



TENNESSEE WIC

دليل التسوق

يسري في 1 أكتوبر، 2019



www.tn.gov/health



بطاقة TN
WIC تسري
هنا



جدول المحتويات

خطوات ونصائح برامج التغذية التكميلية الخاصة للنساء والرضع والأطفال (WIC)	5-4
الفواكه والخضروات	7-6
حبوب كاملة	15-8
حبوب الإفطار	23-16
الحليب	24
مشروبات فول الصويا	25
الجبن	27-26
الزبادي	31-28
التوفو والبيض	32
السماك المعلب	33
زبدة الفول السوداني والفاصوليا المعبأة	34
الفاصوليا/البازلاء المجففة	35
العصائر للنساء	39-36
العصائر للأطفال	45-40
أطعمة الرضع	49-46
معلومات مهمة	51-50

يخضع دليل التسوق هذا للتغيير دون إشعار
فور إجراء إضافات أو غيرها من التغييرات
الأخرى التي تطرأ على المنتجات.

خطوات مبيعات برنامج WIC

1. قبل التسوق، تحقق من رصيد بطاقة
TN WIC من خلال أحد الإرشادات الآتية:

أ. اتصل بالإنترنت! أنشئ حساباً على

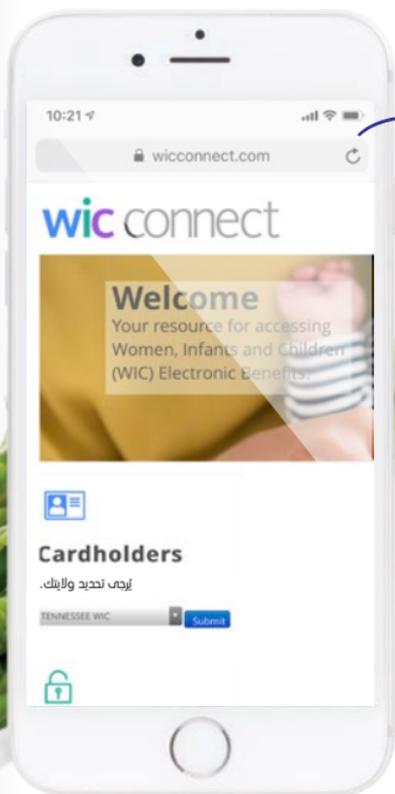
www.WICConnect.com

باستخدام ميزة "حامل البطاقة".
سيمكّنك ذلك من عرض رصيدك الحالي
في أي وقت.

ب. اتصل بالرقم الموجود على ظهر
البطاقة. وستتم قراءة رصيدك
الحالي لك.

ج. اطلب من المتجر طباعة نسخة من
رصيدك. سيحتاجون إلى تمرير بطاقتك
من أجل القيام بذلك.

د. احتفظ بإيصالات جولات تسوقك
لبرنامج WIC. ستم طباعة رصيدك
المتبقي وتاريخ انتهاء صلاحية
استحقاقاتك الحالية بالقرب من أسفل
الإيصال في كل مرة تتسوق فيها
باستخدام بطاقتك.





2. اعرّف رقم PIN لاستخدام بطاقة WIC TN الخاصة بك.

3. خذ معك دليل التسوق لبرنامج WIC TN إلى المتجر.

4. حدد عناصرك الصحية المعتمدة من برنامج WIC.

- أ. تحقق مرتين من نوع الطعام وحجم العبوة الذي يتوافق مع فوائده.
- ب. يمكنك شراء القليل أو الكثير - فلا حاجة إلى شراء كل طعامك في وقت واحد. لا تنس دورة سريان الفوائد واشترِ أكبر قدر ممكن مما تريد قبل انتهائها.

5. عند إتمام الشراء، لا تحتاج منك العديد من المواقع إلى فصل أطقمة برنامج WIC أو ذكر أن هذه معاملة تابعة له. أسأل موظف المتجر عما يسمح به النظام الذي لديه.

- أ. للدفع، ابدأ دائمًا بتمرير بطاقة WIC الخاصة بك.
- ب. أدخل رقم PIN.
- ج. ستتم طباعة إيصال السداد. يمكنك مراجعته للتحقق من أن جميع عناصر برنامج WIC الخاصة بك سيتم دفع ثمنها باستخدام بطاقة WIC.
- د. عندما تكون مطمئنًا إلى إيصال السداد، اختر "تأكيد" على لوحة المفاتيح.
- هـ. ادفع أي رصيد متبقي باستخدام تطبيق SNAP أو غيره من طرق الدفع الأخرى.



الفواكه والخضروات

يتم شراء جميع الفواكه والخضروات باستخدام فوائد القيمة الغذائية للفواكه والخضروات (CVB) باستثناء العصائر والفاصوليا أو البازلاء المجففة والفاصوليا المعلبة، والتي يجب شراؤها باستخدام مخصصات الطعام.

