

**WIC** WOMEN  
INFANTS  
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

# دليل الأغذية والتسوق لبرنامج WIC في Vermont

اعتبارًا من أكتوبر 2025 حتى سبتمبر 2027



# جدول المحتويات

## الأغذية

- 2 ● الجبن
- 3 ● البيض
- 4 ● الجبن التوفو
- 6 ● الحبوب
- 11 ● الجبن زبدة الفول السوداني والفاصوليا
- 14 ● الأسماك المعلبة
- 15 ● أغذية الأطفال الرضع
- 20 ● الحبوب الكاملة
- 30 ● الفواكه والخضراوات
- 32 ● الزبادي
- 34 ● الحليب
- 38 ● العصير

## مساعدة إضافية في التسوق

- 40 التحقق من رصيدك
- 42 قراءة بطاقات الرفوف
- 43 العثور على الأحجام المناسبة
- 44 عندما لا تعمل بطاقتك
- 45 تطبيق WICShopper

أصبح تناول الطعام بشكل صحي مع برنامج WIC أسهل. اسمح لهذا الدليل بمساعدتك في التسوق بثقة — في كل ممر، وفي كل زيارة، وفي كل شهر.

استخدم قائمة المزايا الغذائية للأسرة وهذا الدليل. تحقق من قائمة مزايا أغذية الأسرة من موعده لتتري بالضبط ما تمت الموافقة عليه لك. ثم استخدم هذه النشرة في أثناء التسوق لمساعدتك في العثور على الأحجام وأنواع العبوات الموجودة في قائمتك.



| WIC Vermont Family Food Benefits |                          |        |                    |
|----------------------------------|--------------------------|--------|--------------------|
| Month                            | WIC Approved Foods       | Amount |                    |
| 6/1/2025 - 5/31/2025             | Cheese                   | 1      | Pound              |
|                                  | Tofu                     | 2      | Pound              |
|                                  | Eggs                     | 4      | Dozen              |
|                                  | Breakfast Cereal         | 108    | Dozen              |
|                                  | Plant-Based Beans/Peanut | 4      | Jar / Bag          |
|                                  | Canned Fish              | 30     | Dozen              |
|                                  | Infant Cereal            | 18     | Dozen              |
|                                  | Infant Fruits & Veggies  | 84     | Dozen              |
|                                  | Infant Meals             | 40     | Dozen              |
|                                  | Whole Grain Options      | 80     | Dozen              |
| 5/1/2025 - 4/30/2025             | Fruits and Vegetables    | 110    | Cash Value Benefit |
|                                  | Lowfat/Nonfat Yogurt     | 32     | Dozen              |
|                                  | 1% or Skim Milk          | 13.25  | Gallon             |
|                                  | Women's Juice 48 oz      | 3      | Can / Bottle       |
|                                  | Child's Juice 64 oz      | 4      | Can / Bottle       |
|                                  | Cheese                   | 1      | Pound              |
|                                  | Tofu                     | 2      | Pound              |
|                                  | Eggs                     | 4      | Dozen              |
|                                  | Breakfast Cereal         | 108    | Dozen              |
|                                  | Plant-Based Beans/Peanut | 4      | Jar / Bag          |
|                                  | Canned Fish              | 30     | Dozen              |
|                                  | Infant Cereal            | 18     | Dozen              |
|                                  | Infant Fruits & Veggies  | 84     | Dozen              |
|                                  | Infant Meals             | 40     | Dozen              |
|                                  | Whole Grain Options      | 80     | Dozen              |

نصيحة  
مفيدة



هل تحتاج إلى المزيد من المساعدة في أثناء التسوق؟

1. استخدم تطبيق WICShopper

2. اسأل في مكتب خدمة العملاء في المتجر

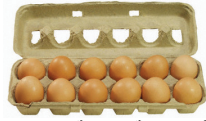
3. اتصل بمكتب WIC لديك من المتجر

## البيض

### منتج معتمد من برنامج WIC

- دزينة (دسته) كاملة
- متوسطة، كبيرة، كبيرة جدًا، جامبو
- بدون صندوق
- عضوي
- تغذية نباتية
- محسن أو متخصص (أوميغا 3)

### دزينة (دسته)، بأي حجم



أي علامة تجارية

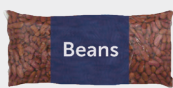
### نصيحة التسوق

يمكنك استبدال البيض بزبدة الفول السوداني أو الفاصوليا المعلبة أو الفاصوليا المجففة.

تحدث مع مكتب WIC المحلي لإجراء تغيير على عبوة الطعام



1 دزينة من البيض



أو



أو



الفاصوليا المجففة أو العدس  
أو البازلاء  
(1 رطل أو 16 أونصة)

4 علب فاصوليا  
(15-16 أونصة  
لكل منها)

1 جرة زبدة الفول  
السوداني  
(16-18 أونصة)

## الجبن

### منتج معتمد من برنامج WIC

### لا تشتري

- المستورد أو الجاهز
- الشرائح المغلفة كل على حدة
- العضوي
- للمكعبات
- الغني بالألياف
- المتخصص أو المحفوظ الخاص

- عبات بحجم 8 أونصات و 16 أونصة
- المكعبات والمقطعة
- الشرائح الأمريكية
- العادي
- قليل الدسم

### الشرائح

8 أونصات  
و 16 أونصة



أصفر أمريكي



أبيض أمريكي

### المكعبات

8 أونصات  
و 16 أونصة



كولبي



شيدر



مونري جاك



كولبي جاك



مونستر



مونتراريلا

العلامات التجارية المسموح بها



Crystal Farms



Cracker Barrel



Cappiello



Cabot



Best Yet



Hannaford



Great Value



Food Club



Galbani



Dragone



Lucerne



Land O Lakes



Kraft



IGA



Heluva Good!



Sorrento



Sargento



Polly-O



Pics by Price Chopper



Maggio

## التوفو

8 أونصات و14 أونصة و16 أونصة



**Nature's Promise**  
• صلب  
• صلب للغاية



**Vermont Soy**  
• صلب



**Woodstock Organic**  
• صلب



**Wildwood Organic**  
• صلب  
• صلب للغاية  
• شديد الصلابة

## نصيحة التسوق

اجمع عبوات التوفو لإضافتها إلى إجمالي الباوندات ( الأرتال) في قائمة مزايا أغذية أسرتك.  
على سبيل المثال:



أو



**1 رطل**

اثنتان 8 بحجم أونصات

واحدة بحجم 16 أونصة



أو



**4 أرتال**

أربعة بحجم 16 أونصة  
أربعة بحجم 14 أونصة + واحد  
بحجم 8 أونصات

## التوفو

✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- عبوات 8 أونصات و14 أونصة و16 أونصة
- العضوية المسموح بها

## نصيحة التسوق

يمكنك الحصول على المزيد من التوفو بدلاً من الحليب. اتصل بـ **WIC المحلي** لمعرفة المزيد.

