



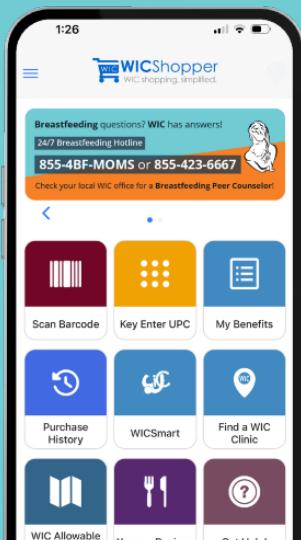
دليل برنامج WIC للتسوق في ولاية تينيسي

يسري بدءاً من 1 أكتوبر، 2025

www.tn.gov/health/wic

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

حملِي برنامج WICShopper لتسهيل عملية الشراء!



امسحِي الرمز هنا لننزل
التطبيق على هاتفك



- أ. ثبِّتي برنامج WICShopper من متجر التطبيقات في هاتفك.
- ب. اختارِي ولاية "تينيسي" من قائمة اختيار وكلاء برنامج WIC.
- ج. سُجِّلِي بالأرقام الستة عشر (16) الموجودة على بطاقة برنامج WIC التابع لوكالة تينيسي لديك.
- د. امسحِي باركود المنتجات من التطبيق للتتأكد من أهلية شرائك لها ضمن برنامج WIC!
- هـ. اعرِفي رصيدك المتبقِي وقوائم الطعام والوصفات وغيرها



خطوات ونصائح للشراء ضمن برنامج (WIC)

1. قبل التسوق، تتحقق من رصيدهك في برنامج TN WIC من خلال الطرق الآتية:

أ. عن طريق تطبيق WICShopper.



ب. الدخلي على الإنترنت! أنشئ حسابك على موقع www.WICConnect.com من خلال خاصية “Cardholders”.

ج. اتصل بالرقم المكتوب في ظهر البطاقة وسيخبرونك برصيدهك.

د. اطلب من المتجر طباعة إيصال به مبلغ رصيدهك. سيطلب منك تمرير بطاقتك على شاشة قارئ البطاقات للقيام بذلك.

هـ. احتفظي ب إيصالات الشراء بعد كل مرّة تتسوقيين فيها لشراء مخصصات برنامج WIC. تجدين رصيدهك المتبقى وتاريخ انتهاء المخصصات الحالية في نهاية الإيصال.

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

3. احتفظي ب دليل التسوق لبرنامج TN WIC معك عند التسوق من المتجر أو استخدمي تطبيق WICShopper.

4. حدد المقتنيات المعتمدة في برنامج WIC.

أ. تأكدي أن نوع الطعام وحجم العبوة متوافق مع مخصصاتك.
ب. يوسعك الشراء كيما شئت؛ لذا لا داعي لشراء كل طعامك في مرة واحدة. انتبهي إلى مدة صلاحية مخصصاتك واشتربي قدر ما تريدين قبل انتهاء مدتها.

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

أ. عند الحساب، امسحي بطاقة WIC ضوئياً أو لا!
ب. أدخلري رمز PIN.

ج. سُيطبع إيصال السداد. يوسعك أن تراجعه وتأكدي أن تكلفة كل المقتنيات المعتمدة في برنامج WIC سُعدت 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 مسبق بناءً على الإضافات أو التغييرات الأخرى في المنتجات.

الفواكه والخضروات

تُشتري جميع الفواكه والخضروات باستخدام مُخصصات القيمة النقدية للفواكه والخضروات (CVB) باستثناء العصائر والفاصليلاء أو البازلاء المجففة والمعلبة، فإنه يجب شراؤها باستخدام مُخصصات الطعام.

