



TENNESSEE WIC

دليل التسوق

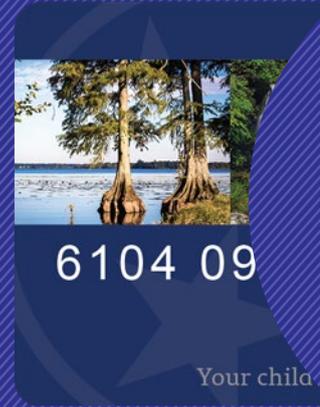
يسري اعتبارًا من 1 يناير 2023



www.tn.gov/health

جدول المحتويات

خطوات ونصائح عن شراء منتجات برنامج 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
التوفو والبيض	32
الأسماك المعلبة	33
زبدة الفول السوداني والفاصوليا المعلبة	34
الفاصوليا/البازلاء المجففة	35
العصائر المخصصة للنساء	36-39
العصائر للأطفال	40-45
أطعمة الرضع	46-49
معلومات مهمة	50-51



بطاقة TN WIC تسري
هنا



يخضع دليل التسوق هذا للتغيير دون إخطار
بناءً على الإضافات أو التغييرات الأخرى
التي تجرى على المنتجات.

خطوات شراء منتجات برنامج WIC

1. قبل التسوق، برنامج تغذية النساء والرضع والأطفال في ولاية تينيسي (TN WIC) باتباع إحدى النصائح التالية:

- أ. حَقِّقْ من تطبيق WICShopper.
- ب. الدخول على الإنترنت! أنشئ حسابك على www.WICConnect.com مع اختيار ميزة "Cardholders" (حامل البطاقات).
- ج. اتصل بالرقم الموجود على ظهر بطاقتك وسيخبرونك برصيدك.
- د. اطلب من المتجر طباعة نسخة من رصيدك المتبقي. سيتعين عليك تمرير بطاقتك لتنفيذ هذا الطلب.
- هـ. احتفظي بالإيصالات التي تحصلين عليها من جولات التسوق في إطار برنامج Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) برنامج التغذية التكميلية الخاص للنساء والرضع والأطفال). ستتم طباعة رصيدك المتبقي وتاريخ انتهاء صلاحية المخصصات الحالية بالقرب من أسفل الإيصال.

2. اعرفي رقم التعريف الشخصي (PIN) لاستخدام بطاقة TN WIC الخاصة بك.

3. احتفظي بدليل التسوق الخاص ببرنامج TN WIC بحوزتك عند الذهاب إلى المتجر أو استخدمي تطبيق WICShopper.

4. اختاري السلع الصحية المعتمدة من برنامج WIC.

- أ. تحققي جيداً من نوع الطعام وحجم العبوة للتأكد من أنهما يتناسبان مع مخصصاتك.
- ب. يمكنك شراء القليل أو الكثير - لست مضطرة لشراء كل طعامك في وقت واحد.
- تذكري دورة مخصصاتك واشتري قدر ما تحتاجين قبل انتهاء صلاحية الدورة.

5. لا تحتاج العديد من المواقع - عند إتمام عملية الشراء- أن تقومي بفصل أطعمة برنامج WIC أو ذكر أن هذه معاملة تابعة لبرنامج WIC. وأسالي موظفي المتجر عما يسمح به نظامهم.

- أ. للدفع، مرّري دائماً بطاقة WIC الخاصة بك أولاً!
- ب. أدخل رقم PIN الخاص بك.
- ج. ستتم طباعة إيصال استرداد القيمة. ويمكنك مراجعته للتأكد من أن برنامج WIC سيدفع تكلفة جميع سلعك التابعة له.
- د. عندما تتقنين بما جاء في إيصال الاسترداد، اختاري "confirm" (تأكيد) من لوحة المفاتيح.
- هـ. ادفعي مقابل أي رصيد متبقي باستخدام برنامج Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)، برنامج المساعدات الغذائية التكميلية) أو أي طريقة دفع أخرى.

اجعلي تجربة التسوق بسيطة وسهلة! بادري بتنزيل تطبيق WICShopper.



- أ. عليك تثبيت تطبيق "WICShopper" من متجر التطبيقات.
- ب. اختاري ولاية تينيسي بصفحتها الجهة الموفرة لخدمات برنامج WIC.
- ج. سجّلي الدخول إلى التطبيق باستخدام الرقم المُكوّن من 16 رقماً الموجود على بطاقة برنامج TN WIC الخاصة بك.
- د. امسحي المنتجات ضوئياً باستخدام التطبيق للتحقق من أهليتك للحصول عليها ضمن برنامج WIC أثناء التسوق!
- هـ. تحققي من الرصيد المتبقي، وتعرّفي على قوائم الأغذية، والوصفات المختلفة، وغير ذلك كثير.

امسحي هنا بكاميرا هاتفك لتحميل التطبيق.



الفواكه والخضراوات

يجب شراء جميع الفواكه والخضراوات باستخدام مخصصات القيمة النقدية Cash Value Benefits, (CVB) للفواكه والخضراوات باستثناء العصائر، والفاصوليا أو اليازلاء المجففة، والفاصوليا المعلبة التي يجب شراؤها بمخصصات الأطعمة.

