

کارت غذاهای قابل قبول WIC

این کارت به 21 زبان در دسترس است، از وبسایت زیر دیدن فرمایید: www.health.ny.gov/wic

تخم مرغ

✓ هر مارکی:

✓ متوسط یا بزرگ: سفید یا قهوه ای

موارد غیر مجاز: تخم مرغ های بزرگ و خیلی بزرگ؛ تخم مرغ های ویژه و گران قیمت (از جمله مواد اورگانیک، با کلسترول کم، تخم مرغ پرنده های آزاد، تخم مرغ حاوی امگا 3)

کره بادام زمینی شیشه 16 تا 18 اونس

✓ هر مارکی: انواع ترد، درشت، خامه ای، نرم، طبیعی و با چربی کم مجاز هستند.

موارد غیر مجاز: کره بادام زمینی؛ کره بادام زمینی تازه یا زده شده؛ کره بادام زمینی در ترکیب با ژله، مارش مالو، شکلات یا عسل، کره بادام زمینی ارگانیک؛ کره بادام زمینی با ویتامین و مواد آلی یا دیگر ترکیبات اضافی (امگا 3، EPA & DHA، روغن پالم و دیگر موارد)

برای کاهش میزان جذب نمک، لوبیا، نخود، عدس کنسرو شده را با آب بشویید

لوبیا، نخود و عدس

✓ خشک: هر نوع مارکی، کیسه 1 پوندی لوبیا، نخود، عدس رسیده

✓ کنسرو شده: هر نوع مارکی، قوطی 15-16 اونس لوبیا، نخود، عدس رسیده

موارد غیر مجاز: لوبیا پخته، گوشت خوک و لوبیا؛ کنسرو لوبیا حاوی شکر، چربی، گوشت یا روغن اضافه. لوبیا سبز، نخود فرنگی، لوبیا فرنگی، لوبیا زرد، و لوبیا چیتی را نمیتوان با ژتون WIC خریداری کرد که بر روی آن «لوبیا، نخود، عدس» درج شده است؛ شما میتوانید از ژتون WIC سبزیجات و میوه برای خرید این نوع مواد غذایی استفاده کنید

برای کاهش میزان جذب چربی، ماهی های بسته بندی شده در آب را انتخاب کنید

تون ماهی

✓ تن سبک: هر مارکی (قوطی های 5 و 6 اونس)

✓ ماهی سالمون: هر مارکی (قوطی های 5، 6، و 7.5 اونس)

✓ ماهی ساردین: هر مارکی (قوطی های 3.75 اونس)

✓ می تواند در آب یا روغن کنسرو شده باشد

✓ می تواند استخوان و پوست داشته باشد

موارد غیر مجاز: تن آلباکور، سالمون پشت سیاه، سالمون قرمز؛ طعم دار شده با ترکیبات اضافی

Tofu بسته 14 تا 16 اونس

✓ Firm, Extra Firm - Tofu: AZUMAYA

✓ Soft, Medium Firm, - Organic Tofu یا Premium: HOUSE Firm, Extra Firm

✓ Firm - Organic Tofu: NATURE'S PROMISE

✓ Silken, Lite Firm, Firm, Extra Firm - Organic Tofu: NASOYA

✓ Soft, Firm, Extra Firm - Tofu: SAN SUI

✓ Firm - Organic Tofu: WEGMANS

شیر چک WIC فهرستی از میزان چربی که باید خریداری کنید ارائه می دهد

✓ هر مارکی:

✓ شیر: بزرگترین ظرف موجود را خریداری کنید (گالن، 96 اونس، نیم گالن، یا یک

چهارم گالن) یا اندازه مشخص شده در چک WIC

✓ شیر تبخیر شده/کنسرو شده: تنها ظرف 12 اونس

✓ شیر خشک/پودر شده: تنها ظرف 25.6 اونس

✓ شیر بدون لاکتوز: بزرگترین ظرف یا اندازه مشخص شده در چک WIC را خریداری کنید

✓ شیر کوش: بزرگترین ظرف یا اندازه مشخص شده در چک WIC را خریداری کنید

موارد غیر مجاز: شیر طعم دار، اورگانیک یا شیرین شده و غلیظ شده؛ دوغ یا شیر همراه با کلسیم اضافه، شیر کم چرب (2%)

