

WIC د ټيکساس

پيروود
لاړنښود



سپټمبر 2023

د پلورلو دمخه

مخکې لدې چې تاسو پيږود وکړئ د دې لارښود له لارې وگورئ ترڅو د خواړو برانډونه وگورئ چې تاسو يې د خپل ټيکساس WIC کارت پواسطه پيږود کولی شئ. دا لارښود له ځان سره پلورنځي ته راوړئ.

تاسو به د ټيکساس WIC پيږود لیست راوړلو ته هم اړتيا ولرئ چې تاسو په کلينیک کې ترلاسه کړی. دا مهم معلومات نښي لکه:

- کوم خواړه چې تاسو يې اخیستلی شئ.
- ستاسو میاشتنۍ گټې.
- ستاسو راتلونکي WIC ملاقات.

که تاسو خپل د ټيکساس WIC پيږود لیست هیر کړی یا له لاسه ورکړی ورکړی وي، د پلورنځي خزانه دار کولی شي ستاسو د پيږودلو دمخه ستاسو د اوسني بیلانس سره یو رسید چاپ کړي. هره میاشت خپلې ټولې WIC گټې وکاروئ. ستاسو پاتې گټې نشي کیدلی راتلونکې میاشت ته واوړي.

MyWIC اپلیکیشن ډاونلوډ کړئ او د دې پيږود د ځانگړتیاو د کارولو لپاره خپل WIC کارت لینک کړئ:

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

texashhs.org/mywic

my WIC



د WIC پيږود په مکرر ډول پوښتل شوي پوښتنې لپاره 17 پاڼه وگورئ

ستاسو د ټيکساس WIC پيرو د لارښود کارولو څرنگوالي

کله چې تاسو وگورئ:

هر برانډ غوره کړئ د دې خواړو هر ډول برانډ غوره کړئ.

دا برانډونه غوره کړئ پدې لارښود کې ذکر شوي يو له برانډونو څخه خواړه غوره کړئ.

د گلابی WIC سټيکر لپاره وگورئ د گلابی WIC تاييد شوي توکي سټيکر پواسطه نښه شوي برانډونه غوره کړئ. دا برانډونه ممکن په هر پلورنځي يا موقعيت کې توپير ولري.



د WIC لخوا نه دی تاييد شوی: دا سيمه هغه توکي ذکر کوي چې ستاسو د ټيکساس WIC کارت پواسطه پيرو پری نشی کيدلی.

د خوراكي توکو ځانگړي کڅوړې (مخونه 14-16)

د WIC کارمندان به دا تشریح کړي چې پدې ځانگړي خوراكي کڅوړو کې څه دي:

- په بشپړه توگه د شيدو تغذيه دوه، درې گونی يا نور
- يخچال نشته
- کوشر شيدې او پنير

پلورنځي ممکن هر WIC خوراكي توکي يا برانډ په دې لارښود کې لیست نه کړي.

شیدې • پنیر • هګۍ

WIC Approved Item

شیدې

د ګلابي WIC سټیکر لپاره وګورئ



ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې

- په نیم ګیلن یا ګیلن کې له غوړ څخه پاک یا کم غوړ (1/2% یا 1%) شیدې
- غیر غوړ یا کم غوړ په نیم ګیلن کې

ماشومان 1 کلن

- ټوله شیدې په نیم ګیلن یا ګیلن کې (د کوچو شیدې نه)
- کوارټ یوازې په هغه صورت کې چې د پیرود لیست کې وي.

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: عضوي، خوندور (لکه چاکلیټ)، د DHA یا omega-3 سره، د اوړو، بادامو یا د وزې شیدې.

WIC Approved Item

پنیر

د ګلابي WIC سټیکر لپاره وګورئ



- 16 اونس. (1 پاونډ) یا 32 اونس. (2 پاونډ) کڅوړي
- بلاک یا ټوټه شوی
- باقاعده، کم کړی شوی غوړ یا کم غوړ
- د موزاریلا سټرنګ پنیر (16 اونس).
- امریکایی
- لونګ هورن
- چیدار
- مونټیرری جیک
- کالبی
- کالبی-جیک
- پروولون
- موزاریلا
- مونسټر
- سویس

✘ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: په انفرادي ډول پوښل شوي ټوټې، ټوټه شوي پنیر، د پنیر خوراکی محصول، د ډیلي څخه پنیر، عضوي یا وارد شوي پنیر.

هګۍ

هر برانډ غوره کړئ



- یو درجن کارتن
- درجه A یا AA
- عضوي یا باقاعده
- هر ډول هګۍ په سپین یا نسواري شیلونو کې

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: د آزاد حد یا څرخای څخه پورته شوې هګۍ.



لوبيا • د پليو کوچ • توفو

وچې لوبيا



هر برانډ غوره کړئ

- 16 اونس. (1 پاونډ) کڅوړه
- هر ډول لوبيا، نخود يا دال

✘ د WIC لخوا تاييد شوی نه دی: اضافه شوي مصالحې يا زياته لوبيا.

قوطی داری لوبيا



هر برانډ غوره کړئ

- 15 اونس. تر 16 اونس. قوطی
- باقاعده، ټيټ سوډيم يا عضوي
- هر ډول لوبيا
- له غور څخه پاک يخ شوي لوبيا اجازه لري

✘ د WIC لخوا تاييد شوی نه دی: پخه شوي لوبيا، سوپ، اضافه اجزا لکه غوښه، سبزیجات يا غور.

✘ د پيروډ لارښود: قوطی داره شنه لوبيا، موم لوبيا او ليما لوبيا د ميوو او سبزیجاتو گټو څخه شميرل کيږي. دوی د قوطی شوي لوبيا په توگه نه شميرل کيږي. د نورو معلوماتو لپاره 4 پاڼه وگورئ.

د پليو کوچ:



هر برانډ غوره کړئ

- 16 اونس. تر 18 اونس. قوطی
- باقاعده يا عضوي
- کریمی يا کرنجی

✘ د WIC لخوا تاييد شوی نه دی: د پليو کوچ خپرول، کم شوی غور، تازه ځمکه، د اضافه موادو لکه شات، چاکلیټ، جیلی يا اوميگا 3 سره.

څنگه لوبيا او د پليو د کوچو پيروډ کولی شئ. يو توکی برابر دی له:

1 قوطی د پليو
د کوچو

يا

4 قوطی
د لوبيا

يا

1 کڅوړه وچه لوبيا،
دال يا نخود

توفو



دا برانډونه غوره کړئ

- 16 اونس. (1 پاونډ) يخ شوی کڅوړه
- **ازومايا**- وړېښمی، نرم، اضافي نرم
- **بنیان** - نرم، منځنی سخت، سخت
- **د فرانکلین حالتونه** - نرم، متوسط نرم، نرم، اضافی نرم
- **گرین ویلی** - متوسط ثابت، ثابت
- **ناسویا**- وړېښمی

✘ د WIC لخوا نه دی تاييد شوی: سپک يا موسمی توفو.

میوه او سبزیجات

هر براند غوره کړئ

تازه



- واحد یا مکس شوی
- عضوي یا باقاعده
- ټول، پرې شوي، بسته شوي یا بسته شوي
- لوبیا یا نخود، لکه تازه لیما لوبیا یا تور سترگو نخود

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی:

- د سلاد بار، پتنوسونه یا د میوو ټوکر څخه توکي.
- د پوښاک، کروټون یا ټاپنگ سره.
- آرائشی او زینتی خواړه.
- مصالحي یا بوټي (لکه سلینټرو، پارسلي، چایو یا پودی).

منجمد شوی



- واحد یا مکس شوی
- عضوي یا باقاعده
- د هرې کڅورې اندازه او ډول
- منجمده لوبیا او نخود، لکه اډامام، شنه لوبیا، تور سترگو نخود یا لیما لوبیا اجازه لري

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی:

- کریم شوي، چکني شوي یا ډوډی شوي سبزیجات.
- شکر، مصنوعي خواړه، غوړي، وریجې، حبوبات یا نور اضافه شوي اجزا.

قوټی گانی، د شیشې بوتل او پلاستيکي لوبنی



- واحد یا مکس شوی
- د هرې کڅورې اندازه
- عضوي، باقاعده یا ټیټ سوډیم
- میوه په جوس یا اوبو کې کیدی شي
- غیر خواړه منې ته اجازه ورکول کیږي

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی:

- بستې او کڅورې.
- اچار، زیتون یا وچه میوه.
- میوه د اضافه شکر، مصنوعي خواړو یا شربت سره.
- کریم شوي سبزیجات یا د چکني سبزیجات، غوړ یا غوښې سره.

✂ **د پیرود لارښود:** قوټی داره شنه لوبیا، موم لوبیا او لیما لوبیا د میوو او سبزیجاتو گټو څخه شمیرل کیږي. د لوبیا نور ټول ډولونه د قوټې شوي لوبیا په توگه شمیرل کیږي. د نورو معلوماتو لپاره 3 پاڼه وگورئ.





د گلابی WIC سټیکر لپاره وگورئ

• 100% جوس
• اضافه کلسیم او ویتامین ډي اجازه لري

بوتل شوی جوس

• ماشومان - 64 اونس پلاستيکی بوتل
• ښځې - 48 اونس پلاستيکی بوتل

- نارنجي اناناس
- اناناس
- اناناس آم
- ارغواني انگور
- روميان
- سبزیجات
- سپين انگور
- منه
- کرینبيري
- کرینبيري منه
- کرینبيري انگور
- گریپ فروټ
- نارنج
- نارنجي آم

یخ شوی جوس

• ماشومان 16- اونس لوبنی

• نارنج

• ښځې - 11.5 اونس تر 12 اونس لوبنی

- منه
- گریپ فروټ
- نارنج
- ارغواني انگور
- سپين انگور

یخ شوی جوس

• ماشومان - 64 اونس کارتن پلاستيکی بوتل

• نارنج

✘ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: د جوس کاکټیل، د اضافه شکر یا خواړه سره.

✔ د پیروډ لارښود: خپلې گټې وگورئ نو تاسو پوهیږئ چې کوم اندازه جوس غوره کړئ.



کم غور او غیر غور لرونکی مستی



دا برانډونه غوره کړئ

ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې 32 اونس. (د ربعی په اندازه) لوبښی

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

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 پيږود لارښود ترټولو تازه نسخې د ليدو لپاره د گوگل پلی سټور (Google Play Store) يا ايپل سټور (Apple App Store) څخه myWIC ايپليکيشن ډاونلوډ کړئ.

myWIC

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

Simple Truth Organic

- Greek Nonfat Plain, Vanilla
- Low-fat Plain, Vanilla

Stonyfield

- Low-fat Plain, Vanilla
- Nonfat Plain, Vanilla

The Greek Gods

- Greek Nonfat Plain



Yoplait Kid Multi-pack

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

د بشپړ شیدو مستی



دا براندونه غوره کړئ

ماشومان 1 کلن

- 32 اونس. (د ربعی په اندازه) لوبڼی

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



یخ او گرم حبوبات

په ټوله غله کې لوړ
پرتله له گلوتن

دا برانډونه غوره کړئ

• 8 اونس تر 36 اونس کڅوړو یوازې



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



چیریوس
اوت کرنچ
توت
18 اونس، 24 اونس



چیریوس
وینيلا مساله
12 اونس، 18 اونس



چیریوس
خو دانی
9 اونس، 12 اونس،
18 اونس،
20.6 اونس



چیریوس
اصلي
8.9 اونس، 12 اونس،
18 اونس، 20 اونس،
21.7 اونس،
28 اونس



کریسپیکس
9.6 اونس، 18 اونس



د وریجو
کریسپیز
9 اونس، 12 اونس،
18 اونس، 24 اونس



سپیشل کی
اصلي 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
وینيلا
12 اونس، 18 اونس



هانی بنچس او
اوټس
میپل او پیکان
12 اونس



هانی بنچس او
اوټس
په شاتو سور
شوي
12 اونس، 18 اونس،
23 اونس، 28 اونس



هانی بنچس او
اوټس
د دارچینی بنچونه
12 اونس



هانی بنچس او
اوټس
د بادامو سره
12 اونس، 18 اونس،
23 اونس، 28 اونس



گرین بیری
ملتي بران
فلیکس
12 اونس



گرین بیری
منه
دارچینی
12 اونس



گرین بیری
اصلي
مخل شوي
اوټس
12 اونس

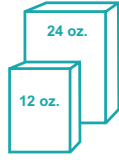
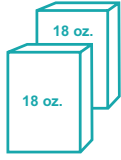
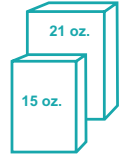
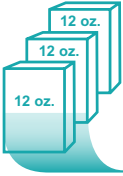


کاشي
معتدل دارچینی
12 اونس



کاشي
په شاتو مخل
شوي
12 اونس

د ناشتی حبوبات



د پیرودلو
څرنگوالی
32 اونس د
حبوبات:



لوی غلي دانی
د کیلي مغز لرونکی
کرنج
15.5 اونس، 18 اونس



د انګورو مغز
لرونکی فلیکس
18 اونس



KIX
شات
18 اونس



KIX
توت توت
18 اونس



KIX
اصلي
12 اونس، 18 اونس



ژوند
اصلي
13 اونس، 18 اونس
22.3 اونس، 24.8 اونس



چیکس
وریجی
12 اونس، 18 اونس



چیکس
جوار
12 اونس، 18 اونس



چیکس
دارچینی
12 اونس، 19.6 اونس



چیکس
توت زمینی
12 اونس



د غنمو کریم
1/2 2 دقیقې
12 اونس، 28 اونس



د غنمو کریم
ټوله غله
18 اونس



اولینا فوری تاو
شوی اوټس
12 اونس



د کوکر اصلي فوری
اوټمیل
9.8 اونس، 23.7 اونس



د کوکر اصلي
فوری گریټس
9.8 اونس،
21.7 اونس

مالکین-او-خوړونکي
وریجی
18 اونس، 36 اونس



مالکین او وړه ډوډی
سپونرز
منجمد شوی
18 اونس، 36 اونس



مالتو-میل
مینی سپونرز
د سټرایبیری کریم
36 اونس.



مالتو-میل
اصلي
18 اونس، 36 اونس

ټوله غله

WIC Approved Item

بشپړ غنم لرونکی ډوډی



د گلابي WIC سټیکر لپاره وگورئ

- 16 اونس. (1 پونډ) ډوډی
- 100٪ بشپړ غنم

X د WIC لخوا تایید شوی نه دی: د شکر څخه پاکه ډوډی.

🛒 د پیرودلو لارښوونه: د گلابي WIC تایید شوي ټوکی سټیکر لپاره په احتیاط سره دا وگورئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو سمه ډوډی ترلاسه کوئ.

پاستې



هر برانډ غوره کړئ

- 16 اونس. (پاوند) کڅوړه، قفس یا یخچال شوی
- بشپړ غنم، ژیر جوار یا سپین جوار

X د WIC لخوا تایید شوی نه دی: سپین اوږه، عضوي، "کم کاربوهایډریټ" پلورنځي جوړ شوی، توسټاډاس یا شیلونه.

نسواري وریجې



هر برانډ غوره کړئ

- 14 اونس تر 16 اونس کڅوړه
- باقاعده یا فوري

X د WIC لخوا تایید شوی نه دی: سپینې وریجې، اضافه مصالحې یا په کڅوړه کې جوش شوي وریجې.

اوټمیل



دا برانډونه غوره کړئ

- 16 اونس. (1 پاوند) کڅوړه
- 3- منټ برانډ- چټک اوټس
- **اویلینا- چټک، زوړ فیشن غوړ**
- **غوره غوړ عضوي- چټک، زوړ فیشن غوړ**
- **گرانویټا - غوړي**
- **د مور غوره طبیعي - گړندي، زاړه فیشن غوړ**

🛒 د پیرود لارښود: غوړ په 16 اونس کڅوړې د بشپړ غلې په توګه شمیرل کیږي. په بسته بندۍ کې غوړي د حبوباتو په توګه شمیرل کیږي. **د نورو معلوماتو لپاره 8 پاڼه وگورئ.**

د غنمو بشپړ پاستا

هر برانډ غوره کړئ

- 16 اونس. (1 پاوند) بکس یا بیګ
- 100٪ بشپړ غنم
- عضوي یا باقاعده
- هر ډول شکل لکه خنکی، پینی، روټینی، سپټیتی یا سرپل

X د WIC لخوا تایید شوی نه دی: گلوتین پاک، پروټین بډایه یا سپین پاستا.

ځانگړی شیدي



د لیکتوز څخه پاکي شیدي

هر برانډ غوره کړئ



- ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې
- له غوړ څخه پاک یا کم غوړ لرونکې (1% په نیم گیلن یا 96 اوز قوطي کې)
- ماشومان 1 کلن
- بشپړ شیدي په نیم گیلن یا 96 اونس قوطي کې

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: لور پروټین، عضوي، خوندور شیدي (لکه چاکلیټ)، د DHA یا omega-3 سره شیدي.

د سویا شیدو

دا برانډونه غوره کړئ



- 32 اونس، لوبښی، نیم گیلن یا د نیم گیلن دوه کڅوړه
- په یخچال کې ساتل شوی یا د شیلف مستحکم
- اتمه وچه - اصلی، وینيلا
- لور ارزښت - اصلی
- پیسکف الترا سویا - اصلی
- وربښمو - اصلی

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: عضوي یا سپک سویا شیدي.

🛒 د پیرودلو لارښوونه: د سویا شیدو گټې په گیلن کې لیست شوي، مگر باید په نیم گیلن کې وپلورل شي.

بخار شوي شیدي

هر برانډ غوره کړئ



- ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې
- له غوړ څخه پاک یا کم غوړ (1%) په 12 اونس کې. کولی شي
- ماشومان 1 کلن
- بشپړ شیدي په 12 اونس قوطي کې

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: خواړه کنډنډ شوي شیدي یا بخار شوي شیدي.

غیر غوړ لرونکی وچ پوډر شیدي

هر برانډ غوره کړئ



- ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې
- د ویتامین A او D سره پیاوړی شوی
- 96 اونس، 25.6 اونس یا 64 اونس کڅوړی

د ماشوم خواړه

6 - 11 میاشتې ماشومان

هر برانډ غوره کړئ

د ماشوم خواړه میوې او سبزیجات

- 4 اونس. یو لوبښی یا
- 2- بستې د 4 اونس لوبښی
- باقاعده یا عضوي
- واحد یا مخلوط میوه او/یا سبزیجات

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی:

- د حبوباتو، غوړیو، کوینو، وریجو، پاستا، مستو یا غوښې سره.
- کڅوړې، ډوډۍ یا د کوچنیانو خواړه.
- اضافه شوي اجزا لکه DHA، شکر یا مالګه.



دا برانډونه غوره کړئ

د ماشوم حبوبات

- 8 اونس یا 16 اونس لوبښی
- عضوي یا باقاعده
- جوار، ملتي ګرین، غوړ، وریجې یا ټول غنم

بیچ نټ

ګرېر

د ځمکې غوره

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

تاسو کولی شئ ټوکی سکین کړئ پداسې حال کې چې تاسو د MyWIC ایپ پواسطه پیژود کوئ! په MyWIC کې د سکین ځانګړتیا تاسو ته وایي چې آیا یو ټوکی د WIC تایید شوی او که تاسو د هغې لپاره فعالې ګټې لرئ.

my WIC



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

هر برانډ غوره کړئ

د ماشوم خواړه غوښه:

- 2.5 اونس واحد لوبښی - نه څو کڅوړې
- باقاعده یا عضوي
- هره یوه غوښه چې د بورې یا جوارو سره وي لکه چرګ، غوښه، فیل مرغ یا هام



✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: ډوډۍ، غوښه د سبزیجاتو یا میوو سره، DHA، بوره یا مالګه.

په بشپړه توګه د شیدو تغذیه میرمنې

هر برانډ غوره کړئ

تونا

- 2.5 اونس. تر 12 اونس. قوطی یا بسته
- چنګ لایټ
- په اوبو، تیلو یا د سبزیجاتو په شورو
- کې بسته شوي
- 2.5 اونس. تر 14.75 اونس.
- قوطی یا بسته
- ګلابي سالمون
- په اوبو یا تیلو کې بسته شوي

سلمون

سارډینز

- 3.75 اونس. تر 15 اونس. قوطی
- په اوبو، تیلو، د رومیانو چکنی، ګرمه
- چکنی، سرس یا د لیمو سره بسته
- بندي شوی
- 4 اونس. تر 15 اونس. قوطی
- اتلانتیک، پیسک چپ یا جیک
- په اوبو، تیلو یا د لیمو سره بسته بندي



✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی:

- خونډور، الباکور، ټنګول، ژیرفین یا وحشی سکپ جیک تونا.
- خونډور، سګرټ شوی، ساکی یا سور سالمون.
- کینګ مایکیرل
- پریمیم برانډونه یا توکي د زيتون، مرچ یا جالپینو سره.

د شیدو ورکولو
میرمنې ترلاسه کوي:

- نور WIC خواړه.
- د مور شیدې د ورکولو ملاتړ.
- WIC اوږده ګټه لري.

د مور د شیدو د ملاتړ او
معلوماتو لپاره، زنگ ووهئ:

د ټیکساس د شیدو ورکولو
ملاتړ تلیفون
855-550-6667

دا خدمت وړیا دی او د ورځې 24
ساعته، په اونۍ کې 7 ورځې
شتون لري.

د خوراکي توکو ځانگړي بستې

په بشپړه توگه د شيدو تغذيه دوه، درې گونې يا نور

پنير



دا برانډونه غوره کړئ

- 8 اونس کڅوړه
- بلاک يا ټوټه شوی
- باقاعده، کم کړی شوی غوړ يا کم غوړ
- امریکایي
- چیدار
- کالبي
- کالبي-جیک
- **غوره انتخاب**
- **بروک شایر**
- **د خواړو کلب**

- پروولون
- سویس

کروگر

لوسرن

ویسکانسن فاینسټ

لوی ارزښت

H-E-B

کرفت

✘ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: په انفرادي ډول پوښل شوي ټوټې، ټوټې شوي، د پنیر خواړه محصول، د ډیلي يا وارد شوي پنیر څخه.

🛒 د پیروډلو لارښوونه: دا پنیر به د گلابي WIC تایید شوي توکي سټیکرونو سره لیبل نشي.

بشپړ غنم لرونکی ډوډی



دا برانډونه غوره کړئ

- 20 اونس. تر 24 اونس پورې. ډوډی
- **لور ارزښت** - 100% بشپړ غنم د 20 اونس.
- **H-E-B** - 100% بشپړ غنم د 20 اونس.
- **مسسز بايرډز** - 100% بشپړ غنم د 20 اونس.
- **نیچرز اون** - 100% بشپړ غنم د 20 اونس.
- **شخصی انتخاب** - 100% بشپړ غنم د 20 اونس.
- **د لاسلیک انتخاب** - 100% بشپړ غنم د 20 اونس.
- **سارا لی** - 100% بشپړ غنم د 20 اونس.

🛒 د پیروډ لارښوونه: دا ډوډی به د گلابي WIC لخوا تایید شوي توکي سټیکرونو سره لیبل نه وي.

پاستې



دا برانډونه غوره کړئ

- 20 اونس تر 24 اونس کڅوړي
- ژیر يا سپین جوار
- **کروگر** - د سپینو جوارو پاستي 24 اونس
- **مای ټینډا** - د ژيرو جوارو پاستې 21 اونس.
- **ټای روسا** - د ژيرو جوارو پاستې 20 اونس

🛒 د پیروډلو لارښوونه: دا پاستې به د گلابي WIC تایید شوي توکي سټیکرونو سره لیبل نه شي.

پخچال نشته

جوس

دا برانډونه غوره کړئ



- د 5.5 اونس 6 کڅوړه. يا 6 اونس قوطی
- د ویتامین سي سره 100% غیر خواړه جوس
- **کیمبل** - ټماټر
- **ډولی** - انناس، نارنجی اناناس
- **روبی کسټ** - منه، انگور، نارنج، اناناس
- **ټیکسن** - نارنجي، گلابي انگور
- **V8** - اصلي، ټیټ سوډیم اصلي، مساله گرم



یوازي که ستاسو د WIC پیروډ لیست کې لیست شوي وي

- 8- بستې د 6.75 اونس بکسونو
- د ویتامین سي سره 100% غیر خواړه جوس
- **جوس جوس** - منه، بیړی، انگور، پنچ، نارنجي تنگيرين، د سټرابري هندوانې

🛒 **د پیروډلو لارښوونه:** دا جوسونه به د گلابي WIC تایید شوي توکي سټیکرونو سره لیبل نشي.

غیر غوړ لرونکی وچ پوډر شیدې

هر برانډ غوره کړئ



- ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې
- د ویتامین A او D سره پیاوړی شوی
- 96 اونس، 25.6 اونس یا 64 اونس کڅوړی

پنیر

دا برانډونه غوره کړئ



- 8 اونس کڅوړه
- بلاک یا ټوټه شوی
- باقاعده، کم کړی شوی غوړ یا کم غوړ
- امریکایی
- چیدار
- کالبي
- کالبي-جیک
- پروولون
- سویس

غوړه انتخاب **لوی ارزښت** **غوړه انتخاب**
بروک شایر **H-E-B** **بروک شایر**
د خواړو کلب **کرفت** **د خواړو کلب**

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

🛒 **د پیروډلو لارښوونه:** دا پنیر به د گلابي WIC تایید شوي توکي سټیکرونو سره لیبل نشي.

کوشر شیدې او پنیر

د کوشر شیدې

دا برانډونه غوره کړئ



ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او نېڅې

• له غور څخه پاک یا کم غور (1٪) په نیم گیلن یا گیلن کې

ماشومان 1 کلن

• بشپړ شیدې په نیم گیلن یا گیلن کې

د فارم ویار

د کوشر پنیر

دا برانډونه غوره کړئ



16 اونس. (1 پاونډ) کڅوړه

هاولم - چیدار، موزاریلا

میلرز - موزاریلا

طبیعی او کوشر - موزاریلا (بلاک او ټوټه شوی)، له امریکایي سره

په بشپړه توگه د شیدو تغذیه دوه، درې گونی یا نور

8 اونس کڅوړه

هاولم - چیدار



چیرته د کوشیر شیدې او پنیر اخیستلی شئ

دا پلورنځي په تایید شوي اندازو کې د کوشر شیدې او پنیر لیددوي. د پیروډلو دمخه پلورنځي ته زنگ ووهئ.

استن

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

ډالاس ساحه

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

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

هاوستن ساحه

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

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

713-721-0011.....West Bellfort 4800 - راندالاس •

سان انتونیو

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

د WIC د پیرود په مکرر ډول پوښتل شوی پوښتنی

زه څنگه خپل WIC کارت د چیک آوټ پر مهال وکاروم؟

- وروسته له دې چې ستاسو ټول توکي سکین شي تاسو به لومړی د خپلو WIC توکو لپاره پیسې ورکړئ.
- خپل WIC کارت لوستونکي ته دننه کړئ او خپل PIN دننه کړئ. کارت په لوستونکي کې پرېږدئ تر هغه چې ورته ویل شوي نه وي چې لرې یی کړئ.
- کیشیر به تاسو ته دوه رسیدونه درکړي. یو رسید ستاسو د پیل بیلانس ښیې او بل ښیي چې کوم توکي به ستاسو له کارت څخه لرې شي.
- په رسیدونو کې توکي چیک کړئ او د خپل لیږد بشپړولو لپاره تایید باندی فشار ورکړئ. خپل رسیدونه خوندي کړئ!

څه به وشي که چیرې یو توکي په چیک آوټ کې سکین نه کړي؟

- خپل د پیرود لیست یا د گټو بیلانس چیک کړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو په خپل کارت کې گټې شتون لرئ.
- د پیرود لارښود وگورئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې توکي سم اندازه او برانډ دی.
- که اندازه او برانډ سم وي او تاسو کافي گټې لرئ، د کیشیر یا پلورنځي مدیر څخه د مرستې غوښتنه وکړئ.
- که دا لاهم د WIC توکي په توگه سکین نه کوي، تاسو کولی شئ د خپلو نورو خوراکی توکو سره پیسې ورکړئ یا یې بیرته وساتئ.

بیا هم فکر کوئ چې دا باید د WIC توکي په توگه سکین شوی وي؟



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

زه څنگه پوهیږم چې زما په WIC کارت کې څه پاتې دي؟

- د WIC گټې بیلانس رسید د پیرودلو وروسته چاپ کړې. دا ښیې چې ستاسو په کارت کې د پاتې میاشتې لپاره څومره پاتې دي.
- تاسو کولی شئ هر وخت د کرایي پلورنځي، ستاسو د WIC دفتر یا myWIC ایپ کې د خپلې گټې بیلانس چیک کړئ. په ایپ کې گټې ممکن 3 ورځې وروسته وي.

که زه خپل کارت له لاسه ورکړم څه به وشي؟

که ستاسو د ټیکساس WIC کارت ورک شوی، غلا شوی یا خراب شوی وي، خپل د WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ یا 800-942-3678 ته زنگ ووهئ. که دا بند وي، نو تاسو به اړتیا ولرئ خپل WIC دفتر ته لار شئ ترڅو خپل PIN بیا تنظیم کړئ.



د TexasWIC.org څخه لیدنه وکړئ:

- د WIC په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ
- خپل غوښتنلیک پیل کړئ
- د شیدو تغذیه او تغذیه په اړه معلومات ومومئ
- وړیا آنلاین ټولګي واخلي

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

د پلورونکو لپاره معلومات:
bit.ly/TexasWICVendors

له موږ سره پدی اړیکه ونیسئ



ټویټر، فیسبوک، یوتیوب او انسټاګرام
موږ په [@TexasHHSC](https://twitter.com/TexasHHSC) باندی پیدا کړئ

WIC تاسو سره د حیرانونکو ماشومانو په
جوړولو کې مرسته کوي!



TEXAS
Health and Human
Services



دا اداره د مساوي فرصت برابرونکي ده.
© 2023 ټول حقونه خوندي دي.

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