

VERMONT د WIC د خوارو او د پيرو لارښود

د اکتوبر 2025 - تر سپتمبر 2027 پورې نافذ دی



د محتویاتو جدول

خواړه

- 2 پنیر ●
- 3 هکی ●
- 4 توفو ●
- 6 حبوبات ●
- 11 د ممپلیو کوچ او لوبیا ●
- 14 په قوطي کې بند شوی کب ●
- 15 د شیدې خورونکو ماشومانو خواړه ●
- 20 بشپړې غلې دانې ●
- 30 مېوې او سبزیجات ●
- 32 مسني ●
- 34 شیدې ●
- 38 جوس ●

اضافي د پیرود مرسته

- 40 خپل بیلانس يعني پاتې مقدار کتل
- 42 د الماری ټاگونه لوستل
- 43 مناسب سایزونه موندل
- 44 کله چې ستاسو کارت کار نه کوي
- 45 WICShopper App

د WIC سره بڼه خوراک کول نور هم اسانه شو. راځئ چې دا لارښود درسره مرسته وکړي، ترڅو په ډاډه زړه پیرود وکړئ — پلورنځي په هره برخه کې، په هر ځل راتللو کې، او هره میاشت.

د خپلې کورنۍ د خواړو د گټو لېست او دا لارښود وکاروئ.

د خپلې لیدنې څخه خپل د کورنۍ د خواړو د گټو لېست وگورئ ترڅو په دقیق ډول وگورئ چې څه ستاسو لپاره منظور شوي دي. بیا دا کتابچه وکاروئ کله چې تاسو پیرود کوئ، ترڅو ستاسو په لېست کې د شته اندازو او پستې ډولونو په موندلو کې مرسته وکړي.



WIC 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	Ounce
	Peas and Beans/Peas	4	Can / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Instant Cereal	15	Ounce
	Instant Fruits & Veggies	45	Ounce
	Instant Meals	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce
	Fruits and Vegetables	110	Cash Value Benefit
	Lowfat/Skimmed Yogurt	32	Ounce
5/1/2025 - 5/31/2025	1% or Skim Milk	12.25	Gallon
	Women's Juice 45 oz	3	Can / Bottle
	Child's Juice 54 oz	4	Can / Bottle
	Cheese	1	Pound
	Tofu	2	Pound
	Eggs	4	Dozen
	Breakfast Cereal	108	Ounce
	Peas and Beans/Peas	4	Can / Bag
	Canned Fish	30	Ounce
	Instant Cereal	15	Ounce
	Instant Fruits & Veggies	45	Ounce
	Instant Meals	40	Ounce
	Whole Grain Options	80	Ounce

گټوره
مشوره



ستاسو د پیرود کولو پرمهال
لا زیاتې مرستې ته اړتیا لرئ؟

1. وکاروئ WICShopper ایپلیکیشن

2. د پلورنځي د پیرودونکو د خدمتونو په میز
پوښتنه وکړئ

3. له پلورنځي څخه خپل د WIC دفتر ته زنگ ووهئ

هګۍ

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- بشپړ درجن
- منځنۍ، لويې، اضافي لويې، جمبو
- طبيعي
- د سبزي خورونکو چرګو هګۍ
- يعني ډېرې زياتې لويې
- اضافي شوي يا مخصوص (اوميګا 3)
- بې له پنجرې

درجن، هره اندازه



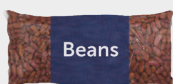
هر براند

د پيړود لارښوونه

تاسو کولی شئ هګۍ د ممپليو کوچ، په قوټي کې بند شوي لوبيا يا وچي لوبيا سره بدل کړئ. په خپلو د خوارو بستو کې بدلون کولو لپاره خپل سيمه ييز د WIC دفتر سره خبرې وکړئ



1 درجن هګۍ



يا



يا



وچه لوبيا، دالونه
يا نخود (1 پونډ يا
16 اونسه)

4 قوټي لوبيا
(هر يو 15-
16 اونسه)

1 بوتل د ممپليو
کوچ (له 16 تر
18 اونسه)

پنير

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

⊘ مه اخلي

- بهر نه وارد شوي يا ډيلي
- جلا جلا پوښل شوي ټوټي
- طبيعي خواره
- اضافه شوي ذايقه لرونکي
- په تار تزل شوي
- مخصوص يا ځانګړي ساتل شوي

- 8 اونسه او 16 اونسه بستې
- بلاکونه او بېلابېل ډوله پري شوي ټوټي
- امريکايي ټوټي
- عادي
- کم غوړ لرونکي

ټوټي ټوټي

8 اونسه
او 16 اونسه



Yellow American



White American



Colby



Cheddar



Monterey Jack



Colby Jack



Muenster



Mozzarella

اجازه شوي برانډونه



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

توفو

8 اونسه، 14 اونسه، او 16 اونسه



Nature's Promise
• کلک
• ډېر کلک



Vermont Soy
• کلک



Woodstock Organic
• کلک



Wildwood Organic
• کلک
• ډېر کلک
• ډېر زیات کلک

د پیرود لارښوونه

د توفو پستی سره یوځای کړئ ترڅو د کورنۍ د خواړو د گټو په لېست کې شته ټول پوندونه (lbs) پوره شي.
د بېلګې په توګه:



دوه 8 اونسه

یا



یو 16 اونسه

1 پوند



څلور 4 اونسه +
یو 8 اونسه

یا



څلور 4 اونسه

4 پونډه

توفو

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- 8 اونسه، 14 اونسه، او 16 اونسه پستی
- طبیعي (ارګینیک) خواړه اجازه لري

د پیرود لارښوونه

تاسو کولی شئ د شیدو په ځای ډېر tofu ترلاسه کړئ. د نورو معلوماتو لپاره خپل سیمه ییز د WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ.

8 اونسه، 14 اونسه، او 16 اونسه



Franklin Farms د توفو
• نرم
• معتدل کلک
• کلک
• ډېر کلک



Azumaya
• کلک
• ډېر کلک



House Foods
• معتدل کلک
• کلک
• ډېر کلک
• مکعب شکل لرونکی ډېر زیات کلک



Heiwa د توفو



O Organics
• کلک
• ډېر کلک
• مکعب شکل کې ډېر کلک
• له توکېدلو سویابینو جوړ شوی ډېر زیات کلک