الفواكه الطازجة والمجمدة

المسموح به:

- أي حجم
- أي نوع من الفواكه الطازجة - كاملة أو مقطعة - بدون سكريات مضافة
- الفواكه المجففة
- أي نوع من الفواكه الخالصة بدون إضافة سكريات، أو دهون، أو زيوت، أو ملح (مثل، الصوديوم)
- يجب أن تكون الفاكهة مذكورة باعتبارها المكون الأول
- المنتجات العضوية (Organic)

غير المسموح به:

- الأطعمة التي تحتوي على فواكه، مثل كعك التوت البري والمخبوزات الأخرى
- خليط الفواكه/المكسرات، أو سلة الفواكه، أو أطباق الفواكه أو الصواني المعدة للحفلات، أو الخضراوات من طاولات السلطة
- البراعم أو الزهور الصالحة للأكل (مثل زهور ثمار اليقطين)
- أنواع الحساء
- رقائق الفواكه المجففة أو لفانقها
- السكر المضاف أو المكونات الأخرى

الخضراوات الطازجة والمجمدة

المسموح به:

- أي حجم
- أي نوع من الخضراوات بدون إضافة سكريات، أو دهون، أو زيوت أو تغطيته باليقسط المطحون
- يجب أن تكون الخضراوات مذكورة باعتبارها المكون الأول
- المنتجات العضوية (Organic)



غير المسموح به:

- عبوات الأعشاب أو التوابل المجمعة
- الخضراوات الممزوجة بالحبوب (خليط المكرونة أو الأرز)، أو الخضراوات المغطاة باليقسط المطحون أو الخضراوات بالكريمة أو الصلصة
- الخضراوات الجافة
- الفول السوداني أو المكسرات الأخرى
- أنواع الكاتشب أو الصلصات الأخرى، أو الخضراوات المخللة أو الزيتون المخمل
- الفواكه أو الخضراوات المخصصة للتزيين أو التقديم (مثل الفلفل الحار المجفف، أو الثوم المجفف أو اليقطين)



BUNNY

100% Whole Wheat Bread •



ARNOLD/OROWEAT SELECT

100% Whole Wheat •
Hamburger Buns
100% Whole Wheat •
Hot Dog Buns



NATURE'S OWN

100% Whole Wheat •
Bread with Honey



LEWIS BAKE SHOP

100% Whole Wheat Bread •



ROMAN MEAL

Sungrain 100% Whole •
Wheat Bread



PEPPERIDGE FARM

Very Thin 100% Whole •
Wheat Bread
Stone Ground 100% •
Whole Wheat Bread



WONDER

100% Whole Wheat Soft Bread •



SARA LEE

Classic 100% Whole •
Wheat Bakery Bread



الحبوب الكاملة

الخبز، والخبز الكروي، واللحائف المصنوعة من القمح الكامل/الحبوب الكاملة

يجب أن يحتوي الخبز، والخبز الكروي، واللحائف المؤهلة على القمح الكامل أو الحبوب الكاملة مكون رئيسي حسب الوزن. ويجب أن تحتوي منتجات القمح الكامل على "دقيق القمح الكامل" (whole wheat flour) و/أو "دقيق البرومات" (bromated flour) باعتبارها أنواع الدقيق الوحيدة المذكورة في المكونات. ويجب أن يكون مكتوبًا على منتجات الحبوب الكاملة أنها "اطعمة من الحبوب الكاملة مع محتوى دهني متوسط" (whole grain food with moderate fat content).

الحجم: 16 أوقية فقط

طرق شراء الحبوب الكاملة



-أو-



-أو-



-أو-



-أو-



مكرونات القمح الكامل
وزن 16 أوقية

أرز بني
وزن 16 أوقية

خبز التورتيللا
وزن 16 أوقية

رغيف خبز
وزن 16 أوقية

كيس خبز كروي
وزن 16 أوقية



خبز القمح الكامل 100% بملصقات خاصة/علامات متاجر معينة



FIT & ACTIVE



BEST CHOICE



KERN'S
(Food City)



FOOD LION



KROGER



غير المسموح به:

- أنواع الخبز المخبوزة في المتاجر
- المنتجات الخالية من السكر
- الإضافات، مثل القرفة أو العسل
- الفواكه أو المكسرات المضافة (مثل الزبيب)
- كعك المافن الإنجليزي أو خبز البيجل
- المنتجات المصنفة بأنها عضوية (Organic)



GREAT VALUE



FOOD CLUB



FIT & ACTIVE



DON PANCHO



KROGER



IGA



HERDEZ



GUERRERO



MI CASA



MARKET PANTRY



LAURA LYNN



LA BANDERITA

- Fajita Size •
- Soft Taco Size •



TIO SANTI
(Save-A-Lot)



ORTEGA



MY ESSENTIAL



MISSION

- Restaurant Style •
- Fajita Style •
- Soft Taco Size •



خبز التورتيليا

يجب أن يحتوي خبز التورتيليا المستحق على القمح أو الذرة كمكون رئيسي حسب الوزن. ويجب أن تحتوي منتجات القمح الكامل على دقيق القمح الكامل باعتباره نوع الدقيق الوحيد المذكور في المكونات.

الحجم: 16 أوقية فقط

خبز التورتيليا المخبوز من الذرة بنسبة 100%
أي نوع من أنواع خبز التورتيليا المصنوع من الذرة الذي تكون فيه الذرة المكون الرئيسي حسب الوزن.

خبز التورتيليا المخبوز من القمح الكامل بنسبة 100%



CHI-CHI'S
Fajita Size •



CELIA'S



BEST CHOICE
Soft Taco Size •
Fajita Style •



AZTECA



Laura Lynn

- Penne
- Rotini
- Spaghetti



KROGER

- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



HODGSON MILL

- Angel Hair
- Elbow
- Spaghetti
- Thin Spaghetti
- Spirals



RONZONI HEALTHY HARVEST

- Linguine
- Penne Rigate
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti

غير المسموح به:

- الإضافات من السكر، أو الدهون، أو الزيوت، أو الملح (مثل، الصوديوم)

الحبوب الكاملة الأخرى غير المعالجة

الحجم: 16 أوقية فقط

العلامات التجارية: أي علامة تجارية من الأرز البني، والبرغل (القمح المجروش)، والشوفان، وحبوب الشعير الكاملة بدون إضافات من السكريات، أو الدهون، أو الزيوت، أو الملح.

