

WIC د ټیکساس

پیروود
لارښود



سپتیمبر 2023

د پلورلو دمخه

مخکي لدی چې تاسو پېرود وکړئ د دی لارښود له لاري وګوري ترڅو د خواړو برانډونه وګوري چې تاسو یې د خپل **تیکساس WIC کارت پواسطه پېرود کولی شئ**. دا لارښود له ځان سره پلورنځی ته راوړئ.

تاسو به د **تیکساس WIC پېرود لیست راوړلو** ته هم اړتیا ولدی چې تاسو په کلینیک کې ترلاسه کړي. دا مهم معلومات نبیې لکه:

- کوم خواړه چې تاسو یې اخيستلى شئ.
- ستاسو میاشتنی گټي.
- ستاسو راتلونکی WIC ملاقات.

که تاسو خپل د **تیکساس WIC پېرود لیست هیرکړي** ياله لاسه ورکړي ورکړي وي، د پلورنځی خزانه دار کولی شي ستاسو د پېرودلو دمخه ستاسو د اوسمی بیلانس سره یو رسید چاپ کړي.

هره میاشت خپلی ټولی WIC گټې وکاروئ. ستاسو پاتې گټې نشي کيدلی راتلونکې میاشت ته واوري.

MyWIC اپلیکیشن ډاونلود کړئ او د دی پېرود د ځانګړتیاو د کارولو لپاره خپل WIC کارت لینک کړئ:

my **WIC**



- خپل د WIC گټې وګوري.
- توکي سکین کړئ ترڅو وګوري چې ایا دا د WIC لخوا تایید شوي.
- د پېرود لارښود تازه معلومات وګوري.

texashhs.org/mywic



د **WIC** پېرود په مکرر دوں پوبنتل شوي پوبنتنی لپاره 17 پانه وګوري

ستاسو د ټیکساس WIC پیرود لارښود کارولو څرنګوالی

کله چې تاسو وګوري:

هړ برانډ غوره کړئ د دې خواړو هر دول برانډ غوره کړئ.

دا براندونه غوره کړئ پدې لارښود کې ذکر شوي یو له
براندونو خخه خواړه غوره کړئ.

د ګلابي WIC ستيکر لپاره وګوري د ګلابي WIC تایید شوي توکي
ستيکر پواسطه نښه شوي براندونه غوره کړئ. دا براندونه
ممکن په هر پلورنځي یا موقعیت کې توپیر ولري.



خ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: دا سيمه هغه توکي ذکر کوي چې ستاسو د
ټیکساس WIC کارت پواسطه پیرود پری نش کيدل.

د خوراکي توکو څانګړي کڅوږي (مخونه 14-16)

د WIC کارمندان به دا تشریح کړي چې پدې څانګړي خوراکي
کڅوږو کې څه دي:

- په بشپړه توګه د شیدو تغذیه دوه، درې گونی یا نور
- يخچال نشته
- کوشر شیدې او پنیر

پلورنځي ممکن هر WIC خوراکي توکي یا برانډ په دې لارښود
کې لیست نه کړي.

شیدی • پنیر • هگن

WIC Approved Item

شیدی

د ګلابي WIC ستيکر لپاره و ګورئ



ماشومان له 2 خخه تر 5 کلونو پوري او بنېچي

• په نيم ګيلن يا ګيلن کي له غور خخه پاک يا کم غور $\frac{1}{2}$ % يا 1% شیدي

• غير غور يا کم غور په نيم ګيلن کي
ماشومان 1 ګلن

• ټوله شیدي په نيم ګيلن يا ګيلن کي (د کوچو شیدي نه) کوارت یوازې په هغه صورت کي چې د پیروود ليست کې وي.

خ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: عضوي، خوندور (لكه چاکليت)، د DHA يا omega-3 سره، د اورو، بادامو يا د وزې شیدي.

WIC Approved Item

پنیر

د ګلابي WIC ستيکر لپاره و ګورئ



16 اونس. (1 پاونډ) يا 32 اونس. (2 پاونډ) کھوري

• بلک يا ټوبه شوی

• باقاعده، کم کړي شوی غور يا کم غور د موزاريلا سترنګ پنیر (16 اونس).

• امريکاين ٠ لونګ هورن

• مونتيرى جيك ٠ چيدار

• موزاريلا ٠ كالبي

• مونستير ٠ كالبي-جيک

• پروولون

• سويس

خ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: په انفرادي ډول پونسل شوی توټي، توټه شوي پنیر، د پنیر خوراکي محصول، د ډيلي خخه پنیر، عضوي يا وارد شوي پنیر.

