



# Ձեր WIC անդամթերքները



Տարբեր առողջարար  
անդամթերքի մեծ  
տեսականի





# Յոհ կանայք

Յոհիւթայան ընթացքում դուք կարող եք ստանալ սնունդ, կրծքով կերակրման կրթութիւն և սննդի վերաբերյալ կրթութիւն:

## Ուտելիքների օրինակները, որոնք կարող եք ստանալ.

16	OZ	Պանիր
1	DOZ	Ձու
36	OZ	Նախաճաշի շիլա
1	CTR	Գետնանուշի կարագ կամ չոր լոբի կամ պահածոյացված լոբի (4 բանկա)
1	CTR	Չոր լոբի
10	OZ	Պահածոյացված ձուկ
48	OZ	Ամբողջական հացահատիկներ
51*	\$\$\$	Մրգեր և բանջարեղէն
32	OZ	Յոգուրտ (ցածր յուղայնութեամբ կամ առանց յուղի)
4.5	GAL	Կաթ (1% ցածր յուղայնութեամբ կամ առանց յուղի)

### WIC սննդամթերքի չափման միավորներ.

\$\$\$

Կանխիկ արժեքի նպաստ

CTR

Կոնտէյներ

DOZ

Տասներկու

GAL

Գալոն

OZ

Ունցիա



\* Դիւարային գումարները ենթական են փոփոխութեան: Ընթացիկ գումարները տեսնելու համար այցելեք [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) կայքը: Եթէ ընտրված է հյուրը, ապա CVB գումարը նվազեցրեք \$3.00-ով:

# Երեխաներ



Դուք կարող եք ստանալ սննդի և սնուցման կրթությունն ձեր երեխայի 1-ին տարեդարձից մինչև նրա 5-րդ տարեդարձը:

**Ուսուցիչների օրինակները, որոնք կարող եք ստանալ.**

## Երեխաներ (12–23 ամսական)

16	OZ	Պանիր
1	DOZ	Ձու
36	OZ	Նախաճաշի շիլա
1	CTR	Գետնանուշի կարագ կամ չոր լոբի կամ պահածոյացված լոբի (4 բանկա)
6	OZ	Պահածոյացված ձուկ
24	OZ	Ամբողջական հացահատիկներ
29*	\$\$\$	Մրգեր և բանջարեղեն
32	OZ	Յոգուրտ (ամբողջական կամ ցածր յուղայնությամբ)
3	GAL	Կաթ (Չյուղազրկված)

## Երեխաներ (2-րդից մինչև 5-րդ տարեդարձը)

16	OZ	Պանիր
1	DOZ	Ձու
36	OZ	Նախաճաշի շիլա
1	CTR	Գետնանուշի կարագ կամ չոր լոբի կամ պահածոյացված լոբի (4 բանկա)
6	OZ	Պահածոյացված ձուկ
24	OZ	Ամբողջական հացահատիկներ
29*	\$\$\$	Մրգեր և բանջարեղեն
32	OZ	Յոգուրտ (ցածր յուղայնությամբ կամ առանց յուղի)
3	GAL	Կաթ (1% ցածր յուղայնությամբ կամ առանց յուղի)

**WIC սննդամթերքի չափման միավորներ.**

**\$\$\$**

Կանխիկ արժեքի նպաստ

**CTR**

Կոնտեյներ

**DOZ**

Տասներկու

**GAL**

Գալոն

**OZ**

Ունցիա



\* Դոլարային գումարները ենթական են փոփոխության: Ընթացիկ գումարները տեսնելու համար այցելեք [MyFamily.WIC.ca.gov](https://www.MyFamily.WIC.ca.gov) կայքը: Եթե ընտրված է հյուլը, ապա CVB գումարը նվազեցրեք \$3.00-ով:

# Լիովին կրծքով կերակրում



## Մայրիկ.

Դուք կարող եք ստանալ մնունդ, կրծքով կերակրման աջակցություն և սնուցման մասին կրթություն մինչև 1 տարի:

### Ուտելիքների օրինակները, որոնք կարող եք ստանալ.

- 32 OZ Պանիր
- 2 DOZ Ձուլ
- 36 OZ Նախաճաշի շիլա
- 1 CTR Գետնանուշի կարագ կամ չոր լոբի կամ պահածոյացված լոբի (4 բանկա)
- 1 CTR Չոր լոբի
- 20 OZ Պահածոյացված ձուկ
- 48 OZ Ամբողջական հացահատիկներ
- 55\* \$\$\$ Մրգեր և բանջարեղեն
- 64 OZ Յոգուրտ (ցածր յուղայնությամբ կամ առանց յուղի)
- 4 GAL Կաթ (1% ցածր յուղայնությամբ կամ առանց յուղի)

### WIC սննդամթերքի չափման միավորներ.

- \$\$\$ Կանխիկ արժեքի նպաստ
- CTR Կոնտեյներ
- DOZ Տասներկու
- GAL Գալոն
- OZ Ունցիա



## Մանուկ.

### Ճննդից մինչև 11 ամիս

#### Ձեր կրծքի կաթը

#### 6 ամսականում

- 16 OZ Մանկական շիլա
- 32 CTR Մանկական մրգեր և բանջարեղեն
- 16 CTR Մանկական մսամթերք

Կամ

- 16 OZ Մանկական շիլա
- 16 CTR Մանկական մրգեր և բանջարեղեն
- 11\* \$\$\$ Մրգեր և բանջարեղեն
- 16 CTR Մանկական մսամթերք

Կամ

- 16 OZ Մանկական շիլա
- 22\* \$\$\$ Մրգեր և բանջարեղեն
- 16 CTR Մանկական մսամթերք

### Ընտրությունը ձերն է!

Երբ ձեր բալիկը վեց ամսական է դառնում, կարող եք որոշել փոխարինել նրա՝ մանուկների համար նախատեսված մրգերի և բանջարեղենի բոլոր կոնտեյներները կամ դրանց կեսը սառեցված կամ պահածոյացված մրգերով և բանջարեղենով:

\* Դոլարային գումարները ենթական են փոփոխության: Ընթացիկ գումարները տեսնելու համար այցելեք [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) կայքը: Եթե ընտրված է հյուլթը, ապա CVB գումարը նվազեցրեք \$3.00-ով:

# Հիմնականում կրծքով կերակրում



## Մայրիկ.

Դուք կարող եք ստանալ սնունդ, կրծքով կերակրման աջակցություն և սնուցման մասին կրթություն մինչև 1 տարի:

### Ուտելիքների օրինակները, որոնք կարող եք ստանալ.

16	<b>OZ</b>	Պանիր
1	<b>DOZ</b>	Ձուլ
36	<b>OZ</b>	Նախաճաշի շիլա
1	<b>CTR</b>	Գետնանուշի կարագ կամ չոր լոբի կամ պահածոյացված լոբի (4 բանկա)
1	<b>CTR</b>	Չոր լոբի
15	<b>OZ</b>	Պահածոյացված ձուկ
48	<b>OZ</b>	Ամբողջական հացահատիկներ
55*	<b>\$\$\$</b>	Մրգեր և բանջարեղեն
32	<b>OZ</b>	Յոգուրտ (ցածր յուղայնությամբ կամ առանց յուղի)
4.5	<b>GAL</b>	Կաթ (1% ցածր յուղայնությամբ կամ առանց յուղի)

### WIC սննդամթերքի չափման միավորներ.

<b>\$\$\$</b>	Կանխիկ արժեքի նպաստ
<b>CTR</b>	Կոստեյներ
<b>DOZ</b>	Տասներկու
<b>GAL</b>	Գալոն
<b>OZ</b>	Ունցիա



## Մանուկ.

### Ծննդից մինչև 11 ամիս

#### Ձեր կրծքի կաթը

Որոշակի կաթնախառնուրդ (Զանակը տարբերվում է՝ կախված երեխայի տարիքից և սննդային կարիքներից)

Ծննդից մինչև 3 ամիս. 1–4 տուփ (փոշի)

4–5 ամիս. 1–5 տուփ (փոշի)