8 أونصات و14 أونصة و16 أونصة



**Franklin Farms Tofu**  
• لين  
• متوسط الصلابة  
• صلب  
• صلب للغاية



**Azumaya**  
• صلب  
• صلب للغاية



**House Foods**  
• متوسط الصلابة  
• صلب  
• صلب للغاية  
• مكعب شديد الصلابة



**Heiwa Tofu**



**O Organics**  
• صلب  
• صلب للغاية  
• مكعب شديد الصلابة  
• منبت شديد الصلابة



**Nasoya**  
• صلب  
• صلب للغاية  
• شديد الصلابة



## الحبوب الساخنة

راجع كل علامة تجارية/منتج لمعرفة الأحجام



**Quaker**  
الشوفان الفوري الأصلي  
11.8 - أونصة  
23.7 - أونصة



**Maypo**  
شوفان بالقيقب  
14 - أونصة  
الشوفان على طريقة  
Vermont  
19 - أونصة

**Signature Select**  
الشوفان الفوري  
11.8 - أونصة



## نصيحة التسوق

اجمع عبوات الحبوب الساخنة أو الباردة لإضافتها إلى إجمالي الأونصات الموجودة في قائمة مزايأ أغذية أسرتك. فيما يلي ثلاث طرق لشراء ما يصل إلى 36 أونصة:

$$36 \text{ أونصة} = 9 \text{ أونصات} + 9 \text{ أونصات} + 18 \text{ أونصة}$$

$$36 \text{ أونصة} = 12 \text{ أونصة} + 12 \text{ أونصة} + 12 \text{ أونصة}$$

$$35.8 \text{ أونصة} = 11.8 \text{ أونصة} + 24 \text{ أونصة}$$

## الحبوب الساخنة

✓ منتج معتمد من برنامج WIC

GF خالية من الغلوتين

الحبوب الكاملة

• أحجام مختلفة

راجع كل علامة تجارية/منتج لمعرفة الأحجام



**Cream of Rice**  
Gluten Free GF  
12 - أونصة  
14 - أونصة



**Best Yet**  
Original Flavor  
Oatmeal  
11.8 - أونصة



**Food Club**  
الشوفان الفوري الأصلي  
11.8 - أونصة



• أصلي فوري  
12 - أونصة  
الحبوب الكاملة  
12 - أونصة  
18 - أونصة



**Cream of Wheat**  
• دقيقة واحدة  
28 - أونصة  
• دقيقتان ونصف  
12 - أونصة  
28 - أونصة



**IGA**  
الشوفان الفوري  
الأصلي  
11.8 - أونصة



**Hannaford**  
الشوفان الفوري  
العادي  
11.8 - أونصة



**Great Value**  
الشوفان الفوري  
الأصلي  
11.8 - أونصة

## Kellogg's



## Frosted Mini Wheats

- أصلي
- نكهة اليقطين
- قطع الفراولة الصغيرة
- قطع صغيرة
- مافن التوت الأزرق
- الكاكاو

Crispix  
أصليSpecial K  
أصلي

- القرفة والبقان
- بروتين بلمسة القرفة

Rice Krispies  
أصليRaisin Bran  
أصلي

## Great Grains

- مقرمش الموز بالبندق
- البقان المقرمش
- مقرمش التوت البري باللوز
- الزبيب والتمر والبقان
- مقرمش التوت الأحمر باللوز



## Bran Flakes

Raisin Bran  
أصلي

## Honey Bunches of Oats

- باللوز
- محمص بالعسل
- عناقيد الفانيليا
- عناقيد القرفة



## Grape Nuts

- أصلي
- رقائق

## Quaker



## Oatmeal Squares

- لمسة من السكر البني
- عسل بالبندق



## Life

- أصلي
- مزيج التوت الغني
- مجموعة الفانيليا الغنية



## الحبوب الباردة

## ✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- عبوات 8.9 أونصات إلى 36 أونصة الحبوب الكاملة
- GF خالية من الغلوتين

## General Mills



## Cheerios

- أصلي
- مزيج الخضراوات بالتوت الأزرق والموز
- مزيج المكسرات اللذيذ

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة



## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Cheerios

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة



## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة

## Bluey

- أصلي
- متعدد الحبوب
- مزيج الخضراوات بالتفاح والفراولة



## Kix

- سادة



## Fiber One

- عناقيد العسل



## Chex

- توت أزرق
- قرفة
- ذرة

## Grain Berry



## Grain Berry

- رقائق نخالة متعددة



## Wheaties

- أصلي
- بروتين القيقب واللوز
- بروتين العسل والبيكان



## Total

- أصلي

## Kellogg's



## Corn Flakes

- أصلي



## Complete Bran

- رقائق القمح



## Kashi

- محمص بالعسل
- عناقيد التوت الأزرق
- عناقيد الكاكاو



## Kashi

- محمص بالعسل
- عناقيد التوت الأزرق
- عناقيد الكاكاو



## Kashi

- محمص بالعسل
- عناقيد التوت الأزرق
- عناقيد الكاكاو

## زبدة الفول السوداني

❌ لا تشتري

- قليلة الدهون
- منخفضة الصوديوم
- عضوية
- زبدة الفول السوداني المتخصصة
- زبدة الفول السوداني القابلة للدهن
- مكونات منكهة أو مختلطة

✅ منتج معتمد من برنامج WIC

- الجرار بحجم من 16 إلى 18 أونصة
- ناعمة/كريمية
- سمكية/مقرمشة
- جرار بلاستيكية أو زجاجية

جرار من 16 إلى 18 أونصة



Teddie



Smuckers



أي علامة تجارية في المتجر



Skippy



Peter Pan



Jif

❌ لا تشتري

- Skippy
- Natural
- Reduced Fat
- Skippy

❌ لا تشتري

- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

❌ لا تشتري

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

## نصيحة التسوق

1 زبدة الفول السوداني / الفاصوليا / البازلاء في قائمة مزايا أغذية أسرتك تعني أنه يمكنك شراء:

جرة واحدة سعة 16 إلى 18 أونصة من زبدة الفول السوداني



أ

أو

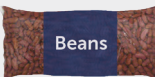
أربع علب من الفاصوليا المعلبة سعة 15 إلى 16 أونصة



ب

أو

عبوة واحدة سعة 16 أونصة من الفاصوليا الجافة أو العدس أو البازلاء



ج

## الحبوب الباردة

✅ منتج معتمد من برنامج WIC

- عبوات 8.9 أونصات إلى 36 أونصة الحبوب الكاملة
- خالية من الغلوتين (GF)

أي حجم من 8.9 إلى 36 أونصة

العلامات التجارية في المتجر

Pics by Price Chopper

- رقائق النخالة
- قمح مبشور
- متجمد
- شوفان محمص



Best Yet

- رقائق النخالة
- قمح مبشور متجمد
- شوفان محمص



Food Club

- رقائق النخالة
- قمح مبشور متجمد
- مكعبات الشوفان
- شوفان محمص



Signature Select

- رقائق النخالة
- قمح مبشور
- متجمد
- شوفان محمص



Great Value

- رقائق النخالة
- قمح مبشور متجمد
- شوفان محمص



Hannaford

- رقائق النخالة
- قطع صغيرة من القمح المبشور المجمد
- قطع صغيرة من القمح المقطع بالفرولة
- قمح مبشور متجمد
- Tasteeos
- رقائق القمح



Malt O Meal

- ملاعق صغيرة مجمدة



## زبدة البندق والبذور



**تنبيه**

إذا كنت تعاني أنت أو أي شخص في أسرتك المباشرة من حساسية من البندق، فتحدث مع مكتب **WIC المحلي** لإجراء تغيير في عبوة الطعام للسماح بزبدة البندق والبذور.

### منتج معتمد من برنامج WIC

- جرار من 16 إلى 18 أونصة
- ناعمة/كريمة
- سميكة/مقرمشة
- جرار بلاستيكية أو زجاجية
- دوار الشمس/الكاجو/اللوز



**لا تشتتر**

- عضوية
- مكونات منكهة أو مختلطة

### جرار من 16 إلى 18 أونصة



**Natural  
MaraNatha**



**Justin's**



**Crazy  
Richard's**



**Barney  
Butter**



**Open Nature**



**Once Again**



**Octonuts**



**Woodstock**



**SunButter**

## الفاصوليا المعلبة



**منتج معتمد من**

**برنامج WIC**

- علب من 15 إلى 16 أونصة
- عادية
- منخفضة الصوديوم
- العضوية المسموح بها



**لا تشتتر**

- السكريات أو الدهون أو الزيوت المضافة
- الخضراوات أو الفواكه أو اللحوم المضافة
- النكهات أو الأعشاب أو التوابل المضافة
- الفاصوليا المقلية

### علب سعة 15 إلى 16 أونصة



أي علامة تجارية

- أي نوع من الفاصوليا أو العدس أو البازلاء

## الفاصوليا المجففة أو العدس أو البازلاء



**منتج معتمد من**

**برنامج WIC**

- عبوات 16 أونصة
- العضوية المسموح بها



**لا تشتتر**

- السكريات أو الدهون أو الزيوت المضافة
- النكهات أو الأعشاب أو التوابل المضافة
- خلطة الشورية

### عبوات 16 أونصة



أي علامة تجارية

- أي نوع من الفاصوليا أو العدس أو البازلاء



## الفواكه والخضراوات للأطفال الرضع



- السكريات أو الملح أو النشويات أو الأرز المضافة
- وجبات العشاء
- الأكياس
- الحلويات



- أي مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات
- أي مجموعة متنوعة من الفواكه المشكلة والخضراوات المشكلة
- العضوية المسموح بها



### نصيحة التسوق

#### خيار الفواكه والخضراوات:

يمكن للأسر التي لديها أطفال رضع تزيد أعمارهم عن 6 أشهر استبدال علب أغذية الأطفال من الفواكه والخضراوات مقابل 11 دولارًا (النصف) أو 22 دولارًا (الكل) بفواكه وخضراوات طازجة أو مجمدة أو معلبة.



إذا لم يكن هذا الخيار مدرجًا بالفعل في قائمة مزايا الأسرة الغذائية وترغب في ذلك، فاتصل بمكتب WIC المحلي.



## الأسماك المعلبة



- تونة ألباكور
- تونة بيضاء قطع



- الأحجام والأصناف المعروضة
- معبأة في الماء أو الزيت
- قد يحتوي السردين على العظام والجلد
- العلب أو الأكياس

أحجام العلب من 2.5 إلى 20 أونصة

### السردين



أي علامة تجارية

### قطع التونة الخفيفة



أي علامة تجارية

### السلمون



أي علامة تجارية



## الفواكه والخضراوات للأطفال الرضع

### 🛒 نصيحة التسوق

هناك حد أقصى قدره 50 منتجًا من منتجات برنامج WIC في كل معاملة. قسّم منتجات برنامج WIC إلى عدة معاملات إذا كان عدد المنتجات أكثر من 50 منتجًا.

تبلغ كمية ميزة 128 أونصة = 32 جرة

اجمع الحواويات لإضافتها إلى إجمالي الأونصات الموجودة في قائمة مزاي أغذية أسرّتك.

