



WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

به VERMONT WIC خوش آمدید



به WIC خوش آمدید

WIC به خانواده ها کمک میکند تا غذای صحی را که برای رشد قوی و تندرست ماندن ضرورت دارند دریافت کنند. مگر فراتر از یک پروگرام غذایی است—یک شیوه مراقبت از شما و خانواده تان است.

ما با رهنمودهایی در مورد تغذیه سالم، حمایت در بخش شیردهی، و برقراری ارتباط با خدمات صحی و اجتماعی محل در خدمت شما هستیم. ما از تمام خانواده ها، بشمول آنهایکه دارای معلولیت اند یا آنهایکه به ترجمان نیاز دارند استقبال میکنیم. تیم WIC شما به شما کمک خواهد کرد تا از مزایای خود بیشترین استفاده را بدست بیاورید.

از دوران حاملگی تا دوره ماقبل آمادگی مکتب، WIC در خدمت فامیل شما است.

در جریان حامله داری ما غذای صحی و حمایت تغذیه، آموزش در مورد مراقبت از نوزاد و اینکه چگونه یک حاملگی سالم داشته باشید ارائه میدهیم. بعد از تولد طفل شما، WIC به ارائه حمایت تغذیه، آموزش تغذیه، بررسی وزن و غذاهای صحی ادامه میدهد. شما تقریباً هر شش ماه یک بار با WIC ملاقات خواهید کرد تا پنج سالگی کوچک ترین فرزندتان.

اینجا

برای فامیل

شما

هستیم



غذاهای صحی رایگان

میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، تخم ها، شیر، پنیر، ماست، توفو، پنبه پتر یا حلواى ممپلی یا لوبیا، ماهی، سیریل یا غلات، جوس یا آب میوه، و غذای طفل.

حمایت از شیردهی

حمایت و آموزش برای کمک به شما در رسیدن به اهداف تغذیه ای نوزادتان.

تغذیه و آموزش صحت

نکات و وسایل برای کمک به شما در مراقبت از خانواده تان با غذاهای صحی و عادات خوب غذایی که میتواند تا پایان عمر باقی بماند.

ارجاعات و منابع

ما به شما کمک میکنیم تا مراقبت های صحی، پروگرام های محلی، و موارد اضافی مانند تکت داخل شدن رایگان به موزیم، انترنت ارزانتر، چوکی های موتر برای اطفال، کوپن های بازار دهاقین، و موارد بیشتر را پیدا کنید.

چه کسی از WIC مستفید می شود؟

WIC برای والدین آینده، والدین جدید، نوزادان و اطفال زیر 5 ساله است.

کی میتواند برای WIC درخواست دهد؟

WIC در خدمت همه فامیلها است. مادران، پدران، پدرکلانها، مادرکلانها، والدین سرپرست موقت، یا هر کسی که از یک طفل مراقبت میکند میتواند درخواست دهد. فرقی نمیکند فامیلتان چگونه باشد، ما در خدمت شما هستیم.



حمایت شیردهی

شیردهی (یا تغذیه از سینه - اصطلاحی که برخی والدین استفاده می‌کنند) یکی از سالم‌ترین انتخاب‌ها برای والدین و نوزادان است. این به این معنی نیست که اینکار همیشه آسان است. اینکار می‌تواند سوالات، نگرانی‌ها، و ناامیدی ایجاد کند. به همین دلیل WIC در خدمت شما است تا به شما کمک کند، فرقی نمی‌کند در کجای مسیر خود قرار داشته باشید.

✓ صنوف و گروه‌ها

ما می‌توانیم شما را به صنوف های محلی و گروه های حمایتی وصل کنیم.

✓ کمک والدین واقعی

مشاورین هم‌تای WIC والدینی صمیمی و آموزش دیده هستند که به اهداف تغذیه نوزاد شما گوش میدهند و حمایت میکنند.