غير المسموح به:

- الشعير اللؤلؤي
- المنتجات العضوية (Organic)

المسموح به:

- الطهي الفوري، أو السريع، أو العادي



مكرونه القمح الكامل 100%

يجب أن تحتوي منتجات المكرونه (الباستا) المستحقة على "دقيق القمح الكامل" (whole wheat flour) و/أو "دقيق القمح القاسي الكامل" (whole durum wheat flour) باعتبارها أنواع الدقيق الوحيدة المذكورة في المكونات. ويُسمح أيضًا بالأشكال والأحجام الأخرى التي تستوفي هذه الشروط (مثل المكرونه الحلزونية القمح الكامل والمكرونه القلم بالقمح الكامل).

الحجم: 16 أوقية فقط



BARILLA

- Elbows
- Linguine
- Medium Shells
- Penne
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



AMERICA'S CHOICE

- Spaghetti



ALLEGRIA

- Spaghetti



GREAT VALUE

- Elbow Macaroni
- Linguine
- Penne
- Rotini
- Spaghetti
- Thin Spaghetti



GIA RUSSA

- Angel Hair
- Linguine
- Penne Rigate
- Roman Rigatoni
- Rotini
- Spaghetti



FOOD CLUB

- Penne Rigate
- Spaghetti





حبوب الإفطار الباردة

لا يُنصح بحبوب الإفطار المضاف إليها قطع، مثل المكسرات أو كتل المكسرات للأطفال أقل من 3 سنوات.

الحجم: علبة أو كيس وزن 9 oz كحدٍ أدنى



KELLOGG'S



Frosted Blueberry



Crispix



Corn Flakes



All-Bran Complete Wheat Flakes



Rice Krispies



Unfrosted Bite Size



Frosted Original



Frosted Little Bites

MALT-O-MEAL



Blueberry Mini-Spooners



Crispy Rice



Corn Flakes



Special K Original, Protein (and Gluten Free)



Strawberry Cream Mini-Spooners



Frosted Mini-Spooners



GENERAL MILLS



Berry Berry Kix



Fiber One Original



Multi-Grain



Cheerios



Whole Grain Total



Wheaties



Kix



Honey Kix



Rice Chex



Corn Chex



Cinnamon Chex



Blueberry Chex



Wheat Chex



*يشير إلى الحبوب الكاملة



علامة المتجر/الملصق الخاص

تشمل الأنواع المختلفة المؤهلة رقائق الذرة (Corn Flakes)، والأرز المقرمش (Crispy Rice)، والشوفان المحمص (Toasted Oats)، ورقائق القمح المحلاة (Frosted Shredded Wheat) ورقائق النخالة (Bran Flakes)، وقطع الشوفان بالعسل (Honey Oat Clusters)، وقطع الشوفان بالعسل مع اللوز (Honey Oat Clusters with Almonds).

- | | | |
|---|---|--|
| 
MY ESSENTIALS | 
HY-TOP | 
ALWAYS SAVE |
| 
PARADE | 
IGA | 
BEST CHOICE |
| 
PIGGLY WIGGLY | 
KIGGINS
(Save-A-Lot) | 
BETTER VALU |
| 
PUBLIX | 
KROGER | 
ESSENTIAL EVERYDAY |
| 
RALSTON FOODS | 
Laura LYNN
(Ingles) | 
FOOD CLUB |
| 
SHURFINE | 
MADAME GOUGOUSSE | 
FOOD LION |
| 
SIMPLY NATURE | 
MARKET PANTRY
(Target) | 
GREAT VALUE |
| 
THAT'S SMART | 
MICHEL | 
HOSPITALITY |
| 
VALU TIME | 
MILLVILLE | |

POST

- | | | | |
|--|---|---|--|
| 
Bran Flakes | 
Grape Nuts Flakes | 
Grape Nuts The Original | 
Banana Nut Crunch |
| 
Honey Bunches of Oats Whole Grain Almond Crunch | 
Honey Bunches of Oats Honey Roasted | 
Honey Bunches of Oats Cinnamon Bunches | 
Honey Bunches of Oats Almonds |
| 
Oatmeal Squares Brown Sugar | 
Life - Original | 
Honey Bunches of Oats Whole Grain Vanilla Bunches | 
Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch |
| 
Oatmeal Squares Honey Nut | 
Oatmeal Squares Golden Maple | 
Oatmeal Squares Cinnamon | |



حبوب الإفطار الساخنة

لا يُنصح بحبوب الإفطار المضاف إليها قطع، مثل المكسرات أو كتل المكسرات للأطفال أقل من 3 سنوات.
الحجم: علبة أو كيس وزن 9 oz كحد أدنى

MALT-O-MEAL



CoCo Wheats



Chocolate



Original

QUAKER



Quick 5-Minute



Butter



Original



*Original

CREAM OF WHEAT



Original



10 Minute Original



2½ Minute Original



1 Minute Original

علبة تحتوي على 12 كيساً (الكيس وزن 1 أوقية)

CREAM OF RICE



Instant



Original



Whole Grain 2½ Minute



Whole Grain 1 Minute

*يشير إلى الحبوب الكاملة



Publix.

PUBLIX

*Original Instant Oatmeal •



RALSTON FOODS

Creamy Wheat Farina •
*Regular Instant Oatmeal •



SHURFINE

*Instant Oatmeal •
Instant Grits •
(original and butter)



MARKET PANTRY

*Original Instant Oatmeal •

Parade.

PARADE

Regular Flavor •
*Instant Oatmeal



PIGGLY WIGGLY

*Original Instant Oatmeal •
Instant Grits •
(original and butter)



علامة المتجر/المصق الخاص



HY-TOP

Regular Flavor Instant •
*Oatmeal
Instant Grits •
(original and butter)



IGA

*Original Instant Oatmeal •



KROGER

*Original Instant Oatmeal •
Instant Grits •
(original and butter)



LAURA LYNN

Instant Grits •
(original and butter)

Best Choice.