عبوة واحدة سعة 4  
أونصات، عبوة من  
قطعتين  
= 8 أونصات



= 2 جرة



واحدة 2 أونصة، عبوة  
من قطعتين  
= 4 أونصات



= 1 جرة



جرة واحدة سعة  
4 أونصات  
= 4 أونصات



= 1 جرة



## الفواكه والخضراوات للأطفال الرضع

### جار مفردة وحوايات متعددة العبوات



**Beech-Nut Organic**

- واحدة 4 أونصات
- المرحلة 1، المرحلة 2



**Beech-Nut Naturals**

- واحدة 4 أونصات
- عبوات متنوعة
- المرحلة 1، المرحلة 2



**Beech-Nut**

- واحدة 4 أونصات
- المرحلة 1، المرحلة 2



**Gerber Organic**

- واحدة 4 أونصات
- المرحلة 1، المرحلة 2



**Gerber**

- 2 أونصة،
- عبوة من قطعتين
- 4 أونصات،
- عبوة من قطعتين
- واحدة 4 أونصات
- عبوات متنوعة
- المرحلة 1، المرحلة 2



**Earth's Best Organic**

- واحدة 4 أونصات
- المرحلة 2 فقط



**Nature's Heart Organic**

- واحدة 4 أونصات
- المرحلة 1
- المرحلة 2 من الفواكه فقط



**O Organics**

- واحدة 4 أونصات



**Happy Baby**

- واحدة 4 أونصات
- المرحلة 1، المرحلة 2



**Tippy Toes**

- 4 أونصات، عبوة من قطعتين
- واحدة 4 أونصات
- المرحلة 2



**Parent's Choice**

- واحدة 4 أونصات
- 2 أونصة، عبوة من قطعتين
- 4 أونصات، عبوة من قطعتين
- المرحلة 1، المرحلة 2



**Nature's Promise**

- واحدة 4 أونصات
- المرحلة 2

## للأطفال الرضع الذين يرضعون رضاعة طبيعية كاملة فقط

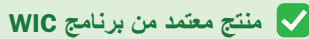
### 🛒 نصيحة التسوق

هناك حد أقصى قدره 50 منتجًا من منتجات برنامج WIC في كل معاملة. ضع ذلك في الاعتبار عند شراء أغذية الأطفال الرضع. ميزة بقيمة 40 أونصة = 16 جرة سعة 2.5 أونصة

### اللحوم للأطفال الرضع



- السكر أو الملح المضاف
- وجبات العشاء



- منتج معتمد من برنامج WIC
- جرار سعة 2.5 أونصة
- المرحلة 1 أو 2
- أي مجموعة متنوعة

### جرار سعة 2.5 أونصة



Gerber



Earth's Best Organics



Beech Nut

### عبوة 30 أونصة (12 جرة سعة 2.5 أونصة)



Gerber  
عبوة متنوعة

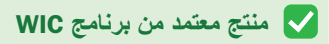


Beech Nut  
عبوة متنوعة

## حبوب الأطفال الرضع



- فواكه أو حليب صناعي أو خضراوات مضافة



- عبوات 8 أونصات و16 أونصة
- واحدة ومتعددة الحبوب
- العضوية المسموح بها



Gerber

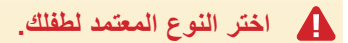
- حبوب متعددة
- الشوفان
- دقيق الشوفان العضوي
- دقيق الشوفان العضوي والدخن والكينوا
- الأرز العضوي
- الأرز
- القمح الكامل



Earth's Best Organic

- حبوب كاملة متعددة الحبوب
- دقيق الشوفان الكامل

## حليب الأطفال



يجب عليك شراء نوع وحجم عبوة حليب الأطفال المحدد في قائمة مزايا أغذية أسرتك.

### إذا كان طفلك بحاجة إلى حليب صناعي مختلف:

فاتصل بـ WIC المكتب المحلي.

### مع تقدم طفلك في السن، قد تضطر إلى شراء المزيد من الحليب الصناعي.

يوفر برنامج WIC ما يكفي من حليب الأطفال لتلبية احتياجات معظم الأطفال الرضع. مع تقدم طفلك في السن، قد تضطر إلى شراء المزيد من الحليب الصناعي.

## الخبز

**Dave's Killer Bread**  
قمح كامل 100%  
25 أونصة



**Dave's Killer Bread**  
Powerseed  
25 أونصة



**Dave's Killer Bread**  
Good Seed  
20.5 أونصة



**Dave's Killer Bread**  
Thin-Sliced  
0.5 أونصة



**Dave's Killer Bread**  
الحبوب الكاملة المنبتة  
20.5 أونصة



**Dave's Killer Bread**  
Thin-Sliced  
21 أونصة



**Dave's Killer Bread**  
خبز أبيض مقطع إلى شرائح  
Done Right  
20.5 أونصة



**Dave's Killer Bread**  
إفطار الخبز والزبيب  
16.75 أونصة



**Great Value**  
خبز قمح كامل 100% مستدير  
الرأس  
20 أونصة



**Freihofer's**  
خبز قمح كامل 100%  
Country من  
Premium  
24 أونصة



**Hannaford**  
خبز مقطّع من القمح الكامل  
100%  
24 أونصة



**Hannaford**  
قمح كامل 100%  
16 أونصة



**Nature's Own**  
قمح كامل 100%  
خالٍ من السكر  
16 أونصة



**La Panciata**  
القمح الكامل بالعسل  
والشوفان  
16 أونصة



## نصيحة التسوق

تشمل مزايا الحبوب الكاملة خيارات من:

- الخبز: القمح الكامل والحبوب الكاملة
- المعكرونة: القمح الكامل والحبوب الكاملة
- التورتيللا: القمح الكامل والذرة
- تتوفر خيارات أخرى من الحبوب الكاملة
- الأرز البني
- الأرز البري
- الكينوا
- دقيق الشوفان
- وجبة الذرة

## الخبز

منتج معتمد من برنامج WIC

- من 8 إلى 32 أونصة من الأربعة
- واللغائف والكعك وخبز البيتزا وخبز البيغل والكعك الإنجليزي
- القمح الكامل
- الحبوب الكاملة

