

آگاهی از تراز خوراکی WIC شما — اونس مواد غذایی

در هر خرید، فقط آنچه را که نیاز دارید، بخرید. از این
نمودار مفید استفاده کنید تا مطمئن شوید که قبل از
تاریخ پایان، بیشترین مزایا را دریافت می‌کنید.



غلات مخصوص نوزاد

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

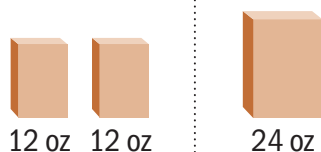
32 oz

32 oz

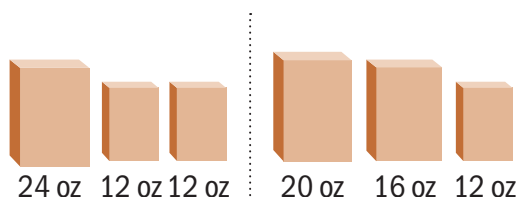
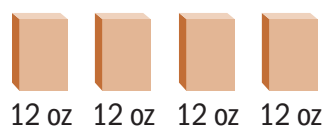
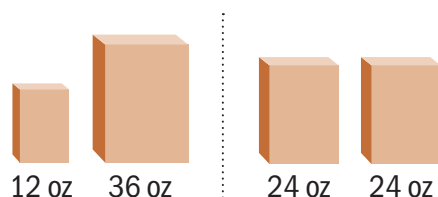
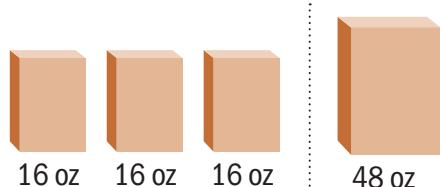


سبوس دار

24 oz



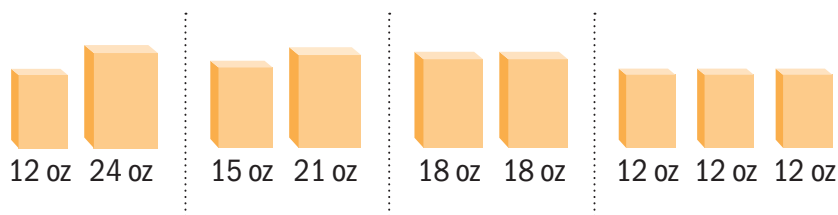
48 oz



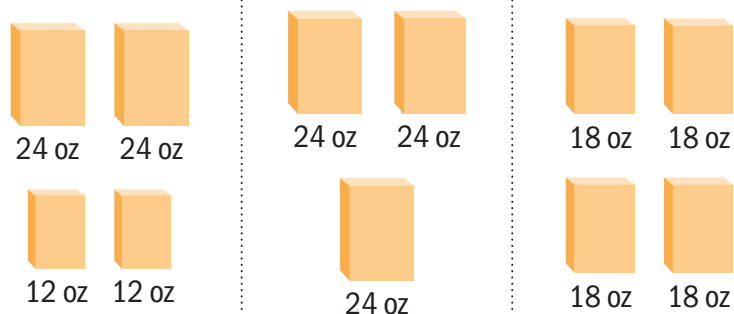
غلات صبحانه

(به یادداشت زیر مراجعه کنید)

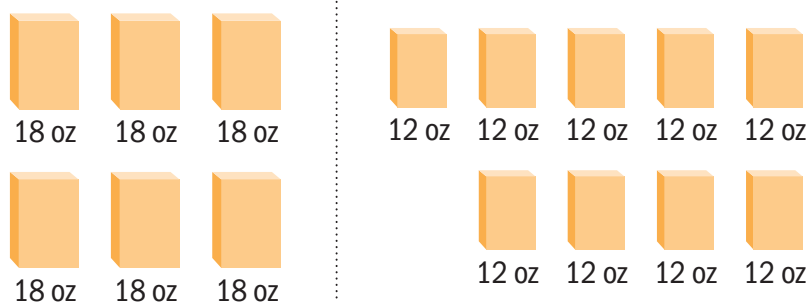
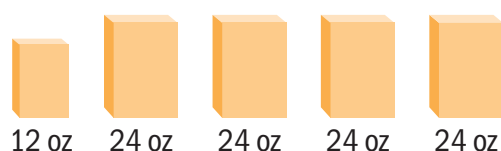
36 oz



72 oz



108 oz



یادداشت: برای بهره‌مندی از بیشترین مزایا، از ترکیب اندازه‌های بسته‌بندی نشان داده شده در بالا استفاده کنید. انتخاب ترکیب‌های دیگر ممکن است به این معنی باشد که اونس‌های اضافی دارید که نمی‌توانید از آنها استفاده کنید.