هگن

هر برانډ غوره کړئ



• يو درجن کارتنه

• درجه A يا AA

• عضوي يا باقاعده

• هر ډول هگن په سپین يا نسواري شيلونو کې

خ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: د آزاد حد يا خړئاي خخه پورته شوی هگن.



لوبیا • د پلیو کوچ • توفو

وچې لوبیا



هر براند غوره کيئ

- 16 اونس. (1 پاوند) کڅوره
- هر دول لوبیا، نخود یا دال

✗ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: اضافه شوي مصالحي یا زياته لوبیا.

قوطى داری لوبیا



هر براند غوره کيئ

- 15 اونس. تر 16 اونس. قوطى

• باقاعده، تیټ سودیم یا عضوی

• هر دول لوبیا

• له غور خخه پاک يخ شوي لوبیا اجازه لري

✗ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: پخه شوي لوبیا، سوب، اضافه اجزا لکه غوبنې، سبزیجات یا غور.

─ د پیروود لارښود: قوطى داره شنه لوبیا، موم لوبیا او لیما لوبیا د میوو او سبزیجاتو ګتو خخه شمیرل کيږي. دوی د قوطى شوي لوبیا په توګه نه شمیرل کيږي. د نورو معلوماتو لپاره 4 پاڼه وګورئ.

د پلیو کوچ:



هر براند غوره کيئ

- 16 اونس. تر 18 اونس. قوطى

• باقاعده یا عضوی

• کريمي یا کرنسچي

✗ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: د پلیو کوچ خپرول، کم شوي غور، تازه ځنمکه، د اضافه موادو لکه شات، چاکليت، جيلني یا او ميگا 3 سره.

خنګه لوبیا او د پلیو د کوچو پیروود کولی شئ. يو توکي برابر دی له:

1 د کوچو
د پلیو

یا

4 د لوبیا
د کوچو

یا

1 دال یا نخود
کڅوره وچه لوبیا،

توفو



دا براندونه غوره کيئ

- 16 اونس. (1 پاوند) يخ شوي کڅوره

ازومايا - وربنسمی، نرم، اضافي نرم

بنيان - نرم، منځنۍ سخت، سخت

د فرانكلين حالتونه - نرم، متوسط نرم، نرم، اضافي نرم

گرين ويلى - متوسط ثابت، ثابت

ناسوبيا - وربنسمی

✗ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: سپک یا موسمی توفو.

میوه او سبزیجات

میوه او سبزیجات

هر براند غوره کړئ

تازه



- واحد يا مکس شوي
• عضوي يا باقاعده
- تول، پري شوي، بسته شوي يا بسته شوي
- لوبيا يا نخود، لکه تازه ليمما لوبيا يا تور سترگو نخود

X د WIC لخوا نه دی تایید شوي:

- د سlad بار، پتنوسونه يا د میوو توکر خخه توکي.
- د پونساک، کروتون يا تاپنګ سره.
- آرائش او زينتی خواره.
- مصالحې يا بوتي (لکه سلينترو، پارسلی، چایو يا پودي).

منجمد شوي



- واحد يا مکس شوي
• عضوي يا باقاعده
- د هري کھوري اندازه او دول
- منجمده لوبيا او نخود، لکه ادامام، شنه لوبيا،
تور سترگو نخود يا ليمما لوبيا اجازه لري

X د WIC لخوا نه دی تایید شوي:

- کريم شوي، چکني شوي يا دودي شوي سبزیجات.
- شکر، مصنوعي خواره، غوري، وريجي، حبوبات يا نور اضافه شوي اجزا.

قوطى ګانى، د شيشې بوتل او پلاستيكي لوښى



- واحد يا مکس شوي
- د هري کھوري اندازه
- عضوي، باقاعده يا تييت سوديم
- میوه په جوس يا اوبو کې کيدى شي
- غير خواره منې ته اجازه ورکول کېږي

X د WIC لخوا نه دی تایید شوي:

- بستي او کھوري.
- اچار، زيتون يا وچه میوه.
- میوه د اضافه شکرو، مصنوعي خوارو يا شربت سره.
- کريم شوي سبزیجات يا د چکني سبزیجات، غور يا غونښي سره.