Nasoya
• کلک
• ډېر کلک
• ډېر زیات کلک

گرم حبوبات

د اندازو لپاره هر برانډ/محصول وگورئ



Quaker

د اصلي فوري اوتمیل

- 11.8 اونسه

- 23.7 اونس



Maypo

د مپیل اوتمیل

- 14 اونسه

د Vermont سټایل

يعني ډول اوتمیل

- 19 اونسه

Signature Select

فوري اوتمیل

- 11.8 اونسه



د پیرود لارښوونه

ستاسو د کورنۍ د خواړو د گټو په لیست کې د شته ټولو اونسونو شمېر پوره کولو لپاره د گرم یا یخ حبوباتو بېستۍ سره یو ځای کړئ. تر 36 اونسه پورې پېرود کولو لپاره دا درې طریقې دي:

$$36 \text{ اونسه} = 9 \text{ اونسه} + 9 \text{ اونسه} + 18 \text{ اونسه}$$

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

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

گرم حبوبات

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

• بیلایل اندازي (GF) له گلوتین څخه پاک بشپړي د غلي داني

د اندازو لپاره هر برانډ/محصول وگورئ



Cream of Rice

(GF) له گلوتین څخه

پاک

- 12 اونسه

- 14 اونسه



Best Yet

د اصلي خوند

لرونکي د وریشو

خواره يعني اوتمیل

- 11.8 اونسه



Food Club

د اصلي فوري اوتمیل

- 11.8 اونسه



Cream of Wheat

1 دقیقې کې پخېدونکي

- 28 اونسه

• 2½ دقیقې کې

پخېدونکي

- 12 اونسه



Hannaford

د عادي فوري اوتمیل

- 11.8 اونسه



Great Value

د اصلي فوري اوتمیل

- 11.8 اونسه



IGA

د اصلي فوري اوتمیل

- 11.8 اونسه



Frosted Mini Wheats

- اصلی
- د بلویری مفن
- د نوری اندازه
- مصلحي سره
- مخلوط کدو
- سټر ایبري
- کوچی ټوټي
- کوچی کیک

Kellogg's



Crispix

اصلی



Special K

اصلی

دارچینی او پیکان

پروټین له دارچینی کوچني مقدار سره



Rice Krispies

اصلی



Raisin Bran

اصلی



Post



Great Grains

- د پیکان مغز کرپدونکي حبوبات
- د مینز، کجور او پیکان کرپدونکي حبوبات
- د سره بېري او بادام کرپدونکي حبوبات
- د کیلي او مغز کرپدونکي حبوبات
- د کرینبيري او بادام کرپدونکي حبوبات



Raisin Bran

اصلی



Honey Bunches of Oats

د بادامو سره
په شاتو کې سره شوي
د وانیلا خوند لرونکي د ورشو غونچکونه
د دارچینی خوند لرونکي د ورشو غونچکونه



Bran Flakes

اصلی



Grape Nuts

اصلی
ټوټي یا فلیکس

Quaker



Oatmeal Squares

د نسواري بوري لږ خوند
په شاتو کې مخلوط شوي مغزیات



Life

اصلی
قوي او مخلوط بېري
قوي او خالص وانیلا خوند

یخ حبوبات

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

له 8.9 اونس څخه تر 36 اونس
پوري بستې

بشپړې غلي دانې

له گلوتین څخه پاک

General Mills



Cheerios

اصلی

د سبزجاتو مخلوط
بلویری کیله

د مغزیاتو خوندوره

گډه مجموعه

د گڼو غلي دانو

د سبزجاتو مخلوط

مڼه سټر ایبري



Bluey

اصلی



Chex

بلویری

وریجی

غنم

دارچینی

جوار

Grain Berry



Grain Berry

د گڼو غلو د
پوستکي ټوټي یا
فلیکس



Wheaties

اصلی

پروټین مپیل بادام

پروټین شات پیکان
(pecan)



Total

اصلی

Kellogg's



Corn Flakes

اصلی



Complete Bran

د غنمو فلیکس



Kashi

په شاتو کې سره شوي

د بلویری گولي

د کوکو گولي

د ممپلیو کوچ

مه اخلی

- کم غور لرونکي
- ټیټ سوډیم لرونکي
- طبیعي
- ځانګړي د ممپلیو کوچونه
- د ممپلیو د کوچو کلچي
- ذایقه لرونکي یا ګډي شوي اجزاوي

د WIC-لخوا منظور شوي

- د 16 څخه تر 18 اونسو جارونه
- یعني بوتلونه
- ملایم/کریم لرونکي
- غټ / کرچ لرونکي
- د پلاستیک یا د بنیښي بوتلونه

د 16 څخه تر 18 اونس پورې بوتلونه



Teddie



Smuckers



د هر پلورنځي براند



Skippy



Peter Pan



Jif

مه اخلی

- د Skippy براند
- طبیعي
- د Skippy براند کم
- غور لرونکي

مه اخلی

- د Peter Pan
- طبیعي
- د Peter Pan کم
- غور لرونکي

مه اخلی

- د Jif براند
- د Jif براند طبیعي
- د Jif براند کم غور
- لرونکي

د پیروډ لارښوونه

ستاسو د کورنۍ د خواړو د ګټو په لېست کې شته 1 د ممپلیو کوچ / لوبیا / نخود دا معنا لري چې تاسو لاندې شیان پیروډلی شئ:

له 16 څخه تر 18 اونسه پورې
یو جار د ممپلیو کوچ



A

یا

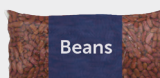
په قوټي کې د بند شوي لوبیا له
15 څخه تر 16 اونسه پورې
څلور قوټي



B

یا

د وچې لوبیا، دالونو، یا نخود یوه
16 اونسه پسته



C

یخ حبوبات

د WIC-لخوا منظور شوي

- له 8.9 اونس څخه تر 36 اونس
- پوري بستې
- بشپړې غلي دانې
- له ګلوتین څخه پاک (GF)

له 8.9 څخه تر 36 اونسه پورې هره اندازه

په پلورنځیو کې شتون لرونکي برانډونه

Pics by Price Chopper

- د غلي د پوستکو ټوټې
- یخ پوښل شوي ټوټه
- ټوټه شوي غنم
- وچ سره شوي اوټس



Best Yet

- د غلي د پوستکو
- ټوټې یا فلیکس
- یخ پوښل شوي ټوټه
- ټوټه شوي غنم
- وچ سره شوي اوټس



Food Club

- د غلي د پوستکو
- ټوټې
- یخ پوښل شوي
- ټوټه ټوټه شوي غنم
- د اوټمیل مربعي
- وچ سره شوي اوټس



Signature Select

- د غلي د پوستکو ټوټې
- یا فلیکس
- یخ پوښل شوي ټوټه
- ټوټه شوي غنم
- وچ سره شوي اوټس



Great Value

- د غلي د پوستکو ټوټې
- یخ پوښل شوي ټوټه ټوټه
- شوي غنم
- وچ سره شوي اوټس



Hannaford

- د غلي د پوستکو ټوټې
- د نورۍ اندازه یخ پوښل شوي
- ټوټه ټوټه شوي غنم
- د نورۍ اندازه سټراپیری لګول
- شوي ټوټه ټوټه شوي غنم
- یخ پوښل شوي ټوټه ټوټه
- شوي غنم
- ټېسټیوز (Tasteeos)
- د غنمو ټوټې یا فلیکس



Malt O Meal

- یخ پوښل شوي د کوچنیو کاشوغو اندازه



د مغزياتو او تخمونو کوچونه

! پام وکړئ

که تاسو يا ستاسو په نږدې کورنۍ کې څوک د مغزياتو الرژي ولري، له خپل د WIC سيمه ييز دفتر سره خبرې وکړئ ترڅو د مغزياتو او تخمونو د خوراکي توکو د بستې بدلون د نورو خوراکي توکو سره وکړئ.