پنیر

✓ هر مارکی:

✓ پنیرهای فرآوری شده (پروسس) پاستوریزه شده Monterey Jack، American، Mozzarella، Provolone، Muenster، Swiss، Colby، Cheddar، یا ترکیبی از این پنیرها

✓ به صورت قالبی یا برشی خریداری شود

✓ باید به تعداد اونس درج شده بر روی چک اضافه شود (میتواند 1 یا چند بسته باشد)

✓ پنیر کوشر اگر بر روی ژتون WIC شما درج شده باشد یا اگر فروشگاه هیچ نوع پنیر دیگری نداشته باشد

موارد غیر مجاز: پنیر وارداتی؛ خوراکها یا محصولات پنیری و پنیرهای نرم، تکه های کراکر، پنیر خرد شده، رنده شده، تکه شده، رشته ای یا میله ای وارداتی، پنیر طعم دار یا اورگانیک؛ برش هایی که جداگانه بسته بندی شده اند

ماست چک WIC شما میزان چربی که باید خریداری کنید فهرست شده است

✓ دقیقاً ظرف 32 اونس یا هر ترکیب اندازه ای که دقیقاً به 32 اونس برسد.

✓ هر مارکی: plain، plain Greek، organic plain، organic plain Greek، plain

✓ ماست کوشر اگر بر روی ژتون WIC چاپ شده یا اگر فروشگاه کالاهای غیرکوشر در دسترس نداشته باشد

موارد غیر مجاز: ماست طعم دار (از جمله وانیلی، میوه های)، ترکیبات مخلوط (گر انولا، آبنبات و غیره)، قابل نوشیدن/چکیده، منجمد

نوشیدنی سویا

✓ 8TH CONTINENT:

Original - Soymilk و Vanilla (بسته های قابل نگهداری در دمای اتاق 32 اونس)

Original - Soymilk و Vanilla (بسته 64 اونس در یخچال)

✓ PACIFIC NATURAL FOODS:

Original - Ultra Soy و Vanilla (بسته های قابل نگهداری در دمای اتاق 32 اونس)

✓ SILK:

Original - Soymilk (32 یا 64 اونس در یخچال)

Original - Soymilk (بسته چندتایی 128 اونس در یخچال)

✓ WESTSOY:

Plain - Organic Plus Soymilk (بسته قابل نگهداری در دمای اتاق 32 یا 64 اونس)

Vanilla - Plus Soymilk (بسته قابل نگهداری در دمای اتاق 32 یا 64 اونس)

به طور ویژه زنانی که به کودکان خود شیر می دهند مواد غذایی بیشتری دریافت می کنند تا به تأمین شیر مورد نیاز کودک در حال رشد کمک شود.

غذای کودک – گوشت ظرف های 2.5 اونس

✓ **GERBER** یا **BEECH-NUT**: هر گوشتی با سوپ آبکی یا آبگوشت

غذای بچه حاوی گوشت کوشر: اگر بر روی ژتون WIC شما درج شده باشد یا اگر فروشگاه Beech-Nut یا Gerber نداشته باشد

✓ **FIRST CHOICE**: Chicken with Gravy, Turkey with Gravy

غلات مخصوص نوزادان

در چک باید Gerber Cereal for Baby درج شده باشد ظرف های 8 و 16 اونسی مجاز است

✓ **GERBER**: فقط Cereal for Baby

فقط انواع ساده: بلغور، برنج، گندم کامل یا غلات چند دانه

موارد غیر مجاز: مواد ارگانیک؛ ترکیبات اضافی مانند DHA، میوه، خوراک نوزاد یا پروتئین اضافه شده

غذای کودک – سبزیجات و میوه

ظرف های 4 اونس

✓ **GERBER** یا **BEECH-NUT**:

✓ هر میوه یا سبزیجات تکی

✓ هر نوع ترکیب سبزیجات و میوه های مختلف

✓ دو بسته غذای کودک برابر با دو ظرف غذا است

موارد غیر مجاز: مواد ارگانیک؛ بسته های کوچک تک نفره؛ ترکیباتی از جمله مواد

غیرمیوه یا سبزیجات مانند گوشت، ماست، برنج، ماکارونی

BANANAS: برخی چک ها موزهای کامل تازه ارانه می دهند

فرمول مخصوص نوزادان

بر روی چک WIC مارک، اندازه و شکل (پودر، کنسانتره، یا آماده استفاده) درج شده است که باید خریداری کنید.

برای افزایش میزان جذب فیبر، غلات دارای دانه های کامل را انتخاب کنید. همه غلات «غلات کامل» محسوب می شوند مگر اینکه علامت * بر روی آنها درج شده باشد

غلات صبحانه

✓ خرید جعبه های 12 اونسی یا بزرگتر

موارد غیرمجاز: غلات ارگانیک، جعبه های حاوی یک بسته تک وعده ای

مارک های فروشگاههای * هر مارک فروشگاههای را می توانید برای انواع غلات زیر خریداری کنید

✓ **Oat Squares** – ساده. به این نامها نیز شناخته می شود: **Crisp Oat Squares, Crunchy Oat Squares, Oat Crisps**



✓ **Shredded Wheat** – ساده یا روکش دار



✓ **Corn Flakes*** – ساده



✓ **Multigrain Flakes with Oat Clusters*** – با بادام یا بدون بادام
Honey Crunchin' Oats, Honey & Oats, Honey Oat Clusters, Honey Oats & Flakes, Krispy Honey-Oats, Oats & More, Oats & Honey



✓ **Oat O's** – ساده. به این نامها نیز شناخته می شود: **Toasted Oats, Tastees Oats & O's**



✓ **Wheat Flakes** – ساده



* «هر مارک فروشگاههای» دارای نام در فروشگاه و این مارک های غلات خنک:

✓ **RED & WHITE**

✓ **SHURFINE**

✓ **VALUTIME**

✓ **WHITE ROSE**

✓ **KIGGINS**

✓ **KRASDALE**

✓ **NATURE'S CRUNCH**

✓ **PARADE**

✓ **FOOD BASICS**

✓ **FOOD CLUB**

✓ **GREAT VALUE**

✓ **HYTOP**

✓ **AMERICA'S CHOICE**

✓ **BEST YET**

✓ **CLEAR VALUE**

✓ **ESSENTIAL EVERYDAY**

مارک های ملی/خاص

✓ **RALSTON**: Corn Flakes*

✓ **SUNBELT**: Simple Granola

✓ **TAANUG**: Corn Flakes*, Toasted Oats

✓ **GENERAL MILLS**: Total Whole Grain, (فقط نمونه معمول)، Cheerios, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Dora the Explorer

✓ **KELLOGG'S**: Corn Flakes* (فقط نمونه معمول)، Frosted Mini-Wheats, Original (Little Bites)

✓ **KEMACH**: Corn Flakes*, Toasted Oats, Wheat Flakes

✓ **MALT-O-MEAL**: Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream, Blueberry Cream), Oat Blenders* (Honey, Honey & Almonds)

✓ **POST**: Grape-Nuts Flakes (فقط نمونه معمول)، Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches

راهنمایی های مفید برای خرید!

در اینجا روش هایی به عنوان نمونه برای دریافت 36 اونس غلات ارائه شده است:

12 اونس + 12 اونس + 12 اونس = 36 اونس

12 اونس + 24 اونس = 36 اونس

15 اونس + 21 اونس = 36 اونس

18 اونس + 18 اونس = 36 اونس

غلات گرم

✓ **QUAKER**

Instant Oats with Iron

✓ **MAYPO**

Instant Maple Oatmeal, Vermont Style Maple Oatmeal

✓ **CREAM OF WHEAT**

Cream of Wheat Whole Grain (2 1/2 minute)