**Arnold**  
خبز القمح الكامل 100%  
24 أونصة



**Arnold**  
القمح المطحون الحجري  
16 أونصة



**Baker's Choice**  
قمح كامل 100%  
16 أونصة



**Arnold**  
شريحة صغيرة من خبز  
القمح الكامل  
18 أونصة



**Dave's Killer Bread**  
21 من الحبوب والحبوب الكاملة  
27 أونصة



**The Bread Shed**  
القمح الكامل  
وبذور الكتان  
16 أونصة



**Dave's Killer Bread**  
خبز أبيض  
Done Right  
24 أونصة



**Dave's Killer Bread**  
Good Seed  
27 أونصة



## الخبز

**Pepperidge Farm**  
الخبز الكاملة خبز القمح  
الكامل 100%  
24 أونصة



**Pepperidge Farm**  
الخبز الكاملة خبز قمح  
كامل 100% مقطع إلى  
شرائح رفيعة  
22 أونصة



**Signature Select**  
قمح كامل 100%  
16 أونصة



**Pepperidge Farm**  
الخبز الكاملة خبز  
القمح الكامل بالعسل  
24 أونصة



**Signature Select**  
خبز قمح كامل 100%  
24 أونصة



**Signature Select**  
قمح كامل 100%  
بدون ملح  
16 أونصة



**Sara Lee**  
قمح كامل 100%  
20 أونصة



**Sara Lee**  
قمح كامل 100%  
تقليدي  
16 أونصة



**Wonder**  
قمح كامل 100%  
16 أونصة



## الخبز

**Nature's Own**  
خبز من الحبوب  
الكاملة 100%  
20 أونصة



**Nature's Own**  
قمح كامل 100% بالعسل  
16 أونصة



**Open Nature**  
خبز قمح كامل  
100%  
24 أونصة



**Nature's Own**  
خبز من القمح الكامل  
100%  
20 أونصة



**Pepperidge Farm**  
قمح طري خفيف  
16 أونصة



**Open Nature**  
خبز من الحبوب  
والبيذور  
24 أونصة



**Pepperidge Farm**  
قمح كامل 100%  
بالقرصة والزبيب  
Swirl  
16 أونصة



**Pepperidge Farm**  
قمح كامل 100%  
رقيق جدًا  
16 أونصة



**Pepperidge Farm**  
خبز حبوب كاملة مقطع  
إلى شرائح رفيعة من 15  
نوعًا من الحبوب  
14 أونصة



**Pepperidge Farm**  
خبز قمح كامل الحبوب  
100% مقطع إلى  
شرائح رفيعة  
14 أونصة



**Pepperidge Farm**  
خبز حبوب كاملة مقطع  
إلى شرائح رفيعة من 15  
نوعًا من الحبوب  
22 أونصة



**Pepperidge Farm**  
خبز القمح الكامل 100%  
Farmhouse  
24 أونصة



**Pepperidge Farm**  
الخبز الكاملة خبز  
الشوفان  
24 أونصة



**Pepperidge Farm**  
الخبز الكاملة خبز من  
15 نوعًا من الحبوب  
24 أونصة





## اللفائف وخبز البرجر والرقائق



**Arnold**

خبز ساندويتش رقيق من  
القمح الكامل 100%  
12 أونصة

**Arnold**

خبز قمح كامل 100% خبز  
هامبرجر  
16 أونصة



**Dave's Killer Bread**

خبز البرجر  
Done Right  
17.6 أونصة



**Dave's Killer Bread**

لفائف ساندويتش من 21 نوعاً  
من الحبوب والبذور الكاملة  
18 أونصة



**Dave's Killer Bread**

لفائف الساندويتش  
Done Right  
18 أونصة



**Dave's Killer Bread**

خبز برجر من 21 نوعاً من  
الحبوب والبذور الكاملة  
17.6 أونصة



**Signature Select**

خبز ساندويتش رقيق  
من القمح الكامل  
100%  
12 أونصة



**Nature's Own**

خبز هامبرجر من القمح  
الكامل 100%  
15 أونصة



## الكعك الإنجليزي

**Dave's Killer Bread**

الكعك الإنجليزي  
Killer Classic  
13.2 أونصة



**Dave's Killer Bread**

الكعك الإنجليزي  
Rockin' Grains  
13.2 أونصة



**Signature Select**

الكعك الإنجليزي من  
القمح الكامل 100%  
12 أونصة



الكعك الإنجليزي من  
القمح الكامل 100%  
12 أونصة



## خبز البيغل

**Dave's Killer Bread**

خبز البيغل بالقرفة  
والزبيب  
16.75 أونصة



**Dave's Killer Bread**

خبز بيغل  
Awesome سادة  
16.75 أونصة



**Dave's Killer Bread**

خبز بيغل  
Boomin' Berry  
16.75 أونصة



**Dave's Killer Bread**

خبز بيغل  
EPIC Everything  
16.75 أونصة



**Thomas**

خبز بيغل من القمح  
الكامل 100%  
20 أونصة



## خبز البيتزا

**Joseph's**

خبز البيتزا المصنوع  
من القمح الكامل  
11 أونصة



## الأرز البني

عبوات من 8 إلى 32 أونصة  
أي علامة تجارية

### منتج معتمد من برنامج WIC

- العادي
- الطهي الفوري
- الطبخ السريع
- الغليان في كيس
- اختر الأكياس أو الصناديق أو الجرار البلاستيكية



### نصيحة التسوق

يمكنك اختيار مزيج من الخبز والمعكرونة والتورتيلات والأرز والبري ودقيق الشوفان والكينوا ودقيق الذرة لإضافته إلى إجمالي عدد أونصات الحبوب الكاملة في قائمة المزايا أغذية أسرتك. فيما يلي مثالان:

$$32 \text{ أونصة} = 16 \text{ أونصة} + 16 \text{ أونصة}$$

عبوة واحدة 16 أونصة من التورتيلات + رغيف واحد 16 أونصة من الخبز

$$48 \text{ أونصة} = 32 \text{ أونصة} + 16 \text{ أونصة}$$

عبوة واحدة 32 أونصة من الأرز + عبوة واحدة 16 أونصة من المعكرونة

### منتج معتمد من برنامج WIC

- عبوات من 8 إلى 32 أونصة
- الحقائق والصناديق والجرار البلاستيكية
- العضوية المسموح بها
- أي علامة تجارية
- دقيق الشوفان - فوري، سريع، ملفوف، مقطع بالفولاذ، على الطريقة القديمة
- الأرز البري
- الكينوا - التقليدية، ثلاثية الألوان
- وجبة الذرة

### لا تشتري

- العبوات الفردية
- بكميات كبيرة
- السكريات أو الدهون أو الزيوت
- أو الملح أو المنكهات المضافة

## الشوفان

عبوات من 8 إلى 32 أونصة



### نصيحة التسوق

هل دقيق الشوفان من الحبوب أم من الحبوب الكاملة؟ كلاهما!