الفواكه الطازجة والمجمدة

المسموح به:

- أي حم
- أي نوع من الفواكه -كاملة أو مقطعة- دون سكريات مضافة
- الفواكه المجففة
- أي نوع من الفواكه اليابسة غير مضافة إليها سكريات أو دهون
- أو زيوت أو ملح (مثل ملح الصوديوم)
- لا بد أن تكون الفاكهة هي المكون الرئيس في المنتج
- الفواكه العضوية

الفواكه الطازجة والمجمدة

المسموح به:

- أي حم
- أي نوع من الخضروات دون إضافة سكريات ولا دهون ولا زيوت ولا بطبقه مكونات أخرى (كالبقسماط)
- لا بد أن تكون الخضروات هي المكون الرئيس في المنتج
- الخضروات العضوية
- الأعشاب الطازجة المقطعة



غير المسموح به:

- الأطعمة التي يدخلها فواكه مثل كعك (ما芬) التوت الأزرق وأي مخبوزات أخرى فيها فواكه
- أي خليط من فواكه ومكسرات، وسلامل الفواكه، أو أطباق الحفلات أو الفواكه أو الخضروات 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

غير المسموح به:

- عبوات التوابيل المجمعة
- خلطات الخضروات مع الحبوب (مثل المعكرونة أو الأرز)، أو الخضروات المغلفة بطبقة خارجية، أو الخضروات بالكريمة أو الصلصة
- الخضروات المجففة
- الفول السوداني أو المكسرات الأخرى
- الكاشتيب أو مطبيات الطعام الأخرى، الخضروات المخللة أو الزيتون
- المخلل
- الفواكه أو الخضروات للتزيين (مثل أعود الفلفل الحار، أو شرائط الثوم، أو القرع، أو اليقطين المنحوت المستخدم في الحفلات)

الحبوب الكاملة

منتجات القمح الكامل/الحبوب الكاملة
من الخبز العادي وخبيز البرغر ولفائف الشطائين

الحجم: 12 إلى 48 أونصة

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

المسموح به:

لا بد أن تحتوي أرغفة الخبز وخبيز البرغر ولفائف الشطائين المصنوعة من
القمح على الحبوب الكاملة بنسبة لا تقل عن 50 بالمئة



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

بيست تشوييس

فود لايون

كروغر

فت آند أكتيف

كيرنز

(فود سينتي)

أرنولد/أوروبيت سيلكت

لويس بيك شوب

رومان ميل

سارا لى

باني

نيتشرز أون

بيبردج 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 التورتيلا

الحجم: 48-12 أونصة

يجب أن يحتوي خبز التورتيلا المعتمد في البرنامج على القمح أو الذرة بصفتهما المكون الرئيسي حسب الوزن.

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

خبز التورتيلا المخبوز من القمح بنسبة 100%

يجب أن تُصنع منتجات القمح الكامل من دقيق القمح الكامل ويكون المنتج الوحيد في قائمة المكونات.

أرتيكا

فود كلوب

بيست شويس

غريت فاليو

سيلياز

غيريرو

تشي تشيز

هيرديز

دون بانتشو

آي جيه إيه

فِت آند أكتيف

كروغر

لا بانديرتا

لورا لين

ماركت بانيري

مي كاسا

ميشن

ماي إسينتشال

أورتيغا

تيو سانتي
(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 الوحيدين في قائمة المكونات. متاح أيضًا كل الأشكال والأحجام الأخرى المستوفاة لهذه الشروط (مثل المعكرونة الروتيني من القمح الكامل والمعكرونة أنبوبية الشكل (بني) من القمح الكامل).

أليغرا
أمريكاز تشوييس

باريلا
فود كلوب

جيا روسا

غربيت فاليو
هودغسون ميل

كروغر
لورا لين

رونزووني هياثي
هارفست



غير المسموح به:

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

حبوب كاملة أخرى غير معالجة

الحجم: 12 إلى 48 أونصة
من أي علامة تجارية

المسموح به:

- حبوب 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 اللؤلوي
• 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)*

مالتي غرين (حبوب كاملة)*

بلو بيري تشكس

فايبر ون أوريجنال

سيئامون تشكس

بيري بيري كِكُس*

كورن تشكس

هاني كِكُس*

رايس تشكس

كِكُس*

ويت تشكس*

ويتizer*

ويتizer*



شركة كيلوغز

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

رقائق الذرة (كورن فليكس)

كريسبس

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

رايس كريسبيز

رقائق قمح صغيرة مسكرة (فروستد ليتل بايتيس ميني ويتيس)*

سييشال كيه
(أوريجنال، خالي من البروتين والجلوتين)

شركة مالت-أو-ميل

رقائق الذرة (كورن فليكس)

