



غذاهای WIC شما



تنوع
گزینه‌های سالم





فرد باردار

ممکن است در دوران بارداری خود، غذا، آموزش شیردهی و آموزش تغذیه دریافت کنید.

نمونه‌ای از خوراکی‌هایی که می‌توانید دریافت کنید:

واحدهای اندازه‌گیری
خوراکی‌های WIC:

\$\$\$

مزایای نقدی

CTR

ظرف

DOZ

دوجین

GAL

گالن

OZ

اونس

پنیر	OZ	16
تخم‌مرغ	DOZ	1
غلات صبحانه	OZ	36
کره بادام‌زمینی یا لوبیای خشک یا لوبیای کنسروی (4 قوطی)	CTR	1
لوبیای خشک	CTR	1
ماهی کنسروی	OZ	10
غلات سبوس‌دار	OZ	48
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*51
ماست (کم چرب یا بدون چربی)	OZ	32
شیر (کم چرب 1% یا بدون چربی)	GAL	4.5



* مقدار دلار ممکن است تغییر کند. برای مشاهده مقادیر فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید. اگر آب‌میوه انتخاب می‌شود، مبلغ CVB را به میزان \$3.00 کاهش دهید.



کودکان

ممکن است از تولد 1 سالگی فرزندتان تا تولد 5 سالگی او، غذا و آموزش تغذیه دریافت کنید.

نمونه‌ای از خوراکی‌هایی که می‌توانید دریافت کنید:

کودکان (12-23 ماهگی)

واحدهای اندازه‌گیری خوراکی‌های WIC:

\$\$\$
مزایای نقدی
CTR
ظرف
DOZ
دوجین
GAL
گالن
OZ
اونس

پنیر	OZ	16
تخم‌مرغ	DOZ	1
غلات صبحانه	OZ	36
کره بادام‌زمینی یا لوبیای خشک یا لوبیای کنسروی (4 قوطی)	CTR	1
ماهی کنسروی	OZ	6
غلات سبوس‌دار	OZ	24
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*29
ماست (کامل یا کم چرب)	OZ	32
شیر (کامل)	GAL	3

کودکان (از تولد 2 سالگی تا 5 سالگی)

پنیر	OZ	16
تخم‌مرغ	DOZ	1
غلات صبحانه	OZ	36
کره بادام‌زمینی یا لوبیای خشک یا لوبیای کنسروی (4 قوطی)	CTR	1
ماهی کنسروی	OZ	6
غلات سبوس‌دار	OZ	24
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*29
ماست (کم چرب یا بدون چربی)	OZ	32
شیر (کم چرب 1% یا بدون چربی)	GAL	3



* مقدار دلار ممکن است تغییر کند. برای مشاهده مقادیر فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید. اگر آب‌میوه انتخاب می‌شود، مبلغ CVB را به میزان \$3.00 کاهش دهید.



تغذیه کامل با شیر مادر

مادر:

نوزاد:

ممکن است به مدت حداکثر 1 سال، غذا، حمایت در زمینه شیردهی و آموزش تغذیه دریافت کنید.

از تولد تا 11 ماهگی
شیر پستان شما

نمونه‌ای از خوراکی‌هایی که می‌توانید دریافت کنید:

در 6 ماهگی

غلات مخصوص نوزاد	OZ	16
میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد	CTR	32
گوشت مخصوص نوزاد	CTR	16

یا

غلات مخصوص نوزاد	OZ	16
میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد	CTR	16
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*11
گوشت مخصوص نوزاد	CTR	16

یا

غلات مخصوص نوزاد	OZ	16
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*22
گوشت مخصوص نوزاد	CTR	16

پنیر	OZ	32
تخم‌مرغ	DOZ	2
غلات صبحانه	OZ	36
کره بادام‌زمینی یا لوبیای خشک یا لوبیای کنسروی (4 قوطی)	CTR	1
لوبیای خشک	CTR	1
ماهی کنسروی	OZ	20
غلات سبوس‌دار	OZ	48
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*55
ماست (کم چرب یا بدون چربی)	OZ	64
شیر (کم چرب 1% یا بدون چربی)	GAL	4

شما انتخاب کنید!

