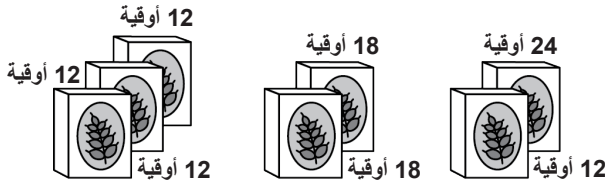
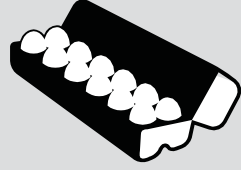


التعريف بقائمة تسوق الأسرة

الاختصار أو وحدة القياس	غذاء برنامج WIC	كميتك
رقائق الحبوب أوقية - غ = غرام	 12 أوقية 18 أوقية 24 أوقية 12 أوقية 18 أوقية 12 أوقية اشتر عبوات رقائق حبوب وزن 12 أوقية أو أكبر	خيارات 36 أوقية: (1) كيس رقائق حبوب 36 أوقية أو (1) علبة 24 أوقية (680 غ) + (1) علبة 12 أوقية (340 غ) أو (2) علبة 18 أوقية (510 غ) أو (3) علبة 12 أوقية (340 غ)
البيض دزينة		☐ (1) دزينة ☐ (2) دزينة
زبدة الفول السوداني أوقية - غ = غرام		☐ (1) برطمان 16-18 أوقية (454-510 غ)
الفاصولياء أوقية - غ = غرام		خيارات الفاصولياء في المتجر: ☐ (4) علبة 15-16 أوقية (425-454 غ) أو ☐ (1) كيس 16 أوقية (454 غ)
خبز القمح كامل الحبة الحبوب الكاملة أوقية - غ = غرام	 الخبز المعكرونة الشوفان  البرغل الأرز الأسمر القمح كامل الحبة/تورتيللا الذرة	☐ 16 أوقية (1) عبوة 16 أوقية (454 غ) ☐ 32 أوقية (2) عبوة 16 أوقية (454 غ) ☐ 64 أوقية (4) عبوة 16 أوقية (454 غ)
المستحقات النقدية للفواكه والخضروات	 المجمدة المعلبة الطازجة	☐ 9 دولار ☐ 11 دولار

بعض النصائح: 1- ارجع دائماً إلى قائمة أغذية برنامج WIC وقائمة تسوق الأسرة.
2- اعرف آخر يوم لاستخدام مستحقاتك الشهرية. هذه المؤسسة

التعريف بقائمة تسوق الأسرة

الاختصار أو وحدة القياس	غذاء برنامج WIC	كميتك
العصائر عبوة - أوقية ل = لتر		☐ (3) عبوة 48 أوقية (1,4 ل) ☐ (2) عبوة 48 أوقية (1,4 ل) ☐ (2) عبوة 64 أوقية (1,9 ل) عبوة مجمدة 12 أوقية = عبوة سائلة 48 أوقية
اللبن غالون - ل = لتر		☐ 4 غالون (15,1 ل) ☐ 5 ½ غالون (20,8 ل) ☐ 6 غالون (22,7 ل) * خيار اللبن كامل الدسم يعطى للأطفال بعمر 12-23 شهرًا فقط.
الجبن رطل أوقية غ = غرام		☐ 1 رطل (16 أوقية / 454 غ) (2) عبوة 8 أوقية (227 غ)
التوفو رطل - أوقية - غ = غرام		☐ عبوة 1 رطل (16 أوقية / 454 غ)
الزبادي ربع غالون أوقية - غ = غرام		☐ عبوة 1 ربع غالون (32 أوقية / 907 غ) * خيار اللبن كامل الدسم يعطى للأطفال بعمر 12-23 شهرًا فقط.
التونة المعلبة أو السالمون المعلب أوقية		☐ (6) عبوة 5 أوقية (142 غ)
رقائق الحبوب للرضع أوقية	 8 أوقية 16 أوقية 8 أوقية 8 أوقية	خيارات 24 أوقية: (3) علبة 8 أوقية (227 غ) أو (1) علبة 8 أوقية (227 غ) + (1) علبة 16 أوقية (454 غ)
أغذية الرضع الفواكه والخضروات أوقية	 الرضاعة الطبيعية الخالصة 64 32 أو 8 دولار الرضاعة الطبيعية مع الصناعية أو الرضاعة الصناعية فقط 32 16 أو 4 دولار	الرضاعة الطبيعية مع الصناعية والرضاعة الصناعية فقط ☐ 32 برطمان (4 أوقية (113 غ) ☐ 16 برطمان (4 أوقية (113 غ) + 4* دولار F/V الرضاعة الطبيعية الخالصة ☐ 64 برطمان (4 أوقية) ☐ 32 برطمان (4 أوقية + 8* دولار F/V عبوة 2 برطمان 4 أوقية = 2 برطمان 4 أوقية
اللحوم بأغذية الرضع أوقية		☐ (31) برطمان 2,5 أوقية (71 غ) * لأطفال الرضاعة الطبيعية الخالصة فقط
وصفة الرضيع عبوة		لمعرفة حجم العلبة والكمية انظر قائمة المستحقات.

بعض النصائح: 1- ارجع دائما إلى قائمة أغذية برنامج WIC وقائمة تسوق الأسرة.

2- اعرف آخر يوم لاستخدام مستحقاتك الشهرية.