

ستاسو د WIC د خوړو په حساب باندې پوهېدل — په اونسو خواړه

د سودا اخیستو په هر ځلي سفر کې یواځې هغه څه واخلئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ. له دې ګټور جدول څخه کار واخلئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو له خپلې وروستۍ نېټې څخه مخکې ډېر زیات امتیازات ترلاسه کوئ.



د ماشومانو حبوبات

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



مستی

32 oz



32 oz

64 oz



32 oz

32 oz

96 oz



32 oz

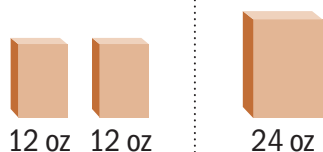
32 oz

32 oz

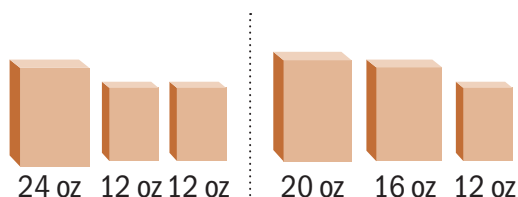
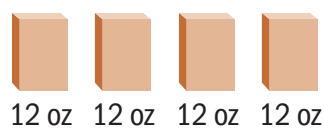
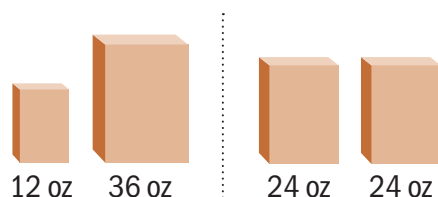
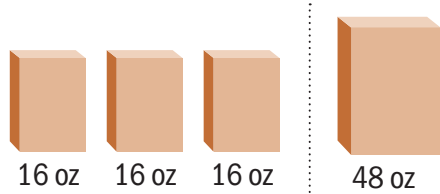


بشپړې غلي دانې

24 oz

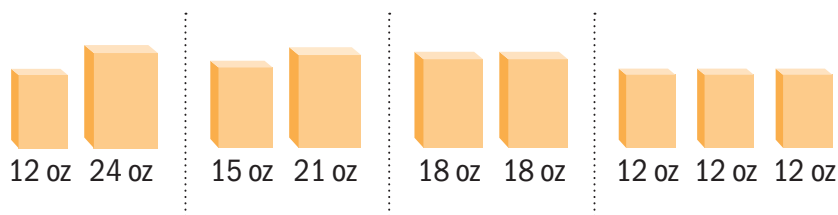


48 oz

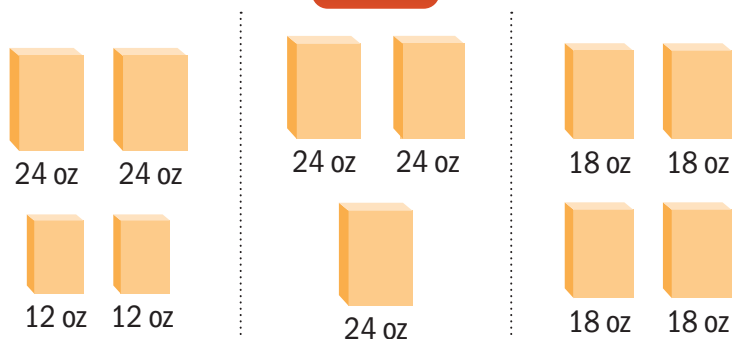


د سېناري حبوبات (لاندې يادښت وگورئ)

36 oz



72 oz



108 oz



يادونه: د زياتو امتيازاتو د ترلاسه کولو لپاره پورته ښودل شوي د بسته بندۍ د اندازو ترکيبونه وکاروئ. د نورو ترکيبونو غوره کول ښايي په دې معنا وي چې تاسو پاتې شوي اونسه لرئ چې تاسو يې نه شئ کارولی.

