



أغذية WIC الخاصة بك



مجموعة متنوعة من
الخيارات الصحية





حامل

يمكنك الحصول على طعام، وتثقيف حول الرضاعة الطبيعية، وتثقيف بشأن التغذية أثناء فترة حملك.

أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

وحدات قياس
أغذية WIC:
\$\$\$
استحقاقات القيمة النقدية
CTR
عبوة
DOZ
دزينة
GAL
غالون
OZ
أونصات

جبين	OZ	16
بيض	DOZ	1
حبوب الفطور	OZ	36
زبدة الفول السوداني أو فاصوليا جافة أو فاصوليا معلبة (4 علب)	CTR	1
فاصوليا معلبة (4 علب)	CTR	1
فاصوليا جافة	CTR	1
أسماك معلبة	OZ	10
الحبوب الكاملة	OZ	48
فواكه وخضروات	\$\$\$	*51
زبادي (قليلة الدسم أو خالية الدسم)	OZ	32
حليب (1% قليل الدسم أو خالي الدسم)	GAL	4.5



* مبالغ الدولار المحددة قابلة للتغيير. يُرجى التحقق من موقع MyFamily.WIC.ca.gov لمعرفة المبالغ الحالية. إذا تم اختيار العصير، سيتم خفض مبلغ CVB بمقدار \$3.00.



الأطفال

يمكنك الحصول على تثقيف بشأن الغذاء والتغذية من عيد الميلاد الأول (1) لطفلك حتى عيد ميلاده الخامس (5).

أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

الأطفال (12-23 شهرًا)

وحدات قياس
أغذية WIC:

\$\$\$

استحقاقات القيمة النقدية

CTR

عبوة

DOZ

دزينة

GAL

غالون

OZ

أونصات

جين OZ 16

بيض DOZ 1

حبوب الفطور OZ 36

زبدة الفول السوداني أو فاصوليا جافة أو CTR 1

فاصوليا معلبة (4 علب)

أسماك معلبة OZ 6

الحبوب الكاملة OZ 24

فواكه وخضروات \$\$\$ *29

زبادي (كاملة الدسم أو قليلة الدسم) OZ 32

حليب (كامل الدسم) GAL 3

الأطفال (من عيد الميلاد الثاني (2) حتى عيد الميلاد الخامس (5))

جين OZ 16

بيض DOZ 1

حبوب الفطور OZ 36

زبدة الفول السوداني أو فاصوليا جافة أو CTR 1

فاصوليا معلبة (4 علب)

أسماك معلبة OZ 6

الحبوب الكاملة OZ 24

فواكه وخضروات \$\$\$ *29

زبادي (قليلة الدسم أو خالية الدسم) OZ 32

حليب (1% قليل الدسم أو خالي الدسم) GAL 3



* مبالغ الدولار المحددة قابلة للتغيير. يُرجى التحقق من موقع MyFamily.WIC.ca.gov لمعرفة المبالغ الحالية. إذا تم اختيار العصير، سيتم خفض مبلغ CVB بمقدار \$3.00.



رضاعة طبيعية بالكامل

الأم:

الرضع:

من الولادة حتى 11 شهرًا
مُرْضِعَةٌ طَبِيعِيَّةٌ

يمكنك الحصول على أغذية ودعم الرضاعة الطبيعية
وتتقيف بشأن التغذية لمدة تصل إلى عام واحد (1).

أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

عند 6 أشهر

حبوب الرضّع	OZ	16
فواكه وخضروات للرضّع	CTR	32
لحوم للرضّع	CTR	16

أو

حبوب الرضّع	OZ	16
فواكه وخضروات للرضّع	CTR	16
فواكه وخضروات	\$\$\$	*11
لحوم للرضّع	CTR	16

أو

حبوب الرضّع	OZ	16
فواكه وخضروات	\$\$\$	*22
لحوم للرضّع	CTR	16

أنت تختار!