تورتیا غلات کامل بسته 16 اونس

- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas :**MEXAMERICA** ✓
 100% Whole Wheat Flour Tortillas :**MISSION** ✓
 Corn All Natural Tortillas :**NATURE'S PROMISE** ✓
 Whole Wheat Tortillas :**ORTEGA** ✓
 Whole Wheat Flour Tortillas :**SIEMPRE AUTENTICO** ✓
 White Corn Tortillas (تایپیند و قباتا یامد رد یرادهگند لیاة) :**STOP & SHOP** ✓
 Whole Wheat Flour Tortillas
 100% Whole Wheat Flour Tortillas :**TIO SANTI** ✓
 Whole Wheat Tortillas :**TOPS** ✓
 Whole Wheat Tortillas :**WEGMAN'S** ✓
- White Corn Tortillas, Yellow Corn Tortillas :**CELIA'S** ✓
 White Corn Tortillas :**CHI-CHI'S** ✓
 Corn Tortillas :**DEL CAMPO TORTILLAS** ✓
 Whole Wheat (Flour Gordita Whole Wheat) Tortillas :**DON PANCHO** ✓
 Soft White Corn Tortillas, :**ESSENTIAL EVERYDAY** ✓
 100% Whole Wheat Flour Tortillas
 100% Whole Wheat Tortillas :**GREAT VALUE** ✓
 White Corn Tortillas :**GUERRERO** ✓
 White Corn Tortillas :**HERDEZ** ✓
 Whole Wheat Tortillas :**KEY FOODS** ✓
 Corn Tortillas, 100% Whole Wheat Fajita Flour Tortillas, :**LA BANDERITA** ✓
 100% Whole Wheat Soft Taco Flour Tortillas

1 پوند (1 lb.) برابر با 16 اونس (16 oz.)

محصولات نانی غلات کامل بسته 16 اونس

- 100% Whole Wheat Bread :**ROMAN MEAL** ✓
 Westphalian Style Pumpernickel Bread, :**RUBSCHLAGER** ✓
 Danish Style Pumpernickel, European Style Whole Grain,
 100% Whole Wheat Bread, Cocktail Whole Grain Bread,
 Cocktail Rye Bread, Cocktail Pumpernickel Bread,
 100% Rye Rye-Ola Flax Bread,
 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel Bread,
 100% Rye Rye-Ola Black Rye Bread,
 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread
 100% Whole Wheat Bread :**SARA LEE** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**SCHWEBEL'S** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**SHOPRITE** ✓
 Whole Wheat Bread, Whole Wheat Rolls :**STERN'S** ✓
 100% Whole Wheat Bread (No Salt Added), :**STOP & SHOP** ✓
 100% Whole Wheat (در مغازه و نانوايي به صورت تازه)
 100% Whole Wheat Bread :**SUPER BREAD** ✓
 100% Stone Ground Whole Wheat Hamotzie, :**WINDMILL FARMS** ✓
 100% Stone Ground Whole Wheat Mezonos
 100% Whole Wheat Bread Hamotzie, :**ZOMICK'S** ✓
 100% Whole Wheat Bread Mezonos,
 100% Whole Wheat Rolls
- 100% Whole Wheat Bread :**AMERICA'S CHOICE** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**BEST YET** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**BIMBO** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**CENTRAL MARKET CLASSICS** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**FOODLION** ✓
 Flax & Grain Bread :**FULL CIRCLE** ✓
 100% Wheat Bread with Flax :**GOLD MEDAL BAKERY** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**GOURMET** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**HANNAFORD** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**HAUSWALD'S** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**HOLSUM** ✓
 Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat, :**JERUSALEM** ✓
 Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat
 Multigrain bread, Wheat Wholegrain Bread :**MONKS** ✓
 100% Multi Grain Bread All Natural, :**PAS YISROEL** ✓
 100% Whole Wheat Bread
 100% Whole Grain Wheat Bread :**PENN STREET** ✓
 100% Whole Wheat Bread :**PICS by Price Chopper** ✓

پاستای گندم کامل فقط بسته 16 اونس

✓ هر مارکی: پاستای گندم خالص به هر سبک و شکل. تهیه شده از گندم خالص یا آرد دوروم گندم خالص. مواد ارگانیک مجاز است.

