

د ټيکساس WIC

پيرو
لاړښود



سپټمبر 2023

د پلورلو دمخه

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

تاسو به د ټیکساس WIC پیرود لیست راوړلو ته هم اړتیا ولرئ چې تاسو په کلینیک کې ترلاسه کړی. دا مهم معلومات نښې لکه:

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

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

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

myWIC



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

texas.hhs.org/mywic



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

ستاسو د ټيکساس WIC پيږود لارښود کارولو څرنگوالی

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 یو له برانډونو څخه خواړه غوره کړئ.

د گلابی WIC سټیکر لپاره وگورئ. د گلابی WIC تایید شوي توکي سټیکر پواسطه نښه شوي برانډونه غوره کړئ. دا برانډونه ممکن په هر پلورنځي یا موقعیت کې توپیر ولري.



د WIC لخوا نه دی تایید شوی: دا سیمه هغه توکي ذکر کوي چې ستاسو د ټيکساس WIC کارت پواسطه پيږود پری نشی کیدلی.

د خوراکی توکو ځانگړي کڅوړې (مخونه 14-16)

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

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

پلورنځي ممکن هر WIC خوراکی توکي یا 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 نښځې

• په نیم ګیلن یا ګیلن کې له غوړ څخه پاک یا کم غوړ (1% یا 1/2%) 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.)

• امریکایي

• چیدار

• کالبي

• پروولون
• سویس

• لونګ هورن
• مونټیري جیک
• موزاریلا
• مونسټر

• کالبي-جیک

✘ د WIC لخوا تایید شوی نه دی: په انفرادي ډول پوښل شوي ټوټې، ټوټه شوي پنیر، د پنیر خوراکي 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 څرځای 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

X د WIC لخوا تاييد شوی نه دی: اضافه شوي مصالحي يا زياته لوبيا.

قوطی داری لوبيا



هر برانډ غوره کړئ

• 15 اونس. تر 16 اونس. قوطی
• باقاعده، ټیټ سوډیم یا عضوي
• هر ډول لوبيا
• له غوړ څخه پاک یخ شوي لوبيا اجازه لري

X د WIC لخوا تاييد شوی نه دی: پخه شوي لوبيا، سوپ، اضافه اجزا لکه غوښه، سبزیجات یا غوړ.

د پیرود لارښود: قوطی داره شنه لوبيا، موم لوبيا او ليما لوبيا د میوو او سبزیجاتو گټو څخه شمیرل کيږي. دوی د قوطی شوي لوبيا په توگه نه شمیرل کيږي. د نورو معلوماتو لپاره 4 پاڼه وگورئ.

د پليو کوچ:



هر برانډ غوره کړئ


• 16 اونس. تر 18 اونس. قوطی
• باقاعده یا عضوي
• کریمی یا کرنچی

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

څنگه لوبيا او د پليو د کوچو پیرود کولی شئ. یو توکی برابر دی له:


1 قوطی د پليو
د کوچو

یا


4 قوطی
د لوبيا

یا


1 کڅوړه وچه لوبيا،
دال یا نخود

توفو



دا برانډونه غوره کړئ

• 16 اونس. (1 پاونډ) یخ شوی کڅوړه
ازومایا- وربښمی، نرم، اضافي نرم
بنیان - نرم، منځنی سخت، سخت
د فرانکلین حالتونه - نرم، متوسط نرم، نرم، اضافی نرم
گرین ویلی - متوسط ثابت، ثابت
ناسویا- وربښمی

X د WIC لخوا نه دی تاييد شوی: سپک یا موسمی توفو.

میوه او سبزیجات

میوه او سبزیجات

هر براند غوره کړی

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 ټوکی.
- 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.

قوطی 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 چکنی سبزیجات، غوړ یا غوښې سره.

🛒 **د پیروډ لارښود:** قوطی داره شنه لوبیا، موم لوبیا او لیما لوبیا د میوو او سبزیجاتو گټو څخه شمیرل کیږي. د لوبیا نور ټول ډولونه د قوطې شوي لوبیا په توگه شمیرل کیږي. د نورو معلوماتو لپاره 3 پاڼه وگورئ.