كريسي رايس

فروستد ميني سبونزر*

*تعني أنها مصنوعة من الحبوب الكاملة

شركة بوست

رقائق الشوفان المحمص مع العسل
هاني بانشيز أوف أوتس هاني روستد*)
رقائق موز مقرمشة بالمسكرات (بانانا
نت كرانش*)

رقائق عنب بالمسكرات أوريجنال
(غريب نتس ذي أوريجنال)*

رقائق عنب بالمسكرات (غريب نتس
فليكس)*

رقائق خالة (بران فليكس)*

رقائق الشوفان بالعسل واللوز
كاملة (هاني بانشيز هول غرين فانيلا
برانشيز أوف أوتس الموند)*
رقائق الشوفان بالعسل حبوب كاملة
بالفانيلا (هاني بانشيز هول غرين فانيلا
بانشيز)*

رقائق الشوفان بالعسل والقرفة (هاني
برانشيز أوف أوتس سينامون برانشيز)*

شركة كويير

لایف- أوريجنال*

مربيات الشوفان بالسكر البنى (أوتميل
سكويرز براون شوغر)*

مربيات الشوفان بالقرفة (أوتميل
سكويرز سينامون)*

مربيات الشوفان بعسل اليققب الذهبي
(أوتميل سكويرز جولدن ميل)*

مربيات الشوفان بالعسل والمسكرات
(أوتميل سكويرز هاني نت)*

العلامات التجارية للمتاجر/الملاصقات 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 غونوس
أولووizer سيف

بيست تسويس
بيتر فاليو

إيسنثال إيفريداي
فود كلوب

فورد لاين
غريب فاليو

هوسيبياتي
هاي-توب

إيه جيه إيه
كيغنز (سيف.-الموت)

شيرفلين
سيمبلي نيتشر

ذاتس سمارت
فاليو تايم

لورا لاين (إنغلز)

حبوب الإفطار المُسخنة

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 ½ مينيت

هول غرين 1 مينيت*

أوريجنال 10 مينيت

هول غرين ½ مينيت*

كريم أوف رايس

أوريجنال

إنستنت

مالت-أو-ميل

أوريجنال

كوكو ويتس

تشوكليت



كويكر

أوريجنال إنستنت غريتس

كويك 5 مينيت غريتس

باتر إنستنت غريتس



*تعني أنها مصنوعة من الحبوب الكاملة

العلامات التجارية للمتاجر/المصانع الخاصة

بيست تشوييس

- كريمي ويت فارينا
- أوريجنال إنسنت أوتميل*
- * إنسنت غريتس
- (أوريجنال وبالزبدة)

فود كلوب

- أوريجنال إنسنت أوتميل*
- إنسنت غريتس
- (أوريجنال وبالزبدة)

فود لاين

- ريجولار إنسنت أوتميل*
- إنسنت غريتس
- (أوريجنال وبالزبدة)

غريت فاليو

- إنسنت أوتميل*
- إنسنت غريتس
- (أوريجنال وبالزبدة)

هاي-توب

- ريجولار فليفور إنسنت أوتميل*
- إنسنت غريتس
- (أوريجنال وبالزبدة)

آي جيه إيه

- أوريجنال إنسنت أوتميل*

كروغر

- أوريجنال إنسنت أوتميل *
- إنسنت غريتس
- (أوريجنال وبالزبدة)

لورا لاين

- إنسنت غريتس
- (أوريجنال وبالزبدة)

ماركت باترسي

- أوريجنال إنسنت أوتميل*

باريد

- ريجولار فليفور إنسنت أوتميل*

بيغلي ويغلي

- أوريجنال إنسنت أوتميل*

غريت فاليو

- إنسنت غريتس
- (أوريجنال وبالزبدة)

بوبلكس

- أوريجنال إنسنت أوتميل*

الستون فودز

- كريمي ويت فارينا
- ريجولار إنسنت أوتميل

شيرفайн

- إنسنت أوتميل*
- إنسنت غريتس
- (أوريجنال وبالزبدة)