■ د پيرود لارښو:

قطوي داره شنه لوبيا، موم لوبيا او ليمما لوبيا د میوو او سبزیجاتو ګټو خخه شميرل کېږي. د لوبيا نور تول ډولونه د قوطي شوي لوبيا په توګه شميرل کېږي. د نورو معلوماتو لپاره 3 پانه وګوري.





د ګلابي WIC ستيکر لپاره و ګورئ

- 100% جوس
- اضافه کلسیم او ویتامین دی اجازه لري

بوتل شوی جوس

ماشومان - 64 اونس پلاستیکی بوتل

نبھی - 48 اونس پلاستیکی بوتل

- نارنجي اناناس
- اناناس
- اناناس آم
- ارغواناني انگور
- رومیان
- سبزیجات
- سپین انگور
- منه
- کرینبیري
- کرینبیري منه
- کرینبیري انگور
- گریپ فروت
- نارنج
- نارنجي آم

یخ شوی جوس

ماشومان - 16 اونس لوښي

- نارنج
- منه

نبھی - 11.5 اونس تر 12 اونس لوښي

- ارغواناني انگور
- سپین انگور
- منه
- گریپ فروت
- نارنج

یخ شوی جوس

ماشومان - 64 اونس کارتن پلاستیکی بوتل

- نارنج

✗ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: د جوس کاکتیل، د اضافه شکر يا خواړه سره.

🛒 د پیروود لارښود: خپلې ګټې و ګورئ نو تاسو پوهیږي چې کوم اندازه جوس غوره کړي.



کم غور او غیر غور لرونکی مستې

دا برانڊونه غوره کړئ

ماشومان له 2 خڅه تر 5 کلونو پوري او نسخي
• 32 اونس. (د ربی په اندازه) لوښي



- H-E-B Organics**
 - Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Hiland**
 - Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla
 - Nonfat Plain
- Hill Country Fare**
 - Greek Nonfat Plain, Vanilla
 - Low-fat Plain, Vanilla
- Kroger**
 - Greek Nonfat Plain, Vanilla
 - Low-fat Plain, Vanilla
- LALA**
 - Low-fat Mango, Plain, Strawberry, Vanilla
- Lucerne**
 - Greek Nonfat Plain
 - Low-fat Peach, Strawberry
 - Nonfat Plain
- Mountain High**
 - Fat-free Plain
 - Low-fat Plain, Vanilla
- Open Nature**
 - Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Oikos**
 - Greek Nonfat Plain, Vanilla

- Activia**
 - Low-fat Vanilla
- Best Choice**
 - Greek Nonfat Plain, Vanilla
 - Low-fat Strawberry, Vanilla
 - Light Plain
- Chobani**
 - Greek Low-fat Plain, Vanilla Cinnamon
 - Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla
- Coburn Farms**
 - Low-fat Plain, Vanilla
 - Nonfat Plain
- Dannon**
 - Low-fat Plain, Vanilla
 - Nonfat Plain
- Food Club**
 - Greek Nonfat Plain, Vanilla
 - Low-fat Strawberry, Vanilla
- Great Value**
 - Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla
 - Low-fat Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla
 - Nonfat Plain
- H-E-B**
 - Greek Nonfat Honey, Plain, Strawberry, Vanilla
 - Blended Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla

د دې پېرود لارښود ترټولو تازه نسخي د ليدو
لپاره د گوګل پلي ستور (Google Play Store)
يا اپل ستور (Apple App Store) خڅه
myWIC اپلیکیشن ډاونلود کړئ.



Two Good

- Greek Low-fat Plain
Winco
- Greek Nonfat Plain, Vanilla
 - Low-fat Peach, Strawberry, Vanilla
 - Nonfat Plain
Yoplait
- Low-fat Blueberry, Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla



- 8-pack of 4 oz. cups
- Low-fat Berry, Blueberry, Cotton Candy, Raspberry, Strawberry Banana, Strawberry, Wild Berry

Simple Truth Organic

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
Stonyfield
- Low-fat Plain, Vanilla
- Nonfat Plain, Vanilla
The Greek Gods
- Greek Nonfat Plain



Mountain High

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla

Open Nature

- Greek Whole Milk Plain (4%)