د ګلابی WIC سټیکر لپاره وګورئ

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

بوټل شوی جوس

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

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

یخ شوی جوس

• ماشومان 16- اونس لوبنی

• نارنج

• ښځې - 11.5 اونس تر 12 اونس لوبنی

- ارغواني انگور
- سپين انگور
- منه
- ګریپ فروټ
- نارنج

یخ شوی جوس

• ماشومان - 64 اونس کارتن پلاستيکی بوټل

• نارنج

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

🛒 د پیروډ لارښود: خپلې ګټې وګورئ نو تاسو پوهیږئ چې کوم اندازه جوس غوره کړئ.



کم غور او غیر غور لرونکی مستی



دا براندونه غوره کړئ

ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او بنځې
• 32 اونس. (د ربعی په اندازه) لوبی

اکتیویا

• کم غور وینيلا

کم غور وینيلا

• یوناني غیر غور ساده، وینيلا
• ټیټ غور سټرابیری، وینيلا
• رڼا میدان

چوبانی

• د یوناني ټیټ غور ساده، وینيلا
• دارچینی
• یوناني غیر غور لرونکی ساده،
• سټرابیری، وینيلا

د کورن فارمونه

• کم غور ساده

ډینن

• د کم غور ساده، وینيلا
• د کم غور ساده

د خواړو کلب

• یوناني غیر غور ساده، وینيلا
• ټیټ غور سټرابیری، وینيلا

لوی ارزښت

• یوناني غیر غور لرونکی ساده،
• سټرابیری، وینيلا
• د ټیټ غور شفتالو ، سټرابیری
• سټرابیری کیلې ، وینيلا
• د کم غور ساده

H-E-B

• یوناني غیر غور لرونکی شات،
• سټرابیری، وینيلا
• مخلوط شوی ټیټ غور
• شفتالو، سټرابیری، وینيلا

H-E-B عضوي

• یوناني غیر غور ساده، وینيلا

هیلینډ

• د ټیټ غور شفتالو، سټرابیری،
• وینيلا
• د کم غور ساده

د هیل کاوتنی فیر

• یوناني غیر غور ساده، وینيلا
• د کم غور ساده، وینيلا

کروگر

• یوناني غیر غور ساده، وینيلا
• د کم غور ساده، وینيلا

لا

• ټیټ غور آم، ساده، سټرابیری،
• وینيلا

لوسرن

• یوناني غیر غور ساده
• د ټیټ غور شفتالو، سټرابیری
• د کم غور ساده

ماوتین های (لور غر)

• له غور څخه پاک ساده
• د کم غور ساده، وینيلا

خلاص طبیعت

• یوناني غیر غور ساده، وینيلا

ویکوس

• یوناني غیر غور ساده، وینيلا

د دې پیروډ لارښود ترټولو تازه نسخې د لیدو
لپاره د گوگل پلی سټور (Google Play Store)
یا ایپل سټور (Apple App Store) څخه
myWIC ایپلیکیشن ډاونلوډ کړئ.

myWIC

تو گود

• یونانی کم غور ساده

وینکو

- یونانی غیر غور ساده، وینلا
- د ټیټ غور شفتالو، سټرابیری، وینلا
- د کم غور ساده

یوپلیټ

- د ټیټ غور بلوبیری، شفتالو، سټرابیری، سټرابیری کیلې، وینلا



ساده حقیقی عضوي

- یونانی غیر غور ساده، وینلا
- د کم غور ساده، وینلا

ستونفیلډ

- د کم غور ساده، وینلا
- غیر غور لرونکی ساده، وینلا

د یونان خدایان

- یونانی غیر غور ساده

یوپلیټد ماشومانو څو کڅوره یی

- د 4 اوز (0.2) پیالو 8 بستې
- کم غور توت، توت زمینی، د شیرینی مالوچ، سره
- توتان، د سټرابیری کیلا، سټرابیری، ځنگلی توت

د بشپړ شیدو مستی



دا براندونه غوره کړئ

ماشومان 1 کلن

• 32 اونس. (د ربعی په اندازه) لوبنی

ماونټین هایې (لور غر)

- د بشپړ شیدو ساده، سټرابیری، وینلا

خاص طبیعت

- د یونان د بشپړ شیدو ساده (4%)