✓ مزایای اضافی

والدینی که شیر می‌دهند هر ماه غذای بیشتری دریافت می‌کنند و پمپ های شیر به صورت رایگان در دسترس هستند.

اگر این کار دشوار به نظر برسد یا نوزاد شما در گرفتن سینه مشکل داشته باشد، کارمندان WIC برای ارائه راهنمود و حمایت در بخش شیردهی در دسترس هستند. اگر تصمیم بگیرید که این کار برای فامیل‌تان مناسب نیست، هیچ مشکلی ندارد. WIC از همه می‌تودهای تغذیه حمایت می‌کند. کارمندان WIC آماده‌اند تا بدون قضاوت راهنمایی در مورد گزینه‌های شیر خشک و نکات تغذیه ارائه کنند.

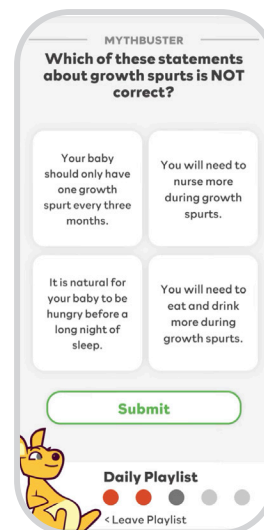
صحت و رفاه خانواده شما در اولویت است.

مزایای اضافی

یک اپلیکیشن شیردهی آسان برای استفاده را دانلود کنید برای نکات، حمایت و فعالیت های سرگرم کننده.

HealthVermont.gov/WIC-Breastfeeding

اینترنت یا تلفون ندارید؟ به ما بگویید—گزینه های دیگر آموزشی موجود است.



وقت‌های ملاقات شما با WIC

هر سال، شما 4 بار با WIC وصل خواهید شد.

2 + 2
بررسی‌ها
فعالیت‌های
تغذیه
فعالیت‌های
تغذیه

بررسی‌ها:

این ملاقات‌ها به صورت حضوری و تک به تک با متخصص تغذیه WIC شما است. ما اهداف تغذیه و صحت شما را بررسی می‌کنیم و به شما کمک می‌کنیم تا بیشترین استفاده را از WIC بدست بیاورید - بشمول هرگونه ارجاعات جدید یا ارتباطات منابع.

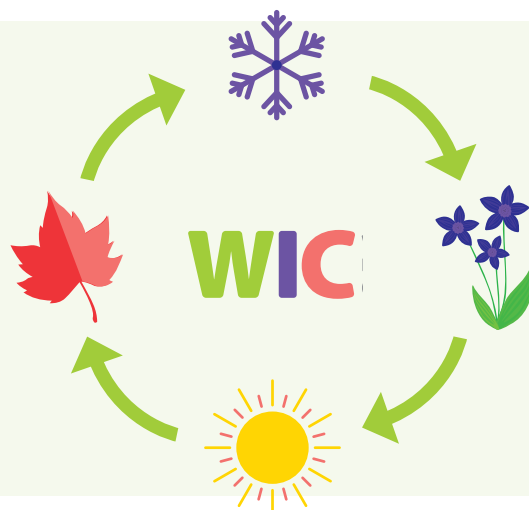
فعالیت های تغذیه

این‌ها سرگرم‌کننده و آسان هستند. شما می‌توانید آنها را بشکل آنلاین یا حضوری انجام دهید. ممکن است شامل صنف‌های آشپزی، درس‌های کوتاه آنلاین، نشست‌های انفرادی، یا راه‌های دیگر برای یادگیری درباره تغذیه سالم باشند.



چهار فصل.
چهار بررسی.

زمانیکه هوا تغییر میکند، زمان خوبی است تا تقویم خود را بررسی کنید و ملاقات بعدی WIC خود را برنامه ریزی کنید.



آموزش تغذیه یک بخش مهم از WIC است.