الفواكه الطازجة

المسموح:

- أي مجموعة متنوعة من الفواكه الطازجة - كاملة أو مقطعة - دون المضاف إليها السكر
- فواكه مجففة عضوية (Organic)



الفواكه المجمدة

المسموح:

- أي مجموعة متنوعة من الفواكه العادية من دون إضافة سكر أو دهون أو زيوت أو ملح (مثل الصوديوم)
- أي حجم
- يجب إدراج الفاكهة بصفتها المكون الأول عضوية (Organic)

غير المسموح:

- البراعم أو الزهور الصالحة للأكل (مثل براعم القرع)
- الخضروات المجففة
- صلصة الطماطم أو غيرها من التوابل أو الخضروات أو الزيتون المخلل الحساء
- جلود الفاكهة أو لفات الفاكهة
- الحزم المجمعة من الأعشاب والتوابل
- الحبوب النباتية (المكرونات أو الأرز المخلوط) أو الخضروات المخبوزة أو الخضروات المضاف إليها الصلصات أو الكريمة



الخضروات الطازجة

المسموح:

- أي مجموعة متنوعة من الخضروات الطازجة – كاملة أو مقطعة – من دون إضافة سكريات أو دهون أو زيوت أو أعشاب أو توابل
- عضوية (Organic)

الخضروات المجمدة

المسموح:

- أي مجموعة متنوعة من الخضروات من دون إضافة سكريات أو دهون أو زيوت أو بقسمات أو أعشاب أو توابل
- أي حجم
- يجب إدراج الخضروات بصفحتها المكون الأول
- عضوية (Organic)

غير المسموح:

- خليط الفاكهة/المكسرات أو سلة الفاكهة أو أطباق التقديم أو الفواكه أو الخضروات من طاولة تقديم السلطات
- الفول السوداني أو المكسرات الأخرى
- الفواكه أو الخضروات التي تستخدم للتزين أو للديكور (مثل الفلفل الحار أو الثوم اللآذين يعلقان بواسطة خيط، أو ثمار اليقطين)
- الأطعمة التي تحتوي على الفواكه مثل كعك التوت الأزرق وغيره من السلع المخبوزة
- الفواكه والخضروات المعلبة في المنزل أو المحفوظة في المنزل



حبوب كاملة

الخبز والكعك واللفائف من حبوب القمح الكامل/الحبوب الكاملة

يجب أن يحتوي الخبز والكعك واللفائف المستوفية للشروط على القمح الكامل أو الحبوب الكاملة كمكون أساسي من حيث الوزن. يجب أن تحتوي منتجات القمح الكامل على "whole wheat flour" و/أو "bromated flour" بصفته الدقيق الوحيد المدرج في المكونات. يجب تمييز منتجات الحبوب الكاملة بملصقات تتضمن "whole grain food with moderate fat content"

الحجم: 16 أوقية فقط

طرق شراء الحبوب الكاملة



-أغ-

مكرونه مُعدة من
القمح الكامل زنة
16 أوقية



-أغ-

أرز بني زنة
16 أوقية



-أغ-

خبز تورتيلا زنة
16 أوقية



-أغ-

رغيف خبز زنة
16 أوقية



-أغ-

حزمة زنة 16 أوقية
من خبز الساندويتش



BIMBO

Whole Wheat Bread 100% •



ARNOLD/OROWHEAT SELECT

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



HOLSUM

Whole Wheat Bread 100% •



BUNNY

Whole Wheat Bread 100% •



NATURE'S OWN

Whole Wheat 100% •
Bread with Honey



HEALTHY LIFE

Soft Style 100% Whole •
Wheat Sandwich Buns
Soft Style 100% Whole •
Wheat Hot Dog Buns



ROMAN MEAL

Sungrain 100% Whole •
Wheat Bread



PEPPERIDGE FARM

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





WONDER

Whole Wheat 100% •
Soft Bread



SARA LEE

- Classic 100% Whole
- Wheat Bakery Bread
- Whole Wheat 100%
- Soft & Smooth Hamburger Buns
- Whole Wheat Soft 100%
- Smooth Hot Dog Buns &

العلامة التجارية/الملصق الخاص للحبوب الكاملة 100%



FIT ACTIVE



FOOD LION



BEST CHOICE



LEWIS



KROGER



KERN'S

(Food City)



SIMPLY NATURE



SIMPLY BALANCED



- المضاف إليه الفواكه أو المكسرات (مثل الزبيب)
- الخبز أو الكعك الإنجليزي المميز بـ (Organic)

غير المسموح:

- الخبز من المخبز داخل المتجر
- خالي من السكريات
- اللعائف مثل القرفة أو العسل



خبز التورتيللا

يجب أن يحتوي خبز التورتيللا المؤهل على القمح أو الذرة بصفته المكون الأساسي من حيث الوزن. يجب أن تحتوي منتجات القمح الكامل على دقيق القمح الكامل بصفته الدقيق الوحيد المدرج في المكونات.

الحجم: 16 أوقية فقط

خبز تورتيللا الذرة 100%

أي خبز تورتيللا يتضمن الذرة بصفته المكون الأساسي من حيث الوزن.