✓ د WIC لخوا منظور شوي

- د 16 څخه تر 18 اونس بوتلونه
- د پلاستيک يا بڼيښي بوتلونه
- ملايم/کریم لرونکي
- لمرګلی/کاجو/بادام
- غټ/کرچ لرونکي

! مه اخلئ

- طبيعي
- ذایقه لرونکي يا ګډ شوي اجزاي

د 16 څخه تر 18 اونس پورې بوتلونه



Natural
MaraNatha



Justin's



Crazy
Richard's



د Barney
براند کوچ



Open Nature



Once Again



Octonuts

! مه اخلئ
کریم لرونکي کاجو



Woodstock



SunButter

په قوټي کې بند شوي لوبيا

✓ د WIC لخوا منظور شوي

- د 15 څخه تر 16 اونس قوټي
- عادي
- کم سوډيم لرونکي
- طبيعي يعني ارګينیک اجازه لري

! مه اخلئ

- اضافه شوي بوره، غوړ يا تېل
- اضافه شوي سبزیجات، مېوي
- يا غوښي
- اضافه شوي ذایقي، بوټي يا مصالحي
- دویم ځلي وریته شوي لوبيا

له 15 څخه تر 16 اونسو قوټي



هر براند

- هر ډول لوبيا، دالونه يا نخود

وچه لوبيا، دالونه او نخود

✓ د WIC لخوا منظور شوي

- 16 اونسه بستې
- طبيعي يعني ارګينیک اجازه لري

! مه اخلئ

- اضافه شوي بوره، غوړ يا تېل
- اضافه شوي ذایقي، بوټي يا مصالحي
- سوپ کې مخلوط شوي

16 اونسه بستې



هر براند

- هر ډول لوبيا، دالونه يا نخود

د شیدې خورونکو ماشومانو مېوې او سبزیجات

❌ مه اخلئ

- اضافه شوي بوره، مالګه، نشاسته يا وريجي
- د ماينام د ډوډۍ بستې
- ګڅوړې
- خوړ خواړه

✅ د WIC-لخوا منظور شوي

- هر ډول مېوه يا سبزیجات
- هر ډول ګډې مېوې او ګډ سبزیجات
- طبيعي يعني ارګینیک اجازه لري



🛒 پیرو د لارښوونه

د مېوو او سبزیجاتو انتخاب:

هغه کورنۍ چې له 6 میاشتو څخه زیات عمر لرونکي شیدې خورونکي ماشومان لري، کولی شي د ماشومانو په بوتلو کې بند د مېوو او سبزیجاتو خواړه د \$11 (نیم) یا \$22 (ټول) تازه، منجمدو یا قوطي کې بند شویو مېوو او سبزیجاتو سره بدل کړي.



که دا انتخاب لا دمخه ستاسو د کورنۍ د خواړو د ګټو په لیست کې نه وي او تاسو یې غواړئ، نو له خپل WIC سیمه ییز دفتر سره اړیکه ونیسئ.



په قوطي کې بند شوی کب

❌ مه اخلئ

- الیاکور ټونا (یو ډول کب)
- غټ سپین ټونا

✅ د WIC-لخوا منظور شوي

- بنودل شوي اندازې او ډولونه
- په اوبو یا تېلو کې بسته شوي
- سارډین (یو ډول وړوکی کب) کې
- ښايي هډونکي او پوستکي شامل وي
- قوطي یا ګڅوړې

د 2.5 څخه تر 20 اونس پورې د قوطي اندازې

د Chunk Light برانډ ټونا کب

سارډین کب



هر برانډ



هر برانډ

سالمن کب



هر برانډ

د شیدي خورونکو ماشومانو مېوي او سبزیجات

د پیرود لارښوونه

په یوه پیرودنه کې د WIC د 50 توکو محدودیت شته. د WIC توکي په څو پیرودونو کې جلا کړئ که د توکو شمیر تر 50 ډیر وي.

128 اونس گټه = 32 بوتلونه

ستاسو د کورنۍ د خواړو د گټو په لیست کې د شته اونسونو (oz) شمېر پوره کولو لپاره لوڼي/قوټي سره یوځای کړئ.

یو د 4 اونس، 2 بستې
= 8 اونسه



= 2 بوتلونه



یو د 2 اونس 2 بستې
= 4 اونسه



= 1 جار/بوتل



یو د 4 اونس
جار/بوتل
= 4 اونسه



= 1 جار/بوتل



د شیدي خورونکو ماشومانو مېوي او سبزیجات

یو دانه بوتلونه او څو بستې لرونکي تبونه



Beech-Nut
طبیعي (ارگانیک)

- یو دانه 4 اونسه
- مرحله 1، مرحله 2



Beech-Nut طبیعي

- یو دانه 4 اونسه
- بېلابېلې کڅوړې
- مرحله 1، مرحله 2



Beech-Nut

- یو دانه 4 اونسه
- مرحله 1، مرحله 2



Gerber طبیعي (ارگانیک)

- یو دانه 4 اونسه
- مرحله 1، مرحله 2



Gerber

- د 2 اونسونو 2 بستې
- د 4 اونسونو 2 بستې
- یو دانه 4 اونسه
- بېلابېلې بستې
- مرحله 1، مرحله 2



Earth's Best طبیعي (ارگانیک)

- یو دانه 4 اونسه
- یوازې مرحله 2 لپاره



Nature's Heart طبیعي (ارگانیک)

- یو دانه 4 اونسه
- مرحله 1
- مرحله 2 یوازې مېوي



O Organics

- یو دانه 4 اونسه



Happy Baby

- یو دانه 4 اونسه
- مرحله 1، مرحله 2



Tippy Toes

- د 4 اونسونو 2 بستې
- یو دانه 4 اونسه
- مرحله 2



Parent's Choice

- یو دانه 4 اونسه
- د 2 اونسونو 2 بستې
- د 4 اونسونو 2 بستې
- مرحله 1، مرحله 2



Nature's Promise

- یو دانه 4 اونسه
- مرحله 2

یوازې د هغو ماشومانو لپاره چې په بشپړه توګه د مور شیدې څښي

د پیرود لارښوونه

په یوه پیرونه کې د WIC د 50 توکو محدودیت شته. دا په یاد ولری کله چې د شیدې خورونکو ماشومانو خواړه اخلی.