فعالیت های تغذیه کمک میکند تا خانواده شما قوی و سحتمند بماند و آنها بخش بزرگی از برنامه WIC هستند. شما می توانید انتخاب کنید که چه چیزی برای شما بهتر کار می کند: آنلاین ، گروه های محلی یا جلسه فردی.

آنلاین

از خانه یاد بگیرید در

شما میتوانید دروس کوتاه در مورد حامله داری، تغذیه اطفال و موارد دیگر را انتخاب کنید. برای ورود، به WIC family ID خود نیاز خواهید داشت.

گروه های محلی

به صنف ها یا ورکشاپ های سرگرم کننده در جامعه خود شرکت کنید، مانند نمایش های آشپزی یا ارائه های گروهی در مورد غذا خوردن صحی، تندرستی، یا رفتار نوزاد. این ها معمولاً در دفاتر WIC یا سایر مراکز محلی برگزار می شوند.



جلسه فردی

شما میتوانید با یک متخصص تغذیه WIC ملاقات کنید تا در مورد صحت و عادات غذایی خانواده تان صحبت کنید. این بازدید ها میتوانند بصورت حضوری یا تلفنی انجام شوند.



حفظ شرایط شمولیت

برای حفظ مزایای WIC تان، فقط سه چیز را به یاد داشته باشید:

1. در ملاقات های خود شرکت کنید.

2. هر سال دو فعالیت تغذیه * را انجام دهید.

3. اگر شماره تلفون یا آدرس شما تغییر کرد به ما بگویید.

کارت WIC خود را گم کرده اید؟

با دفتر محلی WIC تان تماس بگیرید—ما اینجا هستیم تا کمک کنیم که شما غذای صحی را از دست ندهید.



idafrosh#

*در فعالیت تغذیه تان، شما ممکن یاد بگیرید که چرا غذاهای صحی مهم است، چگونه غذاهای آسان درست کنید، یا از کارمندان WIC و والدین دیگر حمایت بگیرید.

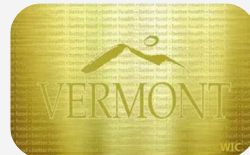
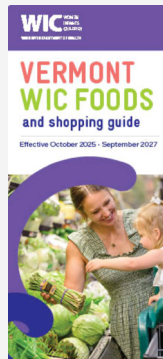
مفید
نکته

WICHealth.org متناسب با برنامه شما کار می کند. درس ها در هر وقت روز تکمیل شده میتواند.

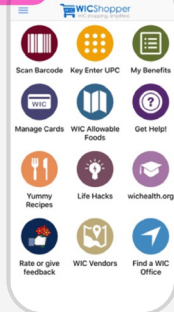


برای ساده ساختن خرید از این وسایل استفاده کنید

غذاهای WIC و راهنمای خرید تصاویر برندها و انواع غذاهای موجود را مشاهده کنید تا یافتن آنها درالماری یا قفسه ها آسان تر شود.

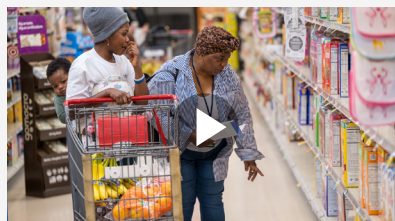


کارت WIC همیشه قبل از استفاده از هر نوع پرداخت دیگر کارت WIC خود را استفاده کنید یا بکشید.



ایلیکشن WICShopper

غذاها را در فروشگاه اسکن کنید، باقی مانده یا موجودی ها را ببینید، و ببینید که آیا یک جنس تایید شده WIC است - همه با گوشی های هوشمند شما.



ویدئوها برای راهنمایی های YouTube در مورد خرید با WIC ویدئوهای کوتاه را آنلاین تماشا کنید.

ebtEDGE مزایای باقی

مانده خود را ببینید یا خریداری اخیر را در پورتال وب یا اپلیکیشن مشاهده کنید.



