رهنمای خرید Texas WIC

قابل اجرا از اپریل 2026

میوه‌جات و سبزیجات



میوه‌جات و سبزیجات

از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- تکی یا مخلوط.
- ارگانیک یا معمولی.

تازه

- کامل، خردشده، بسته‌بندی‌شده یا در خریطه.
- نباتات معطر تازه و خردشده.
- لوبیا و نخود، مانند لوبیای لیما تازه یا لوبیای چشم‌بلبلی.

یخ‌زده

- هر اندازه و نوع بسته‌بندی.
- لوبیا و نخود یخ‌زده، مانند ادامامه، لوبیای سبز، لوبیای چشم‌بلبلی یا لوبیای لیما.

قوطی‌ها، بوتل‌های شیشه‌ای و ظروف پلاستیکی

- هر اندازه بسته‌بندی.
- میوه در آب‌میوه یا آب.
- پوره سیب باید بدون شکر باشد.

موارد *WIC* غیرمجاز:

تازه

- اقلام بخش سالاد آماده، سینی‌های پذیرایی همراه با سس غلیظ یا سبدهای میوه.
- اقلام همراه با سس سالاد، نان خشک مکعبی یا مواد روی غذا.
- مواد خوراکی تزئینی.
- ادویه‌جات، نباتات معطر خشک یا نباتات معطر گلدانی.

یخ‌زده

- سبزیجاتی خامه‌دار، سس‌دار یا پوشیده با خرده‌نان.
- دارای بوره افزوده، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، روغن، برنج، غله‌جات یا مواد دیگر.

قوطی‌ها، بوتل‌های شیشه‌ای و ظروف پلاستیکی

- پاکت‌ها یا بسته‌های کوچک.
- ترشی، زیتون یا میوه خشک.
- میوه با بوره (شکر) افزوده، شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا شربت.
- سبزیجاتی خامه‌دار یا سبزیجاتی همراه با سس، روغن یا گوشت.
- اقلامی که آب یا آب‌میوه به‌عنوان نخستین ماده تشکیل‌دهنده آن‌ها درج شده باشد.

رهنمود خرید: لوبیای سبز، لوبیای زرد و لوبیای لیما کنسروشده جزو کمک‌های غذایی میوه و ترکاری به شمار می‌روند.

شیر - پنیر - تخم‌مرغ



شیر

برچسپ گلابی‌رنگ WIC را جست‌وجو کنید

اطفال 2 تا 5 ساله و زنان

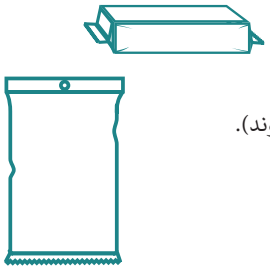
- شیر بدون چربی یا کم‌چرب (% یا 1%) در اندازی نیم گیلن یا یک گیلن.
- دوغ بدون چربی یا کم‌چرب در ظرف نیم‌گیلن.

اطفال 1 ساله

- شیر کامل در اندازی نیم گیلن یا یک گیلن (دوغ مجاز نیست).

یک کوارت تنها در صورتی قابل دریافت است که در کمک‌های غذایی شما درج شده باشد.

موارد *WIC* غیرمجاز: شیر ارگانیک، شیر 2 درصد چربی، شیر طعم‌دار (مانند شیر چاکلیتی)، شیر دارای DHA یا اومیگا3- افزوده‌شده، شیر جو دوسر، شیر بادام یا شیر بز.



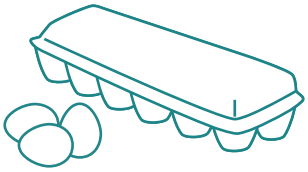
پنیر

برچسپ گلابی‌رنگ WIC را جست‌وجو کنید

- بسته‌های 16 اونسی (1 پوند) یا 32 اونسی (2 پوند).
- به‌صورت قالبی یا برش‌خورده.
- معمولی، با چربی کاهش‌یافته یا کم‌چرب.
- Mozzarella پنیر رشته‌ای (16 اونس).

- American
- Cheddar
- Colby
- Colby Jack
- Longhorn
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss

موارد *WIC* غیرمجاز: ورقه‌های جداگانه بسته‌بندی‌شده، پنیر رنده‌شده، فرآورده‌های پنیری، پنیر بخش اغذیه‌فروشی، پنیر ارگانیک یا وارداتی.



تخم‌مرغ

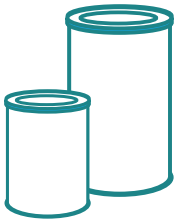
از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- یک کارتن دوازده‌تایی
- درجه A یا AA.
- ارگانیک یا معمولی.
- تخم‌مرغ در هر اندازه، با پوست سفید یا نصواری.

موارد *WIC* غیرمجاز: تخم‌مرغ‌های مرغ‌هایی که در فضای باز یا چراگاه پرورش یافته‌اند.

غله‌جات کامل

جوی دوسر



از این برندها انتخاب کنید

- بسته‌های 16 تا 42 اونسی.
- درشت‌پرک سنتی، زودپز یا جوی دوسر خردشده.
- ارگانیک یا معمولی.

Always Save
Avelina
Best Choice
Best Yet
Better Oats
Brookshire's
Clearly Organic
Food Club
Full Circle Market
Good & Gather
Granvita
Great Value
H-E-B
Kroger
Mija
Mom's Best
Mountain View Farm
O Organics
Signature Select
Simple Truth
Winco

رهنمود خرید: برندهای جوی دوسر ذکرشده در اینجا جزو غله‌جات کامل محسوب می‌شوند. بسته‌های کوچک جوی دوسر جزو غله‌جات صبحانه محسوب می‌شوند.

کینوا



از این برندها انتخاب کنید

- بسته‌های 12 تا 48 اونسی.
- ارگانیک یا معمولی.

Clearly Organic
Good & Gather
Great Value
H-E-B
Kroger
O Organics
Simple Truth Organic
Sunrise Natural

موارد WIC غیرمجاز: کینوای مخلوط با غله‌جات دیگر.

آرد ماسای جواری



از این برندها انتخاب کنید

- بسته 32 اونسی.
- جواری سفید، جواری زرد یا جواری آبی.

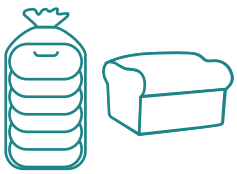
Maseca
Masabrosa

چگونه 48 اونس غله‌جات کامل بخرید:



یا هر ترکیبی که مجموع آن 48 اونس شود.

نان، بیگل و نان‌های کوچک گندم کامل

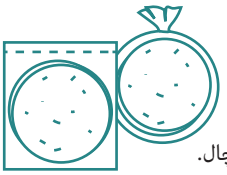


از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- بسته‌های 12 تا 24 اونسی.
- نان، بیگل یا نان‌های کوچک.
- 100% گندم کامل یا 100% غله کامل.

موارد WIC غیرمجاز: اقلام ارگانیک، بدون گلوتن، بدون بوره (شکر) یا تهیه‌شده در فروشگاه.

ترتیلا

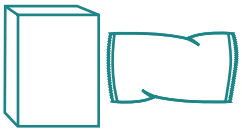


از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- بسته‌های 10 تا 48 اونسی، نگهداری‌شده در قفسه یا یخچال.
- از گندم کامل، جواری سفید، جواری زرد یا جواری آبی.

موارد WIC غیرمجاز: آرد سفید، ارگانیک، کم‌کاربوهایدریت، تهیه‌شده در فروشگاه، توستادا یا پوسته‌های ترتیلا.

برنج نصواری

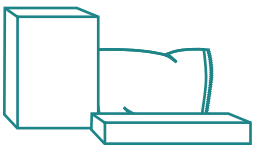


از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- بسته‌های 14 تا 32 اونسی.
- معمولی، ارگانیک یا فوری.

موارد WIC غیرمجاز: برنج سفید، برنج جوانه‌زده، برنج در خریطه مخصوص جوشاندن، پیاله‌ها یا پاکت‌های مخصوص مایکروویو.

مکرونی گندم کامل



از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- بسته‌های 12 تا 16 اونسی.
- 100% گندم کامل.
- ارگانیک یا معمولی.
- هر شکلی، مانند مکرونی آرنجی، پنه، روتینی، اسپاگتی یا مارپیچی.

موارد WIC غیرمجاز: بدون گلوتن، غنی‌شده با پروتین یا مکرونی سفید.

بلغور



از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- بسته‌های 10 تا 24 اونسی.
- ارگانیک یا معمولی.

موارد WIC غیرمجاز: بلغور مخلوط با غله‌جات دیگر.

لوبیا - مسکه مملی

لوبیای خشک

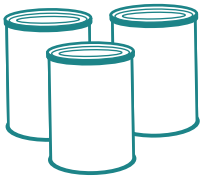


از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- بسته‌های 16 اونسی (1 پوند).
- هر نوع لوبیا، نخود یا عدس.

موارد WIC غیرمجاز: با چاشنی افزوده یا لوبیای فله‌ای.

لوبیای کنسروشده



از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- قوطی‌های 15 تا 16 اونسی.
- معمولی، کم‌نمک یا ارگانیک.
- هر نوع لوبیا.
- لوبیای سرخ‌شده و له‌شده باید بدون چربی باشد.

موارد *WIC* غیرمجاز: لوبیای پخته با سس، سوپ‌ها یا اقلام دارای مواد افزوده مانند گوشت، ترکاری یا روغن.

رهنمود خرید: لوبیای سبز، لوبیای زرد و لوبیای لیما کنسروشده جزو کمک‌های غذایی میوه و ترکاری به شمار می‌روند. این‌ها جزو لوبیای کنسروشده محسوب نمی‌شوند.

مسکه مملی



از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- مرتبان‌های 16 تا 18 اونسی.
- معمولی یا ارگانیک.
- نرم یا دانه‌دار.

موارد *WIC* غیرمجاز: کریم مملی، نوع کم‌چرب، تازه‌آسیاب‌شده یا دارای مواد افزوده مانند عسل، چاکلیت، مربا یا اومیگا3-.

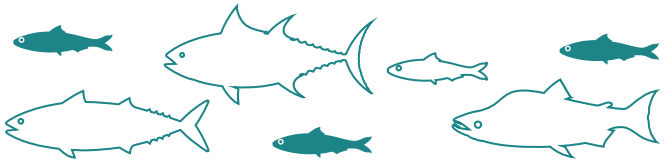
رهنمود خرید: مسکه تخم آفتاب‌پرست نیز با کمک‌های غذایی مسکه مملی شما قابل دریافت است.

چگونه لوبیا و مسکه مملی بخرید. هر یک قلم معادل است با:

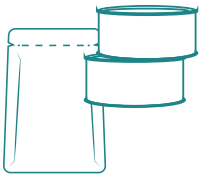


1 بسته لوبیا، عدس یا نخود خشک | یا | 4 قوطی لوبیا | یا | 1 مرتبان مسکه مملی

ماهی



ماهی تُن

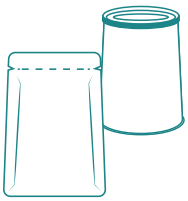


از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- ماهی تُن کم‌رنگ تکه‌تکه‌شده (Chunk light).
- قوطی‌ها یا پاکت‌های 2.5 تا 12 اونسی.
- بسته‌بندی‌شده در آب، روغن یا شوربای ترکاری.

موارد *WIC* غیرمجاز: ماهی تُن طعم‌دار، آلباکور، تونگول، زردباله یا اسکیپ‌جک وحشی.

ماهی سالمون

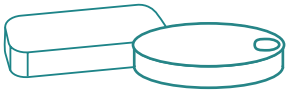


از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- ماهی سالمون صورتی.
- قوطی‌ها یا پاکت‌های 2.5 تا 14.75 اونسی.
- بسته‌بندی‌شده در آب یا روغن.

موارد *WIC* غیرمجاز: براندهای ممتاز، سالمون طعم‌دار، دودی، سوکای یا سالمون سرخ.

ماهی ساردین



از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- قوطی‌های 3.75 تا 15 اونسی.
- بسته‌بندی‌شده در آب، روغن، سس بادنجان رومی، سس تند، سس خردل یا همراه با لیمو.

موارد *WIC* غیرمجاز: براندهای ممتاز یا اقلام دارای زیتون، مرچ یا مرچ هالوپینو.

ماهی ماکرل



از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

- قوطی‌های 4 تا 15 اونسی.
- ماکرل چاپ اقیانوس اطلس یا اقیانوس آرام.
- بسته‌بندی‌شده در آب، روغن یا همراه با لیمو.

موارد *WIC* غیرمجاز: ماکرل شاهی یا جک.

رهنمود خرید: شما می‌توانید که اقلام و اندازه‌های مختلف را طوری انتخاب کنید که مجموع آن‌ها به مقدار کمک‌های غذایی شما برسد. ممکن است مقداری اونس برای‌تان باقی بماند. برای مثال، اگر در کمک‌های غذایی شما 6 اونس ماهی درج شده باشد و یک قوطی یا پاکت 5 اونسی انتخاب کنید، 1 اونس برای‌تان باقی می‌ماند.

از این براندها انتخاب کنید

- بسته‌های 8 تا 36 اونسی.

با مقدار بیشتر غله‌جات کامل

بدون گلوتین



Cheerios
Multi Grain, Veggie Blends Blueberry Banana, Veggie Blends Apple Strawberry, Hearty Nut Medley, Original



Quaker Oatmeal Squares
Brown Sugar, Honey Nut



Frosted Mini Wheats
Blueberry Muffin, Little Bites, Strawberry, Original



Grape-Nuts
Original, Flakes



Kashi
Honey Toasted, Cocoa Clusters, Blueberry Clusters



Grain Berry
Original Toasted Oats, Apple Cinnamon, Cinnamon Frosted, Multi-Bran Flakes



Total



Kix
Original



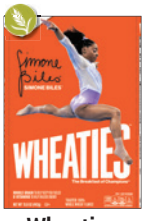
Mott's
Very Berry, Apple Cinnamon



Bluey



Chex
Blueberry, Cinnamon, Corn, Rice, Strawberry Vanilla, Wheat



Wheaties
Original



Honey Bunches of Oats
Cinnamon Bunches, Honey Roasted, Maple & Pecans, Vanilla, Almonds



Rice Krispies



Post Bran Flakes



Great Grains
Banana Nut Crunch, Crunchy Pecan



Crispix



Kellogg's Corn Flakes



Life
Original



Mighty Life
Strawberry Blueberry Bliss, Very Vanilla



Special K
Protein, Cinnamon Pecan, Original



Mija Honey Oat Flakes
With Almonds, Original



Mija Corn Flakes



Mija Crispy Rice



Complete Bran



Cream of Wheat
Whole Grain, 2 ½ Minute, 1 Minute, Instant Original



Cream of Rice
Instant



Quaker Grits
Instant Original



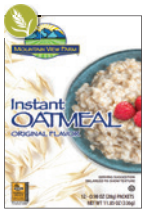
Malt-O-Meal Crispy Rice



Malt-O-Meal Mini Spooners
Frosted, Strawberry Cream



Malt-O-Meal
Original

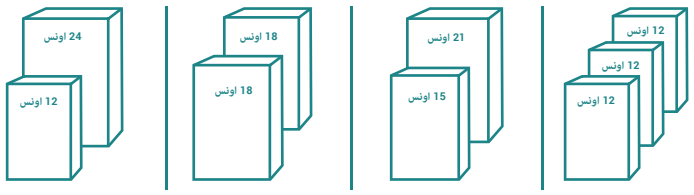


Mountain View Farm
Instant Original



Quaker Oatmeal
Instant Original

چگونه 36 اونس غله‌جات صبحانه بخرید:



ماست کم‌چرب و بدون چربی

از این برانده‌ها انتخاب کنید

اطفال 2 تا 5 ساله و زنان

- ظرف 32 اونسی (به اندازه یک کوارت).



Activia Multipack
- بسته 4 عددی پیاله‌های 4 اونسی (برای دریافت یک کوارت، دو بسته بخرید).
- Low-Fat Mango, Mixed Berry, Peach, Prune, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla.

Best Choice
- Greek Nonfat Plain, Vanilla.
- Low-Fat Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla.
- Nonfat Plain.

Brookshire's
- Greek Nonfat Plain, Vanilla.

Chobani
- Greek Low-Fat Plain, Vanilla Cinnamon.
- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla.

Dannon
- Low-Fat Plain, Vanilla.
- Nonfat Plain.

Food Club
- Greek Nonfat Plain, Vanilla.
- Low-Fat Strawberry, Vanilla.

Great Value
- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla.
- Nonfat Plain.

H-E-B
- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla.
- Blended Low-Fat Peach, Strawberry, Vanilla.

H-E-B Organics
- Greek Nonfat Plain, Vanilla.

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 Low-Fat Plain.
- Greek Nonfat Plain, Strawberry, Vanilla.
- Low-Fat Peach, Strawberry, Vanilla.
- Nonfat Plain.

Mija
- Low-Fat Mango, Strawberry Banana.

Mija Multipack
- بسته 8 عددی پیاله‌های 4 اونسی.
- Greek Low-Fat Mango, Strawberry, Strawberry Banana.

Mountain High
- Fat-Free Plain.
- Low-Fat Plain, Vanilla.

Oikos
- Greek Nonfat, Vanilla.
- Triple Zero Plain

Simple Truth Organic
- Greek Nonfat Plain, Vanilla.
- Low-Fat Plain, Vanilla.

Smart Way
- Greek Nonfat Plain.

Stonyfield
- Greek Nonfat Plain.
- Low-Fat Plain, Vanilla.
- Nonfat Plain, Vanilla.

Winco
- Greek Nonfat Plain, Vanilla.
- Low-Fat Peach, Strawberry, Vanilla.

Yoplait
- Low-Fat Blueberry, Peach, Strawberry, Strawberry Banana, Vanilla.

ماست شیر پرچرب

از این برانده‌ها انتخاب کنید

اطفال 1 ساله

- ظرف 32 اونسی (به اندازه یک کوارت).



Best Choice
- Whole Milk Greek Plain.

Bettergoods
- Whole Milk Greek Plain.

Brookshire's
- Whole Milk Greek Plain.

Brown Cow
- Whole Milk Cream Top Maple, Plain, Vanilla.

Chobani
- Greek Whole Milk Plain.

Dannon
- Whole Milk Plain, Vanilla.

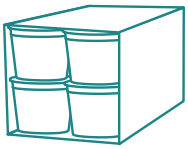
H-E-B
- Greek Whole Milk Plain.

H-E-B Organics
- Whole Milk Plain, Vanilla.

H-E-B Organics Multipack
- بسته 4 عددی پیاله‌های 4 اونسی (برای دریافت یک کوارت، دو بسته بخرید).
- Mixed Berry, Strawberry, Strawberry Banana.

Kroger
- Greek Whole Milk Plain, Vanilla.
- Whole Milk Plain.

Lucerne
- Greek Whole Milk Plain.
- Whole Milk Plain, Vanilla.



Yoplait Kids Multipack
- بسته 8 عددی پیاله‌های 4 اونسی.
- Low-Fat Berry, Blueberry, Cotton Candy, Raspberry, Strawberry Banana, Strawberry, Wild Berry.

Mija
- Greek Whole Milk Strawberry.

Mija Multipack
- بسته 8 عددی پیاله‌های 4 اونسی.
- Greek Whole Milk Strawberry.

Mountain High
- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla.

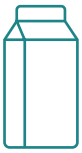
Simple Truth Organic
- Greek Whole Milk Plain.

Stonyfield
- Whole Milk Plain, Strawberry, Vanilla.

The Greek Gods
- Greek Whole Milk Plain.

Winco
- Whole Milk Plain.

شیرهای خاص



شیر بدون لاکتوز

از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

اطفال 2 تا 5 ساله و زنان

- بدون چربی یا کم‌چرب (1 درصد) در ظرف نیم‌گیلن یا 96 اونسی.

اطفال 1 ساله

- شیر پرچرب در ظرف نیم‌گیلن یا 96 اونسی.

موارد *WIC* **غیرمجاز:** دارای پروتین زیاد، ارگانیک، 2 درصد چربی، طعم‌دار (مانند چاکلیتی) یا دارای DHA یا اومیگا3- افزوده‌شده.

شیر تبخیرشده

از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید



اطفال 2 تا 5 ساله و زنان

- بدون چربی یا کم‌چرب (1 درصد) در قوطی 12 اونسی.

اطفال 1 ساله

- شیر پرچرب در قوطی 12 اونسی.

موارد *WIC* **غیرمجاز:** شیر غلیظ‌شده شیرین یا شیر تبخیرشده دارای چربی نباتی جایگزین.

شیر خشک بدون چربی پودری

از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید



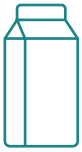
اطفال 2 تا 5 ساله و زنان

- غنی‌شده با ویتامین‌های A و D.
- بسته‌های 9,6، 25,6 یا 64 اونسی.

شیر سویا

از این برندها انتخاب کنید

- ظرف 32 اونسی، نیم‌گالن یا ظرف 96 اونسی.
- نگهداری‌شده در یخچال یا قابل نگهداری در دمای اتاق.



8th Continent – اصلی.

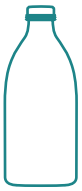
Bettergoods – اصلی.

Silk – اصلی، بدون شکر، وانیلی.

رهنمود خرید: کمک‌های غذایی شیر سویا برحسب گیلن درج می‌شوند، اما می‌توانید آن را در ظرف‌های نیم‌گیلنی بخرید.

شیر پروتین نخود

از این برندها انتخاب کنید



- ظرف‌های یخچالی 48 اونسی.

Ripple Kids – اصلی، بدون شکر.

Ripple – اصلی، بدون شکر.

موارد *WIC* **غیرمجاز:** ونیلا.

توفو - آب‌میوه

توفو

از این برندها انتخاب کنید





- 14 تا 16 اونس (1 پوند) در بسته‌های یخچالی.
- معمولی یا ارگانیک.

Azumaya – سفت، بسیار سفت.

Banyan – نرم، نسبتاً سفت، سفت.

Franklin Farms – نرم، با سفتی متوسط، سفت، بسیار سفت.

Green Valley – سفت.

H-E-B Organics – سفت، بسیار سفت.

House Foods – با سفتی متوسط، سفت، بسیار سفت.

Nasoya – سفت، بسیار سفت.

O Organics – سفت، بسیار سفت.

Simple Truth Organic – سفت، بسیار سفت.

موارد *WIC* **غیرمجاز:** توفوی چاشنی‌دار.

آب‌میوه

برچسپ گلابی‌رنگ **WIC** را جست‌وجو کنید



- آب‌میوه 100% خالص.

آب‌میوه بوتلی

بوتل پلاستیکی 64 اونسی.

- سیب
- کرنبری
- کرنبری و سیب
- کرنبری و انگور
- گریپ‌فروت
- مالته
- مالته و انبه
- مالته و اناناس
- اناناس
- اناناس و انبه
- انگور بنفش
- بادنجان رومی
- ترکاری
- انگور سفید

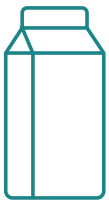
آب‌میوه یخ‌زده



ظرف 16 اونسی.

- سیب
- مالته

آب‌میوه یخچالی



کارتن یا بوتل پلاستیکی 64 اونسی.

- مالته

موارد *WIC* **غیرمجاز:** دارای شکر یا شیرین‌کننده افزوده، نوشیدنی مخلوط آب‌میوه.

غذای طفل

اطفال شیرخوار 6تا 11 ماهه



از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

غذای طفل تهیه‌شده از میوه‌جات و سبزیجات

- ظرف 4 اونسی (تکی، بسته 2 عددی یا بسته متنوع).
- ظرف 2 اونسی (بسته 2 عددی یا بسته متنوع).
- میوه‌جات، سبزیجات یا ترکیبی از هر دو، به‌شکل تکی یا مخلوط.
- معمولی یا ارگانیک.

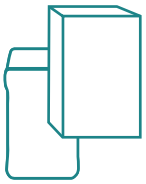


موارد *WIC* غیرمجاز:

- همراه با غله‌جات صبحانه، جوی دوسر، کینوا، برنج، مکرونی، ماست یا گوشت.
- پاکت‌ها، غذاهای آماده یا غذاهای مخصوص اطفال نوپا.
- مواد افزوده مانند DHA، شکر یا نمک.
- اقلامی که آب به‌عنوان نخستین ماده تشکیل‌دهنده آن‌ها درج شده باشد.

رهنمود خرید: می‌توانید بخشی از کمک‌های غذایی مخصوص غذای طفل را با میوه‌جات و سبزیجات تعویض کنید. لطفاً درباره این تعویض از کارمندان دفتر WIC خود معلومات بگیرید.

غله‌جات مخصوص طفل شیرخوار



از این برندها انتخاب کنید

- ظرف‌های 8 یا 16 اونسی.
- ارگانیک یا معمولی.

Gerber – چندغله‌ای، جوی دوسر، برنج.

Earth's Best – چندغله‌ای، جوی دوسر.

موارد *WIC* غیرمجاز: غله‌جات دارای میوه، شیر خشک مخصوص طفل شیرخوار، DHA یا مواد افزوده.

اطفال شیرخوار 6 تا 11 ماهه که کاملاً با شیر مادر تغذیه می‌شوند



از هر برندی می‌توانید انتخاب کنید

غذای طفل تهیه‌شده از گوشت

- یک ظرف 2.5 اونسی یا بسته متنوع از ظرف‌های 2.5 اونسی.
- معمولی یا ارگانیک.
- هر نوع گوشتِ تکی همراه با شوربا یا سس گوشت، مانند مرغ، گوشت گاو، فیل‌مرغ یا ژامبون.

موارد *WIC* غیرمجاز: غذاهای آماده، گوشت همراه با ترکاری یا میوه، DHA، شکر یا نمک.

کوشر (غذای مجاز طبق احکام یهودیت)

شیر کوشر



از این برندها انتخاب کنید

اطفال 2 تا 5 ساله و زنان

- بدون چربی یا کم‌چرب (1 درصد) در ظرف نیم‌گیلن یا یک‌گیلن.

افتخار مزرعه

اطفال 1 ساله

- شیر پرچرب در ظرف نیم‌گیلن یا یک‌گیلن.

افتخار مزرعه

پنیر کوشر



از این برندها انتخاب کنید

- بسته‌های 16 اونسی (1 پوند).

Haolam – چدار، موزاریلا.

Miller's – موزاریلا.

Natural & Kosher – موزاریلا، پنیر سفید امریکایی.

WIC پرسش‌های متداول درباره خرید

چگونه از کارت WIC خود هنگام پرداخت استفاده کنم؟

- پس از اسکن تمام اقلام خریداری‌شده، ابتدا هزینه اقلام WIC خود را پرداخت می‌کنید.
- با کارت WIC خود پرداخت کنید و PIN خود را وارد نمایید.
- صندوق‌دار دو رسید به شما می‌دهد. یک رسید موجودی ابتدایی شما را نشان می‌دهد و رسید دیگر نشان می‌دهد که کدام اقلام از کارت شما کسر خواهند شد.
- اقلام درج‌شده در رسیدها را بررسی کنید و برای تکمیل خرید، گزینه «تأیید» را فشار دهید. **رسیدهای خود را نگه دارید.**

اگر هنگام پرداخت یک قلم سکین نشود، چه کار کنم؟

- موجودی کمک‌های غذایی خود را بررسی کنید تا مطمئن شوید که هنوز کمک‌های غذایی قابل استفاده در کارت‌تان دارید.
- رهنمای خرید یا myWIC را بررسی کنید تا مطمئن شوید که اندازه و براند قلم درست است.
- اگر باز هم به‌عنوان یکی از اقلام WIC سکین نشد، می‌توانید مصرف آن را همراه با مواد دیگر خوراکی خود بپردازید یا آن را به جایش برگردانید.

هنوز فکر می‌کنید که این قلم باید به‌عنوان یکی از اقلام WIC سکین می‌شد؟

کُود QR را سکین کنید یا از لینک «گزارش اسکن‌نشدن قلم غذایی WIC» در myWIC استفاده کنید و معلومات بیشتری ارائه دهید. WIC این قلم را بررسی می‌کند و به شما اطلاع می‌دهد که چرا سکین نشده است، یا آن را برای خریدهای آینده به دیتابیس اضافه می‌کند.

اگر کارت خود را گم کنم، چه کار کنم؟

اگر کارت Texas WIC شما گم، دزدیده یا خراب شده است، فوراً به WIC اطلاع دهید. برای لغو کارت و دریافت کارت بدیل، از myWIC استفاده کنید یا با دفتر WIC خود تماس بگیرید.

Texas WIC رهنمای ترجمه کمک‌های غذایی

هنگام خرید از این رهنما استفاده کنید.

شیر و ماست

SKIM OR 1% MILK/BUTTERMLK	gal	شیر بدون چربی، شیر 1 درصد چربی یا باترمیلک (دوغ)	گیلن
LOW/NONFAT YOGRT OR MILK	qt	ماست یا شیر کم‌چرب یا بدون چربی	کوارت
WHOLE MILK ONLY	gal	شیر پرچرب	گیلن
WHOLE FAT YOGURT OR MILK	qt	ماست پرچرب یا شیر پرچرب	کوارت

انواع دیگر شیر و توفو

EVAP MILK FATFREE 12 OZ	can	شیر تبخیرشده بدون چربی	قوطی
EVAP WHOLE MILK 12 OZ	can	شیر تبخیرشده پرچرب	قوطی
LACT FREE SKIM OR 1% MILK	gal	شیر بدون لاکتوز و بدون چربی یا دارای 1 درصد چربی	گیلن
LACTOSE FREE WHOLE MILK	gal	شیر پرچرب بدون لاکتوز	گیلن
NONFAT DRY MILK	ounce	شیر خشک بدون چربی	اونس
SOY MILK	gal	شیر سویا	گیلن
TOFU 1 LB PKG	lb	توفو	پوند
RIPPLE/RIPPLE KIDS 48 OZ	container	Ripple یا Ripple Kids، 48 اونس	ظرف

پنیر و تخم‌مرغ

CHEESE	lb	پنیر	پوند
EGGS SM/MED/LG/XLG/JUMBO	dozen	تخم‌مرغ	دوجین

غله‌جات صبحانه و غله‌جات کامل

CEREAL	ounce	غله‌جات صبحانه	اونس
WHOLE GRAINS	ounce	غله‌جات کامل	اونس

لوبیا و مسکه ممپلی

BEANS OR PEANUT BUTTER	item	لوبیای خشک، لوبیای کنسروشده یا مسکه ممپلی	قلم

آب‌میوه، میوه و سبزیجات

JUICE 64 OZ OR 16 OZ FRZ	container	آب‌میوه: بوتل 64 اونسی یا آب‌میوه یخزده 16 اونسی	ظرف
FRUITS &/OR VEGETABLES	$$$	میوه‌جات و/یا سبزیجات	مبلغ به دالر

غذای طفل

BABY FOOD FRUIT OR VEG 4 OZ	container	غذای طفل تهیه‌شده از میوه‌جات یا سبزیجات: 4 اونس	ظرف
BABY FOOD MEAT 2.5 OZ	container	غذای طفل تهیه‌شده از گوشت: 2.5 اونس	ظرف
INFANT CEREAL NO FRUIT	ounce	غله‌جات مخصوص نوزاد شیرخوار	اونس

ماهی

TUNA/SALMON/SARDINE/MKRL	ounce	ماهی تُن، سالمون، ساردین یا ماکرل	اونس

از وب‌سایت ما به نشانی **TexasWIC.org**.
دیدن کنید. این نهاد فرصت‌های برابر را برای همه فراهم می‌کند.

© 2026 تمامی حقوق محفوظ است. شماری نشریه . 13-06-16847D، بازنگری 26/9