



ستاسو د WIC خوایره



دمختلفو صحت
مندو انتخابونه





امیندواره

تاسی ممکن د خپلی امیندواری پر مهال خواړه، د مور شیدو ورکولو زده کړه، او د تغذیې زده کړه ترلاسه کړی.

د هغه خواړو ډولونه چې تاسی یې ترلاسه کولی شئ:

د WIC خورو د اندازې واحدونه:

\$\$\$

د نغدو پیسو ارزښت گټه

CTR

کنټینر/پاکټ

DOZ

درجن

GAL

گیلن

OZ

اونسونه

پنیر OZ 16

هګی DOZ 1

د ناشتې غله دانی/سرلیک OZ 36

د پلپو قوچ یا وچه لوبیا یا د قطیو لوبیا (4 قوطی) CTR 1

وچه لوبیا CTR 1

د ډیبو ماهی OZ 10

پوره غله دانی OZ 48

میوې او سبزیجات \$\$\$ *51

ماستی (کم چربه یا بی چربی) OZ 32

شیدې (1% کم چربه یا بی چربی) GAL 4.5



* د ډالرو مقدار د بدلون تابع ده. کتنه وکړئ MyFamily.WIC.ca.gov د اوسني مقدارونو لپاره. که جوس انتخاب شي، د CVB اندازه په \$3.00 کمه کړئ.



ماشومان

تاسي کولی شی د خپل ماشوم د 1 لومړۍ کلزي څخه تر 5 پنځمې کلزي پوري د خوړو او تغذي زده کړه ترلاسه کړی.

د هغه خوړو ډولونه چي تاسي يې ترلاسه کولی شی:

د WIC خوړو د اندازې واحدونه:

\$\$\$

د نغډو پيسو ارزښت گټه

CTR

کنټينر/پاکټ

DOZ

درجن

GAL

گيلن

OZ

اونسونه

ماشومان (12-23 مياشتني)

پنير	OZ	16
هگي	DOZ	1
د ناشتي غله داني/سريلک	OZ	36
د پليو قوچ يا وچه لوبيا يا د قطيو لوبيا (4 قوطي)	CTR	1
د ډيبو ماهي	OZ	6
پوره غله داني	OZ	24
ميوې او سبزيجات	\$\$\$	*29
مستي (پوره يا لږ چربه)	OZ	32
شيدې (پوره/مکمل)	GAL	3

ماشومان (له 2 تر 5 کلزي پوري)

پنير	OZ	16
هگي	DOZ	1
د ناشتي غله داني/سريلک	OZ	36
د پليو قوچ يا وچه لوبيا يا د قطيو لوبيا (4 قوطي)	CTR	1
د ډيبو ماهي	OZ	6
پوره غله داني	OZ	24
ميوې او سبزيجات	\$\$\$	*29
ماسټي (کم چربه يا بي چربي)	OZ	32
شيدې (1% کم چربه يا بي چربي)	GAL	3



* د ډالرو مقدار د بدلون تابع ده. کتنه وکړئ MyFamily.WIC.ca.gov د اوسني مقدارونو لپاره. که جوس انتخاب شي، د CVB اندازه په \$3.00 کمه کړئ.



په بشپړه توګه د مور شیدې ورکول

مور:

شیدې خوړونکي ماشوم:

د زیږون څخه تر 11 میاشتو پورې
ستاسو شیدې

تاسو کولی شئ تر 1 کال پورې د خوړو، شیدو
ورکولو ملاتړ، او د تغذیې زده کړې ترلاسه کړئ.

د هغه خوارو ډولونه چې تاسې یې ترلاسه
کولی شئ:

په 6 میاشتو کې

د ماشومانو سپریلک	OZ	16
د شیدو خوړونکي ماشومانو لپاره مېوې او سبزیجات	CTR	32
د شیدو خوړونکي ماشومانو لپاره غوښې	CTR	16

یا

د ماشومانو سپریلک	OZ	16
د شیدو خوړونکي ماشومانو لپاره مېوې او سبزیجات	CTR	16
مېوې او سبزیجات	\$\$\$	*11
د شیدو خوړونکي ماشومانو لپاره غوښې	CTR	16

یا

د ماشومانو سپریلک	OZ	16
مېوې او سبزیجات	\$\$\$	*22
د شیدو خوړونکي ماشومانو لپاره غوښې	CTR	16

پنیر	OZ	32
هګی	DOZ	2
د ناشتې غله دانې/سریلک	OZ	36
د پلپو قوچ یا وچه لوبیا یا د قطیو لوبیا (4 قوټی)	CTR	1
وچه لوبیا	CTR	1
د ډیبو ماهی	OZ	20
پوره غله دانې	OZ	48
مېوې او سبزیجات	\$\$\$	*55
ماسټي (کم چربه یا بی چربي)	OZ	64
شیدې (1% لږ چربه یا بی چربي)	GAL	4

د WIC خوړو د اندازې واحدونه:

د نغدو پیسو ارزښت ګټه	\$\$\$
کنټینر/پاکټ	CTR
درجن	DOZ
کیلن	GAL
اونسونه	OZ

تاسو انتخاب وکړئ!

