

TexasWIC

د پېرود لارښوونه



له اپریل، 2026 کال څخه تر مارچ، 2027 کال پورې نافذ دی.

د پلورلو دمخه

له پېرود مخکې دا لارښود وگورئ خو هغه برانډونه او اندازې ووينئ چې د Texas WIC کارت سره اخيستلای شئ. تاسو کولی شئ د پېرود لارښود په myWIC اپلېکېشن کې هم وگورئ. په پلورنځي کې myWIC وکاروئ يا دا لارښود له ځان سره يوسئ.

تاسو ته به د پېرود پر مهال د WIC د امتيازونو لېست هم پکار يري. د خپلو امتيازونو د ليدلو لپاره myWIC وکاروئ يا هغه لېست راوړئ چې د WIC له دفتر څخه مو تر لاسه کړی دی. د پلورنځي صندوقدار کولای شي د پېرود نه مخکې ستاسو د اوسني بيلانس رسېد چاپ کړي.

هره مياشت خپلې ټولې WIC گټې وکاروئ. ستاسو پاتې گټې نشي کيدلې راتلونکې مياشت ته واوړي.

د myWIC اپلېکېشن ډاونلوډ کړئ او خپل Texas WIC کارت ورسره وصل کړئ ترڅو:

- خپل د WIC امتيازونه وگورئ.
- توکي سکين کړئ ترڅو وگورئ چې ايا دا د WIC لخوا تاييد شوي.
- د پېرود لارښود تازه معلومات وگورئ.

texashhs.org/mywic

myWIC



د myWIC د سکين ځانگړتيا او د WIC د پېرود عامو پوښتنو په اړه د لازياتو مالوماتو لپاره 16-17 پاني وگورئ.

څنگه د Texas WIC د سودا اخيستلو لارښود وکاروئ.

کله چې تاسو دا 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.

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



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

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

میوه او سبزیجات



هر براند غوره کړئ

- واحد یا مکس شوی.
- عضوي یا عادي.

تازه

- ټول، پرې شوي، بسته بندي شوي یا په کڅوره کې اچول شوي.
- تازه پرې شوي بوټي.
- لوبیا او میز، لکه تازه لیمو لوبیا یا تور سترگو میز.

د WIC لخوا نه دی تایید شوی:

- د سلاد بار، پنتوسونه د ساس سره یا د میوو ټوکر څخه ټوکی.
- هغه ټوکی چې ساس، کروټون یا نور سرپوښونه ولري.
- آرائشی او زینتی خواړه.
- مصالحي، وچ شوي بوټي، یا په گلدان کې بوټي.



منجمد شوی

- د هرې کڅورې اندازه او ډول.
- منجمده لوبیا او نخود، لکه اډامام، شنه لوبیا،
- تور سترگو نخود یا لیمو لوبیا.

د WIC لخوا نه دی تایید شوی:

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

قوطی گانې، د شیشې بوتل او پلاستيکي لوبنی

- د هرې کڅورې اندازه.
- د میوي جوس یا اوبه.
- د مني شورا باید بې بوره وي.



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 چکنې سبزیجات، غور یا غوښې سره.
- هغه ټوکی چې اوبه یا جوس یې د لومړي جز په توګه لیکل شوي وي.

د پېرود لارښوونه: قوطی داره شنه لوبیا، موم لوبیا او لیمو لوبیا د میوو او سبزیجاتو ګټو څخه شمیرل کېږي. د لوبیا نور ټول ډولونه د قوطي شوي لوبیا په توګه شمیرل کېږي. د نورو معلوماتو لپاره 6 پاڼه وګورئ.



شیدی



WIC
میل شوی
غوری

کلابی WIC سټیکر وگورئ

له 2 څخه تر 5 کلونو پوري ماشومان او بڼځي

• په نیم گیلن یا گیلن کې له غور څخه پاک یا کم غور
(%1 یا %½)

• غور نه لرونکی یا کم غور په نیم گیلن کې.

1 کلن ماشومان

• ناپروسس شوي شیدي په نیم گیلن یا گیلن کې (د کوچو شیدي نه).

• که ستاسو په گټو کې لیست شوی وي، یوازې یو کوارټ تر لاسه کیدی شي.

✗ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: ارگانیک، 2%، خوند لرونکی (لکه چاکلېټ)، اضافه

شوي DHA یا امیگا-3، د اوب، بادام یا وزی شیدي.