6–11 ամիս. 1–4 տուփ (փոշի)

### 6 ամսականում

8	<b>OZ</b>	Մանկական շիլա
32	<b>CTR</b>	Մանկական մրգեր և բանջարեղեն

Կամ

8	<b>OZ</b>	Մանկական շիլա
16	<b>CTR</b>	Մանկական մրգեր և բանջարեղեն
11*	<b>\$\$\$</b>	Մրգեր և բանջարեղեն

Կամ

8	<b>OZ</b>	Մանկական շիլա
22*	<b>\$\$\$</b>	Մրգեր և բանջարեղեն

### Ընտրությունը ձերն է!

Երբ ձեր բալիկը վեց ամսական է դառնում, կարող եք որոշել փոխարինել նրա՝ մանուկների համար նախատեսված մրգերի և բանջարեղենի բոլոր կոստեյներները կամ դրանց կեսը սառեցված կամ պահածոյացված մրգերով և բանջարեղենով:

\* Դոլարային գումարները ենթական են փոփոխության: Ընթացիկ գումարները տեսնելու համար այցելեք [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) կայքը: Եթե ընտրված է հյուլը, ապա CVB գումարը նվազեցրեք \$3.00-ով:

# Որոշակի կրծքով կերակրում



## Մայրիկ.

Դուք կարող եք սնունդ ստանալ 6 ամիս ժամկետով, ինչպես նաև ստանալ կրծքով կերակրման աջակցություն և սնուցման մասին կրթություն մինչև 1 տարի:

### Ուտելիքների օրինակները, որոնք կարող եք ստանալ.

16	<b>OZ</b>	Պանիր
1	<b>DOZ</b>	Ձուլ
36	<b>OZ</b>	Նախաճաշի շիլա
1	<b>CTR</b>	Գետնանուշի կարագ կամ չոր լոբի կամ պահածոյացված լոբի (4 բանկա)
10	<b>OZ</b>	Պահածոյացված ձուկ
48	<b>OZ</b>	Ամբողջական հացահատիկներ
51*	<b>\$\$\$</b>	Մրգեր և բանջարեղեն
32	<b>OZ</b>	Յոգուրտ (ցածր յուղայնությամբ կամ առանց յուղի)
3	<b>GAL</b>	Կաթ (1% ցածր յուղայնությամբ կամ առանց յուղի)

### WIC սննդամթերքի չափման միավորներ.

<b>\$\$\$</b>	Կանխիկ արժեքի նպաստ
<b>CTR</b>	Կոնտեյներ
<b>DOZ</b>	Տասներկու
<b>GAL</b>	Գալոն
<b>OZ</b>	Ունցիա



## Մանուկ.

### Ծննդից մինչև 11 ամիս

#### Ձեր կրծքի կաթը

Որոշակի կաթնախառնուրդ (Զանակը տարբերվում է՝ կախված երեխայի տարիքից և սննդային կարիքներից)

Ծննդից մինչև 3 ամիս. 5–9 տուփ (փոշի)  
 4–5 ամիս. 6–10 տուփ (փոշի)  
 6–11 ամիս. 5–7 տուփ (փոշի)

### 6 ամսականում

8	<b>OZ</b>	Մանկական շիլա
32	<b>CTR</b>	Մանկական մրգեր և բանջարեղեն

Կամ

8	<b>OZ</b>	Մանկական շիլա
16	<b>CTR</b>	Մանկական մրգեր և բանջարեղեն
11*	<b>\$\$\$</b>	Մրգեր և բանջարեղեն

Կամ

8	<b>OZ</b>	Մանկական շիլա
22*	<b>\$\$\$</b>	Մրգեր և բանջարեղեն

### Ընտրությունը ձերն է!

Երբ ձեր բալիկը վեց ամսական է դառնում, կարող եք որոշել փոխարինել նրա՝ մանուկների համար նախատեսված մրգերի և բանջարեղենի բոլոր կոնտեյներները կամ դրանց կեսը սառեցված կամ պահածոյացված մրգերով և բանջարեղենով:

\* Դոլարային գումարները ենթական են փոփոխության: Ընթացիկ գումարները տեսնելու համար այցելեք [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) կայքը: Եթե ընտրված է հյուլթը, ապա CVB գումարը նվազեցրեք \$3.00-ով:

# Առանց կրծքով կերակրման



## Մայրիկ.

Դուք կարող եք ստանալ սննդի և սնուցման մասին կրթություն 6 ամիսների ընթացքում:

**Ուսուցիչների օրինակները, որոնք կարող եք ստանալ.**

16	OZ	Պանիր
1	DOZ	Ձուլ
36	OZ	Նախաճաշի շիլա
1	CTR	Գետնանուշի կարագ կամ չոր լոբի կամ պահածոյացված լոբի (4 բանկա)
10	OZ	Պահածոյացված ձուկ
48	OZ	Ամբողջական հացահատիկներ
51*	\$\$\$	Մրգեր և բանջարեղեն
32	OZ	Յոգուրտ (ցածր յուղայնությամբ կամ առանց յուղի)
3	GAL	Կաթ (1% ցածր յուղայնությամբ կամ առանց յուղի)

**WIC սննդամթերքի չափման միավորներ.**

\$\$\$	Կանխիկ արժեքի նպաստ
CTR	Կոստեյներ
DOZ	Տասներկու
GAL	Գալոն
OZ	Ունցիա



## Մանուկ.

**Ծննդից մինչև 11 ամիս**

Կաթնախառնուրդի քանակը տարբերվում է՝ կախված նորածնի տարիքից:

Ծննդից մինչև 3 ամիս. 9 տուփ (փոշի)  
4–5 ամիս. 10 տուփ (փոշի)  
6–11 ամիս. 7 տուփ (փոշի)

**6 ամսականում**

8	OZ	Մանկական շիլա
32	CTR	Մանկական մրգեր և բանջարեղեն

Կամ

8	OZ	Մանկական շիլա
16	CTR	Մանկական մրգեր և բանջարեղեն
11*	\$\$\$	Մրգեր և բանջարեղեն

Կամ

8	OZ	Մանկական շիլա
22*	\$\$\$	Մրգեր և բանջարեղեն

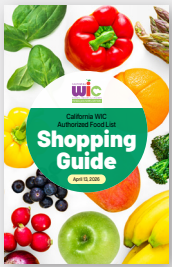
**Ընտրությունը ձերն է!**

Երբ ձեր բալիկը վեց ամսական է դառնում, կարող եք որոշել փոխարինել նրա՝ մանուկների համար նախատեսված մրգերի և բանջարեղենի բոլոր կոստեյներները կամ դրանց կեսը սառեցված կամ պահածոյացված մրգերով և բանջարեղենով:

\* Դոլարային գումարները ենթական են փոփոխության: Ընթացիկ գումարները տեսնելու համար այցելեք [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov) կայքը: Եթե ընտրված է հյուլթը, ապա CVB գումարը նվազեցրեք \$3.00-ով:

# Հարցրեք այլ WIC սննդի ընտրանքների մասին, եթե դուք կամ ձեր երեխան չեք կարող ուսել որոշակի սնունդ:

WIC-ը լրացուցիչ սննդի ծրագիր է,  
ինչը նշանակում է, որ մենք չենք  
տրամադրում ձեր ընտանիքին  
անհրաժեշտ բոլոր սնունդը կամ  
կաթնախառնուրդը:



Լրացուցիչ  
տեղեկությունների  
համար դիտեք  
**California WIC  
Shopping Guide:**



**Օգտագործեք ձեր  
California WIC App:**

- Տեսնելու ձեր WIC սննդի մնացորդը:
- Սկանավորելու սննդամթերքները խանութում գտնելու ձեր՝ WIC-ի կողմից հաստատված սննդամթերքները:



**California Department of Public Health, California WIC program**  
*Այս հաստատությունը հավասար հնարավորություններ տրամադրող է:*

**1-800-852-5770 | [MyFamily.WIC.ca.gov](http://MyFamily.WIC.ca.gov)**

(Armenian) Rev 01/26