کله چې ستاسو ماشوم شپږ میاشتې شې، تاسو
کولی شئ د ماشومانو د مېوو او سبزیجاتو ټول
یا نیم قطي د تازه، یخ وهلو یا قطي بنده شویو
مېوو او سبزیجاتو سره بدل کړئ.



* د ډالرو مقدار د بدلون تابع ده. کتنه وکړئ MyFamily.WIC.ca.gov د اوسني مقدارونو لپاره. که
جوس انتخاب شي، د CVB اندازه په \$3.00 کمه کړئ.



اکثره وخت د مور شیدي ورکول

شیدي خوړونکی ماشوم:

مور:

د زیږون څخه تر 11 میاشتو پورې

ستاسو شیدي

ځینې فورمولې یا د شیدو ډول (مقدار د ماشوم د عمر او تغذیې اړتیا پورې اړه لري)

زیږون څخه تر 3 میاشتو پورې: 1-4 قوطی (پوډر)

4-5 میاشتې: 1-5 قوطی (پوډر)

6-11 میاشتې: 1-4 قوطی (پوډر)

په 6 میاشتو کې

د شیدو خوړونکي ماشومانو
لپاره غله دانې/سرپلک **OZ 8**

د شیدو خوړونکي ماشومانو
لپاره مېوې او سبزیجات **CTR 32**

یا

د شیدو خوړونکي ماشومانو
لپاره غله دانې/سرپلک **OZ 8**

د شیدو خوړونکي ماشومانو
لپاره مېوې او سبزیجات **CTR 16**

مېوې او سبزیجات **\$\$\$ *11**

یا

د شیدو خوړونکي ماشومانو
لپاره غله دانې/سرپلک **OZ 8**

مېوې او سبزیجات **\$\$\$ *22**

تاسو انتخاب وکړئ!

کله چې ستاسو ماشوم شپږ میاشتې شي، تاسو کولی شئ د ماشومانو د میوو او سبزیجاتو ټول یا نیم قطي د تازه، یخ وهلو یا قطي بنده شویو میوو او سبزیجاتو سره بدل کړئ.

تاسو کولی شئ تر 1 کال پورې د خوړو، شیدو ورکولو ملاتړ، او د تغذیې زده کړې ترلاسه کړئ.

د هغه خواړو ډولونه چې تاسي یې ترلاسه کولی شئ:

پنیر	OZ	16
هګی	DOZ	1
د ناشتې غله دانې/سرپلک	OZ	36
د مټپلو کوچ یا وچه لوبیا یا د قټیو لوبیا (4 قوطی)	CTR	1
وچه لوبیا	CTR	1
د ډیبو ماهي	OZ	15
پوره غله دانې	OZ	48
مېوې او سبزیجات	\$\$\$	*55
ماستي (کم چربه یا بی چربي)	OZ	32
شیدي (1% کم چربه یا بی چربي)	GAL	4.5

د WIC خوړو د اندازې واحدونه:

د نغدو پیسو ارزښت ګټه	\$\$\$
کنټینر/پاکټ	CTR
درجن	DOZ
ګیلن	GAL
اونسونه	OZ



* د ډالرو مقدار د بدلون تابع ده. کتنه وکړئ MyFamily.WIC.ca.gov د اوسني مقدارونو لپاره. که جوس انتخاب شي، د CVB اندازه په \$3.00 کمه کړئ.



کله نا کله د مور شیدي ورکول

مور:

شیدي خوړونکي ماشوم:

د زیږون څخه تر 11 میاشتو پورې

ستاسو شیدي

ځیني فورمولې یا د شیدو ډول (مقدار د ماشوم د عمر او تغذیې اړتیا پورې اړه لري)

زیږون څخه تر 3 میاشتو پورې: 5-9 قوطی (پوډر)

4-5 میاشتې: 6-10 قوطی (پوډر)

6-11 میاشتې: 5-7 قوطی (پوډر)

په 6 میاشتو کې

8 OZ د شیدو خوړونکي ماشومانو لپاره غله داني/سرپلک

32 CTR د شیدو خوړونکي ماشومانو لپاره مېوې او سبزیجات

یا

8 OZ د شیدو خوړونکي ماشومانو لپاره غله داني/سرپلک

16 CTR د شیدو خوړونکي ماشومانو لپاره مېوې او سبزیجات

*11 \$\$\$ مېوې او سبزیجات

یا

8 OZ د شیدو خوړونکي ماشومانو لپاره غله داني/سرپلک

*22 \$\$\$ مېوې او سبزیجات

تاسو انتخاب وکړئ!