BEST CHOICE

Creamy Wheat Farina •
*Original Instant Oatmeal •
Instant Grits •
(original and butter)



FOOD CLUB

*Original Instant Oatmeal •
Instant Grits •
(original and butter)



FOOD LION

*Regular Instant Oatmeal •
Instant Grits •
(original and butter)

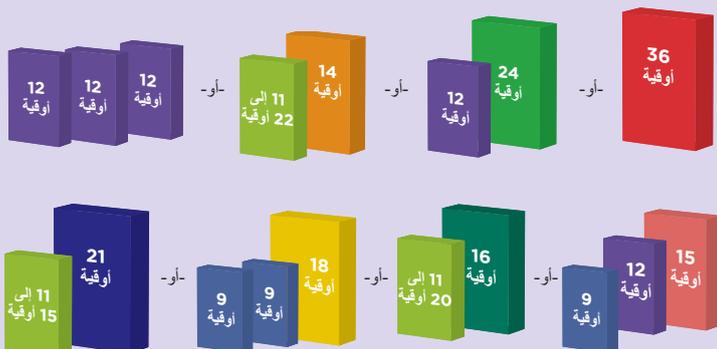


GREAT VALUE

*Instant Oatmeal •
Instant Grits •
(original and butter)

*يشير إلى الحبوب الكاملة

طرق شراء حبوب الإفطار





مشروبات الصويا

كما هو مذكور في بيان المخصصات

المسموح به:

• المنتجات العضوية (Organic)



PACIFIC FOODS

Original Organic •
(عبوات ربع جالون غير مبردة)



GREAT VALUE

Original •
(عبوات نصف جالون مبردة)



8TH CONTINENT

Original •
Vanilla •
(عبوات نصف جالون مبردة)



WESTSOY

• Original Plain



SILK

Soymilk Original •
Unsweet Organic •
(نصف جالون مبرّد وعبوتان)

الحليب

كما هو مذكور في بيان المخصصات

الحجم: كما هو مذكور في بيان المخصصات

العلامات التجارية: أي علامة تجارية

المسموح به:

- خالي الدسم (منزوع الدسم) (Fat free (skim)
- قليل الدسم (Lowfat) (1%)
- الحليب الرائب الحلو (Sweet acidophilus) (1%)
- منخفض الدسم (Reduced fat) (2%) (انظري المخصصات)
- كامل الدسم (Whole) (انظري المخصصات)
- الخالي من اللاكتوز (Lactose-free)
- المعالج بالحرارة العالية (UHT) (Ultra-high temperature)
- المسحوق المجفف منزوع الدسم (Nonfat dry powdered)
- الحليب المكثف (Evaporated milk)
- قليل الدسم (Lowfat)
- كامل الدسم (Whole)
- المخيض (Buttermilk)

غير المسموح به:

- الحليب بالشوكولاتة
- المشروبات الخالية من الحليب (باستثناء مشروب الصويا عندما يكون ضمن المخصصات)
- المنتجات العضوية (Organic)



الجبن

الحجم: عبوة بحجم 8 أو 16 oz أو 32

المسموح به:

- الشيدر (Cheddar)، وكولبي (Colby)، ومونتري جاك (Monterey Jack)، والموتزاريلا (Mozzarella)، ومونستر (Muenster)، والجبن الأمريكي المطبوخ (Process American)، وبروفولوني (Provolone)، والسويسري (Swiss)
- القوالب الكبيرة، والمكعبات، والميشورة، والأصابع، والشرائط
- الشرائح، بما في ذلك المغلفة بشكل فردي، إذا لم تدرج تحت الجبن المطبوخ، أو منتج جُبني، أو الجبن البديلي
- خليط الأجبان من أي من الأنواع المذكورة أعلاه
- الأجبان المصنفة على أنها قليلة الصوديوم، أو الدهون، أو الكوليسترول، أو خالية منها أو منخفضة أو مخففة (Cheeses that are labeled low, free, reduced, less or light in sodium, fat or cholesterol)

غير المسموح به:

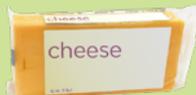
- المكونات أو التتبيلات المضافة
- الأجبان المنكهة، مثل المدخنة
- الجبن المطبوخ، أو القابل للفرد، أو المنتج الجُبني (Cheese food, spread or product)
- الجبن البديلي (Imitation cheese)
- الجبن المستورد (Imported cheese)
- الجبن المباح في قسم الأطعمة الجاهزة في المتجر، أو من متجر الجبن
- المنتجات العضوية (Organic)

طرق شراء الجبن



قالبان بحجم (8 OZ)

=



رطل واحد من الجبن (16 OZ)



كمية من الشرائح بحجم (8 OZ) وكمية
مقسمة إلى مكعبات بحجم (8 OZ)

=



قالب واحد بحجم (8 OZ)
وكمية مبشورة بحجم (8 OZ)

الزبادي

كما هو منكور في بيان المخصصات

الحجم: 16 أو 32 أوقية

المسموح به:

- أقل من 40 جراماً من السكريات إجمالاً لكل كوب واحد (8 أوقية)
- أقل من 30 جراماً من السكريات إجمالاً لكل 2/3 كوب (6 أوقية)
- أقل من 20 جراماً من السكريات إجمالاً لكل 1/2 كوب (4 أوقية)

قليل الدسم ومنزوع الدسم

DANNON®

- Lowfat Plain
- Lowfat Vanilla
- Non-fat Plain
- Non-fat Strawberry
- Non-fat Strawberry Banana

GO-GURT

- Any flavor

ACTIVA

- Black Cherry
- Blackberry/Blueberry Fusion
- Blueberry
- Cherry/Vanilla Fruit Fusion
- Coconut/Pineapple
- Mixed Berry
- Peach
- Peach Lactose Free
- Peach/Mango Fruit Fusion
- Prune
- Strawberry
- Strawberry Banana
- Vanilla
- Vanilla Lactose Free

Chobani

- Lowfat Greek Plain
- Non-fat Greek Vanilla
- Non-fat Plain
- Non-fat Strawberry
- Peach
- Plain
- Strawberry
- Strawberry Banana

LALA®

- Lowfat Plain

OIKOS

- Fat Free Greek Plain
- Non-fat Vanilla
- Plain 0%
- Triple Zero Vanilla
- Vanilla 0%

Prairie Farms

- Fat Free Greek

Nuestra Cocina

- Lowfat Plain

Yoplait®

- Any flavor

غير المسموح به:

- مواد التحلية الاصطناعية
- الإضافات (الطوى، أو الجرانولا، أو المكسرات)
- الزبادي القابل للشرب

طرق شراء الزبادي



=



=



مجموعة من ثمانية
أكواب وزن 4 أوقيات

مجموعتان من أربعة أكواب وزن
4 أوقيات

علبة كبيرة وزن 32 أوقية



=



=



عبوتان من ثمانية
أكياس وزن أونصتين

مجموعة من ستة عشر
كيساً وزن أونصتين

مجموعة من أربعة أكواب وزن 4 أوقيات
ومجموعة من ثمانية أكياس وزن أونصتين





SIMPLE TRUTH

- 2% Lowfat Greek Vanilla •
- Lowfat Greek Plain •



SIMPLY BALANCED

- Non-fat Greek Plain •
- Vanilla Greek •



TASTE OF INSPIRATIONS

- Non-fat Greek Vanilla •
- Plain •



MARKET PANTRY

- 1% Vanilla •
- Non-fat Plain •



MORNING FRESH FARMS

- Lowfat Vanilla •
- Non-fat Plain •

كامل الدسم



- Plain •



- Plain Natural •
- Whole Milk •
- Strawberry •
- Whole Milk •
- Vanilla •



- Plain •

علامة المتجر/المصق الخاص



KROGER

- Plain •
- Vanilla •
- Whole Milk •
- Greek Plain •
- Whole Milk •
- Greek Vanilla •



TAZAH

- Plain •



GREAT VALUE

- (Walmart)
- Whole Milk Greek •



KAROUN DAIRIES

- Plain •



FOOD CLUB

- Whole Milk Greek •
- Honey Vanilla •
- Whole Milk Greek •
- Vanilla •



FOOD LION

- Whole Milk •
- Greek Plain •



GREAT VALUE

(Walmart)

- Lowfat Vanilla •
- Non-fat Greek Plain •
- Non-fat Greek Strawberry •
- Non-fat Greek Vanilla •
- Non-fat Plain •
- Non-fat Strawberry •
- Non-fat Vanilla •
- MelonBerry and Strawberry •
- Banana (tubes) •
- Peach •
- Strawberry •
- Strawberry Banana •



KROGER

- Greek Plain •
- Lowfat Plain •
- Non-fat Greek Plain •
- Non-fat Greek Vanilla •
- Non-fat Plain •
- Strawberry and Vanilla (tubes) •
- Vanilla •



LAURA LYNN

(Ingles)

- Greek Vanilla •
- Lowfat Peach •
- Lowfat Strawberry •
- Lowfat Vanilla •
- Non-fat Greek Plain •
- Non-fat Plain •



ESSENTIAL EVERYDAY

(Supervalu)

- Blended Vanilla •



FOOD CLUB

- Blended Lowfat •
- Strawberry •
- Blended Lowfat •
- Vanilla •
- Non-fat Greek Plain •
- Non-fat Greek •
- Strawberry •
- Plain •



FOOD LION

- Lowfat Vanilla •
- Non-fat Greek •
- Plain •
- Non-fat Greek •
- Vanilla •
- Non-fat Plain •



FRIENDLY FARMS

- Non-fat Greek •
- Vanilla •
- Plain •



BEST CHOICE

- Lowfat •
- Strawberry •
- Lowfat Vanilla •
- Non-fat Greek •
- Plain •
- Non-fat Greek •
- Vanilla •
- Non-fat Plain •



COBURN FARMS

(Save-A-Lot)

- Lowfat Plain •
- Lowfat Vanilla •
- Non-fat Greek •
- Non-fat Greek •
- Vanilla •
- Yo Whoa Cotton •
- Candy and MelonBerry (tubes) •
- Yo Whoa •
- Strawberry and Blueberry (tubes) •
- Yo Whoa •
- Watermelon and Strawberry (tubes) •



CROWLEY

- Fat Free Vanilla •
- Lowfat Plain •



علامة المتجر/المصق الخاص



للنساء اللاتي يعتمدن على
الرضاعة الطبيعية فقط*

الأسماك المعلبة

الحجم: 30 أوقية

المسموح به:

- قطع تونة فاتحة – أي علامة تجارية، محفوظة في الماء أو الزيت (5 أوقية)
- سالمون وردي – أي علامة تجارية، محفوظ في الماء أو الزيت (14.75 أوقية)
- ماكريل (15 أوقية)
- سردين (3.75 أوقية - مسموح بالنكهات المضافة)

غير المسموح به:

- تونة الألباكور
- التونة القابلة للفرد
- أي نوع آخر من السلمون
- علب الغداء

*وغير ذلك على النحو المسموح به



التوفو

كما هو مذكور في بيان المخصصات

الحجم: عبوات وزن 16 أوقية

المسموح به:

• المنتجات العضوية (Organic)



NASOYA

- Silken
- Super Firm

GreenWise

GREENWISE

- Silken

Franklin Farms

FRANKLIN FARMS

- Extra Firm
- Firm
- Medium Firm
- Soft

Azumaya Tofu

AZUMAYA

- Extra Firm
- Firm
- Silken

غير المسموح به:

- الإضافات من الدهون، أو السكريات، أو الزيوت، أو الصوديوم
- التوفو المتبل

اختر تشكيلة من الأسماك المعلبة حتى 30 أوقية



علبتان وزن 15 أوقية

- أو -



ست علب وزن 5 أوقية



علبة واحدة وزن 15 أوقية
وثلاث علب وزن 5 أوقيات

- أو -



علبتان وزن 14.75 أوقية

- أو -



ثماني علب وزن 3.75 أوقية

البيض

الحجم: كرتونة تحتوي على 12 بيضة

المسموح به:

• Large Grade A White

غير المسموح به:

- البني
- المواصفات الخاصة (بما في ذلك العضوي) (Organic)
- مزيج البيض المجفف
- المسلوقة الصلب



زبدة الفول السوداني



لا تُقدم زبدة الفول السوداني ولا يوصى بها للأطفال أقل من عام واحد.