د 40 اونسو ګټه = 16 د 2.5 اونسو بوتلونه

د شیدې خورونکو ماشومانو لپاره غوښه

مه اخلی

- چې پوره یا مالګه پکې اضافه شوي وي
- د ماښام دودۍ

د WIC-لخوا منظور شوي

- د 2.5 اونس بوتلونه
- مرحله 1 یا 2
- هر ډول

د 2.5 اونس بوتلونه



Gerber



Earth's Best
Organics



Beech Nut

د 30 اونسو بسته

(د 2.5 اونسو 12 بوتلونه)



Gerber

د بېلا بېلو ډولونو بسته



Beech Nut

د بېلا بېلو ډولونو بسته

د شیدې خورونکو ماشومانو حبوبات

مه اخلی

- چې مېوي، فارمولا یا سبزیجات ورسره اضافه شوي وي

د WIC-لخوا منظور شوي

- د 8 اونس او 16 اونس بستې
- د یوې غلې یا ګڼو غلو دانې لرونکې
- طبیعي (اورګانیک) اجازه لري



Gerber



Earth's Best
طبیعي (اورګانیک)

- ګڼ ډولونه غلې دانې
- د ګڼو غلو بشپړې غلې
- د ګڼو غلو د بشپړو غلې دانو او تمیل
- او تمیل (یعنې د ورېشو خواړه)
- طبیعي (ارګینیک) او تمیل
- طبیعي د ورېشو خواړه باجره او کوینوا
- طبیعي وریجې
- وریجې
- بشپړ غنم

د شیدې خورونکو ماشومانو مصنوعي شیدې یعنې فارمولا

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

تاسو باید د شیدې خورونکي ماشوم د فارمولا هماغه دقیق ډول او اندازه لوبی واخلئ کوم چې ستاسو د کورنۍ د خواړو د ګټو په لیست کې ذکر شوی وي.

که ستاسو ماشوم بل ډول مصنوعي شیدو یعنې فارمولا ته اړتیا لري:

نو خپل سیمه ییز د WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ.

څنګه چې ستاسو ماشوم لوی کیږي، کېدای شي تاسو ته د زیاتو مصنوعي شیدو یعنې فارمولا پېرودل اړین شي.

د WIC د ډېری ماشومانو د اړتیاوو پوره کولو لپاره کافي فارمولا (یعنې مصنوعي شیدې) برابروي. څنګه چې ستاسو ماشوم لوی کیږي، کېدای شي تاسو ته د زیاتو مصنوعي شیدو یعنې فارمولا پېرودل اړین شي.

ډوډۍ

Dave's Killer Bread
100% بشپړ غنم
25 اونسه



Dave's Killer Bread
د قوه ورکونکو تخمونو
25 اونسه



Dave's Killer Bread
نازک پري شوي د لور معيار
د تخم
20.5 اونسه



Dave's Killer Bread
d نازک پري شويو قوه
ورکونکو تخمونو
0.5 اونسه



Dave's Killer Bread
ټوکېدلي بشپړې دانې
20.5 اونسه



Dave's Killer Bread
د 21 بشپړو غلي دانو او
تخمونو نازک پري شويو ټوټو
20.5 اونسه



Dave's Killer Bread
نازک پري شوي سپينه ډوډۍ
په دقت سره جوړه شوي
20.5 اونسه



Dave's Killer Bread
د ناري ډوډۍ
Raisin' the Roof
16.75 اونسه



Great Value
100% بشپړ غنم د حلقوي
سر ډوډۍ
20 اونسه



Freihofer's
د کلي د تر ټولو غوره معيار د
100% بشپړ غنمو ډوډۍ
24 اونسه



Hannaford
100% بشپړ غنم پري شوي
ډوډۍ
24 اونسه



Hannaford
100% بشپړ غنم
16 اونسه



Nature's Own
100% بشپړ غنم له بوري
څخه پاکه
16 اونس



La Panciata
بشپړ غنم شات او سارابي
وربشي
16 اونسه



د پيرو لارښوونه

د بشپړو غلي دانو په گټه کې دا انتخابونه شامل دي:

ډوډۍ: بشپړ غنم او بشپړې دانې
پاستا: بشپړ غنم او بشپړې دانې
د جوارو يا غنمو نرۍ ډوډۍ:
بشپړ غنم او جوار
نور د بشپړو غلو انتخابونه شته
نسواري وريجي
خنکلي وريجي
کوينوا
اوتميل
د جوارو اوږه

ډوډۍ

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- د 8 څخه تر 32 اونس پوري ډوډۍ،
- رولونه، بن، پيټا (يعني عربي يا افغاني ډوډۍ)، په مينځ کې حلقه لرونکي ډوډۍ، او انگليسي مغن ډوډۍ
- بشپړ غنم
- بشپړې غلي دانې