خبز تورتيللا حبوب القمح الكاملة 100%



CHI-CHI'S
Fajita Size •



CELIA'S



BEST CHOICE
Soft Taco Size •
Fajita Style •



AZTECA



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 •

مكرونة مُعدة من القمح الكامل 100 %

يجب أن تحتوي منتجات المكرونة المستوفية للشروط على "whole wheat flour" و/أو "whole durum wheat flour" باعتباره الدقيق الوحيد المدرج في المكونات. يُسمح أيضًا بالأشكال والأحجام الأخرى التي تفي بهذه المتطلبات (مثل المكرونة اللولبية والمكرونة الفرغ المصنوعتين من حبوب القمح الكاملة).

الحجم: 16 أوقية فقط



BARILLA

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



AMERICA'S CHOICE

- Spaghetti



ALLEGRA

- 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



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:

- المضاف إليها السكر أو الدهون أو الزيوت أو الملح (مثل الصوديوم)

الحبوب الكاملة الأخرى غير المجهزة

الحجم: 16 أوقية فقط

العلامات التجارية: أي نوع من الأرز البني والبرغل (القمح المجروش) ودقيق الشوفان وحبوب الشعير الكاملة دون المضاف إليه السكر أو الدهون أو الزيوت أو الملح.

غير المسموح:

- الشعير المدبوغ
- عضوي (Organic)

المسموح:

- الطهي الفوري أو السريع أو العادي



الحبوب الباردة

لا يُنصح باستخدام الحبوب المضاف إليها قطع مثل المكسرات أو الرقائق المقرمشة للأطفال دون سن 3 سنوات.

الحجم: علبة أو عبوة زنة 11 أوقية على الأقل

GENERAL MILLS



*Berry Berry Kix



Fiber One
*Honey Clusters



*Multi-Grain
Cheerios



*Cheerios



*Whole Grain Total



*Wheaties



*Kix



*Honey Kix



Corn Chex



Cinnamon
Chex



Blueberry
Chex



Dora the
Explorer

KASHI



Go Lean



*Wheat Chex



Vanilla Chex



Rice Chex



KELLOGG'S



Frosted Blueberry



Crispix



Corn Flakes



All-Bran Complete Wheat Flakes



Frosted Raspberry in the Middle



Frosted Raisin in the Middle



Frosted Original



Frosted Little Bites



Special K Original, Protein (and Gluten Free)



Rice Krispies



Product 19



Unfrosted Bite Size

MALT-O-MEAL



Frosted Mini-Spooners



Blueberry Mini-Spooners



Corn Flakes



Crispy Rice



Scooters



Oat Blenders with Honey and Almonds



Oat Blenders with Honey



Strawberry Cream Mini-Spooners



Bran
*Flakes



Grape Nut
*Flakes



Grape Nuts
*The Original



Banana
*Nut Crunch



Honey Bunches
of Oats
Honey Roasted



Honey Bunches
of Oats
Cinnamon
Bunches



Honey Bunches
of Oats
Almonds



Honey Bunches
of Oats
Whole Grain
Honey Crunch

QUAKER

SUNBELT BAKERIES



Life -
*Original



Simple Granola
*Whole Grain



Honey Bunches
of Oats Whole
Grain Vanilla
*Bunches



Honey Bunches of
Oats Whole Grain
*Almond Crunch



Oatmeal
Squares
Honey Nut



Oatmeal
Squares
Golden Maple



Oatmeal
Squares
Cinnamon



Oatmeal Squares
*Brown Sugar

العلامة التجارية/الملصق الخاص

Corn Flakes, Crispy Rice, Toasted Oats, Frosted Shredded Wheat, Bran Flakes, Honey Oat Clusters, Honey Oat Clusters with Almonds



MY ESSENTIALS



PARADE



PIGGY WIGGLY



PUBLIX



RALSTON



SHURFINE



SIMPLY NATURE



THAT'S SMART



VALU TIME



HY-TOP



IGA



KIGGINS

(Save-A-Lot)



KROGER



Laura LYNN

(Ingles)



MADAME GOUGOUSSE



MARKET PANTRY

(Target)



MICHEL



MILLVILLE



ALWAYS SAVE



BEST CHOICE



BETTER VALU



ESSENTIAL EVERYDAY



FOOD CLUB



FOOD LION



GREAT VALUE



HOSPITALITY



الحبوب الساخنة

لا يُنصح باستخدام الحبوب المضاف إليها قطع مثل المكسرات أو الكتل المقرمشة للأطفال دون سن 3 سنوات.

الحجم: عبة أو عبوة زنة 11 أوقية على الأقل

CREAM OF WHEAT



Original
عبوة مكونة من 12
(عبوة زنة أوقية واحدة)



Regular
10 Minute



Regular
2 Minute



Regular
1 Minute

CREAM OF RICE



Instant



Regular



Whole Grain
2 Minute



Whole Grain
1 Minute

تشير إلى الحبوب الكاملة



MALT-O-MEAL



CoCo
Wheats



Chocolate



Original



QUAKER



Quick 5
Minute



Butter
علبة مكونة من 12
زنة (عبوة زنة
أوقية واحدة)



Original
علبة مكونة من 12
(عبوة زنة أوقية واحدة)



Original
علبة مكونة من 12
(عبوة زنة 98 أوقية)

العلامة التجارية/المصنع الخاص



HY-TOP

*Regular Instant Oatmeal •



IGA

*Instant Regular Oatmeal •



KROGER

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



LAURA LYNN

Instant Grits •
(original and butter)

Best Choice

BEST CHOICE

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



FOOD CLUB

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



FOOD LION

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



GREAT VALUE

Instant Grits •
(original and butter)

تشير إلى الجيوب الكاملة



Publix.