وقتی نوزاد شما شش ماهه شد، می‌توانید تمام یا نیمی از ظروف بسته‌بندی میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد را با میوه‌ها و سبزیجات تازه، منجمد یا کنسروی جایگزین کنید.

واحدهای اندازه‌گیری خوراکی‌های WIC:

\$\$\$	مزایای نقدی
CTR	ظرف
DOZ	دوجین
GAL	گالن
OZ	اونس



* مقدار دلار ممکن است تغییر کند. برای مشاهده مقادیر فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید. اگر آبمیوه انتخاب می‌شود، مبلغ CVB را به میزان \$3.00 کاهش دهید.



تغذیه بیشتر با شیر مادر

مادر:

نوزاد:

ممکن است به مدت حداکثر 1 سال، غذا، حمایت در زمینه شیردهی و آموزش تغذیه دریافت کنید.

نمونه‌ای از خوراکی‌هایی که می‌توانید دریافت کنید:

پنیر	OZ	16
تخم‌مرغ	DOZ	1
غلات صبحانه	OZ	36
کره بادام‌زمینی یا لوبیای خشک یا لوبیای کنسروی (4 قوطی)	CTR	1
لوبیای خشک	CTR	1
ماهی کنسروی	OZ	15
غلات سبوس‌دار	OZ	48
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*55
ماست (کم چرب یا بدون چربی)	OZ	32
شیر (کم چرب 1% یا بدون چربی)	GAL	4.5

از تولد تا 11 ماهگی

شیر پستان شما

مقداری شیر خشک (مقدار آن بسته به سن نوزاد و نیازهای تغذیه‌ای متفاوت است)

از تولد تا 3 ماهگی: 1-4 قوطی (پودر)

4-5 ماهگی: 1-5 قوطی (پودر)

6-11 ماهگی: 1-4 قوطی (پودر)

در 6 ماهگی

غلات مخصوص نوزاد OZ 8

میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد CTR 32

یا

غلات مخصوص نوزاد OZ 8

میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد CTR 16

میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد \$\$\$ *11

یا

غلات مخصوص نوزاد OZ 8

میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد \$\$\$ *22

شما انتخاب کنید!

وقتی نوزاد شما شش ماهه شد، می‌توانید تمام یا نیمی از ظروف بسته‌بندی میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد را با میوه‌ها و سبزیجات تازه، منجمد یا کنسروی جایگزین کنید.



واحدهای اندازه‌گیری خوراکی‌های WIC:

مزیای نقدی	\$\$\$
ظرف	CTR
دوجین	DOZ
گالن	GAL
اونس	OZ

* مقدار دلار ممکن است تغییر کند. برای مشاهده مقادیر فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید. اگر آب‌میوه انتخاب می‌شود، مبلغ CVB را به میزان \$3.00 کاهش دهید.



تأیدی تغذیه با شیر مادر

مادر:

ممکن است تا 6 ماه غذا دریافت کنید و به مدت حداکثر 1 سال از حمایت در زمینه شیردهی و آموزش تغذیه بهره‌مند شوید.

نمونه‌ای از خوراکی‌هایی که می‌توانید دریافت کنید:

پنیر	OZ	16
تخم‌مرغ	DOZ	1
غلات صبحانه	OZ	36
کره بادام‌زمینی یا لوبیای خشک یا لوبیای کنسروی (4 قوطی)	CTR	1
ماهی کنسروی	OZ	10
غلات سبوس‌دار	OZ	48
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*51
ماست (کم چرب یا بدون چربی)	OZ	32
شیر (کم چرب 1% یا بدون چربی)	GAL	3

نوزاد:

از تولد تا 11 ماهگی

شیر پستان شما
مقداری شیر خشک (مقدار آن بسته به سن نوزاد و نیازهای تغذیه‌ای متفاوت است)

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

در 6 ماهگی

8 OZ غلات مخصوص نوزاد
32 CTR میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد

یا

8 OZ غلات مخصوص نوزاد
16 CTR میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد
*11 \$\$\$ میوه‌ها و سبزیجات

یا

8 OZ غلات مخصوص نوزاد
*22 \$\$\$ میوه‌ها و سبزیجات

شما انتخاب کنید!