عندما يبلغ طفلك ستة أشهر من العمر، يمكنك
اختيار استبدال كل أو نصف عبوات الفواكه
والخضروات المخصصة للرضّع بفواكه
وخضروات طازجة أو مجمدة أو معلّبة.



وحدات قياس أغذية WIC:

استحقاقات القيمة النقدية	\$\$\$
عبوة	CTR
دزينة	DOZ
غالون	GAL
أونصات	OZ

* مبالغ الدولار المحددة قابلة للتغيير. يُرجى التحقق من موقع MyFamily.WIC.ca.gov لمعرفة المبالغ الحالية. إذا تم اختيار العصير، سيتم خفض مبلغ CVB بمقدار \$3.00.



رضاعة طبيعية في الغالب

الأم:

يمكنك الحصول على أغذية ودعم الرضاعة الطبيعية وتثقيف بشأن التغذية لمدة تصل إلى عام واحد (1).

أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

16	OZ	جبين
1	DOZ	بيض
36	OZ	حبوب الفطور
1	CTR	زبدة الفول السوداني أو فاصوليا جافة أو فاصوليا معلبة (4 علب)
1	CTR	فاصوليا جافة
15	OZ	أسماك معلبة
48	OZ	الحبوب الكاملة
*55	\$\$\$	فواكه وخضروات
32	OZ	زبادي (قليلة الدسم أو خالية الدسم)
4.5	GAL	حليب (1% قليل الدسم أو خالي الدسم)

الرضع:

من الولادة حتى 11 شهرًا

مُرْضِعَةٌ طَبِيعِيَّةٌ

بعض الحليب الاصطناعي (تختلف الكمية حسب عمر الرضيع واحتياجاته الغذائية)

من الولادة إلى 3 أشهر: 1-4 علب (مسحوق)
4-5 أشهر: 1-5 علب (مسحوق)
6-11 شهرًا: 1-4 علب (مسحوق)

عند 6 أشهر

8	OZ	حبوب الرضّع
32	CTR	فواكه وخضروات للرضّع

أو

8	OZ	حبوب الرضّع
16	CTR	فواكه وخضروات للرضّع
*11	\$\$\$	فواكه وخضروات

أو

8	OZ	حبوب الرضّع
*22	\$\$\$	فواكه وخضروات

أنت تختار!

عندما يبلغ طفلك ستة أشهر من العمر، يمكنك اختيار استبدال كل أو نصف عبوات الفواكه والخضروات المخصصة للرضّع بفواكه وخضروات طازجة أو مجمدة أو معلّبة.



وحدات قياس أغذية WIC:

\$\$\$	استحقاقات القيمة النقدية
CTR	عبوة
DOZ	دزينة
GAL	غالون
OZ	أونصات

* مبالغ الدولار المحددة قابلة للتغيير. يُرجى التحقق من موقع MyFamily.WIC.ca.gov لمعرفة المبالغ الحالية. إذا تم اختيار العصير، سيتم خفض مبلغ CVB بمقدار \$3.00.



رضاعة طبيعية أحياناً

الرضع:

من الولادة حتى 11 شهراً

مُرْضِعَةٌ طَبِيعِيَّةٌ

بعض الحليب الاصطناعي (تختلف الكمية حسب عمر الرضيع واحتياجاته الغذائية)

من الولادة إلى 3 أشهر: 5-9 علب (مسحوق)

4-5 أشهر: 6-10 علب (مسحوق)

6-11 شهراً: 5-7 علب (مسحوق)

عند 6 أشهر

8 OZ حبوب الرضّع

32 CTR فواكه وخضروات للرضّع

أو

8 OZ حبوب الرضّع

16 CTR فواكه وخضروات للرضّع

*11 \$\$\$ فواكه وخضروات

أو

8 OZ حبوب الرضّع

*22 \$\$\$ فواكه وخضروات

أنت تختار!

عندما يبلغ طفلك ستة أشهر من العمر، يمكنك

اختيار استبدال كل أو نصف عبوات الفواكه

والخضروات المخصصة للرضّع بفواكه

وخضروات طازجة أو مجمدة أو معلّبة.

