

الخيارات الجديدة للأطعمة في برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC)

بدايةً من 28 مارس، عام 2016

احرصي على طلب دليل التسوق الجديد لقائمة الأطعمة التي يُصرح بها برنامج WIC الخاص بك في 28 مارس، عام 2016 للمساعدة في التسوق لشراء أطعمة WIC.

المكرونة البنية (مكرونة القمح الكامل)

يمكنك شراء عبوة حجم 16 أوقية من المكرونة البنية باستخدام شيك حبوب القمح الكاملة الخاصة بك

- يُسمح فقط بشراء الأنواع المُدرّجة في دليلك للتسوق لقائمة الأطعمة التي يُصرح بها برنامج WIC

الفواكه المُجفّفة للأطفال

يمكنك شراء الفواكه المُجفّفة باستخدام شيك الخضروات والفواكه الخاصة بطفلك

- لا يمكنك شراء الفواكه المجففة ذات الدهون أو السكريات أو الزيوت المُضافة

الحليب المكثّف أو المُجفّف

في موعدك مع برنامج WIC، استفسري من موظفي برنامج WIC عما إذا كان خيار الحليب المكثّف أو المجفّف متاحًا لك أم لا

- يجب أن يتم هذا الاختيار في مكتب WIC
- إذا كان هذا الخيار متاحًا، فسيتم طباعته على الشيك الخاصة بك

الزبادي للنساء والأطفال

ستجدين في الشيك الخاصة بك أنه يمكنك شراء عبوة واحدة (32 أوقية أو ربع جالون) من الزبادي

- يمكنك شراء زبادي كامل الدسم أو منخفض الدسم أو خالي الدسم فقط، وفقًا لما هو مُدوّن على الشيك الخاصة بك
- يمكنك فقط شراء الأنواع والنكهات والأحجام المُدرّجة في دليلك للتسوق لقائمة الأطعمة التي يُصرح بها برنامج WIC

خيار الشيك الخضروات والفواكه للرضع من عمر 9 أشهر إلى 11 شهرًا

في موعدك مع برنامج WIC، يمكنك اختيار شيك الخضروات والفواكه بدلاً من بعض أطعمة الأطفال الرضع المُعبّأة في برطمانات

- استخدمني هذه الشيك لشراء الخضروات والفواكه الطازجة فقط
- غير مسموح بشراء الخضروات والفواكه المعلّبة أو المُجمّدة أو المُجفّفة

الزبادي أصبح
الآن متوفرًا على
شيكات برنامج WIC
بكاليفورنيا!



بارفية الزبادي

يكفي لشخصين (2)

المكونات:

- 1 كوب من الزبادي الخفيف قليل الدسم
- 1/2 ملعقة صغيرة من مُستخلص الفانيليا
- 2 كوب من الفواكه المتنوعة والمقطّعة
- 1/2 كوب من بسكويت حبوب القمح المُقطّع إلى قطع صغيرة على شكل مسحوق خشن
- 1 ملعقة كبيرة من اللوز المُقشّر (اختياري)
والقرفة لإضافة النكهة

إرشادات:

1. في وعاء صغير، اخلطي الزبادي والفانيليا معًا.
2. قسم باستخدام الملعقة خليط الزبادي في وعاءين صغيرين.
3. أضف إلى أعلى الوعاء الفواكه والحبوب واللوز المقشر.
4. رشي القرفة.

معلومات التغذية (للتقديم):

السعرات الحرارية 232؛ 4.2 جرام دهون؛ 10 جرام بروتين؛ 42 جرام كربوهيدرات؛ 6 جرام ألياف؛ 278 مليجرام كالسيوم؛ 5 مليجرام حديد؛ فيتامين أ 57 ميكروغرام (مكافئ الريتينول)؛ فيتامين ج 83 مليجرام؛ الفولات 72 ميكروغرام



وزارة الصحة العامة بكاليفورنيا، برنامج التغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC) بكاليفورنيا
إن هذه المؤسسة هي إحدى موفري الفرص المتكافئة.

1-800-852-5770  #940225 AB 3/16