Simple Truth Organic

- Greek Whole Milk Plain, Vanilla

Stonyfield

- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla

The Greek Gods

- Greek Whole Milk Plain

Winco

- Whole Milk Plain

Brown Cow

- Whole Milk Cream Top Plain, Vanilla

Chobani

- Greek Whole Milk Plain

Dannon

- Whole Milk Plain, Vanilla

Great Value

- Greek Whole Milk Plain

H-E-B Organics

- Whole Milk Plain, Vanilla

Kroger

- Greek Whole Milk Plain, Vanilla

- Whole Milk Plain

Lucerne

- Whole Milk Plain, Vanilla



د ناشتی حبوبات

يخ او گرم حبوبات

په توله غله کې لور
پرته له گلوتون

دا براندونه غوره کړئ

8 اونس تر 36 اونس کڅوړو یوازی



**منجمد شوی
واړه غنم**
18 اونس،
24 اونس،
29.5 اونس،
34 اونس



**چیریوس
اوٹ کرنج
توټ**
18 اونس، 24 اونس



**چیریوس
وینیلا مساله**
12 اونس، 18 اونس



**چیریوس
څو داني**
9 اونس، 12 اونس،
18 اونس،
20.6 اونس



**چیریوس
اصل**
9.6 اونس، 12 اونس،
18 اونس،
21.7 اونس



کریسپیکس
9.6 اونس، 18 اونس



**د وريجو
کریسپیز**
9 اونس، 12 اونس،
18 اونس، 24 اونس



سپیشل کی
اصل 9.6 اونس،
18 اونس



**آل-بران
 بشپړ**
د غنمو فلیکس
18 اونس



کارن فلیکس
9.6 اونس، 12 اونس،
18 اونس، 24 اونس،
25.2 اونس



**هانی بنچس
اف اوټس
وینیلا**
12 اونس، 18 اونس



**هانی بنچس او
اوټس
میپل او پیکان**
12 اونس



**هانی بنچس او
اوټس
په شاتو سور
شوی**
12 اونس، 18 اونس
23 اونس



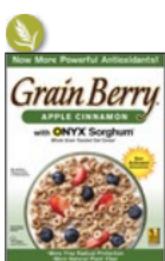
**هانی بنچس او
اوټس
دارچیني بنچونه**
12 اونس



**هانی بنچس او
اوټس
د بادامو سره**
12 اونس، 18 اونس
23 اونس



**گرین بیری
ملقی بران
فلیکس**
12 اونس



**گرین بیری
منه
دارچیني**
12 اونس



**گرین بیری
اصلی
مخل شوی
اوټس**
12 اونس



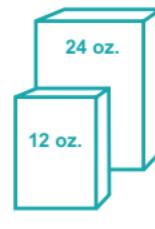
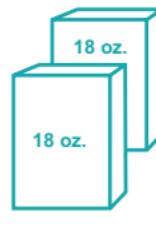
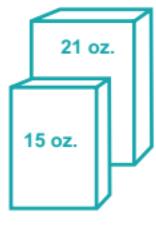
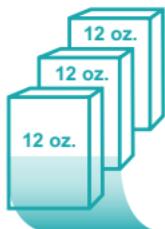
**کاشی
معتدل دارچیني**
12 اونس



**کاشی
په شاتو مخل
شوی**
12 اونس

د ناشتي حبوبات

د پیرودلو
خرنکوالی
32 اونس د
حبوبات:



لوي غلي داني
د کيلی مغز لرونکي
کرنچ
اونس، 18 اونس 15.5

دانکورو مغز
لرونکي فليکس
اونس 18

KIX
شات
اونس 18

KIX
توت توت
اونس 18

KIX
اصلی
اونس، 18 اونس 12



ژوند
اصلی
اونس، 18 اونس 13
اونس، 18 اونس 22.3
اونس، 24.8

چیکس
وریجی
اونس، 18 اونس 12

چیکس
جووار
اونس، 18 اونس 12

چیکس
دارچینی
اونس، 19.6 اونس 12

چیکس
توت زمینی
اونس 12



د گنمکرم
دقيقی
اونس، 28 اونس 12

د گنمکرم
توله غله
اونس 18

اوبلينا فوري تاو
شوی اوتس
اونس 12

د کوکر اصلی فوري
اوتمیل
اونس، 23.7 اونس 9.8

د کوکر اصلی
فوري گربیتس
اونس، 21 اونس 9.8

مالکین او-خورونکي
وریجی
اونس، 36 اونس 18



مالکین او وره دودی
سپونزر
منجمد شوی
اونس، 36 اونس 18



مالتو-میل
مینی سپونزر
د سترایبری کریم
اونس 36



مالتو-میل
اصلی
اونس، 36 اونس 18



بشبیر غنم لرونکی دودی

د گلابي WIC ستيکر لپاره و گورئ



- 16 اونس. (1 پوند) دودی
- 100٪ بشپړ غنم

✗ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: د شکر خخه پاکه دودی.