خيارات شراء حبوب الإفطار



*تعني أنها مصنوعة من الحبوب الكاملة

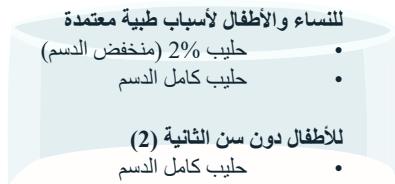
مشروبات الصويا

كما هو مذكور في بيان المخصصات

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)

- النساء والأطفال من سن سنتين (2) فما فوق
- حليب ممزوج الدسم (خالي الدسم)
- حليب 1% (منخفض الدسم)
- الحليب الرائب الحلو (Sweet Acidophilus) (1%)



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 تريدين هذا؟ تواصل مع مكتب WIC
المحلـي المعنى بك

إيث كونتينر

- أوريجنال
- فانيلا
- (عبوات مُبرَّدة حجم نصف غالون)

غريب فاليو

- أوريجنال
- (عبوات مُبرَّدة حجم نصف غالون)

باسيفيك فودز

- أوريجنال أورGANIK
- (عبوات غير مُبرَّدة حجم كوارت (ربع جالون))

سيـلـك

- حليب صويا أوريجنال
- حليب عضوي غير محلـي
- (عبوات مُبرَّدة حجم نصف جالون وعبوتان)

ويـستـصـوـي

- أوريجنال سادة



- غير المسموح به:
- الحليب المضاف 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)، وكولبي (Colby)، ومونترى جاك (Jack)
- مونتريال (Monterey)، والموتزاريلا (Mozzarella)، ومونستر (Muenster)، والجبن الأمريكي المطبوخ (American Process)، وبروفولوني (Provolone)، والسويسري (Swiss)
- خليط أجبان من أي من الأنواع المذكورة أعلاه
- القوالب الكبيرة، والمكعبات، والميشور، والأصابع، والشرائح
- الشرائح، بما في ذلك الشرائح المغلفة فردياً، إذا لم تدرج تحت الجبن المطبوخ، أو منتج جبني، أو الجبن البديل
- الأجبان المصنفة على أنها قليلة الدهون، أو الدهون، أو الكوليستروл، أو خالية منها أو منخفضة أو مخففة



خيارات شراء الجبن



شرائح من الجبن (16 أونصة)



رطل واحد من الجبن (16 أونصة)



جبن مبشور (16 أونصة)



مكعبات من الجبن (16 أونصة)

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

الزبادي

المنتجات المسموح بها مُدرجة في بيان مخصصاتك:

الحجم: 32 أونصة

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

المسموح به:

- الزبادي الذي يحتوي على سكريات أقل من 16 غراماً 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 تشوييس	فود لايون
كابوت	غريت فاليو
كوبيرن فارمز (سيف-ألوت)	(وول-مارت)
تشوباني	كروغر
كرولي	لا لا
دانون	لورالين
إسينشال إيفيدي	ماركت بانيري
(سويرفالو)	مورينينج فريش
فاحي	فارمز
فود كلوب	نوسترا كوسينا
	تو غود
	يوبلايت

خلٍ من الدسم

بست تشوييس	لورالين (إنغلز)
كوبيرن فارمز	ماركت بانيري
(سيف-ألوت)	مورينينج فريش فارمز
تشوباني	أوكوس
كرولي	برياري فارمز
данون	بوبلكلن
فاحي	سيميلي بالانسد
فود كلوب	تيست أوف إنسيبريشنز
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/المصانع الخاصة

فود كلوب

فود لايون

غريت فالير
(والــمارــت)

كارون دايريز

كروغـر

طازة



خيارات شراء الزبادي



علبة كبيرة بحجم 32
أونصة



الأسماك المعلبة

الحجم: راجعي بيان المخصصات لمعرفة أقصى حجم ممكن



المسموح به:

تونة خفيفة قطع - أي علامة تجارية محفوظة في ماء

أو زيت

السمك السلمون الوردي - أي علامة تجارية، محفوظ

في ماء أو زيت

الماكريل

سردين (مسموح بالسردين المطعّم بنكهات)

التوفو

كما هو مذكور في بيان المخصصات

الحجم: عبوات حجم 16 أونصة



المسموح به:

المنتجات العضوية

أزومايا

- فرانكلين فيرم
- فيرم
- إكسترا فيرم
- فيرم
- سوفت
- ميديام فيرم
- سيلكين

غرينوايزر

- سيلكين
- سوبر فيرم
- سيلكين

ناسوبيا

- سيلكين

غير المسموح به:

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

البيض

الحجم: كرتونة بها 12 بيضة (دزينة/دستة)



المسموح به:

- أبيض
- كبير
- الدرجة أ

غير المسموح به:

- بيض مسلوق تماماً
- خليط البيض المجفف
- أحجام أخرى
- بيض بمواصفات خاصة
- البيض البني
- منتج عضوي



غير المسموح به:

- تونة الألباكور
- التونة القابلة للفرد
- جاك ماكريل

أي نوع آخر من السلمون

العبوات المخصصة لغلق الغداء

الأكياس

زبدة الفول السوداني

الحجم: برباطان زجاج أو بلاستيكي 16 إلى 18 أونصة



- المسموح به:**
- الكريمية (الناعمة) أو التي تحتوي على قطع (مقرمشة)
 - المبردة وغير المبردة
 - المملحة وغير المملحة
 - المضاف إليها فيتامينات

- غير المسموح به:**
- منخفضة الدسم
 - زبدة الفول السوداني القابلة للفرد
 - المضاف إليها المارشيلو، أو العسل، أو المربي، أو الشوكولاتة، أو مكونات مشابهة
 - مطحونة جاهزة
 - أنواع الزبدة العضوية

الفاصولياء المعلبة

الحجم: علبة بحجم 15 إلى 16 أونصة

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

المسموح به:

- المضاف إليها
- منخفضة الصوديوم

- المضاف إليها اللحم، أو أنواع**
الصلصة، أو الخضروات أو
الفواكه

- غير المسموح به:**
- شراب الذرة
 - مختلف أنواع الحساء
 - المنتجات العضوية

الفاصولياء/البازلاء المجففة

الحجم: كيس 16 أونصة

المسموح به:

- بقوليات العدس والفاصلوليات والبازلاء المجففة السادة

من أمثلة ذلك، على سبيل المثال لا الحصر:

- فاصلوليات الليما الناضجة
- (فاصلوليات الزبديّة)
- فاصلوليات بنتو
- فاصلوليات الصويا)/(الإدامامي
- البازلاء المُسقمة والعدس
- الحمص الكبشي (الحمص الشائع)
- فاصلوليات البيضاء الكبيرة
- فاصلوليات الحمراء
- والبازلاء

غير المسموح به:

- العبوات المُتباعدة
- المنتجات العضوية

خيارات شراء الفاصولياء



أو



كيس فاصولياء مجففة بحجم
16 أونصة

أربع علب من الفاصولياء المعلبة حجم الطبلة
15 إلى 16 أونصة

جميع أنواع العصائر

- المسموح به:
 - المعززة بالكلسيوم
 - 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 المحلاة، ومشروبات الفاكهة أو كوكتلات العصائر
 - المنتجات العضوية

زجاجة بلاستيكية حجم 64 أونصة

أي علامة تجارية
عصير تفاح (متوفّر بحجم 128 أونصة) عصير البرتقال (متوفّر 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 شويس
عصير تفاح (متوفّر بحجم 128 أونصة)
عصير تفاح طبيعي

توت
كرز
عنب
أناناس
(شراب الفواكه)
طماطم
خضار
عنب أبيض

كاميلز توميتو جوس
عادي
قليل الصوديوم

دلسييا فارمز
غراني سميث آبل
هاني كريسب آبل

دايانز غاردين
خضار

إيسنثال إيفريداي
تفاح

فود كلوب
عصير تفاح (متوفّر بحجم 128 أونصة)

كرز
توت بري
توت بري و عنب
عنب
أناناس
طماطم خضار
عنب أبيض

فود لايون

تفاح
مزيج توت
كرز
مزيج فواكه
عنب

غريب فروت
طماطم
عنب أبيض
عنب أبيض وخوخ

غريب فاليو
تفاح
مزيج توت بري
توت بري و عنب
عنب
طماطم
خضار
عنب أبيض
عنب أبيض وخوخ

هاي توب
تفاح (متوفّر بحجم 128 أونصة)