پنیر



WIC
میل شوی
غوری

کلابی WIC سټیکر وگورئ

• 16 اونس. (1 پاونډ) یا 32 اونس. (2 پاونډ) کڅوري.

• بلاک یا ټوټه شوی.

• عادي، کم کړی شوی غور یا کم غور.

• د موزاریلا سټرنګ پنیر (16 اونس).

• امریکایی Longhorn •

• چیدار Monterey Jack •

• موزاریلا Colby •

• پروولون

• Muenster • Colby Jack •

• Swiss •

✗ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: په انفرادي ډول پوښل شوي ټوټي، ټوټه شوي پنیر، د

پنیر خوراكي محصول، د ډیلي څخه پنیر، عضوي یا وارد شوي پنیر.

هگی



هر براند غوره کړئ

• یو درجن کارتن.

• درجه A یا AA.

• عضوي یا عادي.

• هر ډول هگی په سپین یا نسواري پوستکو کې.

✗ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: د آزاد حد یا څرخای څخه پورته شوي هگی.



د بشپړ غنمو ډوډۍ، بېگل او بنس



هر برانډ غوره کړئ

- 12 اونس تر 24 اونس کڅوړي.
- ډوډۍ، بېگل او بنس.
- 100% بشپړ غنم يا 100% ټول غلي دانې.

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: ارګانیک، بې‌پوره یا د پلورنځي جوړ شوي توکي.

تورتیلا



هر برانډ غوره کړئ

- له 10 اونس څخه تر 48 اونس کڅوړي، په الماری یا یخچال کې.
- بشپړ غنم، سپین جوار، ژیر جوار یا شین جوار.

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

نسواري وریجی



هر برانډ غوره کړئ

- 14 اونس تر 32 اونس کڅوړي.
- معمولي، عضوي یا فوري.

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: سپین وریجی، وده شوي وریجی، په پاکټ کې پخېدونکي، د مایکروویو کېونه یا پاکټونه.

د غنمو بشپړ پاستا



هر برانډ غوره کړئ

- 12 اونس تر 16 اونس کڅوړي.
- 100% بشپړ غنم.
- عضوي یا عادي.
- هر ډول شکل لکه خنکی، پیني، روتینی، سپنتی یا سرپل.

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: گلوتین-وریا، د پروټین غني شوي یا سپین پاستا.

بولگر



هر برانډ غوره کړئ

- 10 اونس تر 24 اونس کڅوړي.
- عضوي یا عادي.

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: بولگر له نورو غلو سره ګډ شوی..

اوتمیل



دا براندونه غوره کړئ

- 16 اونس تر 42 اونس کڅوړي.
- زاړه ډول، ژر پخېدونکي يا د فولادي پرېکون ډول.
- عضوي يا عادي.

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

د پېرود لارښوونه: دلته ياد شوي د اوت ميل براندونه د تول غلي په توگه شمېرل کېږي. په بسته بندۍ کې غوړي د حبوباتو په توگه شمېرل کېږي. د اوتمیل پاکټ براندونو لپاره د 9مې پاڼې ته وگورئ.

کینوا



دا براندونه غوره کړئ

- 12 اونس تر 48 اونس کڅوړي.
- عضوي يا عادي.

Clearly Organic
Good & Gather
Great Value
H-E-B

Kroger
O Organics
Simple Truth Organic
Sunrise Natural

د WIC لخوا نه دی تایید شوی: کینوا له نورو غلو سره گډ شوی.

د ماسا د جوارو اوږه

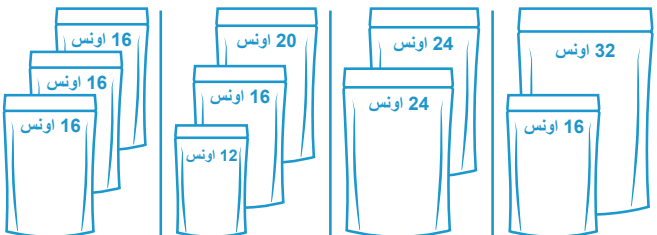


دا براندونه غوره کړئ

- 32 اونس کڅوړه .
- سپین جوار، ژیر جوار يا شین جوار.