- عند التسوق باستخدام برنامج WIC ، تذكر:
- استخدام مزايا الحبوب لشراء دقيق الشوفان الفوري في عبوات تقدم مرة واحدة
  - استخدام مزايا الحبوب الكاملة لشراء أنواع أخرى من الشوفان في صناديق أو أكياس أو حاويات

## وجبة الذرة والأرز البري والكينوا

عبوات من 8 إلى 32 أونصة



## التورتيللا

### ✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- قمح كامل 100%
- عبوات من 8 إلى 24 أونصة
- الذرة

### عبوات من 8 إلى 24 أونصة



#### Food Club

- الذرة، طريقة التاكو
- القمح الكامل، طريقة الفاهيتا



#### Chi-Chi's

- الذرة البيضاء، طريقة التاكو
- القمح الكامل، طريقة الفاهيتا



#### Cedars

- ملفاف القمح الكامل



#### IGA

- ذرة بيضاء
- القمح الكامل، تاكو



#### Great Value

- القمح الكامل



#### Hannaford

- القمح الكامل
- الذرة البيضاء
- الذرة الصفراء



#### La Banderita

- ذرة بيضاء، ذرة صفراء
- القمح الكامل، فاهيتا
- القمح الكامل، تاكو ناعم
- تاكو الشارع الذرة

#### Mission

- القمح الكامل، تاكو ناعم
- القمح الكامل، فاهيتا
- ذرة صفراء رقيقة جدًا
- تاكو الشارع تورتيلا الذرة الصفراء
- تورتيلا الذرة الصفراء حجم سوبر
- تورتيلا القمح الكامل Carb Balance



#### Signature Select

- القمح الكامل
- الذرة الأبيض تاكو
- الشارع



#### Pic's Brand

- الذرة، طريقة التاكو
- القمح الكامل، طريقة التاكو



#### Ortega

- القمح الكامل



#### Mayan Farm

- تورتيلا القمح الكامل

## معكرونة القمح الكامل

### ✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- عبوات 16 أونصة (1 رطل)
- قمح كامل 100%
- حبوب كاملة 100%
- أي شكل

### عبوات 16 أونصة (1 رطل)



#### Bionaturae



#### Bella Terra



#### Barilla



#### Full Circle



#### Field Day



#### Delallo



#### Hannaford



#### Great Value



#### Food Club



#### Nature's Promise



#### Mantova



#### Luigi Vitelli



#### Ronzoni



#### Racconto



#### O Organics



#### Signature Select



#### San Remo

## منتج مجمد

### ✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- أي حجم
- العضوية المسموح بها
- أي نوع عبوة (كيس وصندوق وما إلى ذلك)

### ❌ لا تشتري

- الدهون أو الزيوت المضافة
- السكر أو سكر العنب أو التحلية
- الاصطناعية المضافة
- المكونات غير الفواكه أو الخضراوات (المعكرونة والأرز والجبن وغيرها)
- الخضراوات مع الصوص

### أي حجم



أي علامة تجارية

- أي فواكه أو خضراوات سادة أو مخاليط سادة

## منتج معلب

### ✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- أي حجم
- العضوية المسموح بها
- أي حاوية (علبة، كوب، جرة، كيس، إلخ)

### ❌ لا تشتري

- السكريات أو الدهون أو الزيوت المضافة
- خضراوات كريمية
- كوكتيلات الفاكهة في شراب
- جواكمولي
- خضراوات مخللة
- الصلصا
- الصلصة (بيّنزا أو معكرونة أو طماطم)
- طماطم مطهية أو معجون طماطم

### أي حجم



أي علامة تجارية

- أي فاكهة عادية أو مخاليط فواكه معبأة في الماء أو العصير
- أي خضراوات أو مخاليط نباتية عادية

## الفواكه والخضراوات

### مبالغ المزايا:

تحقق من قائمة مزايا الأسرة الغذائية أو رصيد WIC لمبالغ مزايا الفواكه والخضراوات

## منتج طازج

### ✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- أي حجم
- العضوية المسموح بها
- كامل أو مقطع أو معبأ أو معلب
- يسمح بالأعشاب الطازجة

### ❌ لا تشتري

- السكريات أو الدهون أو الزيوت المضافة
- الفواكه أو الخضراوات المجففة
- الأزهار صالحة للأكل
- سلال الفواكه
- منتجات بوفيه السلطة
- مجموعات سلطة أو صواني حفلات مع مكونات إضافية (صلصة، تنبيلة، مكسرات، إلخ)

### أي حجم



أي علامة تجارية

- أي فواكه أو خضراوات

## 🛒 نصيحة التسوق

إذا لم يتم مسح منتج طازج بشكل صحيح عند الخروج، فأبلغ المتجر بذلك حتى يتمكنوا من إضافته إلى قاعدة بياناتهم.



## الزبادي

### نصيحة التسوق

يمكنك استبدال الحليب بمزيد من الزبادي. اتصل بمكتب WIC المحلي لمعرفة المزيد.



**Nature's Promise**

لا تشتتر  
قليل الدسم بالفانيليا العضوية



**Lucerne**

لا تشتتر

يوناني خالي من الدسم بالفراولة، قليل الدسم بالفراولة، قليل الدسم بالفانيليا، كامل الدسم بالفانيليا



**Hannaford**

أي نكهة



**Green Mountain Creamery**

أي نكهة



**Yoplait**

أصلي: أي نكهة



**Two Good**

أي نكهة



**Stonyfield Organic**

- ناعم وكريمي:  
أي نكهة  
- اليونانية: يوناني:  
0% دهون فقط



**Pics by Price Chopper**

أي نكهة

حاويات زبادي نباتي  
سعة 24 أونصة



**Silk**

خالي من الألبان، ناعم وكريمي، سادة أو بنكهة الفانيليا (24 أونصة)



**Stonyfield Organic**

أي نكهة



**Yoplait**

حاويات زبادي Go-Gurt Simply

## الزبادي

### ⚠ اختر المعتمد لك.

- الحليب كامل الدسم والزبادي قليل الدسم للأطفال من 12 إلى 24 شهرًا
- الزبادي خالي الدسم وقليل الدسم للنساء والأطفال من 2 إلى 5 سنوات

### ✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- حاويات سعة 32 أونصة
- 8 عبوات و16 عبوة من حاويات سعة 2 أونصة

- لا تشتتر
- الأكياس
- المحليات الصناعية

### حاويات سعة 32 أونصة



**Butterworks Farm**

لا تشتتر

فانيليا خالية الدسم، القيقب الكامل



**Brown Cow**

أي نكهة



**Best Yet**

أي نكهة



**Dannon**

أي نكهة

Oikos Greek

أي نكهة

Light & Fit Greek

سادة فقط



**Chobani**

لا تشتتر

زبادي يوناني قليل الدسم بنكهة العسل والفانيليا



**Cabot**

لا تشتتر

حبوب الفانيليا قليلة الدسم، فانيليا ثلاثية الكريمة على الطريقة اليونانية



**Great Value**

لا تشتتر

فانيليا يونانية كاملة الدسم، أو فراولة وموز قليل الدسم، أو خوخ قليل الدسم، أو مزيج فراولة قليل الدسم، أو مزيج فانيليا قليل الدسم