موارد غیرمجاز: مواد افزودنی مثل شکر، چربی، روغن یا نمک

برنج قهوه ای بسته 14 تا 16 یا 28 تا 32 اونس

✓ هر مارکی: برنج قهوه ای ساده در جعبه یا کیسه که ممکن است برای پخت فوری، سریع یا معمولی باشد

موارد غیرمجاز: مواد افزودنی مثل شکر، چربی، روغن یا نمک

ظرف های 16 اونسی (کنستاترته منجمد)

گرب فروت، پرتقال، آناناس: ✓ هر مارکی
هویمبا و بیسه پیکرت ✓ هر مارکی

موارد غیرمجاز: آب انگور (بجز در ترکیب آب میوه)

* «هر مارک موجود در فروشگاه» شامل مارک های فروشگاه های و این مارک های آبیوه 100% با 120% ویتامین ث یا بیشتر:

PARADE ✓	FOOD CLUB ✓	AMERICA'S CHOICE ✓
RED & WHITE ✓	GREAT VALUE ✓	BEST YET ✓
RICHFOOD ✓	HARVEST CLASSIC ✓	CLEAR VALUE ✓
SHURFINE ✓	HYTOP ✓	CRISP ✓
SUPER A ✓	KRASDALE ✓	DELSEA FARMS ✓
TIPTON GROVE ✓	NATURE'S OWN ✓	ESSENTIAL EVERYDAY ✓
WHITE ROSE ✓		FLAVORITE ✓

ظرف های 11.5 اونسی (کنستاترته قابل نگهداری در دمای اتاق)

✓ WELCH'S: هر طعمی

ظرف های 12-11.5 اونسی (کنستاترته منجمد)

گرب فروت، پرتقال، آناناس: ✓ هر مارکی

سیب: ✓ هر مارک **فروشگاهی*** و برندهای زیر:

✓ SENECA ✓ OLD ORCHARD ✓ LANGERS ✓

انگور: بنفش و سفید: ✓ هر مارک **فروشگاهی*** و برندهای زیر:

✓ WELCH'S ✓ OLD ORCHARD ✓ LANGERS ✓

ترکیب آب میوه ها: ✓ هر مارک **فروشگاهی*** و برندهای زیر:

✓ DOLE: هر طعمی

✓ Autumn Blend, Spring Blend, LANGERS ✓

Summer Blend, Winter Blend

✓ OLD ORCHARD: همه طعمها با درپوش سبز تیره

✓ WELCH'S: همه طعمها با درپوش زرد

بطری های پلاستیکی 64 اونسی

گرب فروت، پرتقال، آناناس: ✓ هر مارکی سیب: ✓ هر مارک **فروشگاهی*** و برندهای زیر:

✓ LUCKY LEAF ✓ LANGERS ✓ APPLE & EVE ✓

✓ OLD ORCHARD ✓ JUICY JUICE ✓ MUSSELMAN'S ✓ MOTT'S ✓

✓ SESAME STREET ✓ SENECA ✓

ترکیب آبیوه ها: ✓ هر مارک **فروشگاهی*** و برندهای زیر:

✓ LANGERS: Apple Berry Cherry, Apple Cranberry, Apple Kiwi Strawberry,

Apple Grape, Apple Orange Pineapple, Disney Apple Cranberry Grape

✓ JUICY JUICE: Apple Raspberry, Berry, Cherry, Fruit Punch, Kiwi Strawberry,

Mango, Orange Tangerine, Strawberry Banana, Tropical

✓ OLD ORCHARD: Acai Pomegranate, Apple Cranberry, Berry Blend,

Blueberry Pomegranate, Cherry Pomegranate, Peach Mango, Wild Cherry

✓ SESAME STREET: Cookie Monster Berry, Elmo's Punch

موارد غیرمجاز: آب انگور (بجز در ترکیب آب میوه)، کارتن های یخچالی

روی برچسب باید نوشته شده باشد:
120% یا بیشتر ویتامین ث

120%
DAILY VALUE

VITAMIN C

130% Daily Vitamin C

مواد غذایی مجاز برای ژتون های سبزیجات و میوه (کوپنهای با ارزش نقدی)