عنب
طماطم
خضار
عنب أبيض
أي جيه ايه
عصير تفاح (متوفّر بحجم 128 أونصة)

أي جيه ايه
عصير تفاح (متوفّر بحجم 128 أونصة)

إنديان سمر
عصير تفاح (متوفّر بحجم 128 أونصة)

جوسي جوس
كل الأطعمة
(متوفّر بحجم 128 أونصة)
تفاح
مزيج فواكه (فروت باتش)
كيوي وفراولة

كروغر
عصير تفاح (متوفّر بحجم 128 أونصه)
توت بري
عنب

خضار قليل الصوديوم
برتقال وأناناس
أناناس
خضار حار
خضار
عنب أبيض
عنب أبيض وخل

لانجرز
تفاح
تفاح وتوت بري
تفاح وعنب
تفاح وبرتقال وأناناس
توت بري بلص
تفاح هارفست بلص
أناناس

لورالين
خضار 8
تفاح
تفاح مع كالسيوم
توت بري
عنب
خضار 8 قليل الصوديوم
عصير طماطم قليل الصوديوم
طماطم
عنب أبيض
عنب أبيض وخل

ليبيز
أناناس

لاكي ليف
تفاح

مارك باتيري
تفاح (متوفّر بحجم 128 أونصه)

عنب
طماطم
عنب أبيض

موتسن
تفاح (أوريجانال) (متوفّر بحجم 128 أونصه)
تفاح وكرز
تفاح وعنب أبيض

مستر ببور
تفاح

مُسليماتز
تفاح

نيتشرز نكتار
تفاح
مزيج من التوت القوي (بيري بيرست)

كرز
مزيج فواكه
عنب أبيض

نورثلاند

عصير بلو بيري بلاك بيري أساي
توت بري

توت بري وبلاك بيري
توت بري وبلو بيري
توت بري وعنب
توت بري ورمان
توت بري ورازبيري
بلوبيري ورمان
بريل باور

أوشين سبرايد

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 وكيفي وفراولة
تفاح وخوخ ومانجو
تفاح ورازبيري
تفاح وفراولة وموز
ميزيج بيري
كرز أسود وتوت بري
بلوبيري ورمان
كرز ورمان
توت بري ورمان
عنب

كيفي وفراولة
خوخ ومانجو
رازبيري أحمر
فراولة وطبيخ
عنب أبيض
كرز بري

باريد

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



بيغلي ويغلي
تفاح (متوفّر بحجم 128 أونصّة)
عنب
عنب أبيض

بوبلكس
تفاح (متوفّر بحجم oz 128)
عنب
تفاح بريميوم
تفاح بريميوم غير مصفى

سامز تشويس
تفاح
تفاح

سينيكا
تفاح

شيرفافين
تفاح (متوفّرة بحجم 128 أونصّة)
تفاح وتوت بري
عنب وتوت بري
طماطم
خضار
عنب أبيض

ذاتس سمارت
عنب

تبتون جروف
تفاح وتوت بري
عنب

ترى توب
تفاح
تفاح وتوت
تفاح وتوت بري
تفاح وعنب
أناناس وبرتقال

في إيت 100%
عصير خضار
أوريجناول
قليل الصوديوم
حار جداً

فاليو تايم
عنب

ويلشرز

تروبيكال تريو مضاد للأكسدة
عنب
عنب أبيض
عنب أحمر
سوبر أوكسيدانت (أكسدة عالية)
سوبر بري (توت مركز)
عنب أبيض

وايت هاوس
تفاح (متوفّر كذلك بحجم 128 أونصّة)
تفاح طبيعي
تفاح بريميوم (متوفّر فقط بحجم 128
أونصّة)



طعام الرُّضَع

حبوب الإفطار للرُّضَع

الحجم: عبوات بحجم 8 أو 16 أونصة

المسموح به:

- الحبوب العاديَّة أو القمح الكامل/الحبوب الكاملة

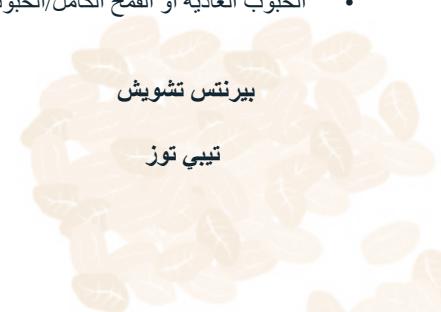
بيرننس تشويش

تيريبي توز

جيبرير

هوم 360

كروغر



حليب الرُّضَع الصناعي

- إذا كان طفلك يتغذى على الحليب الصناعي، فراجع بياني مُخصصاتك لمعرفة العلامة التجارية والنوع المسموح به.
- اتبعي 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.