Cardholder Portal

- View Balances
- Review Transactions
- Replace Card

Cardholder Login

یست مزایای غذایی خانواده شما دقیقاً بدانید که خانواده شما چه غذاهایی می توانند خریداری کنند. آنرا با راهنمای خرید تان استفاده کنید.

Family Food Benefits			WIC Approved Foods		Amount
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 Butter/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 Butter/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		

اینترنت یا تلفون ندارید؟ ما میتوانیم به شما کمک کنیم تا وسایل را به یک طریقه دیگر بدست بیاورید، فقط بپرسید.

ساخته شده فقط برای خانواده شما

هر ماه، خانواده شما یک "بسته مزایا" را که همچنان "بسته غذا" نامیده میشود دریافت خواهد کرد. این شامل غذاهایی مانند میوه ها و سبزیجات، شیر، غلات سبوس دار، ماست، پنبنت بتر یا حلوی مملی و لوبیا، غذاهای نوزاد و موارد دیگر است که می توانید از فروشگاه مواد غذایی محلی خود خریداری کنید.

بسته غذایی شما (یا مزایای شما) در اولین روز هر ماه در دسترس خواهد بود و میتواند از آن در فروشگاهها و اتحادیهها که علامت WIC را دارند استفاده کرد.

Family Food Benefits



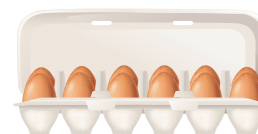
Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 6/30/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Peanut Butter/Beans/Peas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Ounce
	Infant Cereal	16 Ounce
	Infant Fruits & Veggies	64 Ounce
	Infant Meats	40 Ounce
	Whole Grain Options	80 Ounce
	Fruits 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
5/1/2025 - 5/31/2025	Child's Juice 64 oz	4 Can / Bottle
	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Ounce
	Peanut Butter/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

بسته غذایی شما، که لیست مزایای غذایی خانواده شما نیز نامیده می شود، فقط برای خانواده شما ساخته شده است. این بر اساس چیزی که شما نیاز دارید تغییر میکند، چه شما حامله باشید، چه شیرده باشید، و یا از یک طفل مراقبت میکنید. بستهها انعطافپذیر هستند، بنابراین اگر نیازهای غذایی ویژه ای دارید از متخصص تغذیه WIC خود سوال کنید.

همانطور که اطفال شما رشد میکنند، غذاهای WIC آنها نیز تغییر میکند. در سنین مهم مانند شش ماه، یک سال، و دو سال، بسته غذایی آنها با نیازهای تغذیه ای آنها تنظیم می شود.

بسته غذایی شما به شما میگوید که چه چیزی، و چقدر، میتوانید هر ماه خریداری کنید.

1 درجن



مرتبان
فعالیت های تغذیه

2



رسید WIC شما معلومات مهم دارد تا به شما در بدست آوردن بیشترین مزایای WIC کمک کند.

چگونه رسید WIC خود را بخوانیم

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 *****		

چیزی که خریداری کرده‌اید
برای لیست مواردی که به
تازگی خریداری کرده اید به
بالا نگاه کنید.

مجموع فرعی WIC
مجموع خرید WIC خود
را ببینید

آنچه که در بسته غذایی
این ماه باقی مانده
غذاهایی که در این ماه برای
خرید با WIC باقی مانده است.

اگر در رسید شما چیزی نادرست
باشد، به خدمات مشتریان فروشگاه
مواد غذایی خود بروید، یا با دفتر
محلی WIC خود تماس بگیرید.

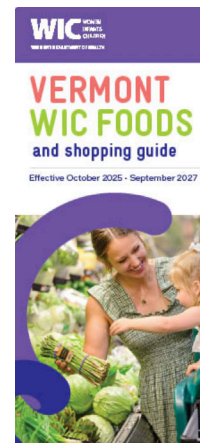
مفید
نکته

رسید خود را نگه دارید. این کمک میکند تا بیلانس
یا باقی مانده شما را پیگیری کرده و سفر خرید بعدی تان را
برنامه ریزی کنید.

