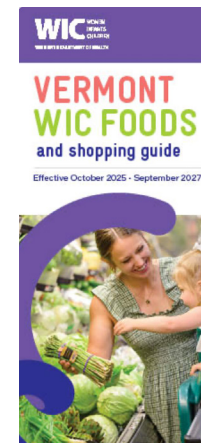
إذا كان هناك خطأ في إيصالك،
فانتقلي إلى خدمة العملاء في متجر
البقالة أو اتصلي بمكتب برنامج WIC
المحلي.

نصيحة
مفيدة

احتفظي بالإيصال. يساعدك في تتبع رصيدك والتخطيط لرحلتك التالية للتسوق.

يسرد الدليل المفيد هذا جميع الأطعمة التي يمكنك شراؤها باستخدام WIC. تظهر لك الأقسام المرمزة بالألوان صور العلامات التجارية والأحجام والمنتجات المعتمدة لتسهيل التسوق. عندما تتسوقين، ابحثي عن الطعام الذي يطابق الصورة وتأكد من أنك حصلت على المنتج والحجم الصحيحين.

Family Food Benefits		 We nurture families	
Month	Approved Funds	Amount	Percent
4/1/2020 - 4/30/2020	Chickadee	1	Percent
	Totals	3	Percent
	Eggs	0	Percent
	Instant Pot	108	Percent
	Protein B/Balms/Protein	0	Jan - Feb
	Canned Fish	0	Percent
	Instant Pot	0	Percent
	Instant Pot & Vegetables	86	Percent
	Instant Meals	40	Percent
	Whole Grain Oatmeal	110	Percent
	Spices and Vegetables	115	Cash Value Percent
	Lifetime Food System	22	Percent
	Y-Block, Inc.	12.55	Percent
	Monetary Allowance Act	0	Cash Value
	Chickadee June 01 - 30	0	Cash Value
	Chickadee June 01 - 30	0	Percent
	Totals	3	Percent
	Eggs	0	Percent
	Instant Pot	108	Percent
	Protein B/Balms/Protein	0	Jan - Feb
	Canned Fish	0	Percent
	Instant Pot	14	Percent
	Instant Pot & Vegetables	86	Percent
	Instant Meals	61	Percent
	Whole Grain Oatmeal	80	Percent



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 معاً عند إعداد
قائمة التسوق.

نصائح التسوق

- تحقق من رصيدك قبل التسوق. 
- جهمز قائمة بناءً على المزايا الغذائية لأسرتك. 
- اطلب المساعدة من موظفي المتجر أو مكتب برنامج WIC. 
- تسوقي في أوقات مبكرة أو متأخرة عندما تكون المتاجر أقل ازدحامًا. 

نصيحة مفيدة

خذي دليل الأطعمة والتسوق معكِ إلى المتجر للتأكد من أنك تختارين طعاماً معتمداً.



تعاطي المخدرات أثناء الحمل و/أو في أثناء تربية الأطفال

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

ربما سمعت 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 كنت بحاجة إلى المساعدة، فإن برنامج WIC هو مكان آمن لا يصدر أحكامًا ويمكنك الحصول فيه على الدعم. إذا كنت تعاني من مشكلة تعاطي المخدرات، فيمكننا تزويدك بدعم مجاني وسري. يمكن أن تساعد الخطوات الصغيرة في حماية صحتك وصحة أسرتك بينما تعملين على إجراء تغييرات أكبر.

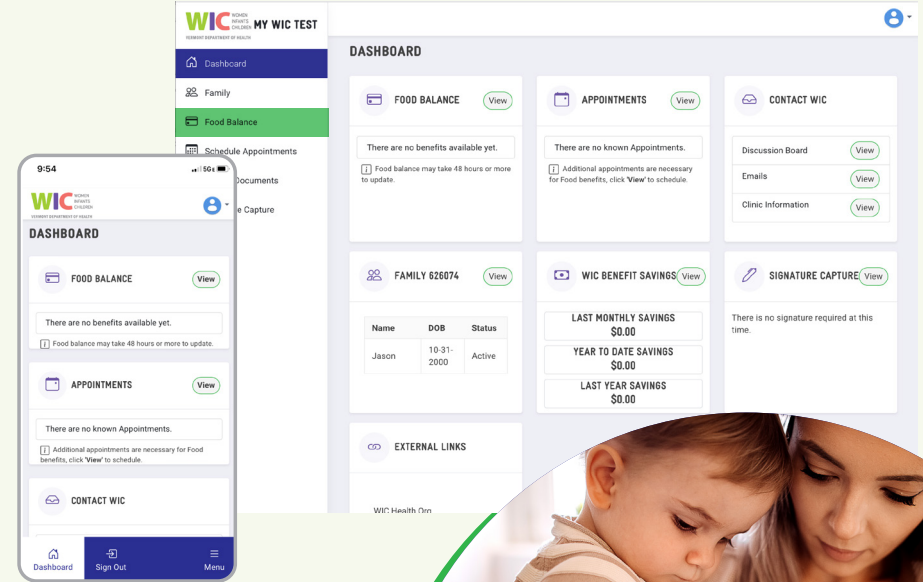
للحصول على المساعدة، تفضلي زيارة موقع [Vermont Helplink \(VTHelplink.org\)](http://VTHelplink.org) أو 802Quits.org and 1MoreConversation.com بعدة في



بوابة برنامج WIC (الجديد في 2026)

موقع بوابة المشاركين في برنامج WIC بولاية فيرمونت يجعل إدارة مزاياك عملية سهلة. بمجرد إنشاء حسابك، يمكنك تسجيل الدخول في أي وقت من أجل:

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



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



المكاتب المحلية لبرنامج WIC في ولاية فيرمونت

Rutland

802-786-5811

Barre

802-479-4200

Springfield

802-289-0600

Bennington

802-447-3531

St. Albans

802-524-7970

Brattleboro

802-257-2880

St. Johnsbury

802-748-5151

Burlington

802-863-7323

White River Junction

802-295-8820

Middlebury

802-388-4644

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707



HealthVermont.gov/Local

المزايا أكبر

مما تتخيله

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

الخصومات الشائعة:

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.

الإنترنت والهاتف 
باقات منخفضة التكلفة من Amazon
Verizon Lifeline و Prime Access
Xfinity Internet Essentials.

الطاقة 
فواتير مخفضة من
شركة Vermont Gas
و Green Mountain Power.

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

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

Arabic



WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

تلتزم هذه المؤسسة بالحفاظ على تكافؤ الفرص.