─ د پېرودلو لارښوونه: د گلابي WIC تایید شوی توکي ستيکر لپاره په احتیاط سره دا گورئ ترڅو ډاد ترلاسه کړئ چې تاسو سمه دودی ترلاسه کوي.

پاستې



هر برانډ غوره کږئ

- 16 اونس. (پاونډ) کڅوره، قفس يا يخچال شوی
- بشپړ غنم، ژير جوار يا سپین جوار

✗ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: سپین اوړه، عضوي، "کم کاربوهایدریټ" پلورنځی جور شوی، توستاداس يا شیلونه.

نسواري وریجې



هر برانډ غوره کږئ

- 14 اونس تر 16 اونس کڅوره
- باقاعده يا فوري

✗ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: سپینې وریجې، اضافه مصالحې يا په کڅوره کې جوش شوی وریجې.

اوتمیل

دا براندونه غوره کږئ



- 16 اونس. (1 پاونډ) کڅوره
- 3 منټ برانډ- چېک اوتس
- **اویلينا**- چېک، زور فیشن غور
- **غوره غور عضوي**- چېک، زور فیشن غور
- **گرانویتا**- غوري
- **د مور غوره طبیعی**- گرندی ، زاره فیشن غور

─ د پېرود لارښو: غور په 16 اونس کڅورې د بشپړ غلې په توګه شمیرل کېږي. په بسته بندۍ کې غوري د حبوباتو په توګه شمیرل کېږي. **د نورو** معلوماتو لپاره 8 پاڼه و گورئ.

د غنممو بشپړ پاستا

هر برانډ غوره کږئ

- 16 اونس. (1 پاونډ) بکس يا بیگ
- 100٪ بشپړ غنم
- عضوي يا باقاعده
- هر ډول شکل لکه خنکی، پینی، روټینی، سپیتیقی يا سرپل

✗ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: ګلوتین پاک، پروتین بدایه يا سپین پاستا.



خانگې شیدى



د ليكتوز خخه پاكى شيدى

هر براند غوره كېئ



ماشومان له 2 خخه تر 5 كلونو پوري او بىخى

- له غور خخه پاك يا كم غور لرونكى (1%) په نيم گيلن يا 96 اوز قوطى كې ماشومان 1 كلن

- بشپړ شيدى په نيم گيلن يا 96 اونس قوطى كې

خ د WIC لخوا نه دی تاييد شوي: لور پروتئين، عضوي، خوندور شيدى (لكه چاکليت)، د DHA يا omega-3 سره شيدى.

د سويا شيدى

دا براندونه غوره كېئ



32 اونس. لوپى، نيم گيلن يا د نيم گيلن دوه کخوره

- په يخچال كې ساتل شوي يا د شيلف مستحڪم

اتمه وچه - اصلن، وينيلا

لور ارزښت - اصلن

پيسفك الترا سويا - اصلن

ورپنېمو - اصلن

خ د WIC لخوا نه دی تاييد شوي: عضوي يا سپک سويا شيدى.

ب د پيرودلو لارښوونه: د سويا شيدو گتبې په گيلن کې ليست شوي، مگر بايد په نيم گيلن کې وپلورل شي.

بخار شوي شيدى



هر براند غوره كېئ

ماشومان له 2 خخه تر 5 كلونو پوري او بىخى

- له غور خخه پاك يا كم غور (1%) په 12 اونس کې. کولى شي ماشومان 1 كلن

- بشپړ شيدى په 12 اونس قوطى كې

خ د WIC لخوا نه دی تاييد شوي: خواره کندنډ شوي شيدى يا بخار شوي شيدى.

غیر غور لرونكى وچ پودر شيدى

هر براند غوره كېئ

ماشومان له 2 خخه تر 5 كلونو پوري او بىخى

- د فيتامين A او D سره پياوري شوي

- 96 اونس، 25.6 اونس يا 64 اونس کخورى



د ماشوم خواړه

6 - 11 میاشتی ماشومان

هر برانډ غوره کړئ

د ماشوم خواړه میوې او سبزیجات



- 4 اونس. یو لوښی یا
- 2 بستی د 4 اونس لوښی
- باقاعده یا عضوی
- واحد یا مخلوط میوه او/یا سبزیجات



× د WIC لخوا نه دی تایید شوی:

- د جبوټاتو، غوریو، کوینو، وریجو، پاستا، مستو یا غونبې سره.
- کھوږی، ډودۍ یا د کوچنیانو خواړه.
- اضافه شوی اجزا لکه DHA، شکر یا مالګه.