الأم:

يمكنك الحصول على أغذية لمدة 6 أشهر ودعم الرضاعة الطبيعية وتثقيف بشأن التغذية لمدة تصل إلى عام واحد (1).

أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

16 OZ جبنة

1 DOZ بيض

36 OZ حبوب الفطور

1 CTR زبدة الفول السوداني أو فاصوليا

جافة أو فاصوليا معلّبة (4 علب)

10 OZ أسماك معلّبة

48 OZ الحبوب الكاملة

*51 \$\$\$ فواكه وخضروات

32 OZ زبادي (قليلة الدسم أو

خالية الدسم)

3 GAL حليب (1% قليل الدسم أو

خالى الدسم)

وحدات قياس أغذية WIC:

\$\$\$ استحقاقات القيمة النقدية

CTR عبوة

DOZ دزينة

GAL غالون

OZ أونصات



* مبالغ الدولار المحددة قابلة للتغيير. يُرجى التحقق من موقع MyFamily.WIC.ca.gov لمعرفة المبالغ

الحالية. إذا تم اختيار العصير، سيتم خفض مبلغ CVB بمقدار \$3.00.

بدون رضاعة طبيعية



الأم:

قد تتلقى تنقيفاً بشأن الغذاء والتغذية لمدة 6 أشهر.

أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

جين	OZ	16
بيض	DOZ	1
حبوب الفطور	OZ	36
زبدة الفول السوداني أو فاصوليا جافة أو فاصوليا معلبة (4 علب)	CTR	1
أسماك معلبة	OZ	10
الحبوب الكاملة	OZ	48
فواكه وخضروات	\$\$\$	*51
زبادي (قليلة الدسم أو خالية الدسم)	OZ	32
حليب (1% قليل الدسم أو خالي الدسم)	GAL	3

الرضع:

من الولادة حتى 11 شهرًا

تختلف كمية الحليب الاصطناعي حسب عمر الرضيع.

من الولادة إلى 3 أشهر: 9 علب (مسحوق)

4-5 أشهر: 10 علب (مسحوق)

6-11 شهرًا: 7 علب (مسحوق)

عند 6 أشهر

حبوب الرضع	OZ	8
فواكه وخضروات للرضع	CTR	32

أو

حبوب الرضع	OZ	8
فواكه وخضروات للرضع	CTR	16
فواكه وخضروات	\$\$\$	*11

أو

حبوب الرضع	OZ	8
فواكه وخضروات	\$\$\$	*22

أنت تختار!

عندما يبلغ طفلك ستة أشهر من العمر، يمكنك اختيار استبدال كل أو نصف عبوات الفواكه والخضروات المخصصة للرضع بفواكه وخضروات طازجة أو مجمدة أو معلبة.

وحدات قياس أغذية WIC:

استحقاقات القيمة النقدية	\$\$\$
عبوة	CTR
دزينة	DOZ
غالون	GAL
أونصات	OZ



*مبالغ الدولار المحددة قابلة للتغيير. يُرجى التحقق من موقع MyFamily.WIC.ca.gov لمعرفة المبالغ الحالية. إذا تم اختيار العصير، سيتم خفض مبلغ CVB بمقدار \$3.00.

اسأل عن خيارات أغذية WIC الأخرى إذا كنت أنت أو طفلك لا تستطيعان تناول أطعمة معينة.

برنامج WIC هو برنامج أغذية
تكميلي، مما يعني أننا لا نقدم كل
الأطعمة أو الحليب الصناعي
الذي تحتاجه أسرته.

استخدم California WIC
App الخاص بك من أجل:

- الاطلاع على الرصيد الغذائي
في WIC الخاص بك.
- امسح الأطعمة ضوئياً أثناء
التسوق للعثور على أغذية
WIC المعتمدة الخاصة بك.



للمزيد من المعلومات، اطلع
على California WIC
Shopping Guide.



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 01/26