الحجم: مرطبان زجاج أو بلاستيك وزن 16 - 18 أوقية

المسموح به:

- كريمية (smooth)
- أو تحتوي على قطع (crunchy)
- المبردة أو غير المبردة
- المملحة أو غير المملحة
- المضاف إليها فيتامينات

غير المسموح به:

- منخفضة الدسم
- زبدة الفول السوداني القابلة للذوبان
- المضاف إليها المارشميلو، أو العسل، أو المربى، أو الشوكولاتة، أو مكونات مشابهة
- المطحونة في المتجر
- المنتجات العضوية (Organic)

الفاصوليا المعلبة

الحجم: علبة وزن 15 - 16 أوقية

العلامات التجارية: أي علامة تجارية وصنف من الفاصوليا الخالصة، بما في ذلك لوبيا العين السوداء، واللوبيا الجنوبية، والحمص الشائع، واللوبيا ذات القشرة الأرجوانية.

المسموح به:

- المضاف إليها السكر
- منخفضة الصوديوم

غير المسموح به:

- شراب الذرة
- البازلاء الخضراء
- الفاصوليا الخضراء
- فاصوليا لима
- الفاصوليا الطويلة
- الفاصوليا الصفراء
- الفاصوليا الشمعية
- المضاف إليها اللحم، أو أنواع الصلصة، أو الخضراوات، أو الفواكه
- أنواع الحساء
- المنتجات العضوية (Organic)

الفاصوليا/البازلاء المجففة

الحجم: كيس وزن 16 أوقية

المسموح به:

• الفاصوليا، أو البازلاء، أو العدس المجفف السادة
تشمل الأنواع المختلفة، على سبيل المثال لا الحصر:

- الفاصوليا السوداء (Black beans)
- لوبيا العين السوداء (Black-eyed peas)
- الفول الأخضر وبقلة الماش (Fava and mung beans)
- الحمص الشائع (Garbanzo beans (chickpeas))
- الفاصوليا البيضاء الكبيرة (الشمال الأعظم) (Great Northern beans)
- اللوبيا الحمراء (Kidney beans)
- فاصوليا لима الناضجة (الزبدية) (Mature lima beans (butter beans))
- فول بينتو (Pinto beans)
- فول الصويا/الإدامامي (Soy beans/edamame)
- البازلاء المقسومة والعدس (Split peas and lentils)
- الفاصوليا البيضاء (الصغيرة البحرية والبازلاء) (White beans (navy and pea beans))

غير المسموح به:

- العنوات المتبلة
- المنتجات العضوية (Organic)

طرق شراء الفاصوليا



أربع علب وزن 15-16 أوقية من الفاصوليا المعلبة

=



كيس واحد وزن 16 أوقية من الفاصوليا المجففة



PARADE
Apple



SENECA
Apple



SHURFINE
Apple



TIPTON GROVE
Apple



TREE TOP
Apple



VALU TIME
Apple



WELCH'S
Grape

White Grape

White Grape Peach

White Grape Raspberry



HY-TOP
Apple



KROGER
Apple
Grape
Pineapple
Pineapple Orange



MARKET PANTRY
Apple



OLD ORCHARD
Apple
Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Kiwi Strawberry
Apple Peach Mango
Apple Raspberry
Apple Strawberry Banana
Berry Blend
Black Cherry Cranberry
Blueberry Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry Blend
Cranberry Pomegranate
Cranberry Raspberry
Grape
Pineapple
Pineapple Orange
Pineapple Orange Banana
Strawberry Rhubarb
White Grape



جميع العصائر

المسموح به:

• المعززة بالكالسيوم (Calcium fortified)
• الكوكتيلات

• المصنفة على أنها 100% عصير وتوفر ما لا يقل عن 100% من فيتامين C (100% Juice)
• عصير البرتقال المبرد في زجاجات وزن 64 أو 128 أوقية

غير المسموح به:

• العصائر المحلاة، أو مشروبات الفاكهة، أو كوكتيلات العصائر
• المنتجات العضوية (Organic)
• المضاف إليها التوابل

العصائر المخصصة للنساء

علب مبردة وزن 12/11.5 أوقية

الوزن الإجمالي 48 أوقية



FOOD LION
Apple



FREEDOM'S CHOICE
Apple



GREAT VALUE
Apple
Grape



BEST CHOICE
Apple



DOLE
Pineapple Orange
Pineapple Orange
Banana



FOOD CLUB
Apple
Grape



أي علامة تجارية
Orange



أي علامة تجارية
White Grapefruit
Ruby Red Grapefruit
Pink Grapefruit



ALWAYS SAVE
Apple



زجاجة بلاستيك وزن 48 أوقية

LUCKY LEAF
Apple



أي علامة تجارية
Orange



MARKET PANTRY
Grape



أي علامة تجارية
White Grapefruit
Ruby Red
Grapefruit
Pink Grapefruit



NORTHLAND
Cranberry



CUTIES
Tangerine
Orange Pineapple



SHURFINE
Apple
Grape



RUBY KIST
Grape
Pineapple



WELCH'S
(أيضاً وزن 96 أوقية)
Grape
White Grape



SENECA
Apple



PARADE
Apple
Grape
Orange Mango
Orange Pineapple
Pineapple
Pineapple Mango
Vegetable
White Grape



HARVEST CLASSIC
Apple



JUICY JUICE
All flavors



زجاجة بلاستيك وزن 96 أوقية تفاح و عنب



Best Choice
Food Lion
Great Value
Old Orchard



GREAT VALUE

- Apple
- Cranberry Blend
- Cranberry Grape
- Grape
- Tomato
- Vegetable
- White Grape
- White Grape & Peach



