



غذاهای WIC شما



انواع انتخاب
های سالم





حامله

شما ممکن در دوران حاملگی غذا،
تعلیمات شیر مادر،
و تعلیمات تغذیوی دریافت کنید.

نمونه ای از غذاهایی که میتوانید دریافت کنید:

واحدهای اندازه گیری
غذاهای WIC:

\$\$\$

امتیاز ارزش نقدی

CTR

قوطی

DOZ

درجن

GAL

گالین

OZ

اونس

پنیر	OZ	16
تخم مرغ	DOZ	1
حبوبات صبحانه	OZ	36
مسکه مپلی یا لوبیا خشک یا لوبیا قوطی شده (4 قوطی)	CTR	1
لوبیا خشک	CTR	1
ماهی قوطی شده	OZ	10
غلات سبوس دار	OZ	48
میوه و سبزیجات	\$\$\$	*51
ماست (کم چرب یا بدون چرب)	OZ	32
شیر (1% کم چرب یا بدون چرب)	GAL	4.5



* مبالغ دالری قابل تغییر هستند. برای مبالغ فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید.
اگر جوس انتخاب شده باشد، مقدار CVB را به ارزش \$3.00 دالر امریکایی کاهش دهید.



اطفال

شما می‌توانید از روز تولد 1 سالگی
الی 5 سالگی طفل تان تعلیمات غذا
و تغذیه دریافت کنید.

نمونه ای از غذاهایی که می‌توانید دریافت کنید:

اطفال (12-23 ماهه)

واحدهای اندازه گیری
غذاهای WIC:

\$\$\$

امتیاز ارزش نقدی

CTR

قوطی

DOZ

درجن

GAL

گیلین

OZ

اونس

OZ 16 پنیر

DOZ 1 تخم مرغ

OZ 36 حبوبات صبحانه

CTR 1 مسکه مپلی یا لوبیا خشک یا لوبیا
قوطی شده (4 قوطی)

OZ 6 ماهب قوطی شده

OZ 24 غلات سبوس دار

\$\$\$ *29 میوه جات و سبزیجات

OZ 32 ماست (خالص یا کم چرب)

GAL 3 شیر (خالص)

اطفال (از 2 الی 5 سالگی)

OZ 16 پنیر

DOZ 1 تخم مرغ

OZ 36 حبوبات صبحانه

CTR 1 مسکه مپلی یا لوبیا خشک یا لوبیا
قوطی شده (4 قوطی)

OZ 6 ماهب قوطی شده

OZ 24 غلات سبوس دار

\$\$\$ *29 میوه جات و سبزیجات

OZ 32 ماست (کم چرب یا بدون چرب)

GAL 3 شیر (1% کم چرب یا بدون چرب)



* مبالغ دالری قابل تغییر هستند. برای مبالغ فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید.
اگر جوس انتخاب شده باشد، مقدار CVB را به ارزش \$3.00 دالر امریکایی کاهش دهید.

كاملاً شیر مادر



مادر:

شما میتوانید الی 1 سالگی غذا، حمایت شیر مادر و تعلیمات تغذیوی دریافت کنید.

نمونه ای از غذاهایی که میتوانید دریافت کنید:

32	OZ	پنیر
2	DOZ	تخم مرغ
36	OZ	حبوبات صبحانه
1	CTR	مسکه مپلی یا لوبیا خشک یا لوبیا قوطی شده (4 قوطی)
1	CTR	لوبیا خشک
20	OZ	ماهی قوطی شده
48	OZ	غلات سبوس دار
*55	\$\$\$	میوه جات و سبزیجات
64	OZ	ماسه (کم چرب یا بدون چرب)
4	GAL	شیر (1% کم چرب یا بدون چرب)

نوزاد:

از تولد الی 11 ماهگی
شیر مادر شما

در 6 ماهگی

16	OZ	حبوبات نوزاد
32	CTR	میوه جات و سبزیجات نوزاد
16	CTR	گوشت نوزاد

یا

16	OZ	حبوبات نوزاد
16	CTR	میوه جات و سبزیجات نوزاد
*11	\$\$\$	میوه جات و سبزیجات
16	CTR	گوشت نوزاد

یا

16	OZ	حبوبات نوزاد
*22	\$\$\$	میوه جات و سبزیجات
16	CTR	گوشت نوزاد

واحدها اندازه گیری غذای WIC:

\$\$\$	امتیاز ارزش نقدی
CTR	قوطی
DOZ	درجن
GAL	گیلن
OZ	اونس

چیزی که شما انتخاب میکنید!

