

# برنامـج تغذـية WIC

## حـصة غـذـائـية شـهـرـيـة

### لـلـأـم الـتـي تـرـضـع طـفـلـهـا رـضـاعـة كـامـلـة

\*ممـول بـه اعتـبارـاً مـن 1 أـكتـوبر 2025

الحبوب	الفواكه والخضروات	البروتين
36 أونصة من الحبوب	64 أونصة من عصير معتمد من برنامج WIC، أو بدل نقدي بقيمة 3 دولارات قيمة نقدية للمشتريات (CVB) مقدارها 52 دولاراً	دستان (2) من البيض
حتى 48 أونصة من خبز القمح الكامل أو منتجات الحبوب الكاملة الأخرى مثل: الأرز البني، والبرغل، والشوفان، والذرة الطيرية، والتورتيليا من القمح الكامل، والمكرونة / المعكرونة من القمح الكامل	عبوة بها 16 أونصة من الفاصولياء/البازلاء المجمفـة أو 4 علب بكل منها 15 إلى 16 أونصة من الفول المـعـلـب و مرطبان واحد (1) به 16 إلى 18 أونصة من زبـدةـ الفـولـ السـوـدـانـيـ	20 أونصة من السمك المـعـلـب

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



حمل تطبيق "WIC Shopper" متسوق برنامج WIC

- ♦ اعرض رصيـدـكـ
- ♦ ابحث عن متاجر
- ♦ اعرض الأطعـمـةـ المعـتـمـدةـ



هذه المؤسـسة تـتـبـنىـ مـبـداًـ تـكـافـقـ الفـرـصـ