وروسته له دې چې ستاسو د خوړو په کڅوړه کې بدلون راشي، ستاسو د WIC د خوړو حساب د جوس ټول هغه مقدار بڼې چې تاسو یې اخیستلی شئ. د څښاک لپاره د چمتو (RTD) مشروباتو لپاره، اړونده اندازه د قوټي له اندازې سره ورته ده.

د والدينو او ماشومانو د خوړو په کڅوړو کې د مېوو او سبزیجاتو لپاره اضافي \$3 ترلاسه کېږي. که تاسو د دې پر ځای جوس غواړئ، نو د WIC د د کاري ډلې غړو ته په خپله راتلونکې لیدښته کې خبر ورکړئ.



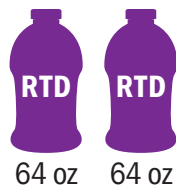
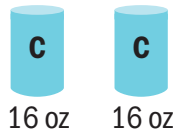
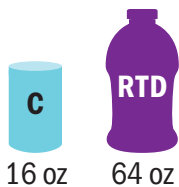
جوس

$$48 \text{ oz} = 3 \text{ bottles of } 12 \text{ oz} + 12 \text{ oz} \text{ C}$$

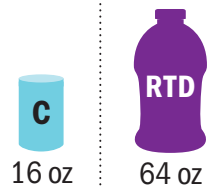
$$64 \text{ oz} = 3 \text{ bottles of } 16 \text{ oz} + 16 \text{ oz} \text{ C}$$

د غلظت (C) لپاره، اړونده مقدار له اوبو سره د مخلوط کولو وروسته د جوړ شویو اونسو شمېر دی.

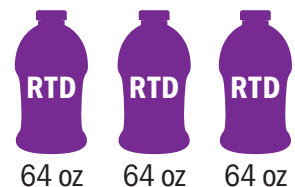
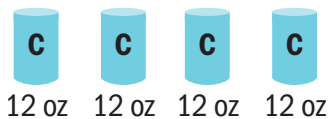
128 oz



که تاسو یو 12 oz یا 11.5 oz غلظت ترلاسه کړئ، نو تاسو به د جوس بشپړ مقدار ترلاسه نه کړای شئ.



192 oz





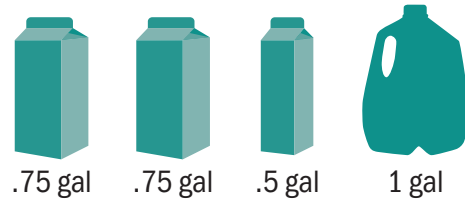
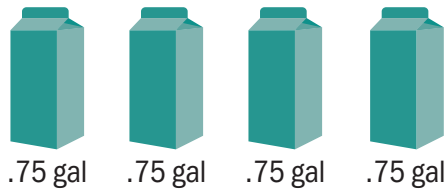
لاکتوز نه لرونکي شيدې

بېلگه:
د WIC د خوړو
حساب 3 گیلنه لاکتوز
نه لرونکي شيدې لري

که تاسو د لاکتوز نه لرونکي شيدې غواړئ، د WIC د کاري
ډلې غړو ته په خپله راتلونکي لیدښته کې خبر ورکړئ.
د لاکتوز نه لرونکي شيدې په نیم گیلن، .75 گیلن،
او یو گیلن قوطیو کې شتون لري. که تاسو د .75 گیلن
قوطي غوره کړئ، نو د بشپړ مقدار د ترلاسه کولو
لپاره یې په جوړه ډول واخلي.



3 GAL



د نورو معلوماتو لپاره،
ته **MyFamily.WIC.ca.gov**
مراجعه وکړئ، د California WIC
د خوړو لارښود وگورئ، یا خپل د
California WIC App وکاروئ.



California Department of Public Health, California WIC program

دغه اداره د مساوي فرصتونو برابرولو اداره ده.

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

(Pashto) Rev 02/26

