



# دليل برنامج WIC للتسوق في ولاية تينيسي

يسري بدءًا من 1 أكتوبر، 2025

[www.tn.gov/health/wic](http://www.tn.gov/health/wic)

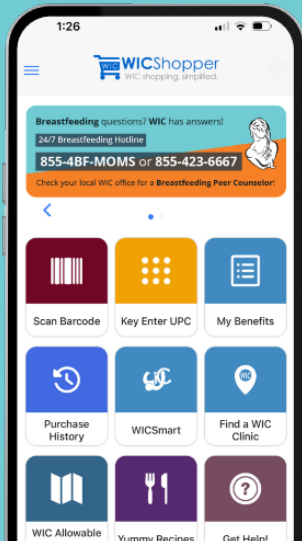


Department of  
Health

# جدول المحتويات

خطوات ونصائح للشراء ضمن برنامج والأطفال WIC	4-5
الفواكه والخضراوات	6-7
الحبوب الكاملة	8-15
حبوب الإفطار	16-23
الحليب	24
مشروبات الصويا	25
الجبن	26-27
الزبادي	28-31
التوفر والبيض	32
السمك المُعلَّب	33
زبدة الفول السوداني والفاصولياء المُعلَّبة	34
الفاصولياء/البازلاء المجففة	35
جميع أنواع العصائر	36-41
طعام الرُّضْع	42-45
معلومات مهمة	46-47

## حملي برنامج WICShopper لتيسير عملية الشراء!



امسحي الرمز هنا لتنزيل  
التطبيق على هاتفك



أ. ثبتي برنامج WICShopper من متجر التطبيقات  
في هاتفك  
ب. اختاري ولاية "تينيسي" من قائمة اختيار وكلاء  
برنامج WIC  
ج. سجلي بالأرقام الستة عشر (16) الموجودة على  
بطاقة برنامج WIC التابع لوكالة تينيسي لديك.  
د. امسحي باركود المنتجات من التطبيق للتأكد من أهلية  
شراكتك لها ضمن برنامج WIC!  
هـ. اعرفي رصيدك المتبقي وقوائم الطعام والوصفات  
وغيرها



## خطوات ونصائح للشراء ضمن برنامج (WIC)

1. قبل التسوق، تحقق من رصيدك في برنامج TN WIC من خلال الطرق الآتية:



أ. عن طريق تطبيق WICShopper.

ب. ادخلي على الإنترنت! أنشئي حسابك على موقع [www.WICConnect.com](http://www.WICConnect.com) من خلال خاصية "Cardholders".

ج. اتصلي بالرقم المكتوب في ظهر البطاقة وسيخبرونك برصيدك.

د. اطلبي من المتجر طباعة إيصالٍ به مبلغ رصيدك. سيُطلب منك تمرير بطاقةك على شاشة قارئ البطاقات للقيام بذلك.

هـ. احتفظي بإيصالات الشراء بعد كل مرة تتسوقين فيها لشراء مخصصات برنامج WIC. تجدين رصيدك المتبقي وتاريخ انتهاء المخصصات الحالية في نهاية الإيصال.

2. اعرفي الرمز السري (PIN) الخاص بك لاستخدام بطاقة TN WIC.

3. احتفظي بدليل التسوق لبرنامج TN WIC معك عند التسوق من المتجر أو استخدم تطبيق WICShopper.

4. حدّدي المقتنيات المُعتمدة في برنامج WIC.

أ. تأكدي أن نوع الطعام وحجم العبوة متوافق مع مخصصاتك.

ب. بوسعك الشراء كيفما شئت؛ لذا لا داعي لشراء كل طعامك في مرة واحدة. انتبهي إلى مدة صلاحية مخصصاتك واشتري قدر ما تريدين قبل انتهاء مدتها.

5. عند الدفع، لن يُطلب منك في أغلب المواقع أن تفصلي منتجات برنامج WIC ولا أن تذكر أنها تابعة للبرنامج. فاسألي عمال المتجر عن نظامهم.

أ. عند الحساب، امسحي بطاقة WIC ضوئياً أولاً!

ب. ادخلي رمز PIN.

ج. سيُطبع إيصال السداد. بوسعك أن تراجع وتأكدي أن تكلفة كل المقتنيات المعتمدة في برنامج WIC سُدّدت من بطاقة البرنامج.

د. عند التحقق من إيصال السداد والتأكد من ذلك، اختاري "confirm" (تأكيد) على لوحة المفاتيح.

هـ. ادفعي تكلفة ما تبقى من المنتجات من خلال برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) أو أي وسيلة دفع أخرى.



\*قد يتغير ذلك الدليل دون إشعار مُسبق بناءً على الإضافات أو التغييرات الأخرى في المنتجات.

## الفواكه والخضراوات

تُستَرى جميع الفواكه والخضراوات باستخدام مُخصصات القيمة النقدية للفواكه والخضراوات (CVB) باستثناء العصائر والفاصولياء أو البازلاء المجففة والمعلبة، فإنه يجب شراؤها باستخدام مخصصات الطعام.