مزایا الرُّضاعة الطبيعية

- الرُّضاعة الطبيعية أولوية في برنامج WIC. فهي تُسهم في كثير من الفوائد الصحية، الغذائيَّة، الاقتصاديَّة والعاطفيَّة للأم والطفل.
- الرُّضاعة الطبيعية تساعد في تنظيم زيادة وزن الرُّضيع، وذلك يُساعد على تحسين صحته مع تقدمه في السن!
- الرُّضاعة الطبيعية تقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي مع مرور الوقت!
- يُنصح البرنامج الدعم الكافي للأمهات المرضعات وأطفالهن لتحقيق أهدافهم من الرُّضاعة الطبيعية!
- تحصل الأمهات وأطفالهن على كميات أكبر من الأغذية من برنامج WIC!

الخضراوات للرضع

الحجم: عبوات زجاجية أو بلاستيكية بحجم 4 أونصات

المسموح به:

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

بيتش نات

جيبرير
(عبوات مزدوجة)

تيري توز

الفواكه للرضع

الحجم: عبوات زجاجية أو بلاستيكية بحجم 4 أونصات

المسموح به:

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

بيتش نات

جيبرير
(عبوات مزدوجة)

تيري توز

غير المسموح به في الخضراوات والفواكه:

- المضاف إليها سكريات، أو صوديوم، أو أي حلويات (كقطبيرة الفاكهة)
- المدعمة بحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)/حمض الأركيدونيك
- المنتجات العضوية
- المضاف إليها سكريات، أو الصوديوم، أو المضاف إليها حبوب

اللحم 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)

تيري توز
(في المرحلة 2)

جيبرير
(في المرحلة 2)

غير المسموح به:

- المضاف إليها سكريات أو صوديوم، أو أي مزيج (اللحم مع الخضراوات)
- وجبات العشاء للرضع (مثل الإسبليجيتي مع كرات اللحم)
- المدعمة بحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)/حمض الأركيدونيك (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

احذرِي من هذا الفخ!

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

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

منوع منعاً باتاً:

المقايضة	فيسبوك
الدفع نقداً	ابيابي
أسواق البيع في مراكب المنازل	كريغزليست
أو أي أسواق إلكترونية أخرى	

لديكِ أسئلة؟

ما عليكِ إلا الاتصال على الرقم 1-800-342-5942 أو الاتصال بعيادة WIC
الحلية.

نصائح للتسوق

استثمرِي في أموالِكِ

- استفدي من القسام الشراهة. تقدم معظم المتاجر عروضاً خاصة أسبوعية.
- اشتري من المنتجات التي يصنعها المتجر.
- لا تحتاجين إلى شراء كل شيء من مخصصاتكِ دفعة واحدة.
- إن لم تردي غرضًا ما، فلست مضطرةً 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.
- استخدمي تطبيق WICShopper أو احتظي بابصالاتكِ لمعرفة رصيدكِ أو للمساعدة في حل المشكلات.

نحن دائمًا هنا للمساعدة!

الخط الساخن لبرنامج الرضاعة

الطبيعة في تينيسي، متاح

7/24

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

855-423-6667
855-4BFMOMS

خط الإقلاع عن التدخين في تينيسي

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

7/24

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

مركز السموم في تينيسي

1-800-222-1222

خط الأزمات في تينيسي

1-855-274-7471

أبلغ مكتب برنامج WIC إذا كنتِ:

- غير قادرة على الالتزام بالحضور إلى موعد محدد.
- أنجبت طفلًا!
- احتاجت 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.

اتصل بوكالة WIC المحلية على:



امسح الرمز للدخول على تطبيق
WICShopper



هذه المؤسسة توفر فرصاً متكافئة للجميع.