Maseca
Masabrosa

د 48 اونس بشپړ غلي اخیستلو طریقه:



يا هر ترکیب چې 48 اونس ته ورسېږي.

وچه لوبيا



هر براند غوره كړئ

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

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

قوطی داری لوبيا



هر براند غوره كړئ

- 15 اونس تر 16 اونس قوطی.
- عادي تیتب سوډیم يا عضوي.
- هر ډول لوبيا.
- د بيا پخو شوي لوبيا بايد غور نه ولري.

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

🛒 د پېرود لارښوونه: 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 2 پاڼه وگورئ.

د پليو کوچ



د لمرگلوی تخم
مکهن هم
ستاسو د پليو
کوچ د گټو سره
شتون لري.



هر براند غوره كړئ

- 16 اونس تر 18 اونس بوتلان.
- عادي يا عضوي.
- کریمی يا کرنجی.

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

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



1 بوتل د پليو
د کوچو

يا



د لوبيا 4 قوطي

يا



1 كڅوره وچه لوبيا،
دال يا نخود

خاني

هر برانډ غوره كړئ

تونا



- 2.5 اونس تر 12 اونس قوطی یا بسته.
- لږ ټوټې شوي
- په اوبو، تیلو یا د سبزیجاتو په شوروا کې بسته شوي.

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: خوندور، الباکور، تنګول، ژیرفین یا وحشي سکیپ جیک تونا.

سلمون



- 2.5 اونس تر 14.75 اونس قوطی یا بسته.
- کلابي سالمون.
- په اوبو یا تیلو کې بسته شوي.

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: خوندور، سګرټ شوی، ساکی یا سور سالمون.

سارډینز



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

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: پریمیم برانډونه یا توکي د زيتون، مرچ یا جالبینو سره.

مایکیرل



- 4 اونس تر 15 اونس قوطی.
- د اتلانتيک یا پسیفيک چوب.
- په اوبو، تېلو یا لیمو کې بسته بندي شوي.

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: د بادشاه یا جک ماګرل.

🛒 د پیروډلو لارښوونه: تاسو کولی شئ مختلف توکي او اندازې وټاکئ چې ستاسو د ګټو مجموعې سره برابر شي.



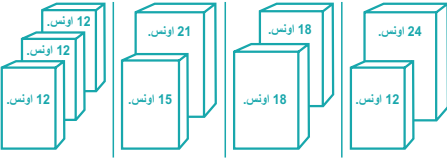
د ناشتي حبوبات

څنگه 36 اونس د غنمو د پخلي شوي مواد واخلي:

دا برانډونه غوره کړئ

• 8 اونس تر 36 اونس څڅوري.

په ټوله غله کې لوړ
پرته له گلوتن



Quaker Oatmeal Squares
Brown Sugar, Honey Nut



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



Grape-Nuts
Original, Flakes



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



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



Kashi
Honey Toasted, Cocoa Clusters,
Blueberry Clusters



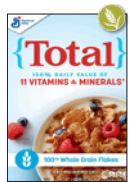
Bluey



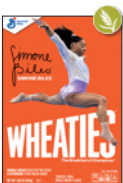
Mott's
Very Berry, Apple Cinnamon



Kix
Original



Total



Wheaties
Original



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



Rice Krispies



Honey Bunches of Oats

Cinnamon Bunches, Honey Roasted, Maple & Pecans, Vanilla, with Almonds



Kellogg's Corn Flakes



Crispix



Great Grains

Banana Nut Crunch, Crunchy Pecan



Post Bran Flakes



Special K

Protein, Cinnamon Pecan, Original



Mighty Life

Strawberry Blueberry Bliss, Very Vanilla



Life

Original



Complete Bran



Mija Crispy Rice



Mija Corn Flakes



Mija Honey Oat Flakes

With Almonds, Original



Quaker Grits
Instant Original



Cream of Rice
Instant



Cream of Wheat

Whole Grain, 2 1/2 Minute, 1 Minute, Instant Original



Quaker Oatmeal
Instant Original



Mountain View Farm
Instant Original



Malt-O-Meal
Original



Malt-O-Meal Crispy Rice



Malt-O-Meal Mini Spooners
Frosted, Strawberry Cream

کم غور او غور نه لرونکی مستی

دا براندونه غوره کړئ

له 2 څخه تر 5 کلونو پورې ماشومان او بڼځي

• 32 اونس (د ربعي په اندازه) لوبڼي.