### الفواكه الطازجة والمجمدة

المسموح به:

- أي حجم
- أي نوع من الفواكه -كاملة أو مُقطّعة- دون سكريات مضافة
- الفواكه المجففة
- أي نوع من الفواكه اليابسة غير مضاف إليها سكريات أو دهون
- أو زيوت أو ملح (مثل ملح الصوديوم)
- لا بُدَّ أن تكون الفاكهة هي المكوّن الرئيس في المنتج
- الفواكه العضوية

غير المسموح به:

- الأطعمة التي بداخلها فواكه مثل كعك (مافن) التوت الأزرق وأي مخبوزات أخرى فيها فواكه
- أي خليط من فواكه ومكسرات، وسلال الفواكه، أو أطباق الحفلات أو الفواكه أو الخضراوات في ركن السلطات
- البراعم والزهور الصالحة للأكل (مثل براعم الكوسة)
- مختلف أنواع الحساء
- شرائط الفاكهة المجففة أو لفائف الفاكهة
- المضاف إليها سكر أو أي مكونات أخرى

## الفواكه الطازجة والمجمدة

المسموح به:

- أي حجم
- أي نوع من الخضراوات دون إضافة سكريات ولا دهون ولا زيوت ولا تُغلّف بطبقة مكونات أخرى (كاليسماط)
- لا بُدَّ أن تكون الخضراوات هي المكوّن الرئيس في المنتج
- الخضراوات العضوية
- الأعشاب الطازجة المقطعة



غير المسموح به:

- عبوات التوابل المجمعة
- خلطات الخضراوات مع الحبوب (مثل المعكرونة أو الأرز)، أو الخضراوات المغلفة بطبقة خارجية، أو الخضراوات بالكريمة أو الصلصة
- الخضراوات المجففة
- الفول السوداني أو المكسرات الأخرى
- الكاتشب أو مُطَبَّبات الطعام الأخرى، الخضراوات المخللة أو الزيتون المخلل
- الفواكه أو الخضراوات للتزيين (مثل أعواد الفلفل الحار، أو شرائط الثوم، أو القرع، أو اليقطين المنحوت المستخدم في الحفلات)

## الحبوب الكاملة

منتجات القمح الكامل/الحبوب الكاملة  
من الخبز العادي وخبز البرغر ولفائف الشطائر

الحجم: 12 إلى 48 أونصة

\*يرجى مراجعة تطبيق WICShopper الخاص بك للاطلاع على الأحجام والعلامات التجارية المؤهلة للخبز والكعك واللفائف. قد تتغير هذه المعلومات دون إشعار مسبق وفقاً للأنظمة الفيدرالية.

### المسموح به:

لا بُدَّ أن تحتوي أرغفة الخبز وخبز البرجر ولفائف الشطائر المصنوعة من القمح على الحبوب الكاملة بنسبة لا تقل عن 50 بالمئة



خبز القمح الكامل 100% بملصقات خاصة/علامات تجارية لمتاجر معينة

بيست تشويس

فود لا يون

كروغر

فِت آند أكتيف

كيرنز  
(فود سيتي)

أرنولد/أورويت سِلِكت

لويس بيك شوب

رومان ميل

سارا لي

باني

نيتشرز أون

بيبرج فارم

وندر



### غير المسموح به:

- أنواع الخبز المخبوزة في المتاجر
- المنتجات الخالية من السكر
- الإضافات مثل القرفة أو العسل
- الفواكه أو المكسرات المضافة (مثل الزبيب)
- المنتجات العضوية



## خبز التورتيللا

الحجم: 12-48 أونصة  
يجب أن يحتوي خبز التورتيللا المعتمد في البرنامج على القمح أو الذرة  
بصفتها المكون الرئيسي حسب الوزن.

خبز التورتيللا المخبوز من الذرة بنسبة 100%  
أي نوع من خبز التورتيللا المصنوع من ذرة تكون هي المكون الرئيسي  
حسب الوزن.

خبز التورتيللا المخبوز من القمح بنسبة 100%  
يجب أن تُصنع منتجات القمح الكامل من دقيق القمح الكامل ويكون المنتج  
الوحيد في قائمة المكونات.

أزتيكا	فود كلوب
بيست تشويس	غريت فاليو
سيلياز	غيريرو
تشي تشيز	هيرديز
دون بانتشو	أي جيه إيه
فيت آند أكتيف	كروغر

لا بانديريتا

لورا لين

ماركت بان تري

مي كاسا

ميشن

ماي إسبينثال

أورتيجا

تيو سانتني  
(سيف-ألوت)



# معكرونة القمح الكامل 100%

الحجم: 12-48 أونصة

يجب أن تُصنع منتجات المعكرونة المعتمدة في البرنامج من “دقيق القمح الكامل و/أو” دقيق القمح القاسي الكامل“ ويكونان المنتجين الوحيديين في قائمة المكونات. متاح أيضًا كل الأشكال والأحجام الأخرى المستوفاة لهذه الشروط (مثل المعكرونة الروتيني من القمح الكامل والمكرونة أنبوبية الشكل (بيني) من القمح الكامل).