PUBLIX

*Original Instant Oatmeal •



RALSTON

*Instant Regular Oatmeal •
Creamy Wheat Farina •



SHURFINE

*Instant Oatmeal •
Instant Grits Original •



MARKET PANTRY

*Original Instant Oatmeal •



PARADE

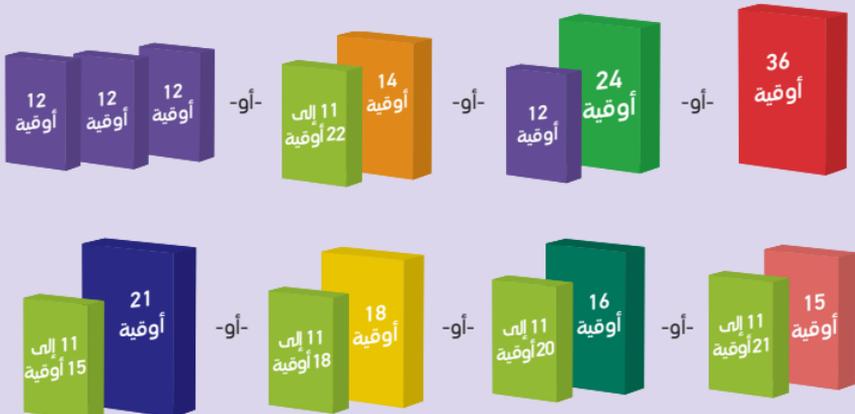
*Regular Instant Oatmeal •



PIGGLY WIGGLY

*Instant Oatmeal Original •
Instant Grits Original •
Instant Butter Grits •

طرق شراء الحبوب





الحليب

وفق ما هو مدرج في بيان الفوائد

الحجم: وفق ما هو مدرج في بيان الفوائد

العلامات التجارية: أبة علامة تجارية

المسموح:

- خال من الدسم (منزوع الدسم) (Fat free (skim))
- قليل الدسم (Lowfat) (1%)
- حمضي محلى (Sweet acidophilus) (1%)
- قليل الدسم (Reduced fat) (2%) (راجع الفوائد)
- كامل (Whole) (راجع الفوائد)
- خال من اللاكتوز (Lactose-free)
- شديد السخونة (UHT) (Ultra-high temperature)
- مسحوق جاف منزوع الدسم (Nonfat dry powdered)
- حليب مكثف (Evaporated milk)
- قليل الدسم (Lowfat)
- كامل (Whole)
- زبدة الحليب (Buttermilk)

غير المسموح:

- حليب الشوكولاتة
- مشروبات لا تحتوي على منتجات الألبان (باستثناء ما إذا كان مشروب فول الصويا ضمن الفوائد)
- عضوية (Organic)



مشروب فول الصويا

وفق ما هو مدرج في بيان الفوائد

المسموح:

• عضوية (Organic)



8TH CONTINENT

Original •
Vanilla •
refrigerated)
(half-gallons



GREAT VALUE

Original •
refrigerated)
(half-gallons



SILK

Soymilk Original •
refrigerated)
half-gallons and
2 packs)



PACIFIC NATURAL

Ultra Soy Original •
(non-refrigerated quarts)



الجبن

يجب شراء العلامة التجارية أو العلامة الخاصة فقط إذا لم يكن في المتجر علامة تجارية متاحة للجبن.

الحجم: عبوة 8 أو 16 أونصة

المسموح:

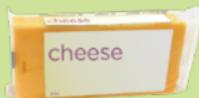
- شيدر (Cheddar) وكولبي (Colby) ومونتيري جاك (Monterey Jack) وموتزاريللا (Mozzarella) ومونستر (Muenster) والأمريكية المطبوخة (Process American) وبروفولون (Provolone) وسويسرية (Swiss)
- القوالب، المكعبات، القطع، الأصابع، الخيوط
- الشرائح، ومنها ملفوفة بشكل فردي، إذا لم تكن مدرجة كقطع الجبن أو منتج الجبن أو الجبن غير الأصلي
- الجبن الممزوج من أي من الأنواع المذكورة أعلاه
- الجبن الذي يحمل ملصقات تشير إلى أنه قليل الصوديوم أو الدهون أو الكوليسترول، أو خالي منها (Cheeses that are labeled low, free, reduced, less or light in sodium, fat or cholesterol)

غير المسموح:

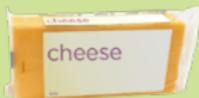
- المضاف إليه مكونات أو تتبيلات
- الجبن ذو النكهات مثل المدخن
- طعام الجبن أو القابل للفرد أو منتجاته (Cheese food, spread or product)
- الجبن غير الأصلي (Imitation cheese)
- الجبن المستورد (Imported cheese)
- الجبن من متجر فاخر أو متجر للجبن
- عضوية (Organic)



طرق شراء الجبن

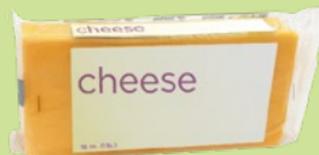


نصف رطل من الجبن
(8 أوقيات)



نصف رطل من الجبن
(8 أوقيات)

=



رطل واحد من الجبن
(16 أوقية)



الزبادي

الحجم: 32 أوقية

قليل الدسم والخالي من الدسم



- Avengers •
- Berry Strawberry •
- Cookies N' Cream •
- Cotton Candy •
- Finding Dory •
- Frozen •
- Guardians of the Galaxy •
- Jolly Rancher •
- Lowfat Blueberry •
- Melon Berry •
- Ninja Turtle •
- Paw Patrol •
- Raspberry •
- Scooby Doo •
- Simply Gogurt •
- Sour Patch Kids •
- Spongebob •
- Strawberry Berry •
- Strawberry Punch •
- XL Peach •
- XL Strawberry •



- 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 •



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



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





Plain Lowfat •



- Blueberry •
- Fat Free Original Plain •
- Finding Dory •
- Greek 100 Fat Free Plain •
- Greek 100 Vanilla •
- Guardians of the Galaxy •
- Harvest Peach •
- Lowfat Original Vanilla •
- Paw Patrol •
- Scooby Doo •
- Spongebob •
- Strawberry •
- Strawberry Banana •
- Strawberry Berry •
- Strawberry Blueberry •
- Vanilla •



- Lowfat Mixed Berry •
- Mango •
- Peach •
- Pina Colada •
- Strawberry •
- Strawberry Banana •



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



Fat Free Greek •

طرق شراء الزبادي



حزمة واحدة من ثمانية
أكواب زنة 4 أوقيات

=



حزمتان مكونتان من 4 أكواب
زنة 4 أوقيات

=



عبوة واحدة 32 أوقية



حزمتان مكونتان ثمانية
عبوات زنة أوقيتين

=



حزمة واحدة مكونة
من ست عشرة عبوة
زنة أوقيتين

=



حزمة واحدة مكونة من أربعة
أكواب زنة 4 أوقيات وحزمة واحدة
مكونة من ثمانية أكواب زنة أوقيتين

العلامة التجارية/المصنع الخاص



GREAT VALUE

(Walmart)

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



KROGER

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



LAURA LYNN

(Ingles)

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



FOOD CLUB

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



FOOD LION

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



FRIENDLY FARMS

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



BEST CHOICE

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



COBURN FARMS

(Save-A-Lot)

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



CROWLEY

- Fat Free Vanilla •
- Lowfat Plain •



ESSENTIAL EVERYDAY

(Supervalu)

- Blended Vanilla •

Simply
balanced.

SIMPLY BALANCED

- Plain Greek Non-fat •
- Vanilla Greek •

taste of
Inspirations

TASTE OF INSPIRATIONS

- Greek Non-fat Vanilla •
- Plain •

market
pantry.

MARKET PANTRY

- Vanilla 1% •
- Non-fat Plain •



MORNING FRESH FARMS

- Lowfat Vanilla •
- Non-fat Plain •

كامل الدسم

CHOBANI
GREEK YOGURT

- Plain •

OIKOS

- Plain •

DANNON

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

العلامة التجارية/المصق الخاص



KROGER

- Plain •
- Vanilla •

Great
Value.

GREAT VALUE

- (Walmart)
Greek Whole Milk •

Food Club
EST. 1948

FOOD CLUB

- Greek Whole •
- Milk Vanilla

TAZAH

TAZAH

- Plain •



KAROUN DAIRIES

- Plain •



FOOD LION

- Greek Whole •
- Milk Plain



التوفو

وفق ما هو مدرج في بيان الفوائد

الحجم: عبوات زنة 16 أوقية

المسموح:

• عضوية (Organic)



HOUSE FOODS

- Firm



GREENWISE

- Silken



AZUMAYA

- Extra Firm
- Silken



NASOYA

- Silken
- Super Firm

غير المسموح:

- المضاف إليه الدهون أو السكر أو الزيوت أو الصوديوم
- التوفو الموسمي



البيض

الحجم: كرتونة سعة دزينة واحدة

المسموح:

Large Grade A White •

غير المسموح:

- بنّي
- مخصص (يتضمن العضوي) (Organic)
- خليط البيض المجفف
- المسلوق الصلب



للنساء اللاتي يرضعن بالكامل*

السمك المعلب

الحجم: 30 أوقية

المسموح:

- تونة قطع فاتحة - أي علامة تجارية، معبأة في مياه أو زيت (5 أوقيات)
- سلمون ودي - أي علامة تجارية، معبأ في مياه أو زيت (14.75 أوقية)
- ماكريل (15 أوقية)
- سردين (3.75 أوقيات - يُسمح بالنكهات المضافة)