وقتی نوزاد شما شش ماهه شد، می‌توانید تمام یا نیمی از ظروف بسته‌بندی میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد را با میوه‌ها و سبزیجات تازه، منجمد یا کنسروی جایگزین کنید.



واحدهای اندازه‌گیری خوراکی‌های WIC:

\$\$\$	مزایای نقدی
CTR	ظرف
DOZ	دوجین
GAL	گالن
OZ	اونس

* مقدار دلار ممکن است تغییر کند. برای مشاهده مقادیر فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید. اگر آب‌میوه انتخاب می‌شود، مبلغ CVB را به میزان \$3.00 کاهش دهید.



مادر:

ممکن است به مدت 6 ماه، غذا و آموزش تغذیه دریافت کنید.

نمونه‌ای از خوراکی‌هایی که می‌توانید دریافت کنید:

پنیر	OZ	16
تخم‌مرغ	DOZ	1
غلات صبحانه	OZ	36
کره بادام‌زمینی یا لوبیای خشک یا لوبیای کنسروی (4 قوطی)	CTR	1
ماهی کنسروی	OZ	10
غلات سبوس‌دار	OZ	48
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*51
ماست (کم چرب یا بدون چربی)	OZ	32
شیر (کم چرب 1% یا بدون چربی)	GAL	3

نوزاد:

از تولد تا 11 ماهگی

مقدار شیرخشک بر اساس سن نوزاد متفاوت است.

از تولد تا 3 ماهگی: 9 قوطی (پودر)

4-5 ماهگی: 10 قوطی (پودر)

6-11 ماهگی: 7 قوطی (پودر)

در 6 ماهگی

غلات مخصوص نوزاد	OZ	8
میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد	CTR	32

یا

غلات مخصوص نوزاد	OZ	8
میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد	CTR	16
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*11

یا

غلات مخصوص نوزاد	OZ	8
میوه‌ها و سبزیجات	\$\$\$	*22

شما انتخاب کنید!

وقتی نوزاد شما شش ماهه شد، می‌توانید تمام یا نیمی از ظروف بسته‌بندی میوه‌ها و سبزیجات مخصوص نوزاد را با میوه‌ها و سبزیجات تازه، منجمد یا کنسروی جایگزین کنید.



واحدهای اندازه‌گیری خوراکی‌های WIC:

مزایای نقدی	\$\$\$
ظرف	CTR
دوجین	DOZ
گالون	GAL
اونس	OZ

* مقدار دلار ممکن است تغییر کند. برای مشاهده مقادیر فعلی به MyFamily.WIC.ca.gov مراجعه کنید. اگر آب‌میوه انتخاب می‌شود، مبلغ CVB را به میزان \$3.00 کاهش دهید.

اگر شما یا فرزندتان
نمی‌توانید برخی غذاها را
مصرف کنید، درباره سایر
انتخاب‌های غذایی WIC سؤال کنید.

WIC یک برنامه کمک غذایی است،
به این معنی که تمام غذا یا شیرخشک
مورد نیاز خانواده شما را
فراهم نمی‌کند.

از California WIC App
خود برای موارد زیر
استفاده کنید:

- تراز خوراکی WIC خود را مشاهده کنید.
- هنگام خرید، مواد غذایی را اسکن کنید تا محصولات تأییدشده WIC را پیدا کنید.



برای کسب اطلاعات بیشتر،
به California WIC
Shopping Guide
مراجعه کنید.



California Department of Public Health, California WIC program

این موسسه، ارائه‌کننده فرصت‌های برابر است.

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

(Farsi) Rev 01/26