أليغرا

أمريكان تشويس

باريلا

فود كلوب

جيا روسا

غريت فاليو

هودغسون ميل

كروغر

لورا لين

رونزوني هيلثي  
هارفست



غير المسموح به:

- المضاف إليها السكر أو الدهون أو الزيوت أو الأملاح (مثل ملح الصوديوم)
- المنتجات العضوية

## حبوب كاملة أخرى غير معالجة

الحجم: 12 إلى 48 أونصة  
من أي علامة تجارية

المسموح به:

- الحبوب المخصصة للطهي الفوري أو السريع أو العادي
- حبوب دون سكريات ولا دهون ولا زيوت ولا أملاح مضافة
- الأرز البني
- البرغل (القمح المجروش)
- الشوفان
- حبوب الشعير الكاملة



غير المسموح به:

- حبوب الشعير اللؤلؤي
- المنتجات العضوية





# حبوب الإفطار الباردة

لا يُوصى بحبوب الإفطار المضاف إليها قطع أخرى، مثل المكسرات أو مجموعات حبوب أخرى للأطفال دون سن الثالثة.

الحجم: الحد الأدنى لحجم الكيس أو العلبة 9 أونصات

## شركة جينرال ميلز

تشيريوس \*

هول غرين توتال (حبوب كاملة) \*

مالتى غرين (حبوب كاملة) \*

بلو بيرى تشكس

فايبر ون أوريجنال \*

سينامون تشكس

بيرى بيرى ككس \*

كورن تشكس

هاني ككس \*

رايس تشكس

ككس \*

ويت تشكس \*

ويتيز \*

ويتيز \*

## شركة كيلوغز

رقائق قمح صغيرة مسكرة أوريجنال \* رقائق نخالة كاملة مع رقائق قمح (أول بران كومبليت ويت فليكس) \*

رقائق الذرة (كورن فليكس)

رقائق قمح صغيرة غير مسكرة (أنفروستد بايت سايز ميني ويتس) \*

كريسبس

رايس كريسيبيز

رقائق قمح صغيرة مسكرة (فروستد ليتل بايتس ميني ويتس) \*

سبيشال كيه (أوريجنال، خال من البروتين والجلوتين)

## شركة مالت-أو-ميل

رقائق الذرة (كورن فليكس)

فروستد ميني سبونرز \*

كريسبي رايس

\*تعني أنها مصنوعة من الحبوب الكاملة



## العلامات التجارية للمنتجات/الملصقات الخاصة

من الأنواع الأخرى المعتمدة رقائق الذرة والأرز المقرمش، والشوفان المحمص، ورقائق القمح المحلاة، ورقائق النخالة، وقطع الشوفان بالعسل، وقطع الشوفان بالعسل مع اللوز.

مادام غوغوس	أولويز سيف
ماركت بانترى (تارجت)	بيست تشويس
ميشيل	بيتر فاليو
ميفيل	ايسنشال إفريداي
ماي إيسينشيلز	فود كلوب
باريد	فود لايون
بيغلي وبغلي	غربت فاليو
بولكس	هوسبيتالتي
رالستون فودز	هاي-توب
شيرفاين	إيه جيه إيه
سيمبلي نيتشر	كينز (سيف-آلوت)
ذاتس سمارت	كروغر
فاليو تايم	لورا لاين (إنغلز)

## شركة بويست

رقائق الشوفان المحمص مع العسل (هاني بانشيز أوف أوتس هاني روستد)*	رقائق موز مقرمشة بالمكسرات (بانانا نت كرانش)*
رقائق الشوفان بالعسل واللوز حبوب كاملة مقرمشة (هاني بانشيز أوف أوتس هول غرين الموند كرانش)*	رقائق عنب بالمكسرات أوريجنال (غريب نتس دي أوريجنال)*
رقائق الشوفان بالعسل مقرمشة حبوب كاملة (هاني بانشيز أوف أوتس هول غرين هاني كرانش)*	رقائق عنب بالمكسرات (غريب نتس فليكس)*
رقائق الشوفان بالعسل حبوب كاملة بالفانيلا (هاني بانشيز هول غرين فانيلا بانشيز)*	رقائق نخالة (بران فليكس)*
	رقائق الشوفان بالعسل واللوز (هاني برانشيز أوف أوتس الموند)*
	رقائق الشوفان بالعسل والقرفة (هاني برانشيز أوف أوتس سينامون برانشيز)*

## شركة كويكر

مربعات الشوفان بعسل القيقب الذهبي (أوتميل سكويرز جولدن ميل)*	لايف-أوريجنال*
مربعات الشوفان بالعسل والمكسرات (أوتميل سكويرز هاني نت)*	مربعات الشوفان بالسكر البني (أوتميل سكويرز براون شوغر)*
	مربعات الشوفان بالقرفة (أوتميل سكويرز سينامون)*

# حبوب الإفطار المُسَخَّنة

لا يُوصى بحبوب الإفطار المضاف إليها قطع أخرى، مثل المكسرات أو مجموعات حبوب أخرى للأطفال دون سن الثالثة.

الحجم: الحد الأدنى لحجم الكيس أو العلبة 11 أونصة

## كريم أوف ويت

أوريجنال 1 مينيت	أوريجنال بوكس أوف 12 (عبوات حجم 1 أونصة)
أوريجنال 1/2 مينيت	هول غرين 1 مينيت*
أوريجنال 10 مينيت	هول غرين 1/2 مينيت*

## كريم أوف رايس

أوريجنال إنستنت

## مالت-أو-ميل

أوريجنال كوكو ويتس

تشوكليت

\*تعني أنها مصنوعة من الحبوب الكاملة



## كويكر

أوريجنال إنستنت غريتس

باتر إنستنت غريتس

كويك 5 مينيت غريتس



## العلامات التجارية للمتاجر/الملصقات الخاصة

### بيست تشويس

- كريمي ويت فارينا
- أوريجنال إنستنت أوتميل
- \* إنستنت غريبس (أوريجنال وبالزبدة)

### فود كلوب

- أوريجنال إنستنت أوتميل\*
- إنستنت غريبس (أوريجنال وبالزبدة)

### فود لايون

- ريجولار إنستنت أوتميل\*
- إنستنت غريبس (أوريجنال وبالزبدة)

### غريت فاليو

- إنستنت أوتميل\*
- إنستنت غريبس (أوريجنال وبالزبدة)

### هاي-توب

- ريجولار فليفور إنستنت أوتميل\*
- إنستنت غريبس (أوريجنال وبالزبدة)

### آي جيه إيه

- أوريجنال إنستنت أوتميل\*

### كروغر

- أوريجنال إنستنت أوتميل\*
- إنستنت غريبس (أوريجنال وبالزبدة)

### لورا لاين

- إنستنت غريبس (أوريجنال وبالزبدة)

### ماركت باتتري

- أوريجنال إنستنت أوتميل\*

### باريد

- ريجولار فليفور إنستنت أوتميل\*

### بيغلي ويغلي

- أوريجنال إنستنت أوتميل\*
- إنستنت غريبس (أوريجنال وبالزبدة)

### بويلكس

- أوريجنال إنستنت أوتميل\*

### رالستون فودز

- كريمي ويت فارينا
- ريجولار إنستنت أوتميل

### شيرفاين

- إنستنت أوتميل\*
- إنستنت غريبس (أوريجنال وبالزبدة)

## خيارات شراء حبوب الإفطار



\*تعني أنها مصنوعة من الحبوب الكاملة

## مشروبات الصويا

كما هو مذكور في بيان المخصصات

### سيلك

- حليب صويا أوريجنال
- حليب عضوي غير مُحلّى
- (عبوات مُبرّدة حجم نصف جالون وعبوتان)

### ويستصوي

- أوريجنال سادة

### إيث كونتيننت

- أوريجنال
- فانيلا
- (عبوات مُبرّدة حجم نصف جالون)

### غريت فاليو

- أوريجنال
- (عبوات مُبرّدة حجم نصف جالون)

### باسيفيك فودز

- أوريجنال أوريجنال
- (عبوات غير مُبرّدة حجم كوارت (ربع جالون))

## الحليب

الحليب البقري المسموح به: أي علامة تجارية. فقط النوع والكمية الموجودة في قائمة مخصصات الطعام في برنامج WIC الحجم: غالون أو نصف غالون أو كوارت (ربع غالون)

### للنساء والأطفال من سن سنتين (2) فما فوق

- حليب منزوع الدسم (خالٍ الدسم)
- حليب 1% (منخفض الدسم)
- الحليب الرائب الحلو (1%) (Sweet Acidophilus)

### للنساء والأطفال لأسباب طبية معتمدة

- حليب 2% (منخفض الدسم)
- حليب كامل الدسم

### للأطفال دون سن الثانية (2)

- حليب كامل الدسم

### نصف غالون

- الحليب منخفض اللاكتوز أو الخالي من اللاكتوز\*

### كوارت (ربع غالون)

- الحليب الرائب (المخيض)\*
- حليب مجفف خالي الدسم\* (علبة واحدة تُحسب على أنها 3 كوارت)
- حليب عالي الحرارة\*

\*هل تريد هذا؟ تواصل مع مكتب WIC المحلي المعني بك

### علبة معدنية حجم 12 أونصة

- اللين المكثف\*

- غير المسموح به:
- الحليب المُضاف إليه
- نكهات
- الألبان العضوية
- مشروبات غير الألبان (فيما عدا الخيارات المحددة في القائمة الموجودة في الصفحة التالية)





# الجبن

الحجم: 16 أو 32 أونصة

المسموح به:

- الشيدر (Cheddar)، وكولي (Colby)، ومونتري جاك (Jack)
- (Monterey)، والمونزاريللا (Mozzarella)، ومونستر (Muenster)، والجبن الأمريكي المطبوخ (American Process)، وبروفولوني (Provolone)، والسويسري (Swiss)
- خليط أجبان من أي من الأنواع المذكورة أعلاه
- القوالب الكبيرة، والمكعبات، والميشورة، والأصابع، والشرائط
- الشرائح، بما في ذلك الشرائح المغلفة فريدياً، إذا لم تتدرج تحت الجبن المطبوخ، أو منتج جبني، أو الجبن البديل
- الأجبان المصنفة على أنها قليلة الصوديوم، أو الدهون، أو الكوليسترول، أو خالية منها أو منخفضة أو مخففة



## خيارات شراء الجبن

غير المسموح به:

- عبوات بحجم 8 أونصات
- المكونات أو التتبيلات المضافة
- الأجبان المُنكّهة، مثل المدخنة
- الجبن المطبوخ أو القابل للفرد أو أي منتج من الأجبان
- الجبن البديل
- الجبن المستورد
- الجبن الذي يُباع في قسم الأطعمة الجاهزة في المتاجر أو متاجر الأجبان
- المنتجات العضوية



شرائح من الجبن (16 أونصة)



رطل واحد من الجبن (16 أونصة)



جبن ميشور (16 أونصة)



مكعبات من الجبن (16 أونصة)

# الزبادي

المنتجات المسموح بها مُدرجة في بيان مخصصاتك:

## الحجم: 32 أونصة

\*يرجاء الرجوع إلى تطبيق WICShopper للتأكد من اعتماد أطعمة الزبادي وعلاماته التجارية في البرنامج. قد يتغير ذلك دون إشعار مُسبق وفقاً لما يقتضيه قانون اللوائح الفيدرالية.

### المسموح به:

- الزبادي الذي يحتوي على سكريات أقل من 16 غراماً من إجمالاً لكل كوب واحد 8 أونصات
- الزبادي الذي يحتوي على سكريات أقل من 8 غراماً إجمالاً لكل 1/2 كوب 4 أونصات

### منخفض الدسم

بست تشويس	فود لايون
كابوت	غريت فاليو
كوبيرن فارمز	(وول-مارت)
(سيف-ألوت)	كروغر
تشوباني	لالا
كرولي	لورا لين
دانون	ماركت بانترى
إسينشال إيفريدي	مورنينج فريش
(سوبرفالو)	فارمز
فاجي	نوسترا كوسينا
فود كلوب	تو غود
	يوبلايت

### خالٍ من الدسم

بست تشويس	لورا لين (إنغلز)
كوبيرن فارمز	ماركت بانترى
(سيف-ألوت)	مورنينج فريش فارمز
تشوباني	أوكوس
كرولي	برياري فارمز
دانون	بويلكس
فاجي	سيمبلي بالانسد
فود كلوب	تيسيت أوف إنسبيريشنز
فود لايون	يوبلايت
فريندلي فارمز	
غريت فاليو	
(وول-مارت)	
كروغر	



### غير المسموح به:

- عبوات حجمها 16 أونصة
- عبوات متعددة
- المحليات الصناعية
- الإضافات (الحلوى أو الجرانولا أو المكسرات)
- الزبادي المشروب

كامل الدسم

تشوباني

دانون

أوكوس

العلامات التجارية للمتاجر/الملصقات الخاصة

فود كلوب

فود لايون

غريت فاليو  
(وال-مارت)

كارون دايريز

كروغر

طازة

خيارات شراء الزبادي



علبة كبيرة بحجم 32  
أونصة



## الأسماك المعلّبة

الحجم: راجعي بيان المخصصات لمعرفة أقصى حجم ممكن



المسموح به:

تونة خفيفة قطع - أي علامة تجارية محفوظة في ماء أو زيت

السّمك السلمون الوردي - أي علامة تجارية، محفوظ في ماء أو زيت الماكريل

سردين (مسموح بالسردين المُطعم بنكهات)

غير المسموح به:

- أي نوع آخر من السلمون
- العبوات المخصصة لغلب الغداء
- الأكياس
- تونة الألباكور
- التونة القابلة للفرد
- جاك مأكريل



## التوفو

كما هو مذكور في بيان المخصصات

الحجم: عبوات حجم 16 أونصة



المسموح به:

المنتجات العضوية

أزومايا

- فيرم
- إكسترا فيرم
- فيرم
- إكسترا فيرم
- سوفت
- ميديام فيرم
- سيلكن
- سيلكن

غرينوايز

- سوبر فيرم
- ناسويا
- سيلكن
- سيلكن

غير المسموح به:

- المضاف إليه دون أو سكريات أو زيوت أو صوديوم
- التوفو المضاف إليه نكهات

## البيض

الحجم: كرتونة بها 12 بيضة (دزينة/دسته)



المسموح به:

- الدرجة أ
- كبير
- أبيض

غير المسموح به:

- أحجام أخرى
- بيض مسلوq تمامًا
- خليط البيض المجفف
- بيض بمواصفات خاصة
- البيض البني
- منتج عضوي

## الفاصولياء/البازلاء المجففة

الحجم: كيس 16 أونصة

المسموح به:

- بقوليات العدس والفاصولياء والبازلاء المجففة السادة

من أمثلة ذلك، على سبيل المثال لا الحصر:

- فاصولياء الليما الناضجة
- (الفاصوليا الزبدية)
- فاصولياء بنتو
- فاصولياء الصويا/الإدامامي
- البازلاء المَقْسَمَة والعدس
- الفاصولياء البيضاء (البحرية والبازلاء)
- الفاصولياء السوداء
- الفاصولياء/اللوبياء ذات العين السوداء
- الفول الأخضر وبقلة الماش
- الحمص الكبشي (الحمص الشائع)
- الفاصولياء البيضاء الكبيرة
- الفاصولياء الحمراء

غير المسموح به:

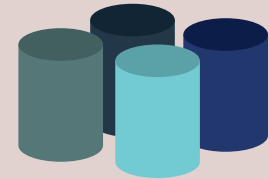
- المنتجات العضوية
- العبوات المُتَبَلَة

## خيارات شراء الفاصولياء

أو



كيس فاصولياء مجففة بحجم 16 أونصة



أربع علب من الفاصولياء المُعَبَّاة حجم العبة 15 إلى 16 أونصة

## زبدة الفول السوداني

الحجم: برطمان زجاج أو بلاستيكي 16 إلى 18 أونصة



المسموح به:

- الكريمة (الناعمة) أو التي تحتوي على قطع (مقرمشة)
- المُبَرَّدَة وغير المُبَرَّدَة
- المُملَّحة وغير المملحة
- المضاف إليها فيتامينات

غير المسموح به:

- منخفضة الدسم
- زبدة الفول السوداني القابلة للفرد
- المضاف إليها المارشملو، أو العسل، أو المربي، أو الشوكولاتة، أو مكونات مشابهة
- مطحونة جاهزة
- أنواع الزبدة العضوية

## الفاصولياء المُعَبَّاة

الحجم: علبة بحجم 15 إلى 16 أونصة

العلامات التجارية: أي علامة تجارية للفاصولياء السادة مثل اللوبيا/الفاصولياء سوداء العين، والبازلاء الكراودر، والحمص الكبشي (الحمص الشائع)، والبازلاء الأرجوانية.

المسموح به:

- منخفضة الصوديوم
- المضاف إليها

غير المسموح به:

- شراب الذرة
- مختلف أنواع الحساء
- المنتجات العضوية
- المضاف إليها اللحم، أو أنواع الصلصة، أو الخضراوات أو الفواكه



# جميع أنواع العصائر

## المسموح به:

- المعززة بالكالسيوم
- مزيج من أنواع مختلفة من العصير
- مذكور عليها أنها عصير طبيعي
- 100% وتحتوي على ما لا يقل عن 100% من فيتامين C
- البرتقال المبرد في زجاجات حجم 64 أو 128 أونصة

## غير المسموح به:

- العصائر المخلّطة، ومشروبات الفاكهة أو كوكتيلات العصائر
- المنتجات العضوية

## زجاجة بلاستيكية حجم 64 أونصة

### أي علامة تجارية

عصير البرتقال (متوفر بحجم 128 أونصة)

### أي علامة تجارية

غريب فروت أبيض  
غريب فروت روبي أحمر  
غريب فروت وردي

### أولويز سيف

تفاح  
عنب

### آرتشر فارمز

عصير تفاح طبيعي (سايدر التفاح)

### بيست تشويس

عصير تفاح (متوفر بحجم 128 أونصة)

### عصير تفاح طبيعي

توت

كرز

عنب

أناناس

(شراب الفواكه)

طماطم

خضار

عنب أبيض

### كامبلز توميتو جوس

عادي

قليل الصوديوم

## دلسيا فارمز

غراني سميث آبل  
هاني كريست آبل

## داياتز غاردين

خضار

## إيسنثال إيفريداي

تفاح

## فود كلوب

عصير تفاح (متوفر بحجم 128 أونصة)

كرز

توت بري

توت بري وعنب

عنب

أناناس

طماطم خضار

عنب أبيض

## فود لايون

تفاح

مزيج توت

كرز

مزيج فواكه

عنب

غريب فروت

طماطم

عنب أبيض

عنب أبيض وخوخ

## غريت فالوي

تفاح

مزيج توت بري

توت بري وعنب

عنب

طماطم

خضار

عنب أبيض

عنب أبيض وخوخ

## هاي توب

تفاح (متوفر بحجم 128 أونصة)

عنب

طماطم

خضار

عنب أبيض

أي جيه إيه

عصير تفاح (متوفر بحجم 128 أونصة)

عنب

عنب أبيض

أي جيه إيه

عصير تفاح (متوفر بحجم 128 أونصة)

عنب

عنب أبيض

إنديان سمر

عصير تفاح (متوفر بحجم 128 أونصة)

جوسي جوس

كل الأطعمة

(متوفر بحجم 128 أونصة)

تفاح

مزيج فواكه (فروت بانث)

كيوي وفراولة

**كروغر**  
عصير تفاح (متوفر بحجم 128 أونصة)

توت بري  
عنب  
خضار قليل الصوديوم  
برتقال وأناناس  
أناناس

خضار حار  
خضار  
عنب أبيض  
عنب أبيض وخوخ

**لانجرز**  
تفاح  
تفاح وتوت بري  
تفاح وعنب  
تفاح وبرتقال وأناناس  
توت بري بلص  
تفاح هارفيست بلص  
أناناس

**لورا لين**  
خضار 8  
تفاح  
تفاح مع كالسيوم  
توت بري  
عنب  
خضار 8 قليل الصوديوم  
عصير طماطم قليل الصوديوم  
طماطم  
عنب أبيض  
عنب أبيض وخوخ

**ليبيز**  
أناناس

**لاكي ليف**  
تفاح

**ماركت باتتري**  
تفاح (متوفر بحجم 128 أونصة)  
عنب  
طماطم  
عنب أبيض

**موتس**  
تفاح (أوريجنال) (متوفر بحجم 128 أونصة)  
تفاح وكرز  
تفاح وعنب أبيض

**مستر بيور**  
تفاح

**مُسليماتز**  
تفاح

**نيتشرز نكتار**  
تفاح  
مزيج من التوت القوي (بيري بيرست)  
كرز  
مزيج فواكه  
عنب أبيض

**نورثلاند**

عصير بلو بيري بلاك بيري آساي  
توت بري  
توت بري وبلاك بيري  
توت بري وبلو بيري  
توت بري وعنب  
توت بري ورمان  
توت بري ورازبيري  
بلوبيري ورمان  
پرل باور

**أوشين سبراي**  
توت بري  
توت بري وبلاك بيري  
توت بري وكرز  
توت بري وعنب كونكورد  
توت بري ومانجو  
توت بري وأناناس  
توت بري ورمان  
توت بري ورازبيري  
غريب فروت



**أولد أورشارد**  
توت آساي ورمان  
تفاح  
تفاح وكرز  
تفاح وتوت بري  
تفاح وكبوي وفراولة  
تفاح وخوخ ومانجو  
تفاح ورازبيري  
تفاح وفراولة وموز  
مزيج بيري  
كرز أسود وتوت بري  
بلوبيري ورمان  
كرز ورمان  
توت بري ورمان  
عنب  
كبوي وفراولة  
خوخ ومانجو  
رازبيري أحمر  
فراولة وبطيخ  
عنب أبيض  
كرز بري

**باريد**  
تفاح  
عنب  
برتقال ومانجو  
برتقال وأناناس  
أناناس  
أناناس ومانجو  
خضار  
عنب أبيض

**بيغلي ويغلي**  
تفاح (متوفر بحجم 128 أونصة)  
عنب  
عنب أبيض

**بويلكس**  
تفاح (متوفر بحجم 128 oz)  
عنب  
تفاح بريميوم  
تفاح بريميوم غير مُصقّى

**سامز تشويس**  
تفاح

**سينيكا**  
تفاح

**شيرفاين**  
تفاح (متوفرة بحجم 128 أونصة)  
تفاح وتوت بري  
عنب وتوت بري  
طماطم  
خضار  
عنب أبيض

**ذاتس سمارت**  
عنب

**تيتون جروف**  
تفاح وتوت بري  
عنب

**تري توب**  
تفاح  
تفاح وتوت  
تفاح وتوت بري  
تفاح وعنب  
أناناس وبرتقال

**في إيت 100%**  
عصير خضار  
أوريجنال  
قليل الصوديوم  
حار جدًا

**فاليو تايم**  
عنب

**ويلشنز**  
تروبيكال تريو مضاد للأكسدة  
عنب  
عنب أبيض  
عنب أحمر  
سوبر أوكسيدنت (أكسدة عالية)  
سوبر بري (توت مركز)  
عنب أبيض

**وايت هاوس**  
تفاح (متوفر كذلك بحجم 128 أونصة)  
تفاح طبيعي  
تفاح بريميوم (متوفر فقط بحجم 128 أونصة)



## مزايا الرضاعة الطبيعية

- الرضاعة الطبيعية أولوية في برنامج WIC. فهي تُسهم في كثير من الفوائد الصحية، الغذائية، الاقتصادية والعاطفية للأم والطفل.
- الرضاعة الطبيعية تساعد في تنظيم زيادة وزن الرضيع، وذلك يُساعد على تحسن صحته مع تقدمه في السن!
- الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي مع مرور الوقت!
- يُقدّم البرنامج الدعم الكافي للأمهات المرضعات وأطفالهن لتحقيق أهدافهم من الرضاعة الطبيعية!
- تحصل الأمهات وأطفالهن على كميات أكبر من الأغذية من برنامج WIC!

## طعام الرُّضْع

### حبوب الإفطار للرضع

الحجم: عبوات بحجم 8 أو 16 أونصة

المسموح به:

- الحبوب العادية أو القمح الكامل/الحبوب الكاملة

جيرير

هوم 360

كروغر

بيرنتس تشويز

تبيي توز



### حليب الرُّضْع الصناعي

- إذا كان طفلك يتغذى على الحليب الصناعي، فراجع بيان مُخصصاتك لمعرفة العلامة التجارية والنوع المسموح به.
- اتبع تعليمات تحضير الحليب وتخزينه بعناية!
- يوفر برنامج WIC بعض أغذية الأطفال والحليب الصناعي، لكن قد تحتاجون إلى شراء كميات إضافية لتلبية احتياجات الطفل خلال مدة صلاحية المخصصات.