غير المسموح:

- تونة سمك الألباكور
- زبدة التونة
- أي نوع آخر من السلمون
- حزم الغذاء

*وغير ذلك من المسموح به

السمك المعلب الممزوج والموحد برزّة تصل إلى 30 أوقية



علبتان زنة 15 أوقية

- أو -



ست علب زنة 5 أوقيات



- أو -

علبة واحدة زنة 15 أوقية
وثلاث علب زنة 5 أوقيات



علبتان زنة 14.75 أوقية

- أو -



ثمانية علب زنة 3.75 أوقيات



زبدة الفول السوداني

لا تُقدّم زبدة الفول السوداني أو ينصح بها للأطفال دون سن سنتين.
الحجم: برطمان زجاجي أو بلاستيكي زنة 16-18 أوقية

المسموح:

• كريمي (ناعم)

• أو عريض (مقرمش)

- مبرّد أو غير مبرّد
- مملح أو غير مملح
- مضاف إليه فيتامينات

غير المسموح:

- منخفض الدسم
- زبدة الفول السوداني القابلة للفرد
- مضاف إليه المارشميلو أو العسل أو الجيلي
- أو الشوكولاتة أو المكونات المشابهة
- حبوب القمح الكاملة
- عضوية (Organic)

الفاصوليا المعبأة

الحجم: عبوة 15 - 16 أوقية

العلامات التجارية: أي علامة تجارية ومجموعة متنوعة من الفاصوليا العادية منها البازلاء سوداء العين، واللوبيا، والحمص (الحمص الشائع)، والبازلاء البنفسجية.

المسموح:

- مضاف إليه السكر
- قليل الصوديوم

غير المسموح:

- شراب الذرة
- البازلاء الخضراء
- الفاصوليا الخضراء
- فاصوليا ليما
- الفاصوليا الخضراء البكر
- الفاصوليا الصفراء
- الفاصوليا الخضراء المتلوّنة
- إضافة اللحم أو الصلصة
- أو التوابل أو الخضروات
- أو الفواكه
- الحساء
- عضوية (Organic)



الفاصوليا/ البازلاء المجففة

الحجم: كيس زنة 16 أوقية

المسموح:

• حبوب الفاصوليا أو البازلاء أو العدس العادية المجففة

تضمن الأصناف، على سبيل المثال لا الحصر:

- فاصوليا ليما الناضجة (زردة الفاصوليا)
(Mature lima beans (butter beans))
- فاصوليا بينتو (Pinto beans)
- فول صويا/إدامامي (Soy beans/edamame)
- بازلاء مقسومة وعدس (Split peas and lentils)
- فاصوليا بيضاء (الفاصوليا البحرية والبازلاء)
(White beans (navy and pea beans))
- الفاصوليا السوداء (Black beans)
- البازلاء السوداء العين (Black-eyed peas)
- فاصوليا فافا ومنج (Fava and mung beans)
- فاصوليا جرابانزو (الحمص الشائع)
(Garbanzo beans (chickpeas))
- فاصوليا الشمال الأعظم
(Great Northern beans)
- فاصوليا كيندي (Kidney beans)

غير المسموح:

- العبوات الموسمية
- عضوية

طرق شراء الفاصوليا



أربع علب زنة 15-16 أوقية
من الفاصوليا المعبأة

=



كيس واحد زنة 16 أوقية
من الفاصوليا المجففة

كل العصائر

المسموح:

- المعزز بالكالسيوم (Calcium fortified)
- المزيج
- عصير 100% وما لا يقل عن 120% من قيمة الاحتياجات اليومية
- من فيتامين ج (100% Juice)
- عصير البرتقال المبزّد في زجاجات زنة 64 أوقية أو 128 أوقية

غير المسموح:

- العصائر المحلاة أو مشروبات الفواكه أو كوكتيلات العصائر
- عضوية (Organic)
- التوابل المضافة