HY-TOP

- Apple (أيضاً وزن 128 أوقية)
- Grape
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



IGA

- Apple (أيضاً وزن 128 أوقية)
- Grape
- White Grape



INDIAN SUMMER

- Apple (أيضاً وزن 128 أوقية)



DIANE'S GARDEN

- Vegetable



ESSENTIAL EVERYDAY

- Apple



FOOD CLUB

- Apple (أيضاً وزن 128 أوقية)
- Cherry
- Cranberry
- Cranberry Grape
- Grape
- Pineapple
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



FOOD LION

- Apple
- Berry Blend
- Cherry
- Fruit Punch
- Grape
- Grapefruit
- Tomato
- White Grape
- White Grape Peach



العصائر للأطفال

زجاجة بلاستيك وزن 64 أوقية



BEST CHOICE

- Apple (أيضاً وزن 128 أوقية)
- Apple Cider
- Berry
- Cherry
- Grape
- Pineapple
- Punch
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



CAMPBELL'S TOMATO JUICE

- Regular
- Low Sodium



DELSEA FARMS

- Granny Smith Apple
- Honey Crisp Apple



أي علامة تجارية

- Orange (أيضاً وزن 128 أوقية)



أي علامة تجارية

- White Grapefruit
- Ruby Red Grapefruit
- Pink Grapefruit



ALWAYS SAVE

- Apple
- Grape



ARCHER FARMS

- Apple Cider



**OCEAN SPRAY**

- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry Cherry
- Cranberry Concord
- Grape
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple
- Cranberry
- Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Grapefruit

**MR. PURE**

- Apple

**MUSSELMAN'S**

- Apple

**NATURE'S NECTAR**

- Apple
- Berry Burst
- Cherry
- Fruit Punch
- White Grape

**NORTHLAND**

- Blueberry Blackberry
- Acai
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry Blueberry
- Cranberry Grape
- Cranberry
- Pomegranate
- Cranberry Raspberry
- Pomegranate
- Blueberry
- Purple Power

**LAURA LYNN**

- Vegetable 8
- Apple
- Apple with Calcium
- Cranberry
- Grape
- Low Sodium 8 Vegetable
- Low Sodium Tomato
- Tomato
- White Grape
- White Grape Peach

**LIBBY'S**

- Pineapple

**LUCKY LEAF**

- Apple

**MARKET PANTRY**

- Apple (أيضاً وزن 128 أوقية)
- Grape
- Tomato
- White Grape

**MOTT'S**

- Apple Original (أيضاً وزن 128 أوقية)
- Apple Cherry
- Apple White Grape

**JUICY JUICE**

- All Flavors (أيضاً وزن 128 أوقية)
- Apple
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry

**KROGER**

- Apple (أيضاً وزن 128 أوقية)
- Cranberry
- Grape
- Low Sodium Vegetable
- Orange Pineapple
- Pineapple
- Spicy Vegetable
- Vegetable
- White Grape
- White Grape Peach

**LANGERS**

- Apple
- Apple Cranberry
- Apple Grape
- Apple Orange
- Pineapple
- Cranberry Plus
- Harvest Apple Plus
- Pineapple





V8 100% VEGETABLE JUICE
Original
Low Sodium
Spicy Hot



VALU TIME
Grape



WELCH'S
Antioxidant Tropical
Trio
Grape
White Grape
Red Grape
Super Oxidant
Super Berry
White Grape



WHITE HOUSE
(أيضاً وزن 128 أوقية)
Natural Apple
Premium Apple
(وزن 128 أوقية فقط)



SENECA
Apple



SHURFINE
(أيضاً وزن 128 أوقية)
Apple
Cranberry Apple
Cranberry
Grape
Tomato
Vegetable
White Grape



THAT'S SMART
Grape



TIPTON GROVE
Apple
Cranberry
Grape



TREE TOP
Apple
Apple Berry
Apple Cranberry
Apple Grape
Pineapple Orange



PARADE
Apple
Grape
Orange Mango
Orange Pineapple
Pineapple
Pineapple Mango
Vegetable
White Grape



PIGGLY WIGGLY
(أيضاً وزن 128 أوقية)
Apple
Grape
White Grape



PUBLIX
(أيضاً وزن 128 أوقية)
Apple
Grape
Premium Apple
Premium Unfiltered
Apple



SAM'S CHOICE
Apple



OLD ORCHARD
Acai Pomegranate
Apple
Apple Cherry
Apple Cranberry
Apple Kiwi
Strawberry
Apple Peach Mango
Apple Raspberry
Apple Strawberry
Banana
Berry Blend
Black Cherry
Cranberry
Blueberry
Pomegranate
Cherry Pomegranate
Cranberry
Pomegranate
Grape
Kiwi Strawberry
Peach Mango
Red Raspberry
Strawberry
Watermelon
White Grape
Wild Cherry



فوائد الرضاعة الطبيعية!

تأتي الرضاعة الطبيعية على رأس أولويات برنامج WIC! وذلك لأنها تقدم العديد من الفوائد الصحية، والتغذوية، والاقتصادية، والعاطفية للأم والطفل.

- ✓ تعمل الرضاعة الطبيعية على ضبط عملية اكتساب الطفل للوزن، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى تمتع الطفل بصحة أفضل عندما يتقدم في السن!
- ✓ تقلل الرضاعة الطبيعية مع مرور الوقت خطر الإصابة بسرطان الثدي!
- ✓ تتلقى الأمهات المرضعات والأطفال الرضع الدعم لتحقيق أهداف الرضاعة الطبيعية!
- ✓ تتلقى الأمهات المرضعات والأطفال الرضع المزيد من الأطعمة من برنامج WIC!

