NYS WIC Foods Guide

NEW YORK STATE | WIC Program

ضعي شيك برنامج WIC هنا

حقوق المشاركين

يحق للمشاركين في برنامج WIC

- أن تتم معاملتهم بعدل واحترام
- استخدام أي محل بقالة أو صيدلية في New York State مرخصة لقبول شيكات برنامج WIC
- طلب الانتقال إلى وكالة أخرى تابعة لبرنامج WIC
- أن يتم إخبارهم مسبقًا بموعد انتهاء مخصصات برنامج WIC التي يتلقونها والسبب وراء ذلك
- السرية
- إمكانية الوصول لجميع الخدمات التي يقدمها برنامج WIC، بما في ذلك مجموعة أطعمة مصممة خصيصاً

لماذا يعد برنامج WIC مهمًا؟

يقدم برنامج WIC طعامًا صحيًا إلى جانب خدمات أخرى لا تحصى.

الأطعمة الصحية

التوعية الغذائية والصحية

دعم الرضاعة الطبيعية

الإحالات الخاصة بالبرنامج

قائمة المحتويات

استخدام هذا الدليل 3
القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق 4
الحليب 8
الجبن 9
الزبادي 10
التوفو 11
مشروبات الصويا 11
البيض 12
الفاصوليا والبازلاء والعدس 13
زبدة الفول السوداني 14
الأسماك المعلبة 14
العصائر الطبيعية 100% 15
الخضروات والفاكهة 18
حبوب الإفطار 23
الحبوب الكاملة – الخبز 27
الحبوب الكاملة – خبز التورتيلا 29
الحبوب الكاملة – الأرز البني 31
الحبوب الكاملة – المعكرونة 31
الرضاعة الطبيعية 32
أطعمة الرضع 33
الأسئلة والإجابات المتعلقة بالتسوق 35
ما الذي عليك إحضاره إلى موعد برنامج WIC الخاص بك 36

استخدام هذا الدليل

الغرض من هذا الدليل هو المساعدة على جعل التسوق لأطعمة برنامج WIC أكثر سهولة.

يقدم NYS WIC مجموعة كبيرة متنوعة من الأطعمة المغذية. بينما تتسوقين، استخدمي الشرائط الملونة للتسوق وفقًا لفئة الطعام. اختاري الأطعمة التي تحبها أسرتك وفقًا لما هو مدرج في شيكات برنامج WIC الخاصة بك وما هو متاح في المكان الذي تتسوقين فيه.

سوف ترين الأيقونات المبينة أدناه في أنحاء بطاقة الطعام هذه.
وسوف تكون هذه الأيقونات دليلك للتعرف على أطعمة WIC الخاصة بك وتحديدها.

تعرفي على أطعمة WIC الخاصة بك

ابحثي عن علامة "يُمكن شراؤه" هذه السلع الموجودة في هذه الفقرة مسموح شراؤها بواسطة شيكات WIC الخاصة بك.	يُمكن شراؤه
قسم "لا يُمكن شراؤه" السلع في هذه الفقرة غير مسموح بشرائها بواسطة شيكات WIC الخاصة بك.	لا يُمكن شراؤه:
"أي نوع تجاري" بعض أطعمة WIC متاحة بأنواع تجارية محددة فقط. عندما ترين هذه الراية، يمكنك اختيار أي نوع تجاري داخل هذه الفئة.	أي نوع تجاري
نصائح برنامج WIC ابحثي عن هذه النجمة لمعرفة نصائح مفيدة حول التسوق مع برنامج WIC.	نصيحة

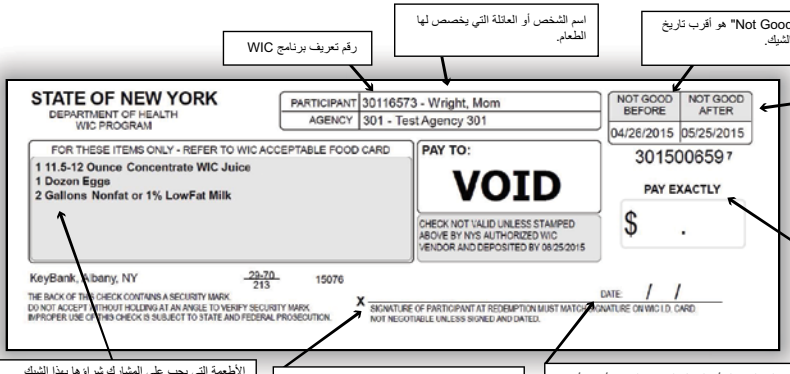
القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق

1 قبل التسوق، تأكدي من اصطحاب ما يلي معكِ:

- ☐ بطاقتك التعريفية الخاصة ببرنامج **WIC**
- ☐ دليل **WIC Foods Guide** هذا
- ☐ **شيكات برنامج WIC غير الموقعة** الخاصة بك **بتواريخ صالحة**

نصيحة

خذي معك فقط الشيكات التي يمكن استخدامها أثناء هذه الزيارة



رقم تعريف برنامج WIC

اسم الشخص أو العائلة التي يخصص لها الطعام.

تاريخ "Not Good Before" هو أقرب تاريخ يمكن فيه استخدام الشيك.

تاريخ "Not Good After" هو آخر تاريخ يمكن فيه استخدام الشيك.

مربع "Pay Exactly" هو المربع الذي يدخل فيه البائع إجمالي سعر شراء السلع في الشيك.

الأطعمة التي يجب على المشارك شراؤها بهذا الشيك. استخدمي بطاقة NYS WIC Acceptable Foods Card (الأطعمة المقبولة في برنامج NYS WIC) للتحقق من الحصول على الأطعمة الصحيحة.

السطر الذي يوقع عليه المشارك أو الوكيل بالحبر الأزرق أو الأسود بعد إدخال المبلغ الصحيح بالدولار في مربع "Pay Exactly".

السطر الذي يكتب عليه المشارك أو الوكيل التاريخ بالحبر الأزرق أو الأسود؛ باستخدام التنسيق نفسه المستخدم في مربعات *Not Good Before/Not Good After* بعد إدخال المبلغ الصحيح بالدولار في مربع "Pay Exactly".

القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق

2 أثناء التسوق:

- ☐ راجعي السلع المدرجة في شيك WIC الخاص بكِ بعناية.
- ☐ استخدمي دليل التسوق هذا لمساعدتك على اختيار الأطعمة المعتمدة من WIC.
- ☐ سيوضح لك شيك WIC الخاص بك عدد وحدات **(عبوة واحدة)** وحجم **(64 أوقية (64 ounces))** كل منتج يمكنك الحصول عليه.

القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق

3 قبل الدفع:

- ☐ اجمعي **جميع الأطعمة** المدرجة على كل شيك.
- ☐ اعثري على صف للدفع بخلاف الصفوف المخصصة للدفع ببطاقات الائتمان (express)، أو للدفع نقدًا فقط، أو لماكينات الدفع بالخدمة الذاتية.

4 عند الخزينة:

- ☐ ضعي سلع برنامج WIC الخاصة بكِ على منضدة الدفع مجمعة مع بعضها بحسب الشيك.
- ☐ ضعي شيك برنامج WIC الملائم **وغير الموقع** فوق كل مجموعة من هذه السلع.
- ☐ أخبري موظف الخزينة أنك ستستخدمين شيكات برنامج WIC الخاصة بكِ.
- ☐ **لا تقومي أبدًا** بالتوقيع المسبق على شيكات WIC الخاصة بك.
- ☐ بعد أن يكتب موظف الخزينة إجمالي التكلفة في مربع **PAY EXACTLY**، **وقعي على الشيك واكتبي التاريخ بالحبر الأزرق أو الأسود.**

القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق

نصيحة

افعلي:

- يفضل كتابة تاريخ الشيكات بالتنسيق سنة/يوم/شهر (MM/DD/YYYY) (مثال: 04/28/2015).
- يمكن أيضًا استخدام تنسيقات التاريخ الأخرى الشائعة في الولايات المتحدة (أمثلة: 4/28/15، 04/28/15).
- إذا أخطأ المشترك أو الوكيل في كتابة تاريخ الشيك، يجب على المشترك/الوكيل شطب التاريخ بخط وكتابة الأحرف الأولى من اسمه وكتابة التاريخ الصحيح فوق الخطأ.

لا تفعلي:

- لا يسمح باستخدام الكلمات لكتابة الشهر (مثال: أبريل 28، 2015).
- لا يجوز استخدام ختم تاريخ لـ"تأريخ" الشيك.

نصيحة

لا توقعي شيكات برنامج WIC ولا تكتبي تاريخها إلا بعد أن يكتب موظف الخزينة إجمالي التكلفة في الشيك.

الحليب

مصدر جيد للكالسيوم والبروتين وفيتامين د

نصيحة

افحصي نوع الحليب الخاص بك

يدرج شيك برنامج WIC الخاص بك محتوى الدهون بالحليب الذي يجب عليك شراؤه. اشتري نوع الحليب المطبوع على شيك WIC الخاص بك. (على سبيل المثال: خالي الدسم، 1%، كامل الدسم، خالي من اللاكتوز، شرعي حسب العقيدة اليهودية (كوشر)، حليب ماعز)

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

حليب الأبقار

اشتري أكبر عبوة متاحة أو الحجم المدرج على شيك WIC (بالجالون، أو بالـ96 أوقية، أو بالنصف جالون، أو بالربع جالون)

الحليب المبخر/المعلب
حاوية 12 أوقية فقط

الحليب المجفف/الحليب البودرة
حاوية 25.6 أوقية فقط

حليب الماعز المبخر/المعلب
حاوية 12 أوقية فقط

لا يُمكن شراؤه:

- الحليب المنكه أو الحليب العضوي أو الحليب المكثف المحلى
- محيض الحليب (buttermilk) أو الحليب المضاف إليه الكالسيوم
- الحليب قليل الدسم (2%)

الجبن

مصدر جيد للبروتين والكالسيوم

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

- الأجبان المُعالجة المُبسترة من نوع american أو monterey jack أو mozzarella أو cheddar أو colby أو swiss أو muenster أو provolone أو أنواع الجبن المخلوطة من أيٍ من أنواع الجبن هذه
- اشتريها في صورة قطع كاملة أو شرائح
- يجب أن يصل الوزن الإجمالي إلى عدد الأوقيات الموجودة بالشيك (قد تكون عبوة واحدة أو أكثر)
- **الجبنة الكوشر** إذا كان مطبوعًا على شيك WIC الخاص بك أو إذا كان المتجر ليس به أي نوع آخر من الجبن

لا يُمكن شراؤه:

- الأجبان المستوردة
- الجبن المخصص للمقرمشات
- الجبن المنكه أو الجبن العضوي
- الأطعمة أو المنتجات أو المواد القابلة للفرد المصنوعة من الأجبان
- الجبن المقطع أو المبشور أو المقطع في صورة مكعبات أو شرائط أو أعواد
- الشرائح المغلفة كل على حدة

الزبادي

مصدر جيد للبروتين والكالسيوم

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

يدرج شيك برنامج WIC الخاص بك محتوى الدهون الذي يجب عليك شراؤه.

- عبوة حجم 32 أوقية بالضبط أو أي مزيج من الأحجام يكون إجمالها 32 أوقية بالضبط.
- **أي نوع:** plain أو plain Greek أو organic plain أو organic plain Greek
- **زبادي كوشر** إذا كان مطبوعًا على شيك WIC الخاص بك أو إذا كان المتجر لا يحتوي على سلع ليس لها صفة الكوشر

لا يُمكن شراؤه:

- الزبادي المنكه (مثل الزبادي المنكه بالفانيليا، الفاكهة)
- الزبادي المخلوط بمكونات أخرى (الجرانولا، الحلوى، إلخ.)
- الزبادي المجمد
- الزبادي القابل للشرب/الشفط من العبوة (squeezable)

التوفو

مصدر جيد للبروتين والكالسيوم

يُمكن شراؤه

عبوات 14-16 أوقية

:Azumaya

Japanese Style – Firm، Extra Firm

:House

Premium أو Organic – Soft، Medium Firm، Firm، Extra Firm

:Nasoya

Organic – Silken، Lite Firm، Firm، Extra Firm

Nature's Promise:

Organic – Firm

:Wegmans

Organic – Firm

:Vitasoy

San Sui أو Korean Sprouted Organic – Soft، Firm، Extra Firm

مشروبات الصويا

مصدر جيد للبروتين والكالسيوم وفيتامين د

يُمكن شراؤه

Pacific Natural Foods:

– Ultra Soy و Original Vanilla

الأحجام المسموح بها:

- عبوة كرتونية وزن 32 أوقية

:8th Continent

Soymilk – Original وVanilla

الأحجام المسموح بها:

- عبوة كرتونية وزن 32 أوقية
- عبوة كرتونية مبردة وزن 64 أوقية

:Silk

Soymilk – Original

الأحجام المسموح بها:

- عبوة كرتونية مبردة وزن 32 أوقية
- عبوة كرتونية مبردة وزن 64 أوقية
- عبوة متعددة مبردة وزن 128 أوقية

:Westsoy

Organic Plus Soymilk – Plain

الأحجام المسموح بها:

- عبوة كرتونية وزن 32 أوقية أو 64 أوقية

Plus Soymilk – Vanilla

الأحجام المسموح بها:

- عبوة كرتونية وزن 32 أوقية أو 64 أوقية

البيض

مصدر جيد للبروتين

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

البيض متوسط أو كبير الحجم: أبيض أو بني

لا يُمكن شراؤه:

- البيض الضخم أو الكبير جدًا
- البيض الخاص مرتفع التكلفة (بما في ذلك البيض العضوي، البيض منخفض الكوليسترول، البيض الذي تنتجه الدواجن الطليقة/غير المحبوسة، البيض المدعم بأوميجا3-)

الفاصوليا والبازلاء والعدس

مصادر جيدة للبروتين والحديد والألياف

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

مجففة

- أي نوع تجاري: كيس وزنه رطل واحد من حبوب الفاصوليا أو البازلاء أو العدس الناضجة

معلبة

- أي نوع تجاري: علبة وزنها 15-16 أوقية من حبوب الفاصوليا أو البازلاء أو العدس الناضجة

نصيحة

لتقليل كمية الملح المتناولة، قومي بشطف حبوب الفاصوليا والبازلاء والعدس المعلبة

لا يُمكن شراؤه:

- الفاصوليا المطبوخة، الفاصوليا مع اللحم
- الفاصوليا المعلبة التي تحتوي على سكريات أو دهون أو لحوم أو زيوت مضافة
- لا يمكن شراء الفاصوليا الخضراء والبازلاء الخضراء والفاصوليا الهشة والفاصوليا الصفراء والفاصوليا الشمعية باستخدام شيك WIC المكتوب عليه "الفاصوليا والبازلاء والعدس"؛ يمكنك استخدام شيك WIC المخصص للخضروات والفاكهة الخاص بك لشراء هذه الأنواع من الأطعمة.

زبدة الفول السوداني

مصدر جيد للبروتين

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

برطمان وزن 16-18 أوقية

أي نوع تجاري: يُسمح بالأنواع المُقرمشة والتي تحتوي على قطع الفول السوداني والكريمية والناعمة والطبيعية ومنخفضة الدهون.

لا يُمكن شراؤه:

- الفول السوداني القابل للفرد
- زبدة الفول السوداني العضوية
- زبدة الفول السوداني المطحونة حديثًا أو المخفوقة
- زبدة الفول السوداني الممزوجة مع الجيلي أو المارشملو أو الشوكولاتة أو العسل
- زبدة الفول السوداني المضاف إليها فيتامينات ومعادن أو مكونات مضافة أخرى (أوميجا 3، حمض DHA و EPA، زيت النخيل، إلخ.)

الأسماك المعلبة

مصدر جيد للبروتين والحديد

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

يمكن أن تكون الأسماك المعلبة معبأة في الماء أو الزيت، ويمكن أن تحتوي على عظام وجلد.

السردين
علب وزن 3.75 أوقيات

السلمون الوردي
علب وزن 5 أو 6 أو 7.5 أوقيات

التونا فاتحة اللون
علب وزن 5 و6 أوقيات

لا يُمكن شراؤه:

- تونا ألباكور
- السلمون أسود الظهر
- السلمون الأحمر
- السلمون المنكه
- الأسماك ذات المكونات المضافة
- الأسماك التي تم صيدها بالصنارة

نصيحة

لتقليل كمية الدهون المتناولة، اختر الأسماك المعلبة في الماء.

العصائر الطبيعية 100%

مصادر جيدة لفيتامين ج

العصائر المخصصة للأطفال تأتي في هذه الأحجام:

- زجاجات بلاستيكية 64 أوقية
- عبوات 16 أوقية (رُكازات مجمدة)

العصائر المخصصة للسيدات تأتي في هذه الأحجام:

- عبوات 11,5 أوقية (رُكازات مستقرة في درجة حرارة الغرفة)
- عبوات 11,5 - 12 أوقية (ركازات مجمدة)

يدرج شيك برنامج WIC الخاص بك حجم العصائر الذي ينبغي أن تشتريه.

تفقدي كل فئة من فئات العصائر لمعرفة ما هي الأنواع التجارية والنكهات المسموح بها.

تتضمن عبارة "أي علامة تجارية للمتاجر" أسماء المتاجر وتلك الأنواع التجارية للعصائر الطبيعية 100% التي تحتوي على 120% أو أكثر من Vitamin C:

☑ **America's Choice**	☑ **Essential Everyday**	☑ **Hytop**	☑ **Richfood**
☑ **Best Yet**	☑ **Flavorite**	☑ **Krasdale**	☑ **Shurfine**
☑ **Clear Value**	☑ **Food Club**	☑ **Nature's Own**	☑ **Super A**
☑ **Crisp**	☑ **Great Value**	☑ **Parade**	☑ **Tipton Grove**
☑ **Delsea Farm**	☑ **Harvest Classic**	☑ **Red & White**	☑ **White Rose**

لا يُمكن شراؤه:

- العصير العضوي
- أي شيء ليس عبارة عن عصير طبيعي 100%

العصائر الطبيعية 100%

مصادر جيدة لفيتامين ج

64 أوقية زجاجات بلاستيكية من الحمضيات

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

أي نوع تجاري لما يلي:

- عصير برتقال 100% طبيعي
- عصير جريب فروت 100% طبيعي
- عصير أناناس 100% طبيعي

64 أوقية زجاجات بلاستيكية

التفاح: أي علامة تجارية للمتاجر والأنواع التجارية التالية:

- **Apple & Eve**
- **Juicy Juice**
- **Langers**
- **Lucky Leaf**
- **Mott's**
- **Musselman's**
- **Old Orchard**
- **Seneca**
- **Sesame Street**

خلائط العصائر: أي علامة تجارية للمتاجر والأنواع التجارية والنكهات التالية:

- **Juicy Juice:**
- Apple Raspberry
- Berry
- Cherry
- Fruit Punch
- Kiwi Strawberry
- Mango
- Orange Tangerine
- Strawberry Banana
- Tropical