دا براندونه غوره کړئ

د ماشوم حبوبات

- 8 اونس یا 16 اونس لوښی
- عضوی یا باقاعده

جوار، ملتی گرین، غور، وریجی یا تول غنم

بیچ نت

گریر

د څمکې غوره

× د WIC لخوا نه دی تایید شوی: د میوو، فارمول، DHA یا اضافه اجزاءو سره حبوبات.

تاسو کولی شئ توکی سکین کړئ پداسې
حال کي چې تاسو د MyWIC ایپ
پواسطه پیزود کوي! په MyWIC کي د
سکین ځانګړتیا تاسو ته واي چې ایا یو
توکی د WIC تایید شوی او ګه تاسو د
هغې لپاره فعالې ګټې لرئ.

my WIC



په بشپړه توګه د مور شیدو ورکول د 6 - 11 میاشتو پوري

هر برانډ غوره کړئ

د ماشوم خواړه غونبې:



- 2.5 اونس واحد لوښی - نه څو کھوږی
- باقاعده یا عضوی
- هره یوه غونبې چې د بوري یا جوارو سره وي لکه چرګ،
غونبې، فیل مرغ یا هام

× د WIC لخوا نه دی تایید شوی: دودۍ، غونبې د سبزیجاتو یا میوو سره، DHA، بوره یا مالګه.

په بشپړه توګه د شیدو تغذیه میرمنې

هر براند غوره کږي

تونا

- 2.5 اونس. تر 12 اونس. قوطى يا بسته قوطى يا بسته
- گلابي سالمن
- په اوبيو، تيلو يا د سبزيجاتو په شوروا کې بسته شوي
- 2.5 اونس. تر 12 اونس. قوطى يا بسته چنک لایت
- په اوبيو، تيلو يا د سبزيجاتو په شوروا کې بسته شوي

سلمون

- 4 اونس. تر 15 اونس. قوطى
- اتلانتيک، پيسفك چب يا جيك
- په اوبيو، تيلو يا د ليموسره بسته بندۍ

ساردينز

- 3.75 اونس. تر 15 اونس. قوطى
- په اوبيو، تيلو، د روميانو چکنۍ، گرمه چکنۍ، سرس يا د ليمو سره بسته بندۍ
- په اوبيو، تيلو يا د ليموسره بسته بندۍ شوي



WIC لخوا نه دی تاييد شوي:

- خوندور، الباکور، ټنگول، ژيرفين يا وحشی سکيپ جيک تونا.
- خوندور، سگرت شوي، ساکۍ يا سور سالمن.
- ټينګ مايکيرل
- پريمييم براندونه يا توکي د زيتون، مرچ يا جالپينو سره.

د شیدو ورکولو میرمنې ترلاسه کوي:

• نور WIC خواره.

• د مورشيدي د ورکولو ملاتر.

• WIC اوبده ګته لري.

د مور د شیدو د ملاتر او
معلوماتو لپاره، زنګ ووهی:

د تيکساس د شیدو ورکولو
ملاتر تليفون
855-550-6667

دا خدمت وريادی او د ورځی 24
 ساعته، په اوښ کې 7 ورځی
شتون لري.



د خوراکي توکو ځانګړي بستې

په بشپړه توګه د شیدو تغذیه دوه، درې گونې یا نور

پنیر



دا براندونه غوره کړئ

• پروولون	8 اونس کخوره
• سویس	• بلاک یا ټوټه شوی
کروگر	• باقاعده، کم کړي شوي غوره یا کم غوره
لوسرن	• لونګ هورن
ویسکانسن فاینست	• امریکاین
	• مونتیری جیک
	• چیدار
	• کالبی
	• کالبی-جیک
	غوره انتخاب
	بروک شایر
	د خوارو کلب

څه **WIC** لخوا تایید شوي نه دی: په انفرادي ډول پونسل شوي ټوټې، ټوټې شوي، د پنیر خواړه محصول، د ډیلي یا وارد شوي پنیر څخه.

څه **د پیرودلو لارښوونه:** دا پنیر به د ګلابي **WIC** تایید شوي توکي ستيکرونو سره لیبل نشي.