الحليب الصناعي للرضع

- ✓ إذا كان طفلك يتغذى على الحليب الصناعي، فراجعى بيان مخصصاتك لمعرفة العلامة التجارية والنوع المسموح بهما.
- ✓ اتبعي إرشادات إعداد الحليب الصناعي وتخزينه بعناية!
- ✓ يوفر برنامج WIC بعض الأطعمة والحليب الصناعي للأطفال، ولكن قد تحتاجين إلى شراء أطعمة وحليب صناعي إضافيين للطفل لتلبية احتياجات طفلك في فترة الاستحقاق.

أطعمة الرضع

حبوب للرضع

الحجم: علبه وزن 8 أوقيات أو 16 أوقية

المسموح به:

- الحبوب العادية أو القمح الكامل/الحبوب الكاملة
- المنتجات العضوية (Organic)



HOME 360



GERBER



BEECH-NUT



TIPPY TOES



PARENT'S CHOICE



KROGER

غير المسموح به:

- المضاف إليها مكونات، مثل الحليب الصناعي للأطفال، أو الحليب الطبيعي، أو الفواكه، أو المكونات الأخرى من غير الحبوب
- المدعمة بحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)/حمض الأراكيدونيك (ARA)

الخضراوات للرضع

الحجم: مرطبات زجاج أو أوعية بلاستيكية وزن 4 أوقيات

المسموح به:

- 1st and 2nd Stage (4 oz) •
- المكونات الفردية أو المخلوطة
- المنتجات العضوية (Organic) •



TIPPY TOES



GERBER



BEECH-NUT

(عبوات مزدوجة)

الفواكه للرضع

الحجم: مرطبات زجاج أو أوعية بلاستيكية وزن 4 أوقيات

المسموح به:

- 1st and 2nd Stage (4 oz) •
- المكونات الفردية أو المخلوطة
- المنتجات العضوية (Organic) •



TIPPY TOES



GERBER



BEECH-NUT

(عبوات مزدوجة)

غير مسموح للخضراوات أو الفواكه:

- المضاف إليها السكريات، أو النشا، أو الصوديوم
- المضاف إليها الحبوب
- أي حلويات (مثل فطيرة الفواكه)
- المدعمة بحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)/حمض الأراكيدونيك (ARA)

اللحوم للرضع

للرضع الذين يعتمدون على الرضاعة الطبيعية فقط

الحجم: مرطبات وزن 2.5 أوقية

المسموح به:

- صنف واحد من اللحوم أو الدواجن مع مرق أو صلصة لحم
- المنتجات العضوية (Organic)



TIPPY TOES
2nd stage



GERBER
2nd stage



BEECH-NUT
1st stage

غير المسموح به:

- المضاف إليها السكريات أو الصوديوم
- أي مزيج (مثل اللحوم والخضراوات)
- أي عشاء للرضع (مثل السباغيتي وكرات اللحم)
- المدعمة بحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA)/حمض الأراكيدونيك (ARA)

كم عدد المرطبات؟

عبوة مزدوجة وزن 4 أوقية	مرطبان وزن 4 أوقية	أوقيات
16	32	128
12	24	96
8	16	64
4	8	32



نصائح التسوق

حقي أقصى استفادة من أموالك

- استخدم القسائم. تقدم معظم المتاجر عروضًا خاصة أسبوعية.
- اشترى العلامات التجارية الخاصة بالمتجر.
- لا داعي لشراء كل شيء مدرج في مخصصاتك مرة واحدة.
- إذا كان هناك صنف لا تريدينه، فليست مضطرة لشراؤه.
- يمكن شراء الأطعمة خلال فترة الاستحقاق السارية للمخصصات فقط. وتنتهي صلاحية أي أطعمة متبقية في آخر يوم من فترة الاستحقاق.
- لا يُسمح بالشيكات المؤجلة لأي أصناف غير متوفرة.
- احتفظي بالإيصالات لمعرفة رصيدك أو للمساعدة على حل المشكلات.

نحن متاحون دائمًا للمساعدة!

خط مساعدة أولياء الأمور، يعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع 1-800-CHILDREN 1-800-244-5373	خط الساخن للرضاعة الطبيعية في تينيسي متاح على مدار 24/7 855-423-6667 855-4BFMOMS
خط الأزمات في تينيسي 1-855-274-7471	خط الإقلاع عن التدخين في تينيسي 1-800-784-8669 1-800-QUIT-NOW
برنامج WIC في تينيسي 1-800-DIAL-WIC 1-800-342-5942	مركز السموم في تينيسي 1-800-222-1222



لا تتخذي!

إن شراء مخصصات برنامج WIC، أو بيعها، أو المتاجرة فيها نشاط غير قانوني! إذا اشتريت أطعمة برنامج WIC، أو قمت ببيعها، أو تنازلت عنها، فقد:

× توجه إليك تهمة الاحتيال؛ و/أو

× تطالبين بإعادة السداد النقدي لقيمة مخصصات الأطعمة/الحليب الصناعي؛ و/أو

× تخسر مخصصاتك من برنامج WIC.

منوع منعًا باتًا:

× المتاجرة × الدفع النقدي × مبيعات المرآب

× craigslist × ebay × facebook

× الأسواق الأخرى على الإنترنت

هل لديك أسئلة؟

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

أبلغني مكتب برنامج WIC إذا كنت:

- غير قادرة على الالتزام بالحضور إلى موعد محدد.
- معك طفلك!
- تحتاجين إلى مساعدة أو الدعم في الرضاعة الطبيعية.
- لم تستطعي شراء أطعمة برنامج WIC.
- لديك أي مشكلات أو مخاوف بشأن المتجر.
- لديك أسئلة عن خدمات برنامج WIC.
- تنتقلين للعيش خارج ولاية تينيسي.

اتصلي بوكالة WIC المحلية على:



امسحي الرمز للدخول على تطبيق WICSHOPPER:



وزارة الصحة، ترخيص رقم 343536
عدد النسخ، 2,000. أصدر هذا المستند
بتكلفة \$0.95 دولار للنسخة الواحدة. 01/22



هذه المؤسسة توفر التكافؤ في الفرص