

فهم رصيدك الغذائي في WIC - الأطعمة بوحدة الأونصات

اشتر ما تحتاجه فقط في كل رحلة تسوق. استخدم هذا
الجدول المفيد للتأكد من حصولك على أقصى استفادة
من مخصصاتك قبل تاريخ انتهاء صلاحيتها.



حبوب الرضّع

8 oz



8 oz

16 oz



16 oz



8 oz

8 oz



الجبنة أو التوفو

16 oz



16 oz

32 oz



16 oz

16 oz

48 oz



16 oz

16 oz

16 oz



زبادي

32 oz



32 oz

64 oz



32 oz

32 oz

96 oz



32 oz

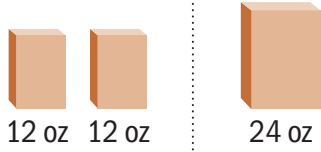
32 oz

32 oz

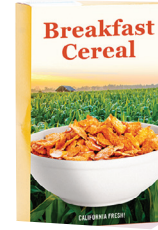
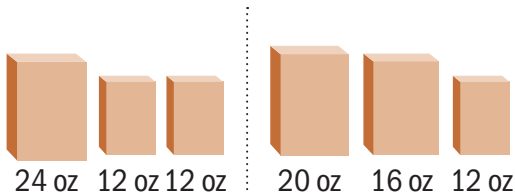
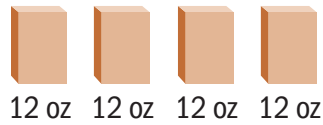
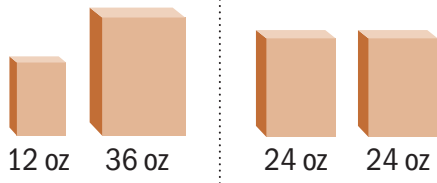
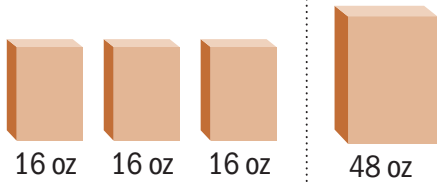


حبوب كاملة

24 oz

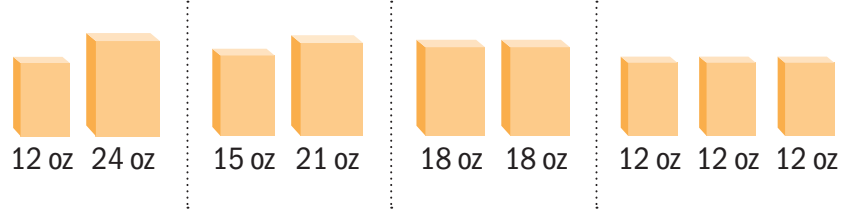


48 oz

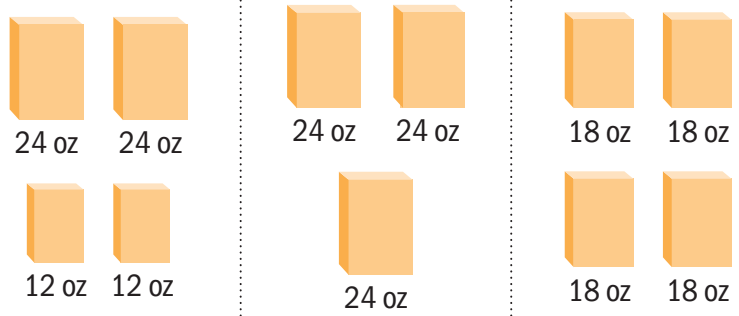


حبوب الفطور (انظر الملاحظة أدناه)

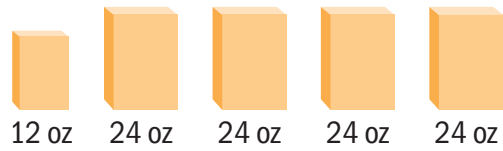
36 oz



72 oz



108 oz



ملاحظة: استخدم مجموعات أحجام العبوات الموضحة أعلاه للحصول على أقصى قدر من المخصصات. قد يؤدي اختيار تركيبات أخرى إلى وجود أونصات متبقية لا يمكنك استخدامها.



عصير

بعد إجراء تغيير في حزمة الطعام الخاصة بك، سيظهر الرصيد الغذائي في WIC إجمالي كمية العصير التي يمكنك شراؤها. بالنسبة للمشروبات الجاهزة للشرب (RTD)، تكون الكمية مساوية لحجم العبوة.

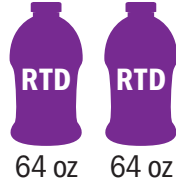
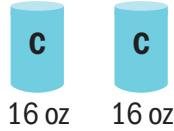
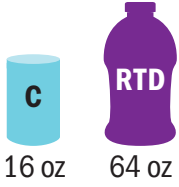
تتضمن حزم الغذاء المخصصة للوالدين والطفل مبلغ \$3 إضافية لشراء الفواكه والخضراوات. إذا كنت ترغب في تناول العصير بدلاً من ذلك، فأخبر موظفي WIC بذلك في موعدك القادم.

$$48 \text{ oz} = 3 \text{ علب من الماء} + 12 \text{ oz C}$$

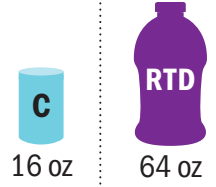
$$64 \text{ oz} = 3 \text{ علب من الماء} + 16 \text{ oz C}$$

بالنسبة للمركز (C)، فإن الكمية هي عدد الأونصات التي يتم الحصول عليها بعد الخلط بالماء.

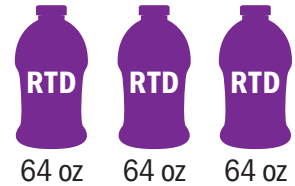
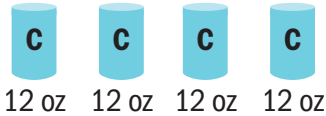
128 oz



إذا أخذت عبوة عصير مركز واحد بسعة 12 oz أو 11.5 oz، فلن تحصل على الكمية الكاملة من العصير



192 oz





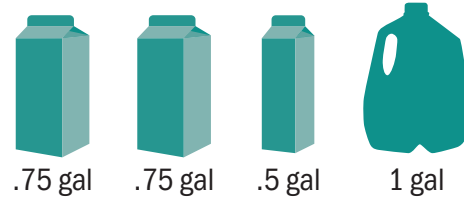
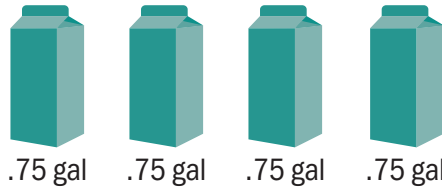
حليب خالٍ من اللاكتوز

مثال:
يحتوي الرصيد الغذائي في
WIC على 3 غالونات
من الحليب الخالي
من اللاكتوز

إذا كنت ترغب في الحصول على حليب خالٍ من اللاكتوز،
فأخبر موظفي WIC بذلك في موعدك القادم.
يتوفر حليب خالٍ من اللاكتوز في عبوات سعة نصف غالون،
و 75. غالون، و غالون واحد. إذا اخترت عبوات سعة 75.
غالون، فاشترها على شكل أزواج للحصول على الكمية الكاملة.



3 GAL



لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة
MyFamily.WIC.ca.gov
California WIC Shopping Guide
(قائمة الأطعمة المعتمدة من
California WIC - دليل التسوق)،
أو استخدم
California WIC App
(تطبيق WIC كاليفورنيا) الخاص بك.



California Department of Public Health, California WIC program

هذه المؤسسة هي مؤسسة توفر تكافؤ الفرص.

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

(Arabic) Rev 02/26