## اللحوم للرضع

- للرضع الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية فقط

الحجم: برطمانات بحجم 2.5 أونصة

المسموح به:

نوع واحد من اللحم أو الدواجن مع مرق أو حساء



بيتش نات  
(في المرحلة 1)

تبيي توز  
(في المرحلة 2)

جيربر  
(في المرحلة 2)

غير المسموح به:

- المضاف إليها سكريات أو صوديوم
- أي مزيج (كاللحم مع الخضراوات)
- وجبات العشاء للرضع (مثل الإسباجيتي مع كرات اللحم)
- المدعمة بحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)/ حمض الأراكيدونيك (ARA)
- المنتجات العضوية

كم عدد البرطمانات؟

أونصة	برطمان بحجم 4 أونصات	عبوة مزدوجة بحجم 4 أونصات
128	32	16
96	24	12
64	16	8
32	8	4

## الخضراوات للرضع

الحجم: عبوات زجاجية أو بلاستيكية بحجم 4 أونصات

المسموح به:

- مكون واحد أو مكونات متعددة
- للمرحلة الأولى والثانية من إطعام الطفل 4 أونصات

بيتش نات

تبيي توز

جيربر  
(عبوات مزدوجة)

## الفواكه للرضع

الحجم: عبوات زجاجية أو بلاستيكية بحجم 4 أونصات

المسموح به:

- مكون واحد أو مكونات متعددة
- للمرحلة الأولى والثانية من إطعام الطفل 4 أونصات

بيتش نات

تبيي توز

جيربر  
(عبوات مزدوجة)

غير المسموح به في الخضراوات والفواكه:

- أي حلويات (كفطيرة الفاكهة)
- المدعمة بحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)/ حمض الأراكيدونيك
- المضاف إليها السكريات، أو النشا، أو الصوديوم
- المضاف إليها حبوب
- المنتجات العضوية



## احذري من هذا الفخ!

شراء مخصصات برنامج WIC، أو بيعها، أو المتاجرة فيها نشاط غير قانوني! إذا اشتريت أي أطعمة من برنامج WIC أو بعته أو تاجرت فيها، فقد:

- تُوجه إليك تهمة الاحتيال؛ و/أو
- تُطالبين بالسداد نقدًا لقيمة مخصصات الأطعمة/ الحليب الصناعي؛ و/أو
- تخسرين مخصصاتك من برنامج WIC.

## نصائح للتسوق

### استثمري في أموالك

- استفيدي من القسائم الشرائية. تقدم معظم المتاجر عروضًا خاصة أسبوعية.
- اشترى من المنتجات التي يصنعها المتجر.
- لا تحتاجين إلى شراء كل شيء من مخصصاتك دفعة واحدة.
- إن لم تريدي غرضًا ما، فلست مضطرة إلى شرائه.
- يمكن شراء الأطعمة فقط خلال سريان مدة شراء المخصصات. أي أطعمة متبقية تنتهي صلاحيتها في آخر يوم من مدة شراء المخصصات.
- لا يُسمح بإصدار قسائم بديلة (rain checks) للعناصر غير المتوفرة في المخزون.
- استخدم تطبيق WICShopper أو احتفظي بإيصالاتك لمعرفة رصيدك أو للمساعدة في حل المشكلات.

### ممنوع منعًا باتًا:

المقايضة	فيسبوك
الدفع نقدًا	إيباي
أسواق البيع في مرائب المنازل	كريغزلست
أو أي أسواق إلكترونية أخرى	

### لديكِ أسئلة؟

ما عليك إلا الاتصال على الرقم 1-800-342-5942 أو الاتصال بعيادة WIC المحلية.

## نحن دائمًا هنا للمساعدة!

### برنامج WIC في ولاية تينيسي

1-800-DIAL-WIC  
1-800-342-5942

### خط الإقلاع عن التدخين في تينيسي

1-800-784-8669  
1-800-QUIT-NOW

### مركز السموم في تينيسي

1-800-222-1222

### الخط الساخن لبرنامج الرضاعة

الطبيعية في تينيسي، متاح 7/24  
855-423-6667  
855-4BFMOMS

### خط مساعدة أولياء الأمور، متاح 7/24

1-800-CHILDREN  
1-800-244-5373

### خط الأزمات في تينيسي

1-855-274-7471

## أبلغني مكتب برنامج WIC إذا كنت:

- غير قادرة على الالتزام بالحضور إلى موعد محدد.
- أنجبت طفلك!
- احتجت إلى مساعدة أو دعم في عملية الرضاعة الطبيعية
- لا تستطيعين شراء أطعمة WIC.
- لديك أي مشكلات أو استفسارات عن المتجر.
- لديك أسئلة حول خدمات برنامج WIC.
- ستنتقل أسرتك من ولاية تينيسي.

## اتصلي بوكالة WIC المحلية على:



امسحي الرمز للدخول على تطبيق

:WICShopper



هذه المؤسسة توفر فرصًا متكافئة للجميع.