

# برنامج تغذية WIC حصة غذائية شهرية للأم التي ترضع طفلها رضاعة كاملة

\*معمول به اعتباراً من 1 أكتوبر 2025

الحبوب	الفواكه والخضروات	البروتين
36 أونصة من الحبوب	64 أونصة من عصير معتمد من برنامج WIC، أو بدل نقدي بقيمة 3 دولارات	دستتان (2) من البيض
حتى 48 أونصة من خبز القمح الكامل أو منتجات الحبوب الكاملة الأخرى مثل: الأرز البني، والبرغل، والشوفان، والذرة الطرية، والتورتيللا من القمح الكامل، والمكرونة / المعكرونة من القمح الكامل	قيمة نقدية للمشتريات (CVB) مقدارها 52 دولاراً	عبوة بها 16 أونصة من الفاصوليا/البازلاء المجففة أو 4 علب بكل منها 15 إلى 16 أونصة من الفول المعب في مرطبان واحد (1) به 16 إلى 18 أونصة من زبدة الفول السوداني
	منتجات الألبان	20 أونصة من السمك المعب
	3 غالونات من الحليب - خالي الدسم، أو قليل الدسم، أو حليب أسيدوفيلوس الحلو 32 أونصة من الزبادي قليل الدسم أو خالي الدسم 16 أونصة من الجبن تتوفر بدائل. تحدث مع مقدم خدمات برنامج WIC الخاص بك إذا كنت بحاجة إلى خيارات خالية من اللاكتوز أو مصنوعة من الصويا.	

\*CVB = قيمة نقدية مخصصة للفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة والمجففة



حمل تطبيق "WIC Shopper" متسوق برنامج WIC

◆ اعرض رصيدك ◆ ابحث عن متاجر  
◆ اعرض الأطعمة المعتمدة



هذه المؤسسة تتبنى مبدأ تكافؤ الفرص