Arnold
د 100% بشپړو غنمو ډوډۍ
24 اونسه



Arnold
په کاني ژرنده شوي غنم
16 اونسه



Baker's Choice
100% بشپړ غنم
16 اونسه



Arnold
د بشپړ غنمو ډوډۍ کوچنۍ
پري شوي
18 اونسه



Dave's Killer Bread
21 بشپړې غلي دانې او
تخمونه
27 اونسه



The Bread Shed
بشپړ غنم
او کتان (يعني فليکس تخم)
16 اونسه



Dave's Killer Bread
سپينه ډوډۍ په دقت سره
جوړه شوي
24 اونسه



Dave's Killer Bread
د لور معيار تخم
27 اونسه



ږوږی

Pepperidge Farm
د بشپړو غلي دانو د 100%
بشپړو غنمو ږوږی
24 اونس



Pepperidge Farm
د بشپړو غلو نری پرې شوی د
100% بشپړو غنمو ږوږی
22 اونس



Signature Select
د 100% بشپړ غنم
16 اونس



Pepperidge Farm
د بشپړو غلو شات بشپړو
غنمو ږوږی
24 اونس



Signature Select
د 100% بشپړو غنمو ږوږی
24 اونس



Signature Select
د 100% بشپړ غنم بي مالګې
16 اونس



Sara Lee
د 100% بشپړ غنم
20 اونس



Sara Lee
کلاسیک 100% بشپړ غنم
16 اونس



Wonder
د 100% بشپړ غنم
16 اونس



Nature's Own
د 100% بشپړو غنمو ږوږی
20 اونس



Open Nature
د 100% بشپړو غنمو ږوږی
24 اونس



Pepperidge Farm
د Light Style Soft
غنم
16 اونس



Pepperidge Farm
د Swirl 100% بشپړو
غنمو، د دارچیني او د ممیزو
ږوږی
16 اونس



Pepperidge Farm
نازک پرې شوي د 15 غلو د
بشپړو غلي دانو ږوږی
14 اونس



Pepperidge Farm
نازک پرې شوي د 15 غلو د
بشپړو غلي دانو ږوږی
22 اونس



Pepperidge Farm
د بشپړو غلي دانو د
ورېشو ږوږی
24 اونس



ږوږی

Nature's Own
د 100% بشپړ غنم د شاتو سره
16 اونس



Nature's Own
د 100% بشپړو
غنمو ږوږی
20 اونس



Open Nature
د غلي دانو او تخمونو ږوږی
24 اونس



Pepperidge Farm
د 100% بشپړ غنم ډېره نری
16 اونس



Pepperidge Farm
نازک پرې شوي د بشپړو غلي
دانو د 100% بشپړو غنمو
ږوږی
14 اونس



Pepperidge Farm
د Farmhouse 100%
بشپړو غنمو ږوږی
24 اونس



Pepperidge Farm
د بشپړو د 15 غلو د غلي
دانو ږوږی
24 اونس



رولونه، بن او د سڼوېچ نرۍ ډوډۍ



Arnold

د 100% بشپړو غنمو د سڼوېچ نرۍ ډوډۍ
12 اونس

Arnold

د 100% بشپړو غنمو ډوډۍ
همبرگر بن
16 اونس



Dave's Killer Bread

د برگر بن
په دقت سره جوړ شوی
17.6 اونس



Dave's Killer Bread

21 بشپړې غلي او تخمونه د
ساندوېچ رولونه
18 اونس



Dave's Killer Bread

د ساندوېچ رولونه په دقت
سره جوړ شوي
18 اونس



Dave's Killer Bread

21 بشپړې غلي داني
او تخمونه د برگر بن
17.6 اونس



Signature Select

د 100% بشپړو غنمو د
سڼوېچ نرۍ ډوډۍ
12 اونس



Nature's Own

100% بشپړ غنم
هامبرگر بن
15 اونس



انگلیسي مفن

Dave's Killer Bread

ډېر خوندور کلاسیکي
انگلیسي مفن
13.2 اونس



Dave's Killer Bread

د تخمونو خوندور انگلیسي مفن
13.2 اونس



Signature Select

100% بشپړ غنم
انگلیسي مفن
12 اونس



Thomas

100% بشپړ غنم
انگلیسي مفن
12 اونس



بیگلونه یعنې په مینځ کې حلقه لرونکي ډوډۍ

Dave's Killer Bread

د دارچیني او ممیزو مخلوط
بیگلونه یعنې په مینځ کې
حلقه لرونکي ډوډۍ
16.75 اونس



Dave's Killer Bread

ساده ډېر مزیدار بیگلونه یعنې
په مینځ کې حلقه لرونکي ډوډۍ
16.75 اونس



Dave's Killer Bread

خوندوري د بېري بیگلونه یعنې
په مینځ کې حلقه لرونکي ډوډۍ
16.75 اونس



Dave's Killer Bread

EPIC Everything
بیگلونه یعنې په مینځ کې حلقه
لرونکي ډوډۍ
16.75 اونس



Thomas

د 100% بشپړو غنمو
ډوډۍ
20 اونس



پیتا (عربي ډوډۍ)

Joseph's

د بشپړو غنمو پیتا
(یعنې عربي ډوډۍ)
11 اونس



نسواري وريجي

له 8 څخه تر 32 اونسه بستې

هر براند

د WIC-لخوا منظور شوي

- ساده
- ډېر پخېدونکي
- ژر پخېدونکي
- په څڅوره کې جوشېدونکي
- څڅوري، بکسونه يا پلاستيکي بوتلونه انتخاب کړئ



د پېرود لارښوونه

تاسو کولی شئ ستاسو د کورنۍ د خواړو د گټو په لیست کې شته د بشپړو غلي دانو ټولو اونسونو پوره کولو لپاره ډوډۍ، پاستا، تورټیلا یعنې د غنمو يا جوارو نرۍ ډوډۍ، وريجي، ځنگلي وريجي، د وريشو خواړه، کوینوا او د جوارو اوږه انتخاب کړئ. دلته دوه مثالونه دي:

= 32 اونسه



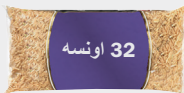
يو 16 اونسه د تورټیلا بستې

+



يو 16 اونسه د ډوډۍ ټوټه

= 48 اونسه



يو 32 اونسه د وريجو بستې

+



يو 16 اونسه د پاستا بستې

د WIC-لخوا منظور شوي

- د 8 تر 32 اونسو بستې
- څڅوري، بکسونه، او پلاستيکي بوتلونه
- طبیعي (یعنې ارګینیک) اجازه لري
- هر ډول براند
- اوټمیل - فوري، چټک، رول شوي، سټیل سره پرې شوي، زور ډول
- ځنگلي وريجي
- کوینوا - کلاسیکي، درې رنگه
- د جوارو اوږه

مه اخلئ

- انفرادي پاکټونه
- په ډېر مقدار کې
- اضافه شوي بوره، غوړ، تېلونه، مالګه يا ډانقي

د وريشو خواړه

له 8 څخه تر 32 اونسه بستې



د پېرود لارښوونه

آيا د وريشو خواړه حبوبات دي يا بشپړې غلي دانې دي؟ دا دواړه دي!

- د WIC په وسیله د پېرلو پر مهال په یاد ولرئ چې:
- په یوځل تیارېدونکو پاکټونو کې د وريشو د چټکو خوړو د پېرلو لپاره د حبوباتو له گټو کار واخلئ.
- په بکسونو، څڅورو يا ټبونو کې د وريشو د خواړو د نورو ډولونو د پېرلو لپاره د بشپړو غلي دانو گټي وکاروئ.

د جوارو اوږه، وريجي او کوینوا

له 8 څخه تر 32 اونسه بستې



تورتیلا (یعني عربي ډوډی)

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- له 8 څخه تر 24 اونسه بستې
- 100% بشپړ غنم
- جوار

له 8 څخه تر 24 اونسه بستې



Food Club

- جوار، ټاکو ډول
- بشپړ غنم، فاجیتا ډول



Chi-Chi's

- سپین جوار، ټاکو ډول
- بشپړ غنم، فاجیتا ډول



Cedars

- د بشپړو غنمو نغاړل شوي ډوډی



IGA

- سپین جوار
- بشپړ غنم، ټاکو ډول



Great Value

- بشپړ غنم



Hannaford

- بشپړ غنم
- سپین جوار
- ژیر جوار



Mission

- د بشپړو غنمو نرم ټاکو
- د بشپړو غنمو فاجیتا
- ډېره زیاته نری د زیرو جوارو
- د کوڅو ټاکو د ژيرو جوارو تورتیلا
- د زیرو جوارو تورتیلا ترټولو لوی سایز
- د متوازن کاربوهایډریتو د بشپړو غنمو تورتیلا



Food Club

- سپین جوار، ژیر جوار
- بشپړ غنم، فاجیتا
- بشپړ غنم، نرم ټاکو
- د کوڅې ټاکو د جوارو