راهنمای خرید و غذاهای WIC

این راهنما مفید تمام غذاهای که شما میتوانید با WIC خریداری کنید را لیست میکند.
بخش های کود-رنگی تصاویر برندها، اندازه ها، و محصولات تایید شده را به شما نشان
میدهد تا خرید را آسان سازد. زمانیکه شما خرید میکنید، فقط به دنبال غذای باشید که با
تصویر مطابقت دارد و ببینید که آیا محصول و اندازه درست را دارید یا خیر.

Family Food Benefits		WIC Approved Foods		Amount
07/2025 - 03/2026	Cheese	1	Pound	
	Eggs	2	Pound	
	Beans	4	Quint	
	Wheat/Barley/Corn	100	Quint	
	Protein Beans/Peas	4	Quint	
	Canned Fruit	30	Quint	
	Whole Grains	10	Quint	
	Whole Fruit & Veggies	40	Quint	
	Whole Grains	40	Quint	
	Whole Grains Options	40	Quint	
07/2026 - 03/2027	Fruit and Vegetables	110	Quint Value Benefit	
	Lowfat/Nonfat Yogurt	30	Quint	
	1% or Less Fat	12.25	Gallon	
	Wholesome Sweeten'd	5	Quint	
	Cheese	4	Quint	
	Protein Beans/Peas	4	Quint	
	Canned Fruit	30	Quint	
	Whole Grains	10	Quint	
	Whole Fruit & Veggies	40	Quint	
	Whole Grains	40	Quint	



اینرا همراه با خانواده خود استفاده کنید
لیست مزایای غذا. بعضی از غذاها
ممکن در راهنمای غذا باشد مگر
در بسته غذایی شما نباشد. زمانیکه لیست
خرید تان را میسازید مطمئن شوید که به هر
دو اش نگاه میکنید.

نکات خرید

✓ قبل از خرید
بیلانس یا باقی مانده خود را ببینید.
✓ یک لیست را بر اساس مزایای غذای
خانواده تان تهیه کنید.
✓ خرید وقت را دیرتر کنید زمانی که فروشگاه
ها یا دوکان ها کمتر مصروف باشند.
✓ از کارمندان فروشگاه یا دفتر WIC
خود کمک بخواهید.

مفید
نکته

راهنمای غذاها و خرید را با خود به فروشگاه ببرید تا
مطمئن شوید که یک غذای تایید شده را انتخاب میکنید.



استفاده از مواد در دوران حاملگی و/یا در حال پدر و مادر بودن

WIC عادت های صحی را در جریان حامله داری و در جریان پرورش اطفال تشویق میکند.

شما ممکن شنیده باشید که هیچ مقدار الکل، کاتابیس، نیکوتین، یا دیگر مواد مخدر در جریان حامله داری و در جریان بزرگ کردن اطفال مصون نیست. این درست است و ما هم می دانیم که سخت است.

اگر به کمک نیاز دارید، WIC یک فضای مصون و بدون-قضاوت برای دریافت پشتیبانی است. اگر شما با استفاده از مواد مخدر مبارزه میکنید، ما میتوانیم شما را به حمایت رایگان و محرمانه وصل کنیم. در حالیکه شما روی ایجاد تغییرات بزرگتر کار میکنید، قدم های کوچک میتواند در محافظت از صحت شما و خانواده تان کمک کند.

