

## التسوق مع بطاقة "WIC" الإلكترونية الطريقة الأكثر أمانا وسهولة ومناسبة للتسوق !

Connecticut  
NUTRITION IS JUST the BEGINNING.



6103 0123 4567 8910

### كيف يمكن استخدام مخصص شراء الخضروات والفاكهة الخاص بك

- مخصص شراء الخضروات والفاكهة سيكون له قيمة دولارية قصوى ظاهرة في قائمة مخصصات "WIC" الخاصة بالأسرة.
- عندما تتخطى تكاليف شرائك للخضروات والفاكهة القيمة الدولارية القصوى المخصصة لذلك فسيتكون لديك الاختيار بدفع فرق التكلفة نقداً أو عن طريق نقل المنفعة الإلكتروني "EBT" أو من خلال برنامج الدعم التكميلي للأغذية "SNAP" أو أي طريقة دفع أخرى يقبلها المتجر.
- عندما تكون تكاليف شرائك للخضروات والفاكهة أقل من القيمة الدولارية القصوى فإن باقي رصيدك سيبقى بطاقتك الإلكترونية "WIC". برجاء التأكد من فحص إيصال متجر ك لمعرفة تاريخ انتهاء مخصصات شرائك الشهرية.

### منتجات الأطفال حديثي الولادة والرضع

**لبن صناعي - بالحديد**  
سيظهر الحجم والنوع في قائمة مخصصات "WIC" الخاصة بشراء الأسرة.

### حبوب للرضع (جافة) عبات 225 جم = 8 أونصة

ماركة BEECH-NUT  
الأرز- مطحون الشوفان - حبوب متعددة

**بدون:** إضافات فواكه أو مقرمشات أو لبن صناعي أو أي أحماض دهنية

### طعام للرضع - فواكه وخضروات

برطمان واحد فقط 112 جم = 4 أونصة

تفاح	مخفوق
موز ماركة® Chiquita	بطاطا حلوة
كشري	جزر حلو
مانجو	بازلاء حلوة
خوخ	فاصوليا خضراء

**بدون:** خليط مع الحبوب أو حلوي أو أطعمة أو مجموعات (علي سبيل المثال: لحمة وخضروات أو أرز أو مكرونة أو زبادي أو معجنات).

**بدون:** لحمة مشوية أو مركبات عضوية أو إضافات سكر أو ملح أو نشا أو مركبات دهنية

### لغات معينة من الأطفال ذوي الرضاعة الطبيعية

**طعام للرضع - لحمة**  
برطمان واحد فقط 71 جم = 2.5 أونصة  
ماركة BEECH-NUT - CLASSICS للمرحلة العمرية الأولى  
لحم بقري وشورية لحم بقري  
دجاج وشورية دجاج  
لحم ديك رومي وشورية ديك رومي

### الفواكه والخضروات

#### الفواكه والخضروات الطازجة

- أي تشكيلة
- يمكن شرائها بالقطعة أو بالعبوة أو بالوزن
- قطعة واحدة أو مقطعة
- خليط السلطة المغلفة أو الخضروات المغلفة



**بدون:** قطع من السلطة أو أطباق الحفلات أو سلال الفاكهة أو الفاكهة المجففة أو وجبات الفاكهة الخفيفة أو لفائف الفاكهة أو الأعشاب أو التوابل أو الزيتون



#### الفواكه المجمدة

- أي ماركة/ تشكيلة أو حجم
- أي فاكهة لبنة أو خليط من الفواكه اللبنة



#### الخضروات المجمدة

- أي ماركة/ تشكيلة أو حجم
- أي خضروات لبنة أو خليط من الفواكه اللبنة

**بدون:** إضافات تحلية أو سكر أو شراب أو إضافات دهون أو بطاطس مقالية أو بطاطس بوريه أو بطاطس مهروسة أو شكل من أشكال البطاطس  
**لا يجب تعبتها مع صلصة أو معرونة أو أرز**

#### الفواكه المعلبة

- أي ماركة أو حجم
- قد تكون معبئة في ماء أو عصير

**بدون:** إضافات تحلية أو سكر أو شراب أو إضافات دهون أو زيوت أو ملح أو صلصة التوت البري أو حشوات الفطير أو مزيج الفواكه.

#### صلصة الفواكه المعلبة

- صلصة الطماطم اللبنة المعلبة/ صلصة المعرونة الاسباجتي اللبنة

**بدون:** إضافات تحلية أو سكر أو شراب أو إضافات دهون أو زيوت

#### الخضروات المعلبة

- أي ماركة أو حجم
- قد تحتوي علي صوديوم خفيف أو مضبوط



**بدون:** إضافات تحلية أو سكر أو شراب أو إضافات دهون أو زيوت أو مخال (خضروات) أو صلصة أو دهان خضروات أو فاصوليا مطبوخة أو لحم خنزير أو فول أو شوربة أو كاتشب أو نكهات أو زيتون

