

نباتي شيدې

که چپرې تاسو نباتي شيدې غواړئ،
د WIC د کاري ډلې غړو ته په خپله
راتلونکي ليدژمنه کې خبر ورکړئ.



د نباتي شيدو د بشپړ مقدار د ترلاسه کولو لپاره، 32 oz، 48 oz، يا 64 oz قوټي واخلي. تاسو کولی شئ اندازې يې سره گډې او پرتله کړئ.



دوه 48 oz = .75 GAL



نيم گيلن = 64 oz = .5 GAL



کواټر = 32 oz = .25 GAL



اشارې گټورې

- که تاسو د 48 oz قوټي غوره کړئ، يوه جوړه يې واخلي ترڅو له خپلو امتيازاتو څخه اعظمي گټه پورته کړئ.
- ستاسو د WIC د خوړو په حساب کې، GAL = گيلن.



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) 02/26