Signature Select

- بشپړ غنم
- سپین جوار، د کوڅې ټاکو



Pic's Brand

- جوار، ټاکو ډول
- بشپړ غنم، ټاکو ډول



Ortega

- بشپړ غنم



Mayan Farm

- د بشپړو غنمو تورتیلا

د بشپړو غنمو پاستا

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- 16 اونسه (1 پونډ) بستې
- هر شکل
- 100% بشپړ غنم
- 100% بشپړې غلي داني

16 اونسه (1 پونډ) بستې



Bionaturae



Bella Terra



Barilla



Full Circle



Field Day



Delallo



Hannaford



Great Value



Food Club



Nature's Promise



Mantova



Luigi Vitelli



Ronzone



Racconto



O Organics



Signature Select



San Remo

منجمد شوي

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- طبعي (ارگېنيک) خوړه اجازه لري
- هره اندازه
- هر ډول بسته (کڅوړه، بکس، او داسې نور)

✗ مه اخلئ

- چې غوړ يا تېل ورسره اضافه شوي وي
- د مېوو يا سبزیجاتو پرته اجزاي (پاستا، وريجي، پنير، او داسې نور)
- اچې بوړه، ډيکستروز يا مصنوعي خوړه ورسره اضافه شوي وي
- سبزیجات د چټنۍ سره

هره اندازه



هر براند

- هر ډول ساده مېوي يا سبزیجات، يا ساده گډي مېوي

په قوټي کې بند شوي

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- طبعي (ارگېنيک) خوړه اجازه لري
- هره اندازه
- هر ډول لوبنی (قوټي، پپاله، بوتل، کڅوړه، او داسې نور)

✗ مه اخلئ

- اچار کرل شوي سبزیجات
- سالسې
- چټني (پيزا، سپاگېتي يا روميان)
- میده شوي روميان يا د روميانو چټني
- اضافه شوي بوړه، غوړ يا تېل
- کریم لگول شوي سبزیجات
- په شربت کې د مخلوط میوو ټوټي
- گواکامول (له ایوکادو جوړ شوی یو ډول خوراک)

هره اندازه



هر براند

- هر ډول ساده مېوي يا د مېوو مخلوط چې په اوبو يا جوس کې بسته بند شوي وي
- هر ډول ساده سبزیجات يا د سبزیجاتو مخلوط

مېوي او سبزیجات

د گټو مقدارونه:

د مېوو او سبزیجاتو د گټو د مقدار لپاره خپل د کورنۍ د خوړو د گټو لېست يا د WIC بېلانس (يعني پاتې مقدار) وگورئ

تازه

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- هره اندازه يا سايز
- بشپړ، پرې شوي، کڅوړه کې بند شوي يا بسته بندي شوي
- طبعي (ارگېنيک) خوړه اجازه لري
- تازه پرې شوي بوټي اجازه لري

✗ مه اخلئ

- اضافه شوي بوړه، غوړ يا تېل
- وچې مېوي يا سبزیجات
- خوړل کېدونکي گلونه
- د مېوو ټوکری
- د سلاد بار ټوکي
- د سلاد لوازم يا د مېلمستيا پتنوسونه
- چې پکې اضافه کړ شوي د خوړو ټوکي وي (د خوړو د ډوبولو لپاره جوړه شوي چټني، وچې مېوي او داسې نور)

هره اندازه



هر براند

- هر ډول مېوي يا سبزیجات

د پېرود لارښوونه

که د تازه تولیداتو ټوکي په چک اوب کې په سمه توګه سکین نه شي، نو پلورنځي ته خبر ورکړئ ترڅو دا د دوی ډیټابیس ته اضافه کړل شي.

مستی

د پیرود لارښوونه

تاسو کولی شئ شیدي د زیاتو مستو لپاره تبادله کړئ. د نورو معلوماتو لپاره خپل سیمه ییز د WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ.



Nature's Promise

☒ مه اخلئ

طبیعی (ارگینیک) کم غور لرونکي ونيلا



Lucerne

☒ مه اخلئ

یوناني بي غورو سترابري، کم غور لرونکي سترابري، کم غور لرونکي وانيلا، بشپړ غور لرونکي ونيلا



Hannaford

هر ډول ډایقه



Green Mountain Creamery

هر ډول ډایقه



Yoplait

اصلي: هر ډول ډایقه



Two Good

هر ډول ډایقه



Stonyfield Organic

- ملایم او کریم لرونکي: هر ډول ډایقه
- یوناني: یوازي 0% غور لرونکي



Pics by Price Chopper

هر ډول ډایقه

د نباتاتو څخه جوړې شوې مستي،
24 اونس ټیښه



Silk

له شیدو پرته ملایم او کریم لرونکي ساده یا ونيلا ډایقه (24 اونسه)



Yoplait Go-Gurt Simply

د مستیو ټیښه

د 2 اونس ټیښو 8-پاکټونه
او 16-پاکټونه



Stonyfield Organic

هر ډول ډایقه

مستی

⚠ هغه څه انتخاب کړئ چې ستاسو لپاره منظور شوي دي.

- د بشپړو شیدو او کم غور لرونکي مستي د 12 څخه تر 24 میاشتو پوري ماشومانو لپاره
- کم غور لرونکي او بي غورو مستي د ښځو او د 2 څخه تر 5 کلونو پوري عمر لرونکو ماشومانو لپاره

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- 32 اونسه ټیښه
- د 2 اونس ټیښو 8 - پاکټونه او 16 - پاکټونه
- طبیعي (ارگینیک) خواره اجازه لري
- طبیعي، د نباتاتو څخه جوړ شوي خواره

- کڅوړي
- مصنوعي خواره

☒ مه اخلئ

32 اونسه ټیښه



Butterworks Farm

☒ مه اخلئ

بي غورو ونيلا، بشپړ میډل



Brown Cow

هر ډول ډایقه



Best Yet

هر ډول ډایقه



Dannon

هر ډول ډایقه

کورني يوناني

هر ډول ډایقه

سپک او مناسب يوناني

یوازي ساده



Chobani

☒ مه اخلئ

ټیټ غور لرونکي

یوناني شات ونيلا



Cabot

☒ مه اخلئ

ټیټ غور لرونکي د

ونيلا داني، یوناني

ډول دري چنده کریم

لرونکي ونيلا



Great Value

☒ مه اخلئ

بشپړ یوناني ونيلا ډایقه، ټیټ غور لرونکي سترابري کيله، ټیټ غور لرونکي شفتالو، ټیټ غور لرونکي سترابري مخلوط شوي، يا ټیټ غور لرونکي ونيلا مخلوط شوي



Full Circle

یوناني

بي غورو

- ساده

- وانيلا ډایقه

لرونکي



Food Club

☒ مه اخلئ

ټیټ غور لرونکي ونيلا،

ټیټ غور لرونکي شفتالو،

ټیټ غور لرونکي راسبيري

ټیټ غور لرونکي سترابري

د وزې شیدي

! هغه څه انتخاب کړئ چې ستاسو لپاره منظور شوي دي.

- د 12 څخه تر 24 میاشتو پورې ماشومانو لپاره بشپړ غوړ لرونکې شیدي
- د پنځو او د 2 څخه تر 5 کلونو پورې ماشومانو لپاره کم غوړ لرونکې (1%) او بې غوړو (یعنې غوړ ایستل شوي) شیدي

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- یواځې **Meyenberg** برانډ
- بشپړ غوړ لرونکې مایع: 1/2 گیلن، او کوارټ
- ټیټ غوړ لرونکې (1%) مایع: کوارټ
- پودر شوي: 12 اونسه

مایع

کوارټ



Meyenberg
• کم غوړ لرونکې (1%)

1/2 گیلن، کوارټ



Meyenberg
• بشپړ غوړ لرونکې:
د 12 څخه تر 24 میاشتو ماشومانو لپاره

د پودرو په بڼه

12 اونسه (3 کوارټ شیدي جوړوي)



Meyenberg
• بې غوړو



Meyenberg
• بشپړ غوړ لرونکې:
د 12 څخه تر 24 میاشتو ماشومانو لپاره

د خوا شیدي

! هغه څه انتخاب کړئ چې ستاسو لپاره منظور شوي دي.

- د 12 څخه تر 24 میاشتو پورې ماشومانو لپاره بشپړ غوړ لرونکې شیدي
- د پنځو او د 2 څخه تر 5 کلونو پورې ماشومانو لپاره کم غوړ لرونکې (1%) او بې غوړو (یعنې غوړ ایستل شوي) شیدي

✗ مه اخلئ

- اضافه شوي یا مخصوص
- کم غوړ لرونکې (2%)
- اضافي ذایقه لرونکې
- د بنښنې بوتلونه

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- مایع: گیلن، 1/2 گیلن، او کوارټ
- په الماری کې ثبات لرونکې: کوارټ
- بې غوړو د شیدو وچ پودر:
- 25.6 اونسه
- طبیعي (ارگینیک) (ارگینیک)

گیلن، 1/2 گیلن، کوارټ



- کم غوړ لرونکې (1%) یا بې غوړو (غوړ ایستل شوي)
- بې لکتوزه

هر برانډ

- بشپړ غوړ لرونکې: د 12 څخه تر 24 میاشتو ماشومانو لپاره

طبیعي (ارگینیک) برانډونه اجازه لري



Stonyfield
Organics



Organic
Valley



O Organics



Nature's
Promise



Horizon



Full
Circle

بې غوړو د شیدو وچ پودر

25.6 اونسه

(2 گیلن شیدي جوړوي)



هر برانډ

په الماری کې ثبات لرونکې

کوارټ



هر برانډ

جوس

! په یاد ولرئ

- طبیعي (ارگینیک) په O
- Organics برانډ کې اجازه لري

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

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

په الماری کې ثبات لرونکي 64 اونسه بوتلونه



Langers

- مڼه
- مڼه بيري الوبالو
- مڼه کيوي ځمکنی
- توت
- مڼه شفتالو مالته
- اناناس
- مڼه شفتالو ام
- مخلوط بيري
- ژور نیلي رنګ
- انگور
- کرینبيري پلس
- کرینبيري
- راسبيري پلس
- اناناس



Hannaford

- هر ډول ذایقه



IGA

- مڼه
- انگور
- روميان
- سپين انگور



Juicy Juice

- هر ډول ذایقه



Mott's

- مڼه
- مڼه الوبالو
- مڼه ام
- مڼه سپين انگور
- حساس
- مڼه
- د مخلوط مېو
- شربت/جوس



Food Club

- مڼه
- کرینبيري
- انگور
- ترنج
- مالته
- اناناس
- سبزیجات
- روميان
- سپين انگور



Apple & Eve

- هر ډول ذائقه
- نه طبیعي
- (نه ارگینیک)



Best Yet

- مڼه
- انگور
- ترنج
- مالته
- نارنجي آم
- نارنجي اناناس
- اناناس
- روميان
- سبزیجات
- سپين انگور



Great Value

- مڼه
- کرینبيري مخلوط
- کرینبيري انگور
- کرینبيري انار
- انگور
- ام
- د مالتي مخلوط
- ناک يعني ناشپاتی
- اناناس
- روميان
- سبزیجات
- سپين انگور
- سپين انگور
- شفتالو



Campbell's

- روميان
- روميان
- کم سوډيم لرونکي

له نباتاتو جوړې شوي شیدي

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

- یخچال شوي او په الماری کې ثبات لرونکي

✗ مه اخلئ

- کڅوړي
- مصنوعي خواړه

د نخود او د وریشو د شیدو مخلوط



Silk Kids

- اصلي د وریشو د شیدو مخلوط
- 59 اونسه

نخود



Ripple (یخچال شوي)

- د ماشومانو اصلي یا د ماشومانو نه خواړه کرل شوي اصلي
- 48 اونسه



Ripple (په الماری کې

ثبات لرونکي)

- نه خواړه کرل شوي اصلي یا اصلي، د ماشومانو لپاره اصلي او د ماشومانو لپاره نه خواړه کرل شوي اصلي
- 32 اونسه (1 کوارټ)

د سویا شیدي



Silk (یخچال شوي)

- اصلي
- 32 اونسه (1 کوارټ)
- 64 اونسه (1/2 گیلن)

Silk (په الماری کې

ثبات لرونکي)

- اصلي
- 32 اونسه (1 کوارټ)



Pacific (په الماری کې

ثبات لرونکي)

- اصلي Ultra Soy
- 32 اونسه (1 کوارټ)

جوس

منجمد د مالتې جوس

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

• 16 اونسه منجمد شوي تمرکز شوي جوس

د هر پلورنځي براند

• Best Yet

• Food Club

• Hannaford

• Pics by Price Chopper

• Signature Select



يخچال شوي د مالتې جوس

⊘ مه اخلي

• د جوس مخلوط

• سپک

! په ياد ولرئ

• طبيعي (ارگانيک) په O
Organics براند کې اجازه لري

✓ د WIC-لخوا منظور شوي

• له 46 تر 64 اونسه بوتلونه

• د ميوو ټوټو سره/د مېوو د
ټوټو پرته

• د کلسيم او/يا ويتامين D سره
پياوړي شوي

له 46 څخه تر 64 اونسه بوتلونه

د پلورنځي براند

• Best Yet

• Food Club

• Great Value

• Hannaford

• IGA

• Pics by Price Chopper

• Signature Select

منظور شوي برانډونه

• Florida's Natural

• Food Club

• O Organics

• Simply Orange

• Tropicana



جوس

په الماري کې ثبات لرونکي

64 اونسه بوتلونه



V8 Vegetable

• اصلي سبزیجات

• مسالي دار گرم

• سبزیجات

• کم سوډيم لرونکي



Signature Select

• مڼه

• کرينبيري مخلوط

• کرينبيري انگور

• کرينبيري راسبيري

• انگور

• ترنج

• مالتې

• اناناس

• روميان

• سبزیجات

• سبزیجات، کم سوډيم

• لرونکي

• سپين انگور



Ruby Kist

• مڼه

• انگور

• مالتې

• د مالتو مخلوط

• سپين انگور



Welch's

• 100% سپين انگور

• 100% سره انگور

• مڼه

• انگور

• انگور (کلسيم)

• مالتې

• اناناس

• د آم، اناناس او کيلي/

ناريل مخلوط جوس

(Tropical Trio)

• سپين انگور شفتالو

• سپين انگور چيري

⊘ مه اخلي

• سپک



Pics by Price Chopper

• مڼه

• بيري

• انگور

• ترنج

• اناناس

• روميان

• سبزیجات

• سبزیجات، کم سوډيم

• لرونکي

• سپين انگور



Northland

• هر ډول ذايقه



Old Orchard

• مڼه

• مڼه کرينبيري

• مخلوط بيري

• کرينبيري انار

• انگور

• مالتې

• شفتالو آم

• سپين انگور



Ocean Spray

• هر ډول ذايقه



That's Smart

• انگور



O Organics

• کرينبيري آم

• انگور

د رسيد نمونه

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

گټوره
مشوره

د WIC گټي ليردول کېدای نشي. دغه گټي
د هرې مياشتې د گټو پای ته رسېدو څخه
مخکې وکاروئ.

ستاسو د بيلانس کتل

WICShopper اپليکيشن

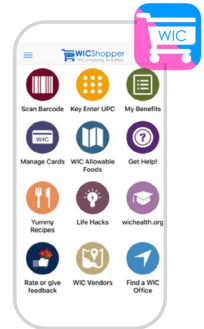
اپليکيشن پرانيږئ ترڅو خپلې پاتې گټې
سمدلاسه وگورئ.

د مراجعينو د خدمت په مرکز کې

د WIC کارت د PIN پيد

مخکې له پېرلو خپل بيلانس وگورئ.

بس خپل کارت دننه کړئ او لارښوونې
تعقيب کړئ.

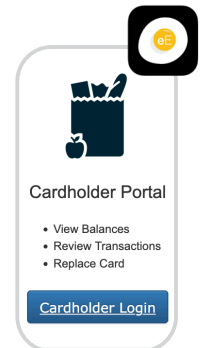


د پلورنځي وروستی رسيد

دا په اوتومات ډول په لاندېنې برخه کې
چاپ کېږي.

د کارت لرونکي ebtEDGE پورټل

خپل د گټو بيلانس وگورئ او وروستي
پيږودونه يا بيلانس کې اضافه آنلاین يا
اپليکيشن کې وگورئ.





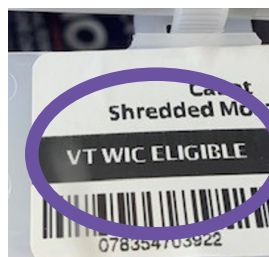
سمي اندازې ومومئ

د WIC منظور شوي خواړه بايد دقيقاً د هغو اندازو سره سمون ولري چې ستاسو د کورنۍ د خواړو د گټو په ليست کې ذکر شوي دي. د سمي اندازې انتخاب کول ډاډمن کوي چې ستاسو گټې د پېرلو پر وخت کار کوي او تاسو سره مرسته کوي چې له خپلې مياشتنۍ وظيفې څخه زياته گټه واخلي.



د الماری ټاگونه ولټوئ

ډېری پلورنځي د الماری ټاگونه لگوي ترڅو وښيي کوم توکي د WIC لخوا منظور شوي دي. هغه ټاگونه ولټوئ چې پکې "WIC" ليکل شوي وي يا په يوه بکس کې "W" ولري. ټول پلورنځي يو ډول ټاگونه نه کاروي.



گټوره
مشوره

که څه هم د الماری ټاک "WIC" وښيي، بيا هم يو ځل بيا وگورئ چې دغه توکي ستاسو د کورنۍ د خواړو د گټو په ليست کې شتون لري.

د WICShopper اپليکيشن



د WICShopper اپليکيشن سره په ځيرکتيا سره، چټک، او په ډاډه توگه پيږود وکړئ .

په پلورنځي کې بارکوډونه سکين کړئ ترڅو وگورئ چې يو توکی د WIC لخوا منظور شوی دی که نه. ✓

خپل د کورنۍ د خواړو د گټو لیست وگورئ او وگورئ چې پدې میاشت کې څه لا هم ستاسو د پېرلو لپاره پاتې دي. ✓

وڅارئ چې ستاسو گټې کله پای ته رسيږي. ✓

د WIC منظور شوي پلورنځي خپل شاوخوا ومومئ. ✓



که ستاسو کارت کار ونه کړي

اندېښنه مه کوئ. دا ګامونه وازمؤئ.

1. خپل بیلانس وگورئ
خپل د پلورنځي وروستی رسید، د WICShopper اپليکيشن، يا د PIN پيد وکارؤ ترڅو وگورئ چې کوم خواړه تاسو لا هم پېرلی شئ.
2. ډاډ ترلاسه کړئ چې توکی منظور شوی وي
او دا چې اندازې ستاسو د کورنۍ د خواړو د گټو له لیست سره سمون ولري.
3. د پلورنځي د پېرودونکو د خدمت له ميز څخه وپوښئ
کېدای شي دوی ستاسو مرسته وکړي يا درته ووايي چې ولې توکی ونه منل شو.

4. له پلورنځي څخه خپل د

WIC دفتر ته زنگ ووهئ

مؤر ستاسو حساب کتلاى شو او مرسته درسره کولای شو.

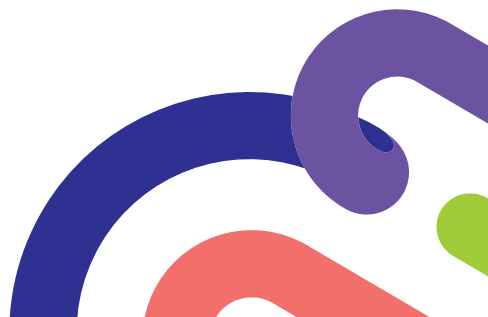
څنگه پيل وکړئ:

1. د WICShopper اپليکيشن له App Store يا Google Play څخه ډاونلوډ کړئ.

2. اپليکيشن پرانيزئ او Vermont انتخاب کړئ.

3. خپل د WIC کارت په مخ کې شته د 16 عددي شمېرې په کارولو سره ثبت کړئ.

مرستې ته اړتيا لرئ؟ خپل د WIC د تغذيي له متخصص څخه وپوښئ يا د لارښوونو لپاره HealthVermont.gov/WIC ته لار شئ.



د ورمونت WIC (Vermont) پرنامې سیمه
ییز دفترونه

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