### العصائر

ماركة Stop & Shop - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وعصير/ مخلوط جريبفروت، وأناناس، وكل خلطات العصائر بنسبة 100%

ماركة Tipton Grove - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)

ماركة Valu Time - عنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)

ماركة White House - تفاح

ماركة White Rose - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعصير/ مخلوط جريبفروت، وعنب بنفسجي (أحمر)

#### عصائر الخضروات

عبوات بلاستيك وزن 1800 جم = 64 أونصة  
ماركة V8 عصير خضروات خفيف الصوديوم  
ماركة Price Chopper عصير خضروات خفيف الصوديوم  
ماركة Campbell's عصير طماطم خفيف الصوديوم

#### عصائر مثلجة

عصير برتقال 100% وزن 1800 أو 3600 جم = 64 أو 128 أونصة

#### تركيز العصير

عصير برتقال 100% وزن 1800 أو 3600 جم = 64 أو 128 أونصة

**التفاح -** ماركات Best Yet, Clear Value, Food Club, Great Value, HY-TOP, IGA, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Parade, Price Chopper, Seneca, ShopRite, Shurfine, Stop & Shop, Tipton Grove, Tree Top, Valu Time

**العنب -** ماركات Best Yet, Great Value, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Seneca, ShopRite, Stop & Shop, Welch's

**الجريبفروت -** أي ماركة  
**البرتقال -** أي ماركة

عصير برتقال بالكالمسيوم (للنساء فقط)  
خلطات العصير - جميع النكهات ماركة Dole عصير 100%، وماركة Welch's 100% (ذات الغطاء الأصفر) وماركات Great Value, Langers, Market Pantry, Old Orchard, Ananas -

**الأناناس -** ماركات Dole, Langers, Old Orchard, Market Pantry

#### الغير مجمدة

ماركة Welch's - جميع الأصناف



### العصائر

**العصير المعبأ بالزجاجات-** عصير فقط بنسبة 100%  
زجاجات بلاستيك وزن 1800 جم = 64 أونصة

#### الماركات المحلية

ماركة Juicy Juice - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وكل خلطات العصائر بنسبة 100%

ماركة Old Orchard Juice - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وكل خلطات العصائر بنسبة 100%، وأناناس



ماركة Mott's - تفاح  
ماركة Welch's - جميع الأصناف  
ماركة Langers - أناناس  
ماركة Libby's - أناناس

#### الماركات التجارية الخاصة بالمتجر

ماركة Best Yet - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وعصير/ مخلوط جريبفروت، وأناناس

ماركة Big Y - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وكل خلطات العصائر بنسبة 100% وعصير A lot

ماركة Food Club - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وعصير/ مخلوط جريبفروت، وأناناس

ماركة Great Value - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وعصير/ مخلوط جريبفروت، وكل خلطات العصائر بنسبة 100%

ماركة Harvest Classic - تفاح  
ماركة HY-TOP - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وعصير/ مخلوط جريبفروت

ماركة IGA - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وعصير/ مخلوط جريبفروت - وخلطات العصائر من العنب، وعصير الفواكه والتوت والكرز

ماركة Krasdale - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)  
ماركة Market Pantry - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وكل خلطات العصائر بنسبة 100%

ماركة Parade - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وعصير/ مخلوط جريبفروت

ماركة Price Chopper - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وكل خلطات العصائر بنسبة 100%، وأناناس، وعصير/ مخلوط جريبفروت

ماركة Sav-a-Lot/Ruby Kist - تفاح، وأناناس  
ماركة Shop Rite - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وعصير/ مخلوط جريبفروت

ماركة Shurfine - تفاح، وعنب أبيض (أخضر)، وعنب بنفسجي (أحمر)، وعصير/ مخلوط جريبفروت

**بدون:** مزيج العصير، أو مشروبات أو إضافات سكر أو شراب أو تحلية.

### البيض

كبير - دسنة واحدة - كرتونة  
أبيض أو بني

**بدون:** بيض عضوي

#### التوفو

أملس - عبوة 395-452 جرام = 14-16 أونصة  
ماركة Nasoya: مكعب - شديدة الصلابة - صلبة - خفيفة الصلابة - خفيفة اللبنة - لبنة - رخوة.  
ماركة Azumaya: صلبة شديدة الصلابة  
ماركة Nature's Promise: صلبة - شديدة الصلابة