• په روښانه شويو براندونو کې څو بستې

شتون لري.

Activia Multipack

• د 4 اونس کپونو -4 بستې (د يو

کوارټ لپاره دوه واخلي).

• 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

• د 4 اونس پيالو 8 بستې.

• 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

Yoplait

Low-Fat Blueberry, Peach, •
Strawberry, Strawberry
Banana, Vanilla

Yoplait Kids Multipack

• د 4 اونس پیالو 8 بستي.
• Low-Fat Berry,
• Blueberry, Cotton
Candy, Raspberry,
• Strawberry Banana,
• Strawberry, Wild Berry

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

د بشپړ شیدو مستی

دا برانډونه غوره کړئ

Kroger

Greek Whole Milk Plain, •
Vanilla
Whole Milk Plain •

Lucerne

Greek Whole Milk Plain •
Whole Milk Plain, Vanilla •

Mija

Greek Whole Milk Strawberry •

Mija Multipack

• د 4 اونس پیالو 8 بستي.
• 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 Plainw •

1 کلن ماشومان

• 32 اونس (د ربعی په اندازه) لوبنی.
• په روښانه شویو برانډونو کې څو بستي
شتون لري.

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

• د 4 اونس کپونو -4 بستي
(د یو کوارټ لپاره دوه واخلي).
• Mixed Berry, Strawberry, •
• Strawberry Banana



د لیکتوز څخه پاکي شیدي



هر براند غوره کړئ

- له 2 څخه تر 5 کلونو پوري ماشومان او بڼځي
- له غور څخه پاک يا کم غور لرونکي (1%) په نيم کيلن يا 96 اوز لوبڼی کې.
- 1 کلن ماشومان
- بشپړ شېدې په نيم کيلن يا 96 اونس لوبڼی کې.

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: لور پروټين، عضوي 2%، خوندور (لکه چاکلیت)، يا سر له اضافه شوی DHA يا امیگا-3.

بخار شوي شیدي



هر براند غوره کړئ

- له 2 څخه تر 5 کلونو پوري ماشومان او بڼځي
- له غور څخه پاک يا کم غور (1%) په 12 اونس قوټي کې.
- 1 کلن ماشومان
- بشپړ شیدي په 12 اونس قوټي کې.

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: خواره کنډېد شوي شیدي يا بخار شوي شیدي.

غور نه لرونکي وچ پوډر شیدي



هر براند غوره کړئ

- له 2 څخه تر 5 کلونو پوري ماشومان او بڼځي
- د ویتامین A او D سره پیاوړی شوی.
- 9.6 اونس، 25.6 اونس يا 64 اونس کڅوړی.

د سویا شیدو

دا برانډونه غوره کړئ



- 32 اونس نيم کيلن يا 96 اونس لوبڼی.
- په یخچال کې ساتل شوی يا د شيلف مستحکم.

8th Continent – Original
Bettergoods – Original
Silk – Original, Unsweetened, Vanilla

🛒 د پيروډلو لارښوونه: د سویا شیدو گټي په کيلن کې لیست شوي، مگر کيداي شي په نيم کيلن کې وپلورل شي.

د نخود پروټين شیدي

دا برانډونه غوره کړئ



- د 48 اوز یخ ساتل شوي لوبڼی.
- Ripple Kids** – Original, Unsweetened
- Ripple** – Original, Unsweetened

✘ د WIC لخوا نه دی تایید شوی: وینيلا.

توفو



دا براندونه غوره كړئ

• 14 اونس تر 16 اونس. (1 پاونډ) يخ شوى كڅورې.
• عادي يا عضوي.

- **Azumaya** – سخت، ډير سخت.
- **Banyan** – نرم (soft)، متوسط سخت (Medium)، سخت.
- **Franklin Farms** – نرم، متوسط سخت، سخت، ډير سخت.
- **Green Valley** – سخت.
- **H-E-B Organics** – سخت، ډير سخت.
- **House Foods** – متوسط سخت، سخت، ډير سخت.
- **Nasoya** – سخت، ډير سخت.
- **O Organics** – سخت، ډير سخت.
- **Simple Truth Organic** – سخت، ډير سخت.

✘ د WIC لخوا نه دى تاييد شوى: مصلحه لرونكى توفو.