ساده حقیقی عضوي

- د یونان د بشپړ شیدو ساده، وینلا

ستونفیلډ

- د بشپړ شیدو ساده، سټرابیری، وینلا

دې گریک گاډز

- د یونان د بشپړ شیدو ساده

وینکو

- د بشپړ شیدو ساده

براون کاو

- د بشپړ شیدو کریم غوره ساده، وینلا

چوبانی

- د یونان د بشپړ شیدو ساده

دینن

- د بشپړ شیدو ساده، وینلا

لوی ارزښت

- د یونان د بشپړ شیدو ساده

H-E-B عضوي

- د بشپړ شیدو ساده، وینلا

کروگر

- د یونان د بشپړ شیدو ساده، وینلا
- د بشپړ شیدو ساده

لوسرن

- د بشپړ شیدو ساده، وینلا



د ناشتې حبوبات

یخ او گرم حبوبات

په ټوله غله کې لوړ

پرته له کلوټن

دا براندونه غوره کړئ

8۰ اونس تر 36 اونس کڅوړو یوازې



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



چیریوس
اوپټ کرنچ
توت
18 اونس، 24 اونس



چیریوس
وینيلا مساله
12 اونس، 18 اونس



چیریوس
څو دانې
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،
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 او
اف اوټس
وینيلا
12 اونس، 18 اونس



هانی بنچس او
اوپټس
مپیل او پیکان
12 اونس



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



هانی بنچس او
اوپټس
د دارچیني بنچونه
12 اونس



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



گرین بیری
ملتي بران
فلیکس
12 اونس



گرین بیری
منه
دارچیني
12 اونس



گرین بیری
اصلي
مخل شوي
اوپټس
12 اونس

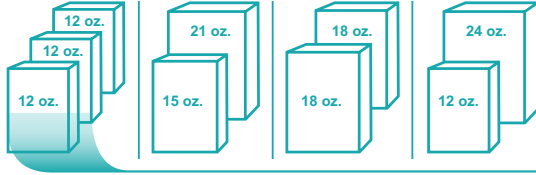


کاشي
معدتل دارچیني
12 اونس



کاشي
په شاتو مخل
شوي
12 اونس

د ناشتې حبوبات



د پېرودلو
څرنګوالي
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



اویلینا 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-خورونکی
وریجی
18 اونس، 36 اونس



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



مالتو-میل
اصلي
18 اونس، 36 اونس

مالتو-میل
مینی سپونرز
د سټرایبیری کریم
36 اونس.



ټوله غله



بشپړ غنم لرونکی ډوډی



د گلابي WIC سټیکر لپاره وگورئ

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

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

🛒 د پیروډلو 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

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

نسواري وریجې



هر برانډ غوره کړئ

• 14 اونس تر 16 اونس کڅوړه
• باقاعده یا فوري

✘ 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 پونډ) کڅوړه
• 3- منټ برانډ- چټک اوټس
• **اویلینا- چټک، زوړ فیشن غوړ**
• **غوره غوړ عضوي- چټک، زوړ فیشن غوړ**
• **گرانویټا - غوړي**
• **د مور غوره طبیعي - گرنډي، زاړه فیشن غوړ**

🛒 د پیروډ 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 پونډ) بکس یا بیګ
• 100٪ بشپړ غنم
• عضوي یا باقاعده
• هر ډول شکل لکه خنکی، پینی، روټینی، سپټیتی یا سرپل

✘ 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: لوړ پروټین، عضوي، خونډور شیدي (لکه چاکلیټ)، د DHA یا omega-3 سره شیدي.

د سویا شیدو

دا برانډونه غوره کړئ



- 32 اونس. لوبنی، نیم گیلن یا د نیم گیلن دوه کڅوړه
- په یخچال کې ساتل شوی یا د شیلف مستحکم
- اتمه وچه - اصلی، وینیل
- لوړ ارزښت - اصلی
- پیسفک الټرا سویا - اصلی
- وربنمو - 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 میاشتنی ماشومان

هر براند غوره کړئ



د ماشوم خواړه میوې او سبزیجات

- 4 اونس. یو لوبنی یا 2- پستی د 4 اونس لوبنی
- 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 لوبنی
- 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 پیروډ 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 براند غوره کړئ



د ماشوم خواړه غوښه:

- 2.5 اونس واحد لوبنی - 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 براند 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 سالمن
- په اوبو یا تیلو کې بسته شوي

مایکیرل

- 4 اونس. تر 15 اونس. قوطی
- اتلانټیک، پیسک چب یا جیک
- په اوبو، تیلو یا د لیمو سره بسته بندي

سارډینز

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



✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی:

- خوندور، الباکور، ټنګول، ژیرفین یا وحشی سکپ جیک تونا.
- خوندور، سګرټ شوی، ساکی یا سور سالمن.
- کینګ مایکیرل
- پریمیم براندونه یا توکی د زیتون، 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 خوراكي توکو ځانگړي بستې

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

پنير



دا برانډونه غوره كړئ

- 8 اونس كڅورې
- بلاک يا ټوټه شوی
- باقاعده، کم کړی شوی غور يا کم غور
- امريکايي
- لونگ هورن
- چيدار
- مونټيري جیک
- کالبي
- موزاريللا
- کالبي-جیک
- مونستر
- غوره انتخاب
- لوی ارزښت
- بروک شایر
- H-E-B
- کرفټ
- د خوارو کلب

- پروولون
- سویس

کروگر

لوسرن

ویسکانسن فاینسټ

✂ **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 پیرودلو لارښوونه:** دا پنیر به د گلابي WIC تایید شوي توکي سټیکرونو سره لیبیل نشي.

بشپړ غنم لرونکی ډوډی



دا برانډونه غوره كړئ

- 20 اونس. تر 24 اونس پورې. ډوډی
- **لوړ ارزښت** - 100% بشپړ غنم د 20 اونس.
- **H-E-B - 100%** بشپړ غنم د 20 اونس.
- **مسسز بايردز** - 100% بشپړ غنم د 20 اونس.
- **نيچرز 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 پیرود لارښود:** دا ډوډی به د گلابي WIC لخوا تایید شوي توکي سټیکرونو سره لیبیل نه وي.

پاستې



دا برانډونه غوره كړئ

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

✂ **د پیرودلو لارښوونه:** دا پاستې به د گلابي WIC تایید شوي توکي سټیکرونو سره لیبیل نه شي.

د خوراكي توکو ځانگړي بستې

يخچال نشته

جوس



دا برانډونه غوره کړئ

- د 5.5 اونس 6 کڅوره. يا 6 اونس قوطی
- د ویتامین سي سره 100% غیر خواړه جوس
- **کیمبل** - ټماټر
- **ډولی** - انناس، نارنجی انناس
- **روبی کسټ** - مڼه، انگور، نارنج، انناس
- **ټیکسن** - نارنجی، گلابی 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** - مڼه، بیري، انگور، پنچ، نارنجی تنگیرین، د سترابري هندوانې

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

غیر غوړ لرونکی وچ پوډر شیدې



هر برانډ غوره کړئ

ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او بنځې

- د ویتامین A او D سره پیاوړی شوی
- 96 اونس، 25.6 اونس یا 64 اونس کڅوړی

پنیر

دا برانډونه غوره کړئ



- 8 اونس کڅوره
- بلاک یا ټوټه شوی
- باقاعده، کم کړی شوی غوړ یا کم غوړ
- امریکایی
- چیدار
- کالبي
- کالبي-جیک
- لوی ارزښت
- مونتپیری جیک
- موزاریلا
- مونسټر

- پروولون
- سویس

کروگر
لوسرن
ویسکانسن فاینسټ

لوی ارزښت
H-E-B
کرفت

غوره انتخاب
بروک شایر
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 لیبیل نشي.

د خوراكي توکو ځانگړي بستې

کوشر شیدې او پنیر

د کوشر شیدې

دا برانډونه غوره کړئ



- ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې
 - له غوړ څخه پاک یا کم غوړ (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 امریکایی 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 لیرېدوي. د پیرودلو 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 •

هاوستین ساحه

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

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

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

سان انتونیو

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

د WIC د پیرو د مکرر ډول پوښتل شوی پوښتلی

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 بیلاس نښې او بل نښي 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 پیرو لیست یا د گټو بیلاس چیک کړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو په خپل کارت کې گټې شتون لرئ.
- د پیرو 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 بیلاس رسید د پیروډلو وروسته چاپ کیږي. دا نښې چې ستاسو په کارت کې د پاتې میاشتنې لپاره څومره پاتې دي.
- تاسو کولی شئ هر وخت د کرابی پلورنځي، ستاسو د WIC دفتر یا myWIC ایپ کې د خپلې گټې بیلاس 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 ليدنه 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

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

د پلورونکو لپاره معلومات:
bit.ly/TexasWICVendors

له موږ سره پدی اړیکه ونیسئ



ټویټر، فیسبوک، یوتیوب او انسټاګرام
موږ په 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 برابرانګي ده.

© 2023 ټول حقونه خوندي دي.

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