#### الزبادي

940 مللي لتر = 1 كوارت أو 905 جرام = 32 أونصة

سادة أو بطعم الفانيليا فقط  
قليل الدسم أو منزوع الدسم  
زبادي كامل الدسم/ غير منزوع الدسم  
(للأطفال عمر 1 سنة حتي سنتين)



**بدون:** زبادي يوناني أو عضوي  
**بدون:** مصلبات صناعية

### الحليب

أحجام وأصناف الشراء موضحة بقائمة "WIC" الخاصة بمخصصات شراء الأسرة

اللبن السائل: خالي الدسم - منزوع الدسم بنسبة 1% - منزوع الدسم بنسبة 2% - كامل الدسم

**بدون:** لبن رائب أو عضوي أو لبن خام أو نكهات

#### حليب الصويا

1800 جم/1.9 لتر = 64 أونصة/نصف جالون - متلج  
ماركة 8th Continent Original  
ماركة Silk Original  
ماركة Pacific Ultra Soy Original NonDairy  
ماركة Beverage (shelfstable) 900 جرام = 32 أونصة

#### خيارات الحليب الإضافية المتاحة:

ماركة Lactose Reduced/Lactose Free milk  
:- علبه كرتون 1800 جم/1.9 لتر = 64 أونصة/نصف جالون: منزوع الدسم - 1% - كامل الدسم

ماركة Evaporated milk :- علبه 340 جم = 12 أونصة: خالية الدسم - 2% أو كاملة الدسم

ماركة Kosher milk :- 2% - كاملة أو منزوعة الدسم  
ماركة Nonfat Dry milk : عبوة 270 جم=9.6 أونصة

ماركة UHT (shelfstable) milk : بدون نكهات - 1% - 2% - أو كاملة الدسم

#### حليب الماعز

ماركة Meyenberg (معلبة - عبات - 940 مللي لتر = 1 كوارت)

#### الجبن

عبوة واحدة فقط - 450 جم = 16 أونصة/1 رتل (أو كما هو محدد بقائمة مخصصات الأسرة)

أي علامة تجارية: American, Colby, Cheddar, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster  
جبنه موزاريلا خالية الدسم - مخلفة: Calabro, Polly-O

#### غير مسموح

المكولات الخفيفة "deli" - الشرائح الملفوفة فرديا - الجبن الميشور أو المخلوط علي شكل سلاسل - أطعمة الجبن - منتج الجبن أو المغطى بالجبن - جبن الكريمة أو الجبن الأبيض الحلوام - المستورد - ذات مكسبات الطعم -الجبن العضوي

**تذكر المحافظة علي بطاقة "WIC" الإلكترونية الخاصة بك وأخر إيصال لمعرفة مخصصات الشراء المتبقية لك وأخر يوم لاستخدامها.**

## دليل الأغذية

المعتمد من "WIC"



NUTRITION IS JUST the BEGINNING.

## زبدة الفول السوداني

برطمانات 510-450 جرام = 16-18 أونصة

بدون نكهات ولينة - كريبي - قطع - طبيعية مسموح بها

بدون: نكهات أو عضوية

## DRIED BEANS, PEAS AND LENTILS

1 pound bag

Any variety

## الفاصوليا المجففة والبازلام والعدس

علبة 425-450 جرام = 16-16 أونصة

عادية أو نباتية

بدون: إضافات سكر أو دهون أو زيوت أو خضروات أو فواكه أو لحم أو فاصوليا مطبوخة.

## لقنات معينة من النساء الحوامل والمرضعات

## السماك المعلب

معلب داخل ماء أو زيت  
إضافات الصلصة أو النكهات مسموح بهما

## السردين

علبة 107 جرام

## السلمون

علبة 170-420 جرام

## سمك التونة

علبة 145 جرام = 5 أونصة  
قطع التونة الفاتحة فقط

## التورتيللا (الرقائق)

شنطة وزن 450 جم = 16 أونصة أو 1 رتل

الرقائق المصنوع بالكامل من القمح أو الذرة الناعم

## الماركات المحلية

Chi-Chi's, Chi-Chi's White Corn, Don Pancho, Don Pancho White Corn, LaFe, La Banderita, La Banderita Corn, La Poblanita Corn, Mayan Farms, Mission, Mission Yellow Corn, Ortega, Pepito, Pepito Corn Tortilla, Tropical