وقتیکه طفل شما شش ماهه باشد، شما میتوانید تصمیم بگیرید که تمام یا نصف قوطی میوه جات و سبزیجات نوزاد را با میوه جات و سبزیجات تازه، منجمد یا قوطی شده جایگزین کنید.



* مبالغ دالری قابل تغییر هستند. برای مبالغ فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید. اگر جوس انتخاب شده باشد، مقدار CVB را به ارزش \$3.00 دالر امریکایی کاهش دهید.



مادر:

شما می‌توانید الی 1 سالگی غذا، حمایت شیر مادر و تعلیمات تغذیوی دریافت کنید.

نمونه ای از غذاهایی که می‌توانید دریافت کنید:

پنیر	OZ	16
تخم مرغ	DOZ	1
حبوبات صبحانه	OZ	36
مسکه مپلی یا لوبیا خشک یا لوبیا قوطی شده (4 قوطی)	CTR	1
لوبیا خشک	CTR	1
ماهی قوطی شده	OZ	15
غلات سبوس دار	OZ	48
میوه جات و سبزیجات	\$\$\$	*55
ماست (کم چرب یا بدون چرب)	OZ	32
شیر (1% کم چرب یا بدون چرب)	GAL	4.5

نوزاد:

از تولد الی 11 ماهگی

شیر مادر شما

مقداری شیر خشک (این مقدار به سن و نیازهای تغذیه ای نوزاد ارتباط دارد)

از تولد الی 3 ماهگی: 1-4 قوطی (پودر)

از 4 الی 5 ماهگی: 1-5 قوطی (پودر)

از 6 الی 11 ماهگی: 1-4 قوطی (پودر)

در 6 ماهگی

حبوبات نوزاد	OZ	8
میوه جات و سبزیجات نوزاد	CTR	32

یا

حبوبات نوزاد	OZ	8
میوه جات و سبزیجات نوزاد	CTR	16
میوه جات و سبزیجات	\$\$\$	*11

یا

حبوبات نوزاد	OZ	8
میوه جات و سبزیجات	\$\$\$	*22

واحدها اندازه گیری غذای WIC:

\$\$\$	امتیاز ارزش نقدی
CTR	قوطی
DOZ	درجن
GAL	گیلن
OZ	اونس

چیزی که شما انتخاب می‌کنید!

وقتی که طفل شما شش ماهه باشد، شما می‌توانید تصمیم بگیرید که تمام یا نصف قوطی میوه جات و سبزیجات نوزاد را با میوه جات و سبزیجات تازه، منجمد یا قوطی شده جایگزین کنید.



* مبالغ دلاری قابل تغییر هستند. برای مبالغ فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید.

اگر جوس انتخاب شده باشد، مقدار CVB را به ارزش \$3.00 دلار امریکایی کاهش دهید.

یک مقدار شیر مادر



مادر:

نوزاد:

شما می‌توانید الی 6 ماه غذا دریافت کنید، همراه با حمایت شیر مادر و تعلیمات تغذیه‌ی الی 1 سال.

نمونه ای از غذاهایی که می‌توانید دریافت کنید:

پنیر	OZ	16
تخم مرغ	DOZ	1
حبوبات صبحانه	OZ	36
مسکه مپلی یا لوبیا خشک یا لوبیا قوطی شده (4 قوطی)	CTR	1
ماهی قوطی شده	OZ	10
غلات سبوس دار	OZ	48
میوه جات و سبزیجات	\$\$\$	*51
ماست (کم چرب یا بدون چرب)	OZ	32
شیر (1% کم چرب یا بدون چرب)	GAL	3

از تولد الی 11 ماهگی

شیر مادر شما

مقداری شیر خشک (این مقدار به سن و نیازهای تغذیه ای نوزاد ارتباط دارد)

- از تولد الی 3 ماهگی: 5-9 قوطی (پودر)
- از 4 الی 5 ماهگی: 6-10 قوطی (پودر)
- از 6 الی 11 ماهگی: 5-7 قوطی (پودر)