پس از انجام تعویض در بسته غذایی شما،
تراز خوراکی WIC شما مقدار کل آبمیوه‌های
را که می‌توانید خریداری کنید نشان می‌دهد.
برای نوشیدنی‌های آماده (RTD)، مقدار آن
با اندازه ظرف یکسان است.

به بسته‌های غذایی والدین و کودک
برای میوه و سبزیجات \$3 بیشتر
تعلق می‌گیرد. اگر به جای آن آبمیوه
می‌خواهید، در قرار ملاقات بعدی خود
به کارکنان WIC اطلاع دهید.



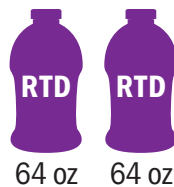
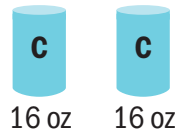
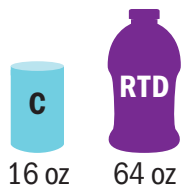
آبمیوه

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

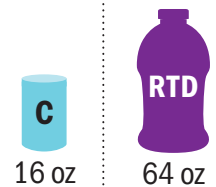
$$64 \text{ oz} = 3 \text{ قوطی آب} + 16 \text{ oz C}$$

برای کنسانتره (C)، منظور
از مقدار، همان تعداد اونس
تهیه شده پس از مخلوط
کردن با آب است.

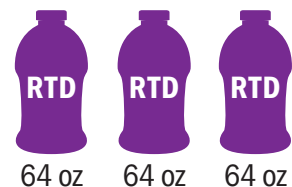
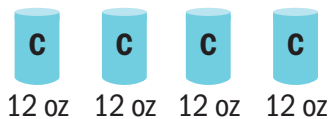
128 oz



اگر یک کنسانتره 12 oz
با 11.5 oz دریافت کنید،
مقدار کامل آبمیوه را
دریافت نخواهید کرد



192 oz





شیر بدون لاکتوز

مثال:
تراز خوراکی WIC
دارای 3 گالون شیر
بدون لاکتوز است.

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

شیر بدون لاکتوز در ظرف‌های نیم گالونی، .75 گالونی،
و یک گالونی موجود است. اگر بطری‌های .75 گالونی
را انتخاب می‌کنید، آنها را به صورت جفت بخرید تا
مبلغ کامل را دریافت کنید.



3 GAL



.5 gal .5 gal

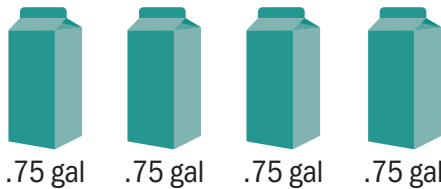
1 gal 1 gal



1 gal

1 gal

1 gal

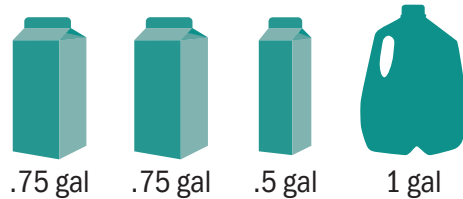


.75 gal

.75 gal

.75 gal

.75 gal



.75 gal

.75 gal

.5 gal

1 gal

برای اطلاعات بیشتر، به
MyFamily.WIC.ca.gov
مراجعه کنید، راهنمای خرید
California WIC را بررسی کنید،
یا از California WIC App
استفاده کنید.



California Department of Public Health, California WIC program

این موسسه، ارائه‌کننده فرصت‌های برابر است.

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

(Farsi) Rev 02/26