## الماركات التجارية الخاصة بالمعجر

Big Y, Food Club, IGA, Nature's Promise Whole Grain, Nature's Promise Whole Grain Corn, ShopRite, Stop &amp; Shop, Stop &amp; Shop White Corn

## الأرز البني

شيكارة/عبوة وزن 395-450 جم = 14-16 أونصة أو

وزن 1 رتل

## الماركات المحلية

Best Yet Instant, Best Yet Long Grain, Carolina, Goya, Minute, Mahatma, Success, C &amp; F Boil-in-Bag, C &amp; F Instant, C &amp; F Long/short grain, Riceland Natural, Uncle Ben's Fast &amp; Natural Whole Grain Instant, Uncle Ben's Natural Whole Grain, Uncle Ben's Whole Grain Boil-in-Bag

## الماركات التجارية الخاصة بالمعجر

Big Y Instant, Food Club Boil-in-Bag, Food Club Instant, IGA Instant Long Grain, Price Chopper Boil-in-Bag, Price Chopper Instant, Shurfine, Stop &amp; Shop Boil-in-Bag, Stop &amp; Shop Instant, White Rose

## المعكرونة المصنوعة من القمح أو الحبوب بنسبة 100%

عبوة 450 جرام = 16 أونصة

ماركات Barilla, Gia Russa, Hodgson Mill Whole Wheat Whole Grain, Ronzoni Healthy Harvest, ShopRite 100% Whole Wheat Pasta, Shurfine



## الخبز/كل الحبوب

كل الخبز المصنوع من القمح بنسبة 100% / كل الخبز المصنوع من الحبوب\*

الخبز وزن 450 جم = 16 أونصة أو 1 رتل



## الماركات المحلية

Alvarado Street Bakery ماركة  
Arnold Stoneground ماركة  
Bimbo ماركةCountry Kitchen ماركة  
Country Kitchen Wheat Italian\* ماركة  
Geissler's Whole Wheat Bread ماركة  
Gold Medal Bakery ماركةماركة Gold Medal Bakery Wheat with Flaxseed  
Holsum ماركة  
Krasdale 100% Whole Wheat Bread ماركةماركة Pas Yisroel  
ماركة Penn Street  
ماركة Pepperidge Farm Light Style  
ماركة Pepperidge Farm Stonegroundماركة Pepperidge Farm Very Thin Sliced Soft  
ماركة Pepperidge Farm Whole Grain Seeded Rye\*  
ماركة Sara Leeماركة Stern's  
ماركة Sunbeam  
ماركة Weight Watchersماركة Weight Watchers Multi-Grain\*  
ماركة Windmill Farms Stone Ground-Menzanos  
ماركة Windmill Farms Stone Ground-Hamotze

ماركة Wonder

## الماركات التجارية الخاصة بالمعجر

Best Yet, Big Y, Central Market Classics, Great Value, Nature's Harvest, ShopRite Whole Wheat, ShopRite 12 Grain\*, Stop &amp; Shop, Stop &amp; Shop Whole Wheat with Flaxseed, Stop &amp; Shop No-Salt Added Whole Wheat

أسباب احتمال رفض عملية الشراء من خلال كارت "WIC" الخاص بك

- عدم وجود مخصصات شراء لهذا الشهر.
- تم غلق الرمز الشخصي الخاص بك. سيتم غلق الرمز الشخصي الخاص بك إذا أدخلت الرقم الشخصي ثلاث مرات خاطئة. لإعادة الضبط يجب عليك الاتصال بالرقم الموجود على ظهر بطاقة "WIC" الإلكترونية الخاصة بك.
- قد يكون صنف/أصناف الأغذية التي قمت باختيارها غير معتمدة بداخل "WIC"

## الماركات التجارية الخاصة بالمعجر

ماركة Best Yet - رقائق نخالة - رقائق الذرة - الأرز المقرمش - القمح المجروش (مكبوس - غير مكبوس) - قطع المكسرات الصغيرة - الشوفان بأنواعه - الشوفان بالصل مع الرقائق - الشوفان المحمص (العادي) - القمح المقرمش ماركة Big Y - رقائق نخالة - رقائق الذرة - مكعبات الذرة المقرمشة - القمح المجروش (مكبوس) - الشوفان المحمص (العادي)

ماركة Clear Value - القمح المجروش (مكبوس) - الأرز المقرمش ماركة Food Club - رقائق نخالة - رقائق الذرة - القمح المجروش (مكبوس) - الشوفان المحمص (العادي)

ماركة Essential Choice - رقائق نخالة ماركة Great Value - رقائق الذرة - الأرز المقرمش ماركة HY-TOP - رقائق نخالة - رقائق الذرة - القمح المجروش (مكبوس) - غير مكبوس) - رقائق الشوفان بالصل - الشوفان المحمص (العادي) - الرقائق متعددة الحبوب

ماركة IGA - رقائق نخالة - رقائق الذرة - البسكويت مربع الشكل (ذرة - أرز مقرمش) - القمح المجروش (مكبوس - غير مكبوس) - الشوفان بالصل مع الرقائق - الشوفان المحمص (العادي)

ماركة Kiggins - رقائق نخالة - رقائق الذرة - القمح المجروش (مكبوس - غير مكبوس) - الشوفان Rollin

ماركة Krasdale - رقائق الذرة - الشوفان المحمص (العادي) ماركة Market Pantry - القمح المجروش (مكبوس) - العسل وخلطات الشوفان - الشوفان المحمص (العادي)

ماركة Parade - رقائق نخالة - رقائق الذرة - القمح المجروش (مكبوس) - الشوفان المحمص (العادي)

ماركة Price Chopper - رقائق نخالة عالية الألياف - رقائق الذرة - شوفان العسل المقرمش والرقائق - الاختيار الجيد من مربعات الشوفان - رقائق الذرة المحمص - القمح المجروش (مكبوس - غير مكبوس) - قطع المكسرات الصغيرة - الشوفان المحمص (العادي)

ماركة PriceRite - قطع الذرة المربعة - الشوفان - القمح المجروش المكبوس بحجم القضمة - رقائق نخالة

ماركة ShopRite - رقائق نخالة - الأرز المقرمش - رقائق الذرة - مربعات الذرة المقرمشة - قطع شوفان العسل - الشوفان مع كثير من العسل - القمح المجروش (مكبوس) - القمح الطبيعي مع القطع الصغيرة جدا - الشوفان المحمص (العادي) ماركة Shurfine - رقائق الذرة - قطع الذرة المربعة - الشوفان وغيره - نخالة القمح - الشوفان المحمص (العادي)

ماركة Shop &amp; Shop - رقائق نخالة - الأرز المقرمش - قطع الذرة المربعة - شوفان العسل المطحون - قطع الشوفان المربعة - الشوفان و O's - القمح المجروش (مكبوس)

ماركة Valu Time - رقائق الذرة خالية الدسم - القمح المجروش (مكبوس) - الشوفان المحمص (العادي)

ماركة White Rose - رقائق الذرة - الشوفان المحمص (العادي)

## منتجات الحبوب

العبوات 395 جرام=14 أونصة أو أكبر - بدون خدمة تغليف العبوات مع بعضها.



## منتجات الحبوب

العبوات 395 جرام=14 أونصة أو أكبر - بدون خدمة تغليف العبوات مع بعضها.

## الماركات المحلية

ماركة General Mills Cheerios (عادي - متعدد الحبوب)

ماركة Chex Cereal (ذرة\* - أرز\* - قمح\*)

ماركة Kix (الأصلي)

ماركات Total

ماركة Kellogg's: رقائق نخالة القمح الكاملة - رقائق الذرة (العادية)

- القمح المجروش (مكبوس - غير المكبوس) - ك المخصص (الأصلي) "Special K (Original)"

ماركة Post: رقائق نخالة - مكسرات العنب - رقائق مكسرات العنب

ماركة Quaker: نخالة الشوفان

ماركات life

ماركات MOM Brands: أرز مقرمش - مكبوس قطع

صغيرة - عسل ومخلوط الشوفان

ماركة Sunbelt Bakery: جرانولا خفيفة أو قليلة الدسم

## الحبوب الحارة

ماركة Best Yet القمح الكريبي

كريمة الأرز\*

كريمة القمح (1 دقيقة - 2 ½ دقيقة - 10 دقائق)

كريمة القمح كاملة الحبة

ماركات Farina Mills Original

Farina Maltex

ماركة MOM حبوب القمح الحارة الأصلية

ماركة Maypo Vermont وجبة الشوفان علي طريقة القيقب

القمح الكريبي ماركة Price Chopper Enriched Quick Cream

Farina Ralston

\*حبوب خالية من الغلوتين

نصائح خاصة بشرايك من خلال بطاقة "WIC" الإلكترونية:

- أدخل بطاقة "WIC" الإلكترونية الخاصة بك إلي الماكينة قبل إجراء أي عملية من عمليات الدفع.
- اعرف بالضبط رصيدك الخاص بشراء الخضروات والفاكهة.
- جميع السجلات مبرمجة الآن لكي تسمح فقط بأغذية "WIC" المعتمدة.