بشپړ غنم لرونکی دودی



دا براندونه غوره کړئ

20 اونس. تر 24 اونس پوري. دودی	لور ارزښت - 100% بشپړ غنم د 20 اونس.
H-E-B - 100%	بشبې غنم د 20 اونس.
مسیز بايردز - 100	بشبې غنم د 20 اونس.
نیچرز اون - 100%	بشبې غنم د 20 اونس.
شخصی انتخاب - 100%	بشبې غنم د 20 اونس.
د لاسليک انتخاب - 100%	بشبې غنم د 20 اونس.
سارا لیں - 100%	بشبې غنم د 20 اونس.

څه **د پیرودلو لارښو:** دا دودی به د ګلابي **WIC** لخوا تایید شوي توکي ستيکرونو سره لیبل نه وي.

پاستې



دا براندونه غوره کړئ

20 اونس تر 24 اونس کخوری	ژیرو یا سپین جوارو
کروگر - د سپینو جوارو پاستې 24 اونس	ماي تیندا - د ژیرو جوارو پاستې 21 اونس.
ماي تیندا - د ژیرو جوارو پاستې 21 اونس.	تاۍ روسا - د ژیرو جوارو پاستې 20 اونس

څه **د پیرودلو لارښوونه:** دا پاستې به د ګلابي **WIC** تایید شوي توکي ستيکرونو سره لیبل نه شي.

د خوراکي توکو ځانګړي بستې

یخچال نشته

جوس

دا براندونه غوره کړئ



د 5.5 اونس 6 کڅوړه، يا 6 اونس قوطى

د ویتامین سی سره 100% غیر خواړه جوس

کیمبل - ټماټر

دولی - انناس، نارنجی انناس

روبی کست - منه، انگور، نارنج، انناس

تیکسن - نارنجی، ګلابی انگور

V8 - اصلی، تیت سودیم اصلی، مساله گرم



یوازی که ستاسو د WIC پیروود لیست کې
لیست شوي وي

8 بستې د 6.75 اونس بکسونو

د ویتامین سی سره 100% غیر خواړه جوس

جوس جوس - منه، بیری، انگور، پنچ، نارنجی تنگیرین، د سترابری هندوانې

د پیرودلو لارښوونه: دا جوسونه به د ګلابی WIC تایید شوي توکي
ستیکرونو سره لیبل نشي.

غیر غور لرونکی وچ پودر شیدې

هر براند غوره کړئ

ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پوري او نسبې

د ویتامین A او D سره پیاوړی شوي

96 اونس، 25.6 اونس يا 64 اونس کڅوړی



پنیر

دا براندونه غوره کړئ



8 اونس کڅوړه

بلاک يا ټوټه شوي

باقاعده، کم کړي شوي غور يا کم غور

امريکاين • لونګ هورن

چيدار • مونټېری جیک

کالبی • موزاربلا

کالبی-جیک • مونسټر

غوره انتخاب • لوی ارزښت

بروک شایر • H-E-B

د خوارو ګلب • کرفت

پروولون
سویس
کروکر
لوسرن
ویسکانسن فایننسټ

د WIC لخوا تایید شوي نه دی: په انفرادي دول پونډل شوي ټوټې، ټوټې
شوي، د پنیر خواړه محصول، د ډیلي يا وارد شوي پنیر څخه.

د پیرودلو لارښوونه: دا پنیر به د ګلابی WIC تایید شوي توکي ستیکرونو
سره لیبل نشي.

د خوراکي توکو ځانګړي بستې

کوشر شیدې او پنیر

د کوشر شیدې

دا براندونه غوره کړئ



ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پوري او نسخې

• له غوره څخه پاک يا کم غور (1%) په نیم گیلن يا گیلن کې

ماشومان 1 کلن

• بشپړ شیدې په نیم گیلن يا گیلن کې

د فارم ویاړ

د کوشر پنیر

دا براندونه غوره کړئ

• 16 اونس. (1 پاونډ) کڅوره

هاولم - چیدار، موزاريلا

میلز - موزاريلا

طبيعي او کوشر - موزاريلا (بلک او توټه شوي)، له امریکاین سره

په بشپړه توګه د شیدو تغذیه دوه، درې ګونی يا نور

• 8 اونس کڅوره

هاولم - چیدار



چيرته د کوشير شیدې او پنیر اخيستلى شئ

دا پلورنځۍ په تاييد شوي اندازو کي د کوشر شیدې او پنیر لېږدي. د پېرودلو دمخه پلورنځۍ ٿه زنگ ووهئ.