**Full Circle**

اليوناني

الخالي من الدهون - العادي - الفانيليا



**Food Club**

لا تشتتر

فانيليا قليلة الدسم، خوخ قليل الدسم، قليل الدسم، توت فراولة قليلة الدسم



## حليب الماعز

### ⚠️ اختر المعتمد لك.

- حليب كامل الدسم للأطفال من 12 إلى 24 شهرًا
- حليب قليل الدسم (1%) وخالي الدسم للنساء والأطفال من 2 إلى 5 سنوات

### ✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- العلامة التجارية فقط **Meyenberg**
- السائل الكامل: ½ جالون، وربع جالون
- قليل الدسم (1%) سائل: ربع جالون
- البودرة: 12 أونصة

### السائل

#### ربع جالون



**Meyenberg**  
• قليل الدسم (1%)

#### ½ جالون، ربع جالون



**Meyenberg**  
• كامل: للأطفال من 12 إلى 24 شهرًا

### البودرة

#### 12 أونصة (تكفي 3 أرباع جالون)



**Meyenberg**  
• خالي الدسم



**Meyenberg**  
• كامل: للأطفال من 12 إلى 24 شهرًا

## حليب البقر

### ⚠️ اختر المعتمد لك.

- حليب كامل الدسم للأطفال من 12 إلى 24 شهرًا
- حليب قليل الدسم (1%) وخالي الدسم للنساء والأطفال من 2 إلى 5 سنوات

### ✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- سائل: جالون، و½ جالون، وربع جالون
- قابل للتخزين: ربع جالون
- بودرة الحليب الجاف الخالي من الدسم: 25.6 أونصة
- عضوي

### ⚠️ لا تشتري

- محسن أو متخصص
- قليل الدسم (2%)
- منكه
- زجاجات زجاجية

#### جالون، ½ جالون، ربع جالون



أي علامة تجارية

- كامل: للأطفال من 12 إلى 24 شهرًا
- قليل الدسم (1%) أو خالي الدسم (منزوع الدسم)
- خالي من اللاكتوز

العلامات التجارية العضوية مسموح بها



**Stonyfield**  
Organics



**Organic**  
Valley



**O Organics**



**Nature's**  
Promise



**Horizon**



**Full**  
Circle

### بودرة الحليب الجاف الخالي من الدسم

25.6 أونصة (تكفي 2 جالون)



أي علامة تجارية

### قابل للتخزين

#### ربع جالون



أي علامة تجارية

## العصير

### ! سجل ملاحظة

- العضوية المسموح بها في العلامة التجارية O Organics

### ✓ منتج معتمد من برنامج WIC

- عصير 100% قابل للتخزين:
- زجاجات سعة 64 أونصة

### قابل للتخزين

### زجاجات سعة 64 أونصة



**Langers**

- تفاح
- تفاح وتوت وكرز
- تفاح وكيوي وفرولة
- تفاح وبرتقال
- وأناناس
- تفاح وخوخ ومانجو
- مزيج التوت
- عنب كونكوردي
- توت بري بلس
- توت بري وتوت
- أحمر بلس
- أناناس



**Hannaford**

- أي نكهة



**IGA**

- تفاح
- عنب
- طماطم
- عنب أبيض



**Food Club**

- تفاح
- توت بري
- عنب
- جريب فروت
- برتقال
- أناناس
- خضراوات
- طماطم
- عنب أبيض



**Apple & Eve**

- أي نكهة
- غير عضوي



**Best Yet**

- تفاح
- عنب
- جريب فروت
- برتقال
- مانجو برتقال
- برتقال أناناس
- أناناس
- طماطم
- خضراوات
- عنب أبيض



**Great Value**

- تفاح
- مزيج التوت البري
- توت بري وعنب
- توت بري ورماني
- عنب
- مانجو
- مزيج البرتقال
- كمثرى
- أناناس
- طماطم
- خضراوات
- عنب أبيض
- عنب أبيض وخوخ



**Campbell's**

- طماطم
- طماطم منخفضة
- الصوديوم



**Mott's**

- تفاح
- تفاح وكرز
- تفاح ومانجو
- تفاح وعنب أبيض
- Sensibles
- - تفاح
- عصير الفواكه



**Juicy Juice**

- أي نكهة

## الحليب النباتي

### ✓ منتج معتمد من

### برنامج WIC

- مبرد وقابل للتخزين

### لا تشتتر

- الأكياس
- المحليات الصناعية

### مزيج البازلاء وحليب الشوفان



**Silk Kids**

- مزيج حليب الشوفان الأصلي
- 59 أونصة

### حليب الصويا



**Silk (مبرد)**

- أصلي
- 32 أونصة (1 ربع جالون)
- 64 أونصة (1/2 جالون)

### Silk (قابل للتخزين)

- أصلي
- 32 أونصة (1 ربع جالون)

### البازلاء



**Ripple (مبرد)**

- أصلي للأطفال أو أصلي غير محلي للأطفال
- 48 أونصة



**Pacific (قابل للتخزين)**

- صويا التريا الأصلي
- 32 أونصة (1 ربع جالون)



**Ripple (قابل للتخزين)**

- أصلي غير محلي أو أصلي أو أصلي للأطفال وأصلي غير محلي للأطفال
- 32 أونصة (1 ربع جالون)