جوس

WIC
محل شوي
توخي

کلابي WIC سټيکر وگورئ

• 100% جوس.

بوټل شوى جوس

64 اونس پلاستيکي بوټل.

- مڼه
- کرينبيري
- کرينبيري مڼه
- کرينبيري انگور
- گريپ فروټ
- نارنج
- نارنجي آم
- نارنجي اناناس
- اناناس
- اناناس آم
- ارغواني انگور
- روميان
- سبزيجات
- سپين انگور

کنگل شوى جوس

16 اونس لوبنى.

- مڼه
- نارنج

يخ شوى جوس

64 اونس کارتن پلاستيکي بوټل.

- نارنج



✘ د WIC لخوا تاييد شوى نه دى: د اضافه شکر يا خواړه سره، د جوس کاکټيل.

🛒 د پيروډلو لارښوونه: تاسو کولى شئ د ميوو او سبزيجاتو د گټو ځيني برخي پرځاى يو لوبنى جوس واخلي. مهرباني وکړئ د دې بديل په اړه د WIC دفتر کارکونکو سره پوښتنه وکړئ. مهرباني وکړئ د دې بديل لپاره د WIC دفتر کارکونکو سره خبري وکړئ.

د 6 نه تر 11 مياشتني ماشومان

هر برانډ غوره کړئ

د ماشوم خواره ميوې او سبزیجات



- د 4 اونس لوبنی (پواڅي، 2-بستي يا متنوع بستي).
- د 2 اونس لوبنی (-2بستي يا متنوع بستي).
- پواڅي يا مخلوط ميوې، سبزیجات يا دواړه.
- عادي يا عضوي.



✗ د WIC لخوا نه دی تایید شوی:

- د حبوباتو، غوړیو، کوبنو، وریجو، پاستا، مستو یا غوښي سره.
- کڅوړې، ډوډۍ یا د کوچنیانو خواره.
- اضافه شوي اجزا لکه DHA، شکر یا مالګه.
- هغه توکي چې اوبه یې د لومړي جز په توګه لیکل شوي وي.

🛒 **د پیروندلو لارښوونه:** تاسو کولی شئ د ماشوم د خوړو د ګټو ځینې برخې د میوو او سبزیجاتو پرخای وکاروئ. مهرباني وکړئ د دې بدیل لپاره د WIC دفتر کارکوونکو سره خبرې وکړئ.



دا برانډونه غوره کړئ

د ماشوم حبوبات

- 8 اونس یا 16 اونس لوبنی.
- عضوي یا عادي.
- Gerber – ګن غله لرونکی، اوتمیل، وریجې.
- Earth's Best – ګن غله لرونکی، اوتمیل.

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

په بشپړه توګه د مور شیدو ورکول د 6 څخه تر 11 مياشتو پورې

هر برانډ غوره کړئ



د ماشوم خواره غوښه

- د 2.5 اونس پواڅیني لوبنی یا د 2.5 اونس مخلوط لوبنه.
- عادي 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.

کوشر شیدي او پنیر

د کوشر شیدي

دا براندونه غوره کړئ



- له 2 څخه تر 5 کلونو پورې ماشومان او بڼځي
- له غور څخه پاک یا کم غور (1%) په نیم کیلن یا کیلن کې.
- 1 کلن ماشومان
- بشپړ شیدي په نیم کیلن یا کیلن کې.

Pride of the Farm

د کوشر پنیر

دا براندونه غوره کړئ



- 16 اونس. (1 پاونډ) کڅوره.
- **Haolam** – چیدار، موزاریلا.
- **Miller's** – موزاریلا.
- **Natural & Kosher** – موزاریلا (بلاک او ټوټه شوی)، سپین امریکایی.

د پیروډلو لارښوونه: کوشر شیدي او پنیر یوازي هغه وخت د WIC لپاره سکین کیري که ستاسو د گټو لیست کې وي. که غوړی دا توکي واخلئ، د WIC دفتر کارکوونکو سره خبرې وکړئ.