کله چې ستاسو ماشوم شپږ میاشتې شې، تاسو کولی شئ د ماشومانو د میوو او سبزیجاتو ټول یا نیم قطي د تازه، یخ و هلو یا قطي بنده شویو میوو او سبزیجاتو سره بدل کړئ.

تاسو کولی شئ د 6 میاشتو لپاره خواړه تر لاسه کړئ، د شیدو ورکولو ملاتړ او د تغذیې زده کړه تر 1 کال پورې درکول کېږي.

د هغه خواړو ډولونه چې تاسي یې تر لاسه کولی شئ:

16 OZ	پنیر
1 DOZ	هګی
36 OZ	د ناشتي غله داني/سرپلک
1 CTR	د پلپو قوچ یا وچه لوبیا یا د قطیو لوبیا (4 قوطی)
10 OZ	د ډیپو ماهي
48 OZ	پوره غله داني
*51 \$\$\$	مېوې او سبزیجات
32 OZ	ماسټي (کم چربه یا بی چربي)
3 GAL	شیدي (1% کم چربه یا بی چربي)

د WIC خوړو د اندازې واحدونه:

*51 \$\$\$	د نغدو پیسو ارزښت ګټه
CTR	کنټینر/پاکټ
DOZ	درجن
GAL	ګیلن
OZ	اونسونه



* د ډالرو مقدار د بدلون تابع ده. کتنه وکړئ MyFamily.WIC.ca.gov د اوسني مقدارونو لپاره. که جوس انتخاب شې، د CVB اندازه په \$3.00 کمه کړئ.

هيڅ شيدې نه ورکول



شيدې خوړونکي ماشوم:

مور:

د زيرون څخه تر 11 مياشتو پورې

د شيدو فورمول مقدار د ماشوم د عمر له مخې توپير لري.

زيرون څخه تر 3 مياشتو پورې: 9 قوطی (پوډر)

4-5 مياشتې: 10 قوطی (پوډر)

6-11 مياشتې: 7 قوطی (پوډر)

په 6 مياشتو کې

د شيدو خوړونکي ماشومانو
لپاره غله دانې/سريک **OZ 8**

د شيدو خوړونکي ماشومانو
لپاره مېوې او سبزيجات **CTR 32**

يا

د شيدو خوړونکي ماشومانو
لپاره غله دانې/سريک **OZ 8**

د شيدو خوړونکي ماشومانو
لپاره مېوې او سبزيجات **CTR 16**

مېوې او سبزيجات **\$\$\$ *11**

يا

د شيدو خوړونکي ماشومانو
لپاره غله دانې/سريک **OZ 8**

مېوې او سبزيجات **\$\$\$ *22**

تاسو انتخاب وکړئ!

کله چې ستاسو ماشوم شپږ مياشتنۍ شي، تاسو کولی شئ د ماشومانو د ميوو او سبزيجاتو ټول يا نيم قټي د تازه، يخ وهلو يا قټي بنده شويو ميوو او سبزيجاتو سره بدل کړئ.

تاسو کولی شئ د 6 مياشتو لپاره د خوړو او تغذيي زده کړه ترلاسه کړئ.

د هغه خواړو ډولونه چې تاسي يې ترلاسه کولی شئ:

پنير	OZ 16
هگي	DOZ 1
د ناشتي غله دانې/سريک	OZ 36
د پليو قوچ يا وچه لوبيا يا د قټيو لوبيا (4 قوطی)	CTR 1
د ډيبو ماهي	OZ 10
پوره غله دانې	OZ 48
مېوې او سبزيجات	\$\$\$ *51
ماستي (کم چربه يا بي چربي)	OZ 32
شيدې (1% کم چربه يا بي چربي)	GAL 3

د WIC خوړو د اندازې واحدونه:

د نغډو پيسو ارزښت گټه	\$\$\$
کنټينر/پاکټ	CTR
درجن	DOZ
گيلن	GAL
اونسونه	OZ



* د ډالرو مقدار د بدلون تابع ده. کتنه وکړئ MyFamily.WIC.ca.gov د اوسني مقدارونو لپاره. که جوس انتخاب شي، د CVB اندازه په \$3.00 کمه کړئ.

که تاسو یا ستاسو ماشوم نشي
کولای ځيني خواړه وڅوري، نو
د WIC د نورو خوړو انتخابونو
په اړه پوښتنه وکړئ.

WIC یوه تکميلي خوړو برنامه ده، چې
معنا يې دا ده چې مور ستاسو د کورنۍ
لپاره ټول خواړه يا فورمول په بشپړه معنا
نه برابروو.

کار واخلي California
WIC App چې:

- خپل د WIC خوراكي
توازن وگورئ.
- کله چې تاسو خريد کوئ،
خواړه سکين کړئ ترڅو
خپل WIC تصويب شوي
خواړه ومومئ.



د نورو معلوماتو لپاره،
وگورئ California WIC
Shopping Guide.



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) Rev 01/26