## العصير

### عصير برتقال مجمد

✓ منتج معتمد من برنامج WIC

• مُركز ومُجمد حجم 16 أونصة

أي علامة تجارية في المتجر

• Best Yet

• Food Club

• Hannaford

• Pics by Price Chopper

• Signature Select



### عصير برتقال مثلج

✓ منتج معتمد من

برنامج WIC

• زجاجات من 46 إلى 64 أونصة

• باللب/بدون لب

• مدعم بالكالسيوم و/أو فيتامين د

❌ لا تشتري

• مخاليط العصير

• عصير لايت

! سجل ملاحظة

• العضوية المسموح بها في العلامة

التجارية O Organics

### زجاجات من 46 إلى 64 أونصة

العلامة التجارية في المتجر

• Best Yet

• Food Club

• Great Value

• Hannaford

• IGA

• Pics by Price Chopper

• Signature Select

العلامات التجارية المعتمدة

• Florida's Natural

• Food Club

• O Organics

• Simply Orange

• Tropicana



## العصير

### قابل للتخزين

### زجاجات سعة 64 أونصة



V8 الخضراوات

• الخضراوات الأصلية

• خضراوات ساخنة حارة

• منخفضة الصوديوم



Signature Select

• تفاح

• مزيج التوت البري

• توت بري وعنب

• توت بري وتوت

• عنب

• جريب فروت

• برتقال

• أناناس

• طماطم

• خضراوات

• خضراوات منخفضة

الصوديوم

• جريب فروت أبيض

• عنب أبيض



Pics by Price Chopper

• تفاح

• توت

• عنب

• جريب فروت

• أناناس

• طماطم

• خضراوات

• خضراوات منخفضة

الصوديوم

• عنب أبيض



Ruby Kist

• تفاح

• عنب

• برتقال

• مزيج البرتقال

• عنب أبيض



Northland

• أي نكهة



Old Orchard

• تفاح

• تفاح وتوت بري

• مزيج التوت

• توت بري ورماني

• عنب

• برتقال

• خوخ ومانجو

• عنب أبيض



Ocean Spray

• أي نكهة



That's Smart

• عنب



O Organics

• توت بري مانجو

• عنب

❌ لا تشتري

عصير لايت

## إيصال العينة

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\*\*

\*\*\*\*\*

نصيحة  
مفيدة

لا يتم ترحيل مزايا برنامج WIC.  
استخدمها قبل انتهاء صلاحيتها كل شهر.

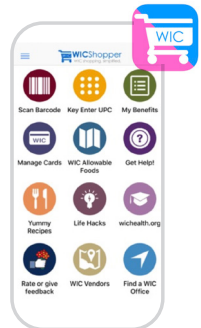
## التحقق من رصيدك

## تطبيق WICShopper

افتح التطبيق لعرض المزايا المتبقية على الفور.

لوحة رقم PIN لبطاقة WIC في خدمة العملاء

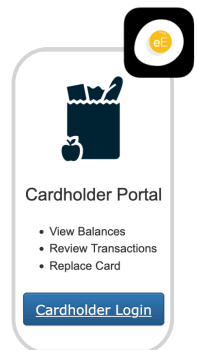
تحقق من رصيدك قبل التسوق. أدخل فقط بطاقتك واتبع التعليمات.



آخر إيصال من المتجر  
يُطبع تلقائيًا في الأسفل.

## بوابة حامل بطاقة ebtEDGE

تحقق من رصيد مزاياك واطلع على المعاملات الأخيرة عبر الإنترنت أو في التطبيق.







## اعثر على الأحجام المناسبة

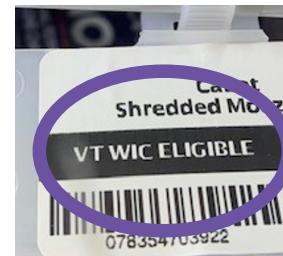
يجب أن تتطابق الأغذية المعتمدة من برنامج WIC مع الأحجام المحددة في قائمة مزايا أغذية أسرته. يضمن اختيار الحجم المناسب حصولك على المزايا عند الدفع ويساعدك على الاستفادة القصوى من رصيدك الشهري.



## ابحث عن بطاقات الرفوف

تضع معظم المتاجر بطاقات على الرفوف لتوضيح المنتجات المعتمدة من برنامج WIC.

ابحث عن العلامات التي تحمل كلمة "WIC" أو التي تحتوي على الحرف "W" في مربع. لا تستخدم جميع المتاجر نفس البطاقات.



حتى إذا كانت بطاقة الرف تحمل علامة "WIC"، تأكد من أن المنتج موجود في قائمة مزايا أغذية أسرته.

نصيحة مفيدة





## تطبيق WICShopper

تسوق بذكاء وسرعة وثقة أكبر

مع تطبيق WICShopper.

✓ امسح الرموز الشريطية ضوئياً في المتجر لمعرفة ما إذا كان المنتج معتمداً من برنامج WIC أم لا.

✓ اعرض قائمة مزايا أغذية أسرتك وتعرف على ما تبقى لك لشرائه هذا الشهر.

✓ تتبّع تاريخ انتهاء صلاحية مزاياك.

✓ ابحث عن متاجر WIC المعتمدة بالقرب منك.



إذا كانت بطاقتك لا تعمل  
فلا تقلق. جرب هذه الخطوات.

1. تحقق من رصيدك  
استخدم إيصال المتجر الأخير أو تطبيق WICShopper أو لوحة PIN لمعرفة الأغذية التي لا يزال بإمكانك شراؤها.
2. تأكد من اعتماد على المنتج  
وأن تتطابق هذه الأحجام مع قائمة مزايا أغذية أسرتك؟
3. اسأل مكتب خدمة العملاء في المتجر  
قد يكون بإمكانهم مساعدتك أو إخبارك بسبب رفض المنتج.
4. اتصل بمكتب WIC من المتجر  
يمكننا البحث عن حسابك وتقديم المساعدة.

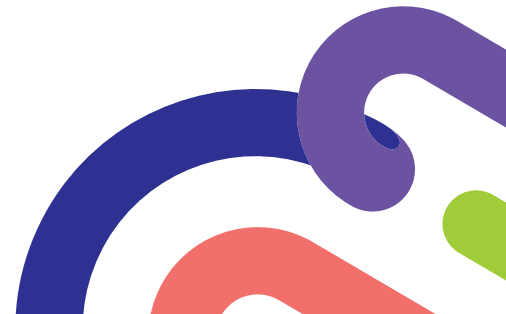
كيف تبدأ:

1. قم بتنزيل تطبيق WICShopper من متجر App Store أو Google Play.

2. افتح التطبيق وحدد Vermont.

3. سجّل بطاقة WIC الخاصة بك باستخدام رقم البطاقة المكون من 16 رقماً الموجود على وجه البطاقة.

هل تحتاج إلى مساعدة؟ اسأل أخصائي التغذية في برنامج WIC أو تفضل بزيارة الموقع [HealthVermont.gov/WIC](http://HealthVermont.gov/WIC) للحصول على التعليمات.



## المكاتب المحلية لبرنامج WIC في Vermont

### **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