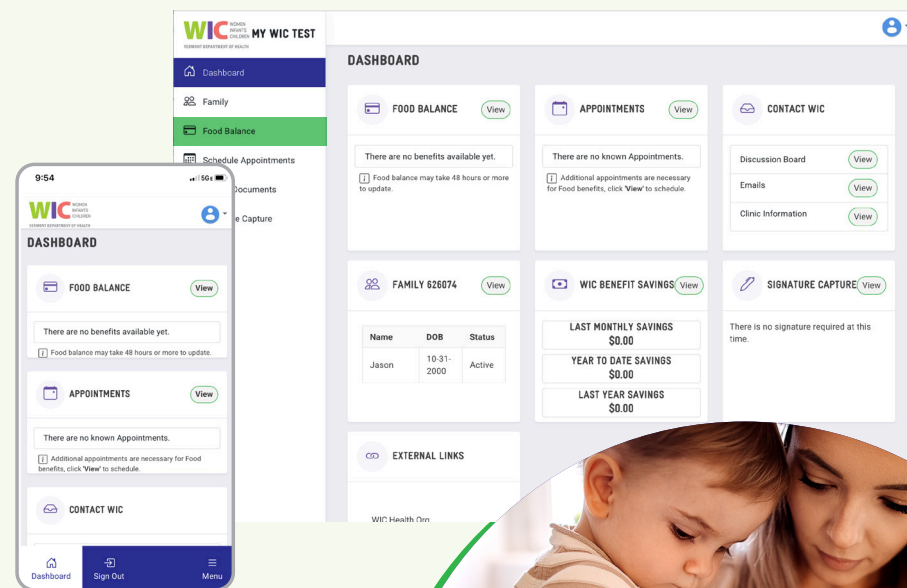
برای کمک، به Vermont Helplink مراجعه کنید. (VTHelplink.org) و 802Quits.org یا در مورد استفاده مواد در جریان حامله داری و بعد از آن در بیشتر یاد بگیرید 1MoreConversation.com



پورتال WIC شما (جدید در سال 2026)

وبسایت پورتال اشتراک کننده Vermont WIC مدیریت مزایای شما را آسان میسازد. زمانیکه شما حساب تان را تنظیم کردید، شما میتوانید هر زمان وارد حساب شوید:

- ✓ قرار ملاقات های آینده را ببینید، برنامه ریزی ✓ معلومات خانواده را به روز کنید یا لغو کنید
- ✓ هر اسناد مورد نیاز را آپلود کنید
- ✓ با WIC تماس بگیرید
- ✓ مزایای غذایی و پس انداز خود را پیگیری کنید



تمام معلومات و وسایل مهم WIC خود را در یک مکان مشاهده کنید.



دفاتر محلی برنامه Vermont WIC

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

منفعت‌ها

بیشتر از آن

چیزی است که فکر می‌کنید

با Vermont WIC، می‌توانید به خانواده خود چیزهای بیشتری بدهید. اشتراک کنندگان از تخفیف‌ها در پروگرام‌ها، خدمات و فعالیت‌ها در سراسر ایالت لذت می‌برند. فقط کارت WIC خود را در جایی که لازم است نشان دهید.

تخفیف‌های مشهور:

 مواد غذایی
10% تخفیف در تعاونی‌های شرکت
کننده و کوپن‌های محصولات تازه در
بازارهای دهاقین از طریق
Farm to Family

 هنر و طبیعت
ورود با تخفیف به ECHO Museum،
Vermont Institute of Natural
Science، State Parks و موارد
دیگر

 مراقبت حیوانات
کوپن‌های عقیق سازی/نرینه سازی با
هزینه کم از طریق VSNIP.

 اینترنت و تلفون
کاهش هزینه از Amazon Prime
Verizon Lifeline، Access و Xfinity
Internet Essentials

 انرژی
بیل یا صورت حساب‌های پایین‌تر
از Vermont و Gas and Green و
Mountain Power

 مصونیت
چوکی موثر برای اطفال رایگان
همراه با بازرسی از طریق
Be Seat Smart

تخفیف ممکن است تغییر کند،

برای آخرین پیشنهادات به HealthVermont.gov/WICDiscounts مراجعه کنید.

Dari



VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

این نهاد، ارایه کننده فرصت‌های مساوی است.