العصائر للنساء

علب مجمّدة زنة 12/11.5 أوقية

تكون 48 أوقية



FOOD LION
Apple



FREEDOM'S CHOICE
Apple



GREAT VALUE
Apple
Grape



BEST CHOICE
Apple



DOLE
Pineapple Orange
Pineapple Orange
Banana



FOOD CLUB
Grape



أبة علامة تجارية
Orange



أبة علامة تجارية
White Grapefruit
Ruby Red Grapefruit
Pink Grapefruit



ALWAYS SAVE
Apple



SENECA

Apple



SHURFINE

Apple



TIPTON GROVE

Apple



TREETOP

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 Kiwi Strawberry

Apple Raspberry

Berry Blend

Cranberry Blend

Cranberry Raspberry

Grape

Pineapple

Pineapple Orange

White Grape



PARADE

Apple



زجاجة بلاستيكية زنة 48 أوقية

LUCKY LEAF

Apple



MARKET PANTRY

Grape



NORTHLAND

Cranberry



PARADE

Apple

Grape

Orange Mango

Orange Pineapple

Pineapple

Pineapple Mango

Vegetable

White Grape



PIGGLY WIGGLY

Apple



آية علامة تجارية

Orange



آية علامة تجارية

White Grapefruit

Ruby Red

Grapefruit

Pink Grapefruit



CUTIES

Tangerine Tangerine

Orange

Pineapple



HARVEST

CLASSIC

Apple



JUICY JUICE

All flavors





SHURFINE

Apple
Grape



RUBY KIST

Grape
Pineapple



WELCH'S

Grape (أيضاً 96 أوقية)
White Grape



SENECA

Apple



زجاجة بلاستيكية زنة 96 أوقية تفاح و عنب



Best Choice
Food Lion
Great Value
Old Orchard



العصائر للأطفال

زجاجة بلاستيكية زنة 64 أوقية

BEST CHOICE

- Apple (أيضاً 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



أية علامة تجارية (أيضاً 128 أوقية) Orange



أي علامة تجارية White Grapefruit Ruby Red Grapefruit Pink Grapefruit



ALWAYS SAVE

- Apple
- Grape



ARCHER FARMS Apple Cider





GREAT VALUE

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



HY-TOP

- Apple (أيضًا 128 أوقية)
- Grape
- Tomato
- Vegetable
- White Grape



IGA

- Apple (أيضًا 128 أوقية)
- Grape
- White Grape



INDIAN SUMMER

- Apple (أيضًا 128 أوقية)



DIANE'S GARDEN

- Vegetable



ESSENTIAL EVERYDAY

- Apple



FOOD CLUB

- Apple (أيضًا 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



Laura Lynn

8 Vegetable
 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**

(أيضاً 128 أوقية) Apple
 Grape
 Tomato
 White Grape

**MOTT'S**

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

**JUICY JUICE**

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

**KROGER**

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

**LANGER**

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





OLD ORCHARD

- Apple
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Black Cherry
- Cranberry
- Blueberry
- Pomegranate
- Cranberry
- Pomegranate
- Grape
- Peach Mango
- Wild Cherry



PARADE

- Apple
- Grape
- Orange Mango
- Orange Pineapple
- Pineapple
- Pineapple Mango
- Vegetable
- White Grape



PIGGLY WIGGLY

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



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



THAT'S SMART

Grape

**TIPTON GROVE**

Apple
Cranberry
Grape

**TREE TOP**

Apple
Apple Berry
Apple Cranberry
Apple Grape
Pineapple Orange

**V8 100%
VEGETABLE JUICE**

Original
Low Sodium
Spicy Hot

**PUBLIX**

(أيضًا 128 أوقية)
Apple
Grape
Premium Apple
Premium Unfiltered
Apple

**SAM'S CHOICE**

Apple

**SENECA**

Apple

**SHURFINE**

(أيضًا 128 أوقية)
Apple
Cranberry Apple
Cranberry
Grape
Tomato
Vegetable
White Grape





VALU TIME

Grape



WELCH'S

Antioxidant Tropical Trio

Grape

White Grape

Red Grape

Super Oxidant Super Berry

White Grape



WHITE HOUSE

(أبىأ 128 أوقبة) Apple

Natural Apple

(أوقبة فقط 128) Premium Apple



أطعمة الرضع

حبوب للرضع

الحجم: علبة زنة 8 أوقيات أو 16 أوقية

المسموح:

- عادي أو قمح كامل/حبوب كاملة



HOME 360



GERBER



BEECHNUT



TIPPY TOES



PARENT'S CHOICE



KROGER

غير المسموح:

- المضاف إليه مكونات مثل الحليب الصناعي للأطفال أو الحليب أو الفواكه أو غيرها
- من المكونات غير الحبوب
- عضوية (Organic)
- مع حمض الدوكوساهيكسانويك/حمض الأراكيدونيك



فوائد الرضاعة الطبيعية!

تحتل الرضاعة الطبيعية الأولوية لدى برنامج WIC! فهي توفر العديد من الفوائد الصحية والتغذوية والاقتصادية والعاطفية لكل من الأم والطفل.

- ✓ تعمل الرضاعة الطبيعية على ضبط عملية اكتساب الطفل الوزن، ما يمكن أن يؤدي إلى صحة أفضل عند تقدمه في العمر!
- ✓ تقلل الرضاعة الطبيعية -مع مرور الوقت- خطر الإصابة بسرطان الثدي!
- ✓ يحصل كل من الأمهات والرضع على الدعم لتحقيق أهداف الرضاعة الطبيعية!
- ✓ يحصل كل من الأمهات والرضع على المزيد من الأطعمة من برنامج WIC!



الحليب الصناعي للأطفال الرضع

- ✓ إذا كان طفلك يتغذى على حليب طبيعي ، فراجع بيان مخصصاتك للعلامة التجارية والنوع المسموح به.
- ✓ اتبعي إرشادات خلط الحليب الصناعي وتخزينه بعناية!
- ✓ يوفر برنامج WIC بعض الأغذية والحليب الصناعي للأطفال، ولكن قد تحتاجين إلى شراء غذاء وحليب صناعي إضافيين للطفل لتلبية احتياجات طفلك في فترة الفائدة.