استېن

512-502-8445.....7025 Village Center Drive - H-E-B

دالاس ساحه

972-392-2501.....Preston Road 11920 - تام تهمب

972-680-6010.....West Campbell Road 1380 - تام تهمب

هاوستېن ساحه

713-662-4000.....4955 Beechnut Street - H-E-B

713-721-7691.....South Post Oak 10306 - کروگر

713-721-0011.....West Bellfort 4800 - راندلس

سان انټونيو

210-479-4300.....8503 NW Military Highway - H-E-B

د WIC د پیروود په مکرر دول پوبنتل شوی پونېتني

زه خنګه خپل WIC کارت د چیک آوت په مهال وکاروم؟

- وروسته له دی چې ستاسو ټول توکي سکین شي تاسو به لوړۍ د خپلو WIC توکو لپاره پیسې ورکړئ.
- خپل WIC کارت لوستونکي ته دنه کړئ او خپل PIN دنه کړئ. کارت په لوستونکي کې پرېږدئ تر هغه چې ورته ويل شوي نه وي چې لري يې کړئ.
- کیشیر به تاسو ته دوه رسیدونه درکړي. يو رسید ستاسو د پیل بیلانس نښې او بل نښې چې کوم توکي به ستاسو له کارت خخه لري شي.
- په رسیدونو کې توکي چیک کړئ او د خپل لیرد بشپړولو لپاره تایید باندي فشار ورکړئ. خپل رسیدونه خوندي کړئ!

څه به وشي که چېړي یو توکي په چیک آوت کې سکین نه کړي؟

- خپل د پیروود لیست يا د ګټو بیلانس چیک کړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو په خپل کارت کې گټې شتون لرئ.
- د پیروود لارښود وګورئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې توکي سم اندازه او برانډ دی.
- که اندازه او برانډ سم وي او تاسو کافي گټې لرئ، د کیشیر يا پلورنځي مدیر خخه د مرستې غونښنه وکړئ.
- که دا لاهم د WIC توکي په توګه سکین نه کوي، تاسو کولی شئ د خپل نورو خوراکي توکو سره پیسې ورکړئ يا یې بېرته وساتئ.

بیا هم فکر کوي چې دا باید د WIC توکي په توګه سکین شوي وي؟



د نورو معلوماتو چمتو کولو لپاره د QR کوډ سکین کړئ. WIC به توکي بیاکتنه وکړي او تاسو ته به خبر درکړي چې ولی یې سکین نه دی کړي، يا یې د راتلونکي لپاره زموږ دیتابیس کې اضافه کړي.

زه خنګه پوهیبم چې زما په WIC کارت کې څه پاتې دی؟

- د WIC ګټې بیلانس رسید د پیروولو وروسته چاپ کېږي. دا نښې چې ستاسو په کارت کې د پاتې میاشتې لپاره خومره پاتې دی.
- تاسو کولی شئ هر وخت د کرايی پلورنځي، ستاسو د myWIC دفتر يا WIC دفتر د چېلې ګټې بیلانس چیک کړئ. په ایپ کې گټې ممکن 3 ورځی وروسته وي.

که زه خپل کارت له لاسه ورکړم څه به وشي؟

- که ستاسو د تیکساس WIC کارت ورک شوي، غلا شوي يا خراب شوي وي، خپل د WIC دفتر سره اړیکه ونیسې یا 800-942-3678 ته زنګ ووهئ.
- که دا بند وي، نو تاسو به اړتیا ولرئ خپل WIC دفتر ته لار شئ ترڅو خپل PIN بیا تنظیم کړي.



د TexasWIC.org څخه لیدنه وکړئ:

- د WIC په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ
- خپل غونښتنليک پېل کړئ
- د شيدو تغذیه او تغذیه په اړه معلومات ومومن
- وریا آنلاین تولگی واخلي

د نورو معلوماتو لپاره.
800-942-3678 ته زنګ ووهئ

د پلورونکو لپاره معلومات:
bit.ly/TexasWICVendors

له موږ سره پدی اړیکه ونیس!



توبیټر، فیسبوک، یوتیوب او انستاګرام
موږ په TexasHHSC@ پیدا کړئ

WIC تاسو سره د حیرانونکوماشومانو په
جورولو کې مرسته کوي!



TEXAS
Health and Human
Services



دا اداره د مساوی فرصت برابرونکي ده.

© 2023 تول حقوقه خوندي دي.

ستاک نمبر WIC-34Pashto بیا وکتل شو په.
10/23