Սննդի նոր ընտրություններ WIC-ում

Սկսած 2016 թ. մարտի 28-ից

Անպայման խնդրեք ՆՈՐ 2016 թ. մարտի 28-ի WIC-ի Թույլատրված սննդի ցուցակի գնումների ուղեցույցը, որը կօգնի ձեզ WIC սննդի ձեր գնումների հարցում:

ՄԱԾՈՒՆ ԿԱՆԱՆՑ ԵՎ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ձեր կտրոնը կնշի, որ կարող եք գնել 1 (32 ունցիա կամ կվարտա) մածունի տուփ

- Կարող եք գնել միայն ամբողջական, ցածր յուղայնությամբ կամ յուղայնություն չունեցող՝ կախված այն բանից, թե ինչ է տպված ձեր կտրոնի վրա
- Կարող եք գնել միայն ապրանքանիշեր, համեր ու չափսեր, որոնք նշված են ձեր WIC-ի Թույլատրված սննդի ցուցակի գնումների ուղեցույցում

ՄՐԳԵՐԻ ՈՒ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ԿՏՐՈՆԻ ՏԱՐԲԵՐԱԿ 9-11 ԱՄՍԱԿԱՆ ՆՈՐԱԾԻՆՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Ձեր WIC ժամադրության ժամանակ կարող եք ընտրել Մրգերի ու բանջարաղենի կտրոն՝ որոշ չշով մանկական սննդի փոխարեն

- Օգտագործեք այս կտրոնը միայն **թարմ** մրգեր և բանջարեղեն գնելու համար
- Թույլ չեն տրվում պահածո, սառեցված կամ չորացրած մրգեր ու բանջարեղեն

ԱՄԲՈՂՋԱԿԱՆ ՑՈՐԵՆԻՑ ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆ

Կարող եք գնել 16 ունցիանոց ամբողջական ցորենից մակարոնեղենի տուփ ձեր Ամբողջական հացահատիկների կտրոնով

- Թույլ են տրվում միայն այն ապրանքանիշերը, որոնք նշված են ձեր WIC-ի Թույլատրված սննդի ցուցակի գնումների ուղեցույցում

ՉՈՐԱՑՐԱԾ ՄՐԳԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Կարող եք գնել չորացրած մրգեր ձեր երեխայի Մրգերի ու բանջարաղենի կտրոնով

- Թույլ չեն տրվում ավելացրած ճարպերով, շաքարով կամ յուղերով չորացրած մրգեր

ԽՏԱՑՎԱԾ ԿԱԹ ԿԱՄ ԿԱԹԻ ՓՈՇԻ

Ձեր WIC ժամադրության ժամանակ WIC անձնակազմից պարզեք, եթե ունեք խտացված կաթի կամ կաթի փոշու տարբերակ

- Այս ընտրությունը **պետք է կատարվի WIC գրասենյակում**
- Եթե մատչելի է, այս տարբերակը կտպվի ձեր կտրոնի վրա

ՄԱԾՈՒՆՆ ԱՅԺՄ ՁԵՐ ԿԱԼԻՖՈՐՆԻԱՅԻ WIC ԿՏՐՈՆՆԵՐԻ ՎՐԱ Է

ՄԱԾՈՒՆԻ ՊԱՐՓԵ

2 մատուցելու չափ

ԲԱՂԱԴՐԱՄԱՍԵՐ

- **1** բաժակ ցածր յուղայնությամբ հասարակ մածուն
- **½** թեյագդալ վանիլ
- **2** բաժակ տարբեր մրգեր, կտրտած
- **½** բաժակ ցորենի տափակ շիլա, կոպիտ մանրացված
- **1** ճաշի գդալ կտրտած նուշ (կամավոր)
- դարչին՝ համի համար

ՑՈՒՑՈՒՄՆԵՐ

1. Փոքր ամանի մեջ խառնեք մածունն ու վանիլը:
2. Գդալով տեղադրեք մածունի խառնուրդը երկու փոքր մատուցելու ամանների մեջ:
3. Ամեն ամանի մեջ ավելացրեք մրգեր, շիլա ու նուշ:
4. Վրայից դարչին շաղ տվեք:

Սնուցման տվյալներ (մեկ մատուցելու չափի համար)՝
Կալորիաներ 232, ճարպ 4.2գ, պրոտեին 10գ, կարբոհիդրատ 42գ, մանրաթել 6գ, կալցիում 278մգ, երկաթ 5մգ, վիտամին A (RE) 57մկգ, վիտամին C 83մգ, ֆոլաթթվի աղ 72մկգ

CDPH

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Կալիֆորնիայի Հանրային առողջության վարչություն, Կալիֆորնիայի WIC ծրագիր
Այս հաստատությունը տրամադրում է հավասար հնարավորություններ:
1-800-852-5770 #940226 AR 3/16