

النساء والرضع والأطفال بولاية ساوث كارولينا

دليل الغذية



1 أكتوبر/تشرين الأول 2026 إلى 30 سبتمبر/أيلول 2027

مرحبًا!

يقدم برنامج *The South Carolina WIC* (برنامج النساء والرضع والأطفال في ولاية ساوث كارولينا) هذا الدليل لمساعدتك في شراء الأغذية التي يغطيها برنامج *WIC*. يتضمن هذا الدليل معلومات عن:

- تعليمات برنامج *eWIC*
- التحقق عبر الإنترنت بشأن برنامج *WIC*
- الأغذية المعتمدة من برنامج *WIC*

المحتويات

20حبوب الإفطار

21الحبوب الساخنة

22الحبوب الجافة

27الحبوب الكاملة

28خبز من القمح الكامل

29التورتيللا

30معكرونة القمح الكامل

30الحبوب الكاملة

31العصير الطبيعي 100%

32العصائر

35الخضراوات والفواكه

36ما الفواكه المتوفرة في الفصل الحالي؟

36نصائح مغيدة

37الأنواع المعتمدة

37الأنواع غير المعتمدة

عمليات الاحتيايل وسوء الاستخدام المتعلقة ببرنامج النساء

38والرضع والأطفال

2مرحبًا!

3المحتويات

4دليل WIC (برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني)...

5كيفية استخدام بطاقة eWIC

6كيفية التحقق من رصيدك من الأغذية

التثقيف بشأن برنامج WIC عن طريق

7موقع Wichealth.org

8نبذة عن التثقيف عبر الإنترنت لبرنامج النساء والرضع والأطفال

8البدء

10أغذية الرضع

11الخضراوات والفواكه المناسبة للرضع

12اللحوم المناسبة للرضع

12الحليب الصناعي

12غذاء الحبوب الخاص بالرضع

13البروتين

14الأسماك المعلبة

14زبدة الفول السوداني

15البيض

15الفاصوليا، والبازلاء، والعدس

16منتجات الألبان

17الحليب

17الحليب النباتي

18التوفو

18الأجبان

19اللبن



قد لا تتوفر جميع الأغذية المعتمدة من
برنامج WIC في جميع المتاجر.

دليل *WICE* (برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني)





تسوق بحكمة!

يمكنك الاستعانة بقوائم البقالة لتخفيض تكلفة أصناف أغذية برنامج النساء والرضع والأطفال.

ثمة حد أقصى للبند الذي يمكن شراؤها في كل معاملة ببطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني. يمكن أن تقبل المتاجر الصغيرة بيع 32 صنفاً من الأغذية المعتمدة من برنامج النساء والرضع والأطفال، بينما يمكن للمتاجر الأكبر (المؤسسات) أن تقبل بيع ما يصل إلى 50 صنفاً. إذا تجاوز عدد الأصناف المطلوب شراؤها الحدود المذكورة، يجب في هذه الحالة تقسيم المعاملة إلى عمليات شراء منفصلة، وإلا سترفض المعاملة.



إذا كانت لديك استفسارات حول حزمة أغذية برنامج النساء والرضع والأطفال الخاصة بك، أو إذا كنت بحاجة إلى إدخال أي تعديل على أغذية البرنامج أو الحليب الصناعي المتاح لك، يمكنك الاتصال بمكتب البرنامج المحلي بمنطقتك.

إذا واجهتك أي مشكلات أو كان لديك أي استفسارات فيما يخص استخدام بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني، يمكنك الاتصال بخدمة العملاء على هذا الرقم: 1-855-279-0679

كيفية استخدام بطاقة eWIC

فعل بطاقة eWIC وأنشئ رقمك السري.

- اتصل برقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة eWIC لتفعيلها.
- أدخل رقم البطاقة المكوّن من 16 رقماً، بالإضافة إلى الرمز البريدي الخاص بحامل البطاقة الرئيسي وتاريخ ميلاده.
- اختر رقماً سرياً مكوناً من 4 أرقام.
- بعد تعيين رقمك السري، تصبح بطاقتك جاهزة للاستخدام.

التسوق ببطاقة eWIC.

- راجع مخصصاتك الغذائية ضمن برنامج WIC المحملة على بطاقتك، ثم ابحث عن لافتة "SC WIC Accepted Here" قبل التسوق.
- يمكنك اختيار أغذية برