

درک بیلانس غذایی WIC شما — اونس مواد غذایی

در هر بار خرید، فقط همان اندازه‌ای را بخرید که ضرورت دارید. از این جدول مفید استفاده کنید تا یقین کنید که پیش از تاریخ ختم، بیشترین مزایا را دریافت می‌کنید.



سریالک طفل

8 oz



8 oz

16 oz



16 oz



8 oz

8 oz



پنیر یا توفو

16 oz



16 oz

32 oz



16 oz

16 oz

48 oz



16 oz

16 oz

16 oz



ماست

32 oz



32 oz

64 oz



32 oz

32 oz

96 oz



32 oz

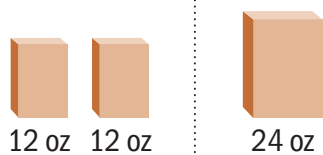
32 oz

32 oz

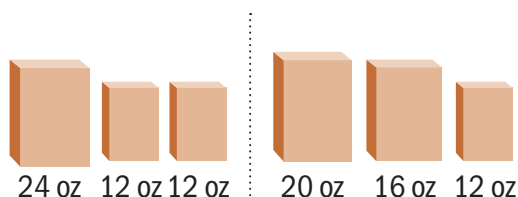
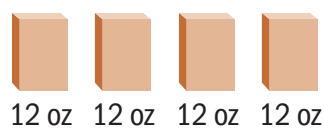
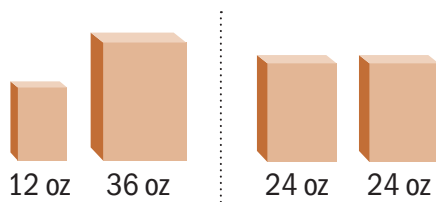
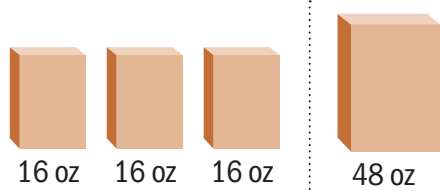


غلات سبوس دار

24 oz



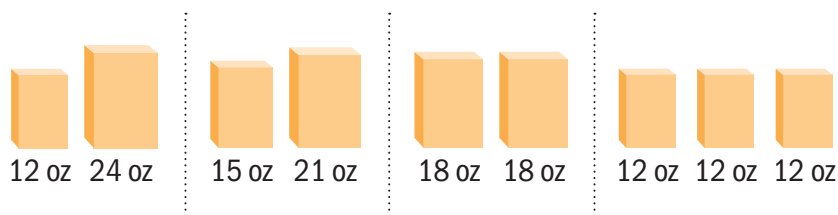
48 oz



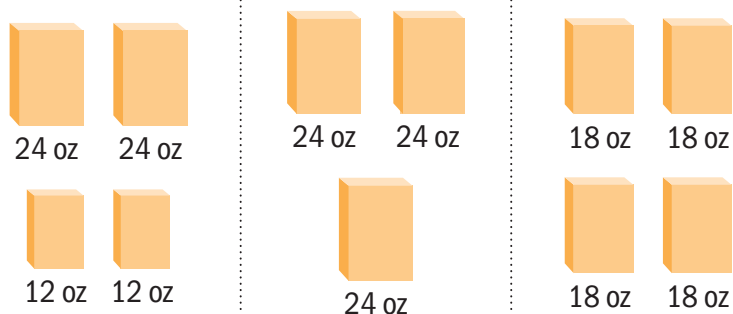
خوراکه صبحانه

(یادداشت زیر را ببینید)

36 oz



72 oz



108 oz



توجه: از ترکیب‌های اندازه بسته‌ها که در بالا نشان داده شده استفاده کنید تا بیشترین مزایا را بگیرید. انتخاب ترکیب‌های دیگر ممکن باعث شود مقداری اونس باقی بماند که نتوانید از آن استفاده کنید.

بعد از این‌که یک تبدیل در بسته غذایی شما انجام شود، بیانس غذایی WIC شما مجموع مقدار آبمیوه‌ای را که می‌توانید بخرید نشان می‌دهد. برای بطری آماده نوشیدن (RTD)، مقدار، همان اندازه ظرف است.

بسته‌های غذایی والد و طفل، بابت میوه و سبزیجات \$3 اضافی دریافت می‌کنند. اگر به‌جای آن آبمیوه می‌خواهید، در قرار بعدی خود به کارمندان WIC اطلاع دهید.



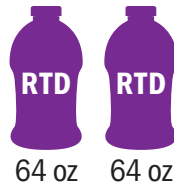
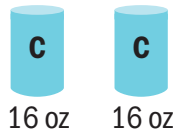
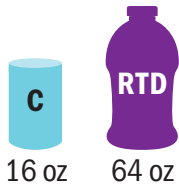
آبمیوه

$$48 \text{ oz} = 3 \text{ قوطی آب} + 12 \text{ oz C}$$

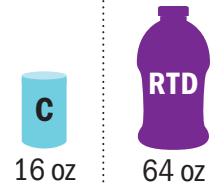
$$64 \text{ oz} = 3 \text{ قوطی آب} + 16 \text{ oz C}$$

برای کنسنتره (C)، مقدار، همان تعداد اونس است که بعد از مخلوط کردن با آب آماده می‌شود.

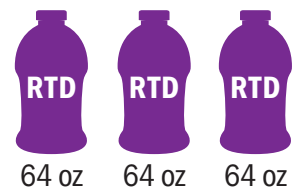
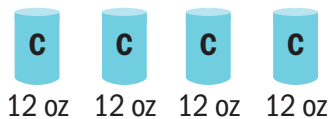
128 oz



اگر یک کنسنتره حاوی 12 oz یا 11.5 oz بگیرید، مقدار کامل آبمیوه را دریافت نخواهید کرد



192 oz





شیر بدون لکتوز

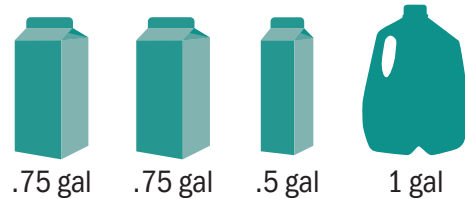
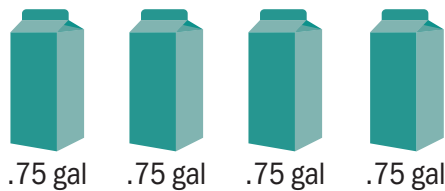
مثال:
بیالانس غذایی WIC
دارای 3 گیلن شیر
بدون لاکتوز است

اگر شیر بدون لاکتوز می‌خواهید، در قرار بعدی خود به
کارمندان WIC اطلاع دهید.

شیر بدون لکتوز در ظرفهای نیم گیلن، .75 گیلن، و یک
گیلن موجود است. اگر ظرفهای .75 گیلن را انتخاب
می‌کنید، برای دریافت مقدار کامل، آن‌ها را جوره بخرید.



3 GAL



برای معلومات بیشتر، از
MyFamily.WIC.ca.gov
دیدن کنید، راهنمای خرید
California WIC را ببینید
یا از California WIC App
استفاده کنید.



California Department of Public Health, California WIC program

این یک نهاد فراهم کننده فرصتهای مساوی میباشد.

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

(Dari) Rev 02/26