✓ در چک «فقط تازه» یا «تازه/منجمد/کنسرو شده» درج خواهد شد

✓ سبزیجات و میوه های ارگانیک مجاز هستند

«کنسرو شده» به معنی غذایی است که در ظرف های بدون هوا نگهداری می شود. این ظرف می تواند از جنس فلز، شیشه، یا پلاستیک باشد.

سبزیجات و میوه تازه

✓ هر نوع سبزی و میوه تازه ✓ به صورت کامل یا خرد شده ✓ مخلوط سالاد در کیسه، سبزیجات در کیسه
موارد غیرمجاز: اقلام میز سالاد؛ دیس پیش غذا، سبب میوه، سبزی و میوه تزئین؛ محصولات خشک شده؛ آجیل، اعم از بادام زمینی؛ میوه/آجیل مخلوط؛ گیاهان دارویی، ادویه جات، سس سالاد

میوه های کنسرو شده

✓ هر مارک بسته بندی شده در آب یا آبیوه ✓ هر نوع میوه، مخلوط میوه ✓ محصولات دارای شیرین کننده های مصنوعی
✓ هر نوع اندازه/ظرف/بسته (به جز کیسه های کوچک تک نفره) ✓ میوه باید جزء ماده اولیه باشد
✓ سس سیب: فقط انواع «بدون شکر اضافه» یا «بدون شیرینی»
موارد غیرمجاز: سس کران بری؛ مواد پای؛ هر گونه شربت (غلیظ، رقیق، «رقیق طبیعی»، «بسیار رقیق، غیره)؛ با شکر افزوده («شیرینی اندک در آبیوه»، «نکتار، غیره)، دارای نمک، چربی، روغن؛ کیسه های تک نفره

سبزیجات کنسرو شده

✓ از هر مارکی ✓ معمولی یا با سدیم/نمک کم ✓ هر نوع سبزیجات، مخلوط سبزیجات
✓ هر اندازه ای ✓ هر نوع ظرف/بسته بندی ✓ سبزیجات باید جزء ماده اولیه باشد
✓ کنسرو گوجه (رب گوجه، پوره گوجه، کامل، آبجیز، خرد شده، سس، سالسا)
موارد غیرمجاز: ترشی سبزیجات یا سبزیجات خامه دار (از جمله ذرت)؛ لوبیا پخته، گوشت خوک و لوبیا؛ سوپ؛ کچاپ، چاشنی؛ زیتون؛ محصولات دارای چربی اضافی، روغن، شکر اضافه؛ لوبیا، نخود و عدس رسیده (برای مثال، لوبیا سیاه، لوبیا گاریانزو، لوبیا قرمز)

برای کاهش میزان جذب نمک،
سبزیجات کنسرو شده را با آب بشویید.

میوه های منجمد

✓ هر مارکی ✓ هر نوع ظرف/بسته ✓ هر اندازه ای ✓ میوه باید جزء ماده اولیه باشد ✓ هر نوع میوه، مخلوط میوه
موارد غیرمجاز: ترکیبات به جز میوه؛ شکر اضافه شده؛ هر نوع شربت (شیره ذرت، شیر ذرت با فروکتوز بالا، دکستروز، مالتوز، ساکورز، عسل، شیر افرا، غیره)

سبزیجات منجمد

✓ هر مارکی ✓ هر نوع ظرف/بسته بندی ✓ دارای نمک یا بدون آن ✓ لوبیا، نخود و عدس منجمد مجاز است
✓ هر اندازه ای ✓ هر نوع سبزیجات، مخلوط سبزیجات ✓ سبزیجات باید جزء ماده اولیه باشد
موارد غیرمجاز: شکر، چربی یا روغن اضافه؛ سس پنیر یا هر نوع سس؛ نان دار