الخضروات للرضع

الحجم: برطمانات زجاجية أو أوعية بلاستيكية زنة 4 - 5 أوقيات

المسموح:

- 2nd Stage (4 oz)
- 3rd Stage (5 oz)
- المكونات الفردية أو الممزوجة



TIPPY TOES



GERBER

(عبوات مزدوجة)



BEECHNUT

الفواكه للرضع

الحجم: برطمانات زجاجية أو أوعية بلاستيكية زنة 4 - 5 أوقيات

المسموح:

- 2nd Stage (4 oz)
- 3rd Stage (5 oz)
- المكونات الفردية أو الممزوجة



TIPPY TOES



GERBER

(عبوات مزدوجة)



BEECHNUT

غير مسموح للخضروات أو الفواكه:

- أي حلويات (مثل كبلر الفواكه)
- عضوية (Organic)
- مع حمض الدوكوساهيكلسانويك/حمض الأراكيدونيك
- المضاف إليها السكريات أو النشا
- أو الصوديوم
- المضاف إليها الحبوب



لأطفال الرضاعة الطبيعية الكاملة

اللحوم للرضع

الحجم: برطمانات زنة 2.5 أوقية

المسموح:

- صنف واحد من اللحوم أو الدواجن مع مرق أو صلصة اللحم



TIPPY TOES
2nd stage



GERBER
2nd stage



BEECHNUT
1st stage

غير المسموح:

- إضافة السكريات أو النشا أو الصوديوم
- أي مجموعات (مثل اللحوم والخضروات)
- أي عشاء للرضيع (مثل السباجيتي وكرات اللحم)
- عضوية (Organic)
- مع حمض الدوكوساهيكسانويك/حمض الأراكيدونيك

كم عدد البرطمانات؟

الأوقيات	برطمان 4 أوقيات	عبوتان 4 أوقيات
128	32	16
96	24	12
64	16	8
32	8	4





لا تنخدعي!

إنَّ شراء الأغذية الخاصة ببرنامج WIC أو بيعها أو المتاجرة بها غير قانوني! فإذا اشتريتِ أطعمة WIC أو بعيتها أو تاجرتِ بها أو تنازلتِ عنها، فقد:

- × توجه إليكِ تهمة الاحتيال؛ و/أو
- × تقومين بإعادة السداد النقدي لقيمة فوائد الأطعمة/ الحليب الصناعي؛ و/أو
- × تفقدين الفوائد التي تتمتعين بها من برنامج WIC.

ممنوع مطلقاً:

- التجارة ❌
- النقد ❌
- مبيعات المرآب ❌
- facebook. ❌
- ebay ❌
- craigslist ❌
- الأسواق الأخرى عبر الإنترنت ❌

استفسارات؟

ما عليك سوى الاتصال بالرقم 1-800-342-5942 أو الاتصال بعيادة WIC المحلية لديك.

نصائح التسوق

احصلي على الكثير مقابل أموالك

- استخدمي القسائم. تقدم معظم المتاجر عروضًا خاصة أسبوعية.
- اشترِ العلامات التجارية المتداولة.
- لا داعي لشراء كل شيء مخصص في الفوائد مرة واحدة.
- إذا كان ثمة عنصر لا تريدينه، فلا داعي لشراؤه.
- يمكن شراء الأطعمة خلال فترة الفائدة الصالحة فقط. تنتهي صلاحية أي أطعمة متبقية في اليوم الأخير لفترة الفائدة.
- غير مسموح بالشيكات المؤجلة لأي عناصر غير متوفرة.
- احتفظي بالإيصالات لمعرفة رصيدك أو للمساعدة على حل المشكلات.

نحن هنا للمساعدة!

خط مساعدة الآباء في تينيسي
متوفر طوال أيام الأسبوع
على مدار الساعة
1-800-CHILDREN
1-800-244-5373

خط الأزمات في تينيسي
1-855-274-7471

برنامج WIC في تينيسي
1-800-DIAL-WIC
1-800-342-5942

خط الرضاعة الطبيعية في تينيسي
متوفر طوال الأسبوع
على مدار الساعة
855-423-6667
855-4BFMOMS

خط الإقلاع عن التبغ في تينيسي
1-800-784-8669
1-800-QUIT-NOW

مركز السموم في تينيسي
1-800-222-1222

أبلغني مكتب WIC إذا:

- لم تستطعي الحفاظ على موعد مجدول.
- كان معك طفل!
- كنت بحاجة إلى دعم أو مساعدة في الرضاعة الطبيعية.
- لم تستطعي شراء أطعمة برنامج WIC.
- كان لديك مشكلات أو مخاوف بشأن المتجر.
- كان لديك أسئلة عن خدمات WIC.
- كنت تتقلين إلى خارج ولاية تينيسي.

اتصلي بوكالة WIC المحلية على:



إدارة الصحة، ترخيص رقم 343536
عدد النسخ، 1,500. تم نشر هذا المستند
بتكلفة 0.62 دولار للنسخة. 19/09



نُعد هذه المؤسسة موفراً لتكافؤ الفرص.