در 6 ماهگی

حبوبات نوزاد	OZ	8
میوه جات و سبزیجات نوزاد	CTR	32

یا

حبوبات نوزاد	OZ	8
میوه جات و سبزیجات نوزاد	CTR	16
میوه جات و سبزیجات	\$\$\$	*11

یا

حبوبات نوزاد	OZ	8
میوه جات و سبزیجات	\$\$\$	*22

واحدهای اندازه گیری غذاهای WIC:

\$\$\$	امتیاز ارزش نقدی
CTR	قوطی
DOZ	درجن
GAL	گیلن
OZ	اونس

چیزی که شما انتخاب می‌کنید!

وقتی که طفل شما شش ماهه باشد، شما می‌توانید تصمیم بگیرید که تمام یا نصف قوطی میوه جات و سبزیجات نوزاد را با میوه جات و سبزیجات تازه، منجمد یا قوطی شده جایگزین کنید.



* مبالغ دالری قابل تغییر هستند. برای مبالغ فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید. اگر جوس انتخاب شده باشد، مقدار CVB را به ارزش \$3.00 دالر امریکایی کاهش دهید.



مادر:

شما می‌توانید به مدت 6 ماه تعلیمات غذا و تغذیه را دریافت کنید.

نمونه ای از غذاهایی که می‌توانید دریافت کنید:

پنیر	OZ	16
تخم مرغ	DOZ	1
حبوبات صبحانه	OZ	36
مسکه ممپلی یا لوبیا خشک یا لوبیا قوطی شده (4 قوطی)	CTR	1
ماهی قوطی شده	OZ	10
غلات سبوس دار	OZ	48
میوه جات و سبزیجات	\$\$\$	*51
ماسه (کم چرب یا بدون چرب)	OZ	32
شیر (1% کم چرب یا بدون چرب)	GAL	3

نوزاد:

از تولد الی 11 ماهگی

مقدار شیر خشک به سن نوزاد تفاوت میکند.

از تولد الی 3 ماهگی: 9 قوطی (پودر)

از 4 الی 5 ماهگی: 10 قوطی (پودر)

از 6 الی 11 ماهگی: 7 قوطی (پودر)

در 6 ماهگی

حبوبات نوزاد	OZ	8
میوه جات و سبزیجات نوزاد	CTR	32

یا

حبوبات نوزاد	OZ	8
میوه جات و سبزیجات نوزاد	CTR	16
میوه جات و سبزیجات	\$\$\$	*11

یا

حبوبات نوزاد	OZ	8
میوه جات و سبزیجات	\$\$\$	*22

چیزی که شما انتخاب میکنید!

وقتی که طفل شما شش ماهه باشد، شما میتو انید تصمیم بگیرید که تمام یا نصف قوطی میوه جات و سبزیجات نوزاد را با میوه جات و سبزیجات تازه، منجمد یا قوطی شده جایگزین کنید.



واحدهای اندازه گیری غذای WIC:

\$\$\$	امتیاز ارزش نقدی
CTR	قوطی
DOZ	درجن
GAL	گالین
OZ	اونس

* مبالغ دالری قابل تغییر هستند. برای مبالغ فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید. اگر جوس انتخاب شده باشد، مقدار CVB را به ارزش \$3.00 دالر امریکایی کاهش دهید.

اگر شما یا طفل شما نمی
تواند برخی غذاها را
بخورید، شما میتوانید
خواهان گزینه های غذایی
دیگر WIC شوید.

WIC یک برنامه غذا تکمیلی است، به این
معنی که ما تمام غذا یا شیر خشک مورد
نیاز خانواده شما را فراهم نمی کنیم.

از California WIC App از
خود استفاده کنید تا:

- بیانس غذایی WIC خود را
مشاهده کنید.
- هنگام خرید غذاها را اسکن
کنید تا غذاهای تایید شده
WIC خود را پیدا کنید.



برای معلومات بیشتر،

California WIC
Shopping Guide

را بررسی کنید.



California Department of Public Health, California WIC program

این یک نهاد فراهم کننده فرصت های مساوی میباشد.

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

(Dari) Rev 01/26