- **Langers:**
- Apple Berry Cherry
- Apple Cranberry
- Apple Kiwi Strawberry
- Apple Grape
- Apple Orange Pineapple
- Disney Apple Cranberry Grape

- **Old Orchard:**
- Acai Pomegranate
- Apple Cranberry
- Berry Blend
- Blueberry Pomegranate
- Cherry Pomegranate
- Peach Mango
- Wild Cherry

- **Sesame Street:**
- Cookie Monster's Berry
- Elmo's Punch

لا يُمكن شراؤه:

- عصير العنب (إلا في خلائط العصائر)
- العبوات الكرتونية المبردة

العصائر الطبيعية 100%

مصادر جيدة لفيتامين ج

11.5 أوقية — الركازات المستقرة في درجة حرارة الغرفة

يُمكن شراؤه

WELCH'S

أي نكهة

11.5 أوقية – 12 أوقية — الركازات المجمدة

التفاح

أي علامة تجارية للمتاجر والأنواع التجارية التالية:

Langers • Old Orchard • Seneca •

الجريب فروت، والبرتقال، والأناناس – أي نوع تجاري

العنب

الأرجواني والأبيض: أي علامة تجارية للمتاجر والأنواع التجارية التالية:

Langers • Old Orchard • Welch's •

خلائط العصائر – أي علامة تجارية للمتاجر

:DOLE
أي نكهة

:LANGERS
Autumn Blend
Spring Blend
Summer Blend
Winter Blend

:OLD ORCHARD
جميع النكهات
بالأغطية ذات اللون
الأخضر الداكن

:WELCH'S
جميع النكهات
ذات الأغطية الصفراء

16 أوقية — الركازات المجمدة

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

التفاح

الجريب فروت، والبرتقال، والأناناس

خلائط العصائر

الخضروات والفاكهة

مصادر جيدة للفيتامينات

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

الخضروات والفاكهة الطازجة

- أي مجموعة متنوعة من الخضروات والفاكهة الطازجة
- قد تكون كاملة أو مُقطعة
- خلطات السلطة المحفوظة في أكياس، الخضروات المحفوظة في أكياس
- ستحدد الشيكات "طازجة فقط" أو "طازجة/مجمدة/معلبة"
- يُسمح بالخضروات العضوية
- ستحدد بعض شيكات الرُضع "1-4 حبات" من الموز. "الحبة" تعادل موزة واحدة. مثال: 3 حبات من الموز = 3 موزات.

لا يُمكن شراؤه:

- الأصناف من بار السلطات
- صواني الاحتفالات، سلال الفاكهة، خضروات وفاكهة الزينة
- الفاكهة والخضروات المجففة
- المكسرات، بما في ذلك الفول السوداني، مزيج الفاكهة/المكسرات
- الأعشاب والتوابل وتتبيلات السلطات

نصيحة

ادفع الفارق على شيكات WIC المخصصة للخضروات والفاكهة

هل كنتِ تعلمين؟ يمكنك دفع الفارق عندما تكون تكلفة الخضروات والفاكهة الخاصة بك أكثر من القيمة بالدولار المطبوعة على شيك WIC.

الخضروات والفاكهة

مصادر جيدة للفيتامينات

نصيحة

كيف تحصلين على المزيد من الطعام؟...

قومي بوزن الطعام!

ضعي السلعة على الميزان.
قومي بتقريب الوزن **إلى** أقرب رطل أو نصف رطل.
قومي بتقدير تكلفة السلعة استنادًا إلى الجدول المبين أدناه.

جدول المنتجات الغذائية الطازجة
(انظري الغلاف الخلفي للاطلاع على الجدول الكامل)

السعر لكل رطل (.lb)	1 رطل	1 1/2 رطل	2 رطل	2 1/2 رطل	3 أرطال	3 1/2 أرطال	4 أرطال
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96

مثال: تزن أربع ثمرات كمثرى 1.6 رطلًا (.lbs). السعر هو 1.59 دولار لكل رطل.

قومي بالتقريب إلى رطلين. حددي مكان الرطلين في الصف العلوي. في العمود الأيمن الأخضر، ابحثي عن 1.59 دولار (وهو السعر لكل رطل في هذا المثال).

الإجمالي المقدر لهذه السلعة هو: **3.18 دولارات**

الخضروات والفاكهة

مصادر جيدة للفيتامينات

أي نوع تجاري

يُمكن شراؤه

الخضروات المجمدة

- أي نوع تجاري
- أي نوع حاوية/عبوة
- أي حجم
- يجب أن تكون الخضروات هي المكون الأول
- أي مجموعة متنوعة من الخضروات، مزيج الخضروات
- يُسمح بالأنواع المجمدة من الفاصوليا والبازلاء والعدس
- بملح أو بدون ملح

نصيحة

هل كنتِ تعلمين؟

إن مدة صلاحية الخضروات والفاكهة المجمدة أطول وهي مغذية مثلها مثل الخضروات والفاكهة الطازجة.

لا يُمكن شراؤه:
صلصة الجبن، أو أي نوع آخر من الصلصة

- الأنواع المغطاة بمسحوق الخبز
- السكريات أو الدهون أو الزيوت المضافة

أي نوع تجاري

يُمكن شراؤه

الفاكهة المجمدة

- أي نوع تجاري
- أي نوع حاوية/عبوة
- أي حجم
- يجب أن تكون الفاكهة هي المكون الأول
- أي مجموعة متنوعة من الفاكهة، مزيج الفاكهة

لا يُمكن شراؤه:

- المكونات **الأخرى** بخلاف الفاكهة
- السكر المضاف
- أي شراب (شراب الذرة، شراب الذرة عالي الفركتوز، المالتوز، الدكستروز، السكروز، العسل، شراب القيقب، إلخ)

الخضروات والفاكهة

مصادر جيدة للفيتامينات

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

الخضراوات المعلبة

- أي نوع تجاري
- يمكن أن يكون النوع العادي أو منخفض الصوديوم/الملح
- أي مجموعة متنوعة من الخضروات، مزيج الخضروات
- أي حجم

- أي نوع حاوية/عبوة
- يجب أن تكون الخضروات هي المكون الأول
- الطماطم المعلبة (معجون الطماطم، هريس الطماطم، الطماطم الكاملة، الطماطم المهروسة، الطماطم المطبوخة، الطماطم المقطعة مكعبات، صوص الطماطم، الصلصة)

نصيحة

لتقليل كمية الملح المتناولة، قومي بشطف الخضروات المعلبة جيدًا.

لا يُمكن شراؤه:

- الخضروات المخللة أو المطهية بالكريمة (بما في ذلك الذرة)
- الفاصوليا المطبوخة، الفاصوليا مع اللحم
- الحساء
- الكاتشب، المشهيات، الزيتون
- المنتجات التي تحتوي على دهون أو زيوت أو سكريات أو لحوم أو شراب أو توابل مضافة
- لا يمكن شراء الخضروات الناضجة مثل الفاصوليا السوداء أو الحمص أو الفاصوليا الحمراء بواسطة شيك WIC المخصص للخضروات والفاكهة؛ يمكنك استخدام شيك WIC الخاص بك المكتوب عليه "الفاصوليا والبازلاء والعدس" لشراء هذه الأنواع من الأطعمة.

الخضروات والفاكهة

مصادر جيدة للفيتامينات

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

الفاكهة المعلبة

- أي نوع تجاري معلب في الماء أو العصير
- أي مجموعة متنوعة من الفاكهة، مزيج الفاكهة
- أي حجم/حاوية/عبوة (ما عدا العبوات ذات الحصة الواحدة)
- يجب أن تكون الفاكهة هي المكون الأول
- مهروس التفاح—"بدون سكر مُضاف" أو الأنواع "غير المحلاة" فقط

لا يُمكن شراؤه:

- صلصة التوت البري، حشو الفطائر
- أي شراب (ثقيل، مُخفف، "مُخفف بصورة طبيعية"، مُخفف بشدة، إلخ)
- السكريات المضافة
- الأملاح أو الدهون أو الزيوت المضافة
- العبوات ذات الحصة الواحدة

حبوب الإفطار

مصدر جيد للحديد وفيتامينات ب وعناصر غذائية أخرى

يُمكن شراؤه

تكون جميع حبوب الإفطار "كاملة" إلا إذا وُضِع عليها الرمز: *

☑ **اشتري الصناديق وزن 12 اوقية أو أكبر**

لا يُمكن شراؤه:

- حبوب الإفطار العضوية
- الصناديق التي تحتوي على أكياس ذات حصة واحدة

نصيحة

لزيادة كمية الألياف المتناولة، اختاري حبوب الإفطار الكاملة.

حبوب الإفطار التي تقدم باردة الأنواع التجارية الوطنية

General Mills:

Dora the Explorer

Wheat Chex

Rice Chex

Corn Chex

Total Whole Grain

Cheerios (النوع العادي فقط)

Kellogg's:

Frosted Mini-Wheat's Original (Little Bites، Bite Size)

Corn *Flakes (النوع العادي فقط)

Kemach:

Wheat *Flakes

Toasted Oats

Corn *Flakes

حبوب الإفطار

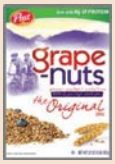
مصدر جيد للحديد وفيتامينات ب وعناصر غذائية أخرى

:Malt-O-Meal

Oat Blenders* (Honey Honey & Almonds)،

Mini Spooners (Frosted, Strawberry Cream، Blueberry Cream)

:Post



Grape Nuts (النوع العادي فقط)

Grape Nuts Flakes

Honey Bunches of Oats (with Vanilla Bunches)

:Ralston

Corn Flakes*

:Sunbelt

Simple Granola

:Taanug

Corn Flakes*

Toasted Oats

نصيحة

الطرق المتعددة لشراء 36 أوقية من حبوب الإفطار قومي بالتبديل والتوفيق

36 أونصة = 12 أونصة + 12 أونصة + 12 أونصة

36 أونصة = 24 أونصة + 12 أونصة

36 أونصة = 18 أونصة + 18 أونصة

36 أونصة = 15.6 أونصة + 20.4 أونصة

حبوب الإفطار

مصدر جيد للحديد وفيتامينات ب وعناصر غذائية أخرى

يُمكن شراؤه

تكون جميع حبوب الإفطار "كاملة" إلا إذا وُضِع عليها الرمز: *

حبوب الإفطار التي تقدم باردة العلامات التجارية للمتاجر

يمكن شراء أي علامة تجارية للمتاجر بالنسبة لأنواع حبوب الإفطار التالية:

Corn Flakes* - عادية

الرقاقات متعددة الحبوب المصحوبة **بكتل الشوفان*** (باللوز أو بدونه)

يُطلق عليها أيضًا: Honey Crunchin' Oats، Honey Oat Clusters، Honey & Oats، Krispy Honey-Oats، Honey Oats & Flakes، Oats & Honey، Oats & More،

Oat O's - عادية. يُطلق عليها أيضًا: Toasted Oats، Tasteeos، Oats & O's

Oat Squares - عادية. يُطلق عليها أيضًا: Crunchy Oat Squares، Crisp Oat Squares، Oat Crisps

Shredded Wheat - عادية أو المغلفة بالسكر

Wheat Flakes - عادية

تتضمن عبارة "أي علامة تجارية للمتاجر" أسماء المتاجر والأنواع التجارية التالية لحبوب الإفطار التي تقدم باردة:

America's Choice, Best Yet Market, Clear Value, Essential Everyday, Food Basics, Food Club, Foodtown, Great Value, Hy-Top, Kiggins, Krasdale, Nature's Crunch, Parade, Red & White, Shur Fine, Valu Time, White Rose

حبوب الإفطار

مصدر جيد للحديد وفيتامينات ب وعناصر غذائية أخرى

يُمكن شراؤه

حبوب الإفطار
التي تقدم ساخنة

Cream of Wheat Whole Grain
(2 1/2 دقيقة)

Instant Maple Oatmeal
Vermont Style Maple Oatmeal

Instant Oats with Iron

الخبز

عبوات 16 أوقية

نصيحة

(LB. 1) رطل واحد يعادل 16 أوقية (16 OZ.)

عادةً ما تُكتب أحجام الخبز في أسفل الجزء الأمامي من عبوة الخبز.

GOLD MEDAL Since Bakery 1912

- 100% Wheat Bread with Flax

FULL CIRCLE

- Flax & Grain Bread

RUBSCHLAGER Whole Grain Bread

- 100% Whole Wheat
- Westphalian Style Pumpernickel
- Danish Style Pumpernickel
- European Style Whole Grain
- Cocktail Whole Grain
- Cocktail Rye
- Cocktail Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Flax
- 100% Rye Rye-Ola Pumpernickel
- 100% Rye Rye-Ola Black Rye
- 100% Rye Rye-Ola Sunflower Bread

- Franczoz Health Bread 100% Whole Wheat
- Franczoz Health Bread Germinated Whole Wheat

MONKS' BREAD

- Multigrain Bread
- Wheat Wholegrain Bread

STERN'S

- Whole Wheat bread
- Whole Wheat rolls

PAS Yisroel

- 100% Whole Wheat
- 100% Multigrain Bread (All Natural)

الحبوب الكاملة – الخبز

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب

يُمكن شراؤه

الخبز

عبوات 16 أوقية

تقدم جميع هذه العلامات التجارية **خبز مصنوع 100% من القمح الكامل**
خبز مُصرح به من قِبل NYS WIC!

America's Choice	BEST YET	BIMBO	CENTRAL MARKET
FOOD LION	Gourmet	Hannaford	HAUSWALD'S
Holsum	PAS Yisroel	Penn Street	Quality Value pics
ROMAN MEAL	RUBSCHLAGER Whole Grain Bread	Sara Lee	Schwebel's QUALITY BAKING SINCE 1906
ShopRite	Stop&Shop No salt added أو مخبوز طازج في المتجر	Super BREAD	
		Windmill Farms	يجب أن يكون: Stone Ground Hamotzie أو Mezonos
		ZOMICK'S	يجب أن يكون: Hamotzie، Mezonos، Rolls أو

الحبوب الكاملة – خبز التورتيلا

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب

يُمكن شراؤه

خبز التورتيلا

عبوات 16 أوقية

- White Corn Tortillas •
- Yellow Corn Tortillas •

- White Corn Tortillas •

- Corn Tortillas •

- Whole Wheat (Flour Gordita •
  Whole Wheat) Tortillas

- Soft White Corn Tortillas •
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas •

- 100% Whole Wheat Tortillas •

- White Corn Tortillas •

- White Corn Tortillas •

- Whole Wheat Tortillas •

- Corn Tortillas •
- 100% Whole Wheat Fajita Flour •
- 100% Whole Wheat Soft Taco Flour •

الحبوب الكاملة – خبز التورتيلا

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب

يُمكن شراؤه

خبز التورتيلا

عبوات 16 أوقية

- 100% Whole Wheat with Honey Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- Corn All Natural Tortillas
- Whole Wheat Tortillas
- Whole Wheat Flour Tortillas
- White Corn Tortillas (مستقرة في درجة حرارة الغرفة وتحتوي على منتجات ألبان)
- Whole Wheat Flour Tortillas
- 100% Whole Wheat Flour Tortillas
- Whole Wheat Tortillas
- Whole Wheat Tortillas
- Corn Tortillas

الحبوب الكاملة – الأرز البني

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

الأرز البني

عبوات 14-16 أوقية أو 28-32 أوقية

- الأرز البني العادي في صناديق أو أكياس
- قد يكون فوري أو سريع أو عادي الطهي

لا يُمكن شراؤه:

- المكونات الإضافية مثل الدهون، الزيوت، الملح، أو السكريات.

الحبوب الكاملة – المعكرونة

مصدر جيد للألياف وفيتامينات ب

يُمكن شراؤه

أي نوع تجاري

معكرونة القمح الكامل

عبوات 16 أوقية فقط

- معكرونة القمح الكامل بأي نمط أو شكل
- مصنوعة من القمح الكامل أو دقيق القمح الصلب الكامل
- يُسمح بالأنواع العضوية

لا يُمكن شراؤه:

- المكونات الإضافية مثل الدهون، الزيوت، الملح، أو السكريات.

الرضاعة الطبيعية يمكن لبرنامج WIC المساعدة

نصيحة

إن قرار الإرضاع رضاعة طبيعية لقرار مهم. الرضاعة الطبيعية هي الطريقة الطبيعية لتُطعم الأم طفلها. الرضاعة الطبيعية ليست طعامًا فحسب، إنها عامل جوهري للتمتع بصحة عامة جيدة. تربط الرضاعة الطبيعية بين الأم وطفلها برباط قوي سيستمر طوال الحياة. وهي تخلق علاقة توفر الحماية والتغذية والراحة. توصي American Academy of Pediatrics (الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال) بالرضاعة الطبيعية الحصرية خلال الشهور الستة الأولى من الحياة وتوصي باستمرار الرضاعة الطبيعية حتى الشهر الثاني عشر وبعده. سوف يساعد لبن الثدي والأغذية المكملة المتاحة من خلال برنامج WIC الرضيع على الاستمرار في النمو ليُصبح طفلًا قويًا يتمتع بصحة جيدة.

يوفر برنامج WIC الدعم من خلال:

- توفير الاستشارات والتوعية بواسطة خبراء الرضاعة الطبيعية في الوكالات المحلية التابعة لبرنامج WIC
- استشارات النظراء بواسطة سيدات يتمتعن بخبرة في الرضاعة الطبيعية وبإمكانهن تقديم الدعم للأمهات الأخريات
- مجموعة من الأطعمة المعززة لمدة عام كامل، مُصممة من أجل دعم مخزون اللبن لدى الأم المُرضعة
- مجموعة إضافية من الأطعمة للرضيع البالغ من العمر 6 أشهر عندما يبدأ في تناول أطعمة مكملة
- مجموعة متنوعة من مضخات الثدي للأمهات اللاتي تحتجن لإخراج لبن الثدي الخاص بهن
- محيط مُشجع على الرضاعة الطبيعية في برنامج WIC حيث تعلم الأمهات أن هناك من يدعمهن

قومي بزيارة: **www.breastfeedingpartners.org**

أطعمة الرضع

مصدر جيد للحديد والزنك والفيتامينات

يُمكن شراؤه

حليب الرضع

يدرج شيك برنامج WIC الخاص بك النوع التجاري والحجم والشكل (مسحوق أو مركز أو جاهز للاستخدام) الذي يجب عليك شراؤه.

نصيحة

إعداد حليب الرضع (المسحوق والمركز)

- قبل غلي ماء الصنبور لإعداد حليب الرضع، دعي الماء البارد يتدفق من الصنبور لمدة دقيقة واحدة على الأقل.
- اغلي ماء الصنبور/الماء المعبأ لمدة دقيقتين ودعيه يبرد قبل خلطه بحليب الرضع.
- لا تحفظي أبدًا زجاجة قديمة لم ينهيها طفلك وتعيدي تسخينها.

يُمكن شراؤه

حبوب الرضع

عبوات 6 و18 أوقية

Gerber Cereal for Baby

الأنواع المسموح بها:

- دقيق الشوفان
- الأرز
- القمح الكامل
- الحبوب المتعددة

لا يُمكن شراؤه:

الأطعمة العضوية، المكونات الإضافية مثل حمض دوكوساهيكسينويك (DHA) أو الفاكهة أو حليب الرضع أو البروتينات المضافة

أطعمة الرضع

مصدر جيد للحديد والزنك والفيتامينات

اللحوم عبوات بحجم 2.5 أوقية

:BEECH-NUT or GERBER

أي لحم بالمرق أو المرق الكثيف

نصيحة

تغذية طفلكِ

- تأكدي من جلوس طفلكِ معتدلًا أثناء تناوله للطعام. الكراسي المرتفعة هي الأفضل.
- لا تتركي طفلكِ بمفرده أبدًا أثناء تناوله للطعام.
- تحدثي إلى طفلكِ بهدوء وشجعيه أثناء تناوله للطعام.
تواصلي معه بالعين.

اللحوم الكوشر المخصصة للأطفال:

إذا كانت مطبوعة على شيك برنامج WIC الخاص بكِ (أو إذا كان المتجر لا يبيع Beech-Nut أو Gerber)

TUV TAAM: Beef Puree & Broth، Chicken Puree & Broth

FIRST CHOICE: Chicken with Gravy، Turkey with Gravy

الخضروات والفاكهة

عبوات بحجم 4 أوقيات

:BEECH-NUT أو GERBER

أي نوع منفرد من الفاكهة أو الخضروات
أي مجموعة من أنواع الخضروات والفاكهة المختلفة

تعادل علبتان من طعام الأطفال حاويتين.

لا يُمكن شراؤه:

الأطعمة العضوية والأطعمة المعبأة في أكياس والخلائط التي تتضمن مكونات من مواد غير الفاكهة أو الخضروات مثل اللحوم والزبادي والأرز والمعكرونة الشعرية

الأسئلة والإجابات المتعلقة بالتسوق

س. ماذا إذا كنت لا أرغب في جميع الأطعمة الموجودة بالشيك؟

ج. إذا كنتِ لا تتوقعين أن تستخدمي جميع الأطعمة، يُرجى أن تطلبي من أحد أخصائيي التغذية التابعين لبرنامج WIC تغيير مجموعة الأطعمة الخاصة بكِ.

س. هل يمكنني استخدام الكوبونات بالإضافة إلى شيكات برنامج WIC لدى متجر البقالة أو الصيدلية؟

ج. نعم! يمكنكِ دائمًا استخدام بطاقة التوفير الخاصة بالمتجر بالإضافة إلى شيكات برنامج WIC.

س. إذا كانت إحدى السلع قد نفدت من المتجر، فهل يمكنني الحصول على كوبون لشراء السلعة عند توافرها؟

ج. لا! قدلا يسمح للمتاجر بإعطائك كوبون لشراء أطعمة برنامج WIC. إذا لم تكن جميع أطعمة برنامج WIC المدرجة على الشيك الخاص بكِ موجودة لدى المتجر، فاسألي مدير المتجر إذا ما كانت الأطعمة موجودة في المخزن أم لا. من الممكن أن تضطري إلى الذهاب لمتجر آخر إذا لم تتوفر جميع الأطعمة.

س. إذا انتهت صلاحية الشيكات الخاصة بي فهل يمكن استبدالها؟

ج. لا! تأكدي من استخدام شيكات برنامج WIC الخاصة بكِ خلال الفترات المحددة بتواريخ صلاحيتها السارية. بعد انتهاء صلاحيتها، لا يمكن إعادة إصدارها.

س. ماذا إذا طُلب مني توقيع أحد شيكات برنامج WIC قبل انتهاء المعاملات؟

ج. لا تفعلي! ينبغي ألا توقّع/تؤرّخ الشيكات حتى يكتب موظف الخزينة إجمالي سعر الشراء في مربع "Pay Exactly".

القائمة المرجعية الخاصة بالتسوق

قبل التسوق، تأكدي من اصطحاب ما يلي معكِ:

- ☐ بطاقتك التعريفية الخاصة ببرنامج WIC
- ☐ دليل WIC Foods Guide هذا
- ☐ شيكات برنامج WIC غير الموقعة الخاصة بكِ بتواريخ صالحة

أثناء التسوق:

- ☐ راجعي السلع المدرجة في الشيك بعناية.
- ☐ استخدمي دليل أطعمة WIC هذا لمساعدتكِ في اختيار الأطعمة المعتمدة من برنامج WIC المدرجة على الشيك الخاص بكِ.
- ☐ سيوضح لك شيك WIC بالكمية والحجم اللذان بإمكانكِ الحصول عليهما من كل منتج.

قبل الدفع:

- ☐ هل **لديك جميع الأطعمة المدرجة** على كل شيك تنوين استخدامه؟
  بخلاف ذلك، لن يستطيع المتجر التابع لبرنامج WIC معالجة شيك برنامج WIC الخاص بكِ.

عند الخزينة:

- ☐ لا تستخدمي الصفوف المخصصة للدفع ببطاقات الائتمان أو الدفع بالخدمة الذاتية أو الدفع نقدًا فقط.
- ☐ ضعي سلع برنامج WIC الخاصة بكِ على منضدة الدفع مجمعة مع بعضها بحسب الشيك.
- ☐ ضعي شيك برنامج WIC الملائم وغير **الموقع فوق كل مجموعة** من هذه السلع.
- ☐ أخبري موظف الخزينة أنك تستخدمين شيكات برنامج WIC الخاصة بكِ.
- ☐ سيقوم موظف الخزينة بكتابة التكلفة الإجمالية للأطعمة الخاصة بكِ في مربع **PAYEXACTLY** في الشيك. سيعيد موظف الخزينة الشيك إليكِ مرة أخرى لكي توقعيه وتؤرخيه.

ما الذي ينبغي عليكِ إحضاره إلى موعد برنامج WIC الخاص بكِ

- إثبات شخصية لكل شخص متقدم.
- إثبات بمحل إقامتكِ. يجب أن يوضح إثبات محل الإقامة عنوان الشارع الفعلي الذي تقطنين فيه وليس عنوان صندوق بريدي.
- إثبات بالدخل لكل فرد من أفراد الأسرة الذين يعملون. يجب أن تكون الوثائق صادرة خلال الـ30 يومًا الأخيرة.
- إثبات مشاركتكِ في برنامج SNAP/Food Stamps، Medicaid أو Temporary Assistance to Needy Families (TANF)، إذا كنتِ تستخدمين هذه البرامج.
- سجلات التطعيم الخاصة بالأطفال.
- بيان تأكيد الحمل – بيان من مقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ بالإضافة يرد فيه التاريخ المتوقع لولادة طفلكِ.
- أي نماذج طبية تابعة لبرنامج WIC يعطيها لكِ مقدم الرعاية الصحية الخاص بكِ.

نصيحة

كيف أجعل طفلي يأكل المزيد من الخضروات والفاكهة؟

1. **اجعلي الطعام ممتعًا:**
قدمي أطعمة غنية بالألوان، أو قومي بترتيب الطعام في صورة أنماط في الطبق.

2. **أشركي طفلكِ في الأمر:**
تسوقي بصحبة طفلكِ واجعليه يختار نوعًا جديدًا من الفاكهة أو الخضروات. قوما بطهي الطعام معًا ودعيه يساعد في إعداده.

3. **اجعلي الأطعمة في متناوله:**
قطعي بعض الفاكهة والخضروات، واتركيها في إناء مغطىً في الثلاجة. يستطيع طفلك أن يأخذ بنفسه وجبة خفيفة صحية عندما يشعر بالجوع.

بيان عدم التمييز الخاص بوزارة USDA

بموجب قانون الحقوق المدنية الفيدرالي ولوائح وسياسات الحقوق المدنية الخاصة بـ وزارة الزراعة الأمريكية (US Department of Agriculture, USDA)، يُحظر على وزارة USDA ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامجها أو التي تديرها، ممارسة التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو العمر أو وجود دوافع ثأرية أو انتقامية فيما يتعلق بممارسات سابقة متعلقة بالحقوق المدنية في أي برنامج أو نشاط تجريه وزارة USDA أو تموله.

ينبغي على الأشخاص ذوي الإعاقات الذين يحتاجون إلى وسائل تواصل بديلة لتلقي المعلومات الخاصة بالبرنامج (مثل: الكتابة بطريقة برايل، الكتابة بأحرف كبيرة، الشرائط الصوتية، لغة الإشارة الأمريكية، إلخ.) الاتصال بالوكالة (الموجودة بالولاية أو المحلية) التي تقدموا فيها بطلب للحصول على المخصصات. يمكن للأفراد الذين يعانون من الصمم أو صعوبة في السمع أو لديهم إعاقات في التخاطب التواصل مع وزارة USDA من خلال خدمة Federal Relay Service (الخدمة الفيدرالية لتحويل المكالمات النصية إلى صوتية) على الرقم 8339-877 (800). بالإضافة إلى ذلك، قد تتوفر معلومات البرنامج بلغات أخرى بخلاف اللغة الإنجليزية.

لتقديم شكوى ضد التمييز متعلقة بأحد البرامج، قومي بإكمال نموذج USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) (نموذج الشكوى ضد ممارسات التمييز ببرنامج تابع لوزارة الموجود على الإنترنت على الرابط: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html أو لدى أي مكتب تابع لوزارة USDA أو عن طريق كتابة خطاب لوزارة USDA وتقديم جميع المعلومات المطلوبة في النموذج بالخطاب. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصلي على 9992-632 (866) . أرسلي النموذج المكتمل أو الخطاب الخاص بكِ إلى وزارة USDA عن طريق:

(1) البريد: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410؛

(2) الفاكس: 7442-690 (202)؛ أو

(3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov

تقدم هذه المؤسسة الخدمات بمبدأ تكافؤ الفرص.

لتقديم شكاوى أخرى يُرجى التواصل عن طريق:

(1) البريد: WIC Program Director
NYSDOH, Riverview Center Room 650،
150 Broadway, Albany, NY 12204؛ أو

(2) الهاتف: الخط الساخن الخاص ببرنامج Growing up Healthy (النمو الصحي) على الرقم 5006-522-800-1؛ أو

(3) البريد الإلكتروني: NYSWIC@HEALTH.NY.GOV

قد يضطر المشاركون الذين يقدمون بيانات خاطئة أو مضللة أو الذين يخفون المعلومات عن عمد من أجل الحصول على مخصصات برنامج WIC أو الذين يشتركون في أكثر من برنامج من برامج WIC أو الذين يبيعون الأطعمة أو عبوات حليب الرضع التابعة لبرنامج WIC أو يتنازلون عنها أو الذين يبيعون شيكات برنامج WIC أو يتنازلون عنها إلى رد الأموال إلى الولاية مقابل المخصصات التي تلقوها بطريقة دون استحقاق وقد تتم مقاضاتهم قانونيًا من قبل ولاية New York State أو مسؤولين فيدراليين.

ماذا يمكنكِ أن تفعلي إذا شككتِ في حدوث احتيال؟

اتصلي بالخط الساخن المجاني على الرقم

1-877-282-6657

أو أرسلي رسالة بريد إلكتروني إلى العنوان

foodfraud@health.ny.gov

يمكنكِ الإبلاغ عن مخاوفكِ دون تعريف هويتكِ.

ضعي شيك برنامج WIC هنا

مسؤوليات المشاركين

يجب على المشاركين القيام بالآتي:

- تقديم معلومات حقيقية ودقيقة على حد علمهم لطاقم عمل برنامج WIC من أجل تحديد الأهلية
- الموافقة على السماح لطاقم عمل برنامج WIC بالتحقق من صحة المعلومات المقدمة وذلك عن طريق التواصل مع أصحاب الأعمال أو المصادر الأخرى
- إخطار مكتب برنامج WIC في حالة تغير أي من المعلومات المقدمة لبرنامج WIC
- المشاركة في برنامج واحد فقط من برامج WIC
- عدم بيع الأطعمة وعبوات حليب الرضع التابعة لبرنامج WIC أو شيكات برنامج WIC أو التنازل عنها

أخبري أحد الأصدقاء أو الأقارب عن برنامج WIC!

للمزيد من المعلومات حول برنامج WIC:

اتصلي بالرقم
1-800-522-5006

أرسلي رسالة بريد إلكتروني إلى العنوان
nyswic@health.ny.gov

قومي بزيارة موقعنا على الإنترنت على الرابط
www.health.ny.gov/wic
www.breastfeedingpartners.org

أو تواصلي مع مكتب برنامج WIC المحلي في منطقتك.

NEW YORK STATE | WIC Program