چیرته د کوشر شیدي او پنیر اخیستلی شئ

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

Austin

- **H-E-B** - 7015 Village Center Drive.....512-502-8445

Dallas Area

- **Tom Thumb** - 11920 Preston Road.....972-392-2501
- **Tom Thumb** - 1380 West Campbell Road...972-680-6010

Houston Area

- **H-E-B** - 4955 Beechnut Street.....713-662-4000
- **Kroger** - 10306 South Post Oak Road.....713-721-7691

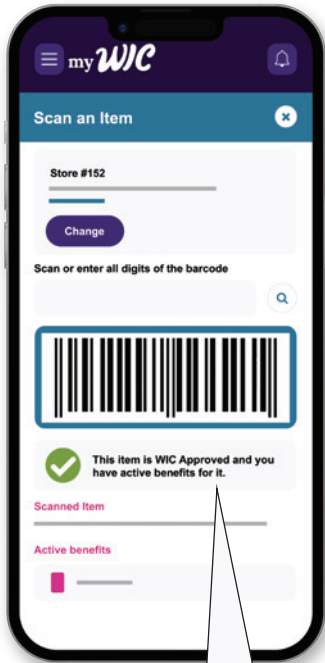
San Antonio

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

my WIC

کله چې تاسو د MyWIC ایپلیکیشن سره پیرو د کوی تاسو کولی شئ توکي سکین کړئ! په MyWIC کې د سکین ځانګړتیا تاسو ته وایي چې ایا یو توکي د WIC تایید شوی او که تاسو د هغې لپاره فعالی کتې لری.

د myWIC سره د پیل کولو لپاره QR کوډ سکین کړئ.



دا توکي د WIC له خوا تصویب شوی او تاسو ورته فعالی کتې لری.



د شیدو ورکولو میرمنې تر لاسه کوي:

- نور WIC خواره.
- د مور شیدي د ورکولو ملاتړ.
- WIC اوږده ګټه لري.

د مور د شیدو د ملاتړ لپاره، د ټیکساس د شیدو ورکولو ملاتړ تلیفون ته په 855-550-6667 زنگ ووهئ.

دا خدمت وریادی او د ورځي 24 ساعته، په اونۍ کې 7 ورځي شتون لري.



د WIC د پیرو د مکرر ډول پوښتنې پوښتنې

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

- وروسته له دې چې ستاسو ټول توکي سکین شي تاسو به لومړی د خپلو WIC توکو لپاره پیسې ورکړئ.
- د خپل WIC کارت سره پیسې ورکړئ او خپل PIN داخل کړئ.
- کیشیر به تاسو ته دوه رسیدونه درکړي. یو رسید ستاسو د پیل بیلانس ښيي او بل ښيي 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 آوت کې سکین نه کړي؟

- خپل د گټو بیلانس چیک کړئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو په خپل کارت کې کټي شتون لرئ.
- د پیرو لارښود یا myWIC وگورئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې توکي سم اندازه او براند دی.
- 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 QR کود سکین کړئ یا په myWIC کې د WIC د خوړو توکي راپور ورکړئ چې سکین نه کیري لینک وکاروئ ترڅو نور معلومات وړاندې کړئ. WIC به توکی وڅیړي او تاسو ته به ووايي چې ولې سکین نه شو، یا به دا د راتلونکو پیروونو لپاره ډیټابیس ته اضافه شي.

که زه خپل کارت له لاسه ورکړم څه به وشي؟

که ستاسو Texas WIC کارت ورک شوی، غلا شوی یا خراب شوی وي، سمدستي WIC ته خبر ورکړئ. د خپل کارت لغوه کولو او بدیل ترلاسه کولو لپاره myWIC وکاروئ یا د WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ.



د خپل Texas WIC کارت په اړه د نورو معلوماتو لپاره دا QR کود سکین کړئ.



د TexasWIC.org څخه لیدنه وکړئ:

- د WIC په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.
- خپل غوښتنلیک پیل کړئ.
- د شیدو ورکولو او تغذیې معلومات پیدا کړئ.
- وړیا آنلاین ټولګي واخلي.

800-942-3678 شمیرې

ته زنگ ووهئ

د نورو معلوماتو لپاره.



د پلورونکو لپاره
معلومات:

له مور سره پدی اړیکه ونیسئ



X، فیسبوک، یوتیوب او انسټاګرام.
مور په @TexasHHSC باندې پیدا کړئ



TEXAS
Health and Human
Services



دا اداره د مساوي فرصت برابروونکي ده.

© 2026 ټول حقونه خوندي دي.

سټاک نمبر WIC-34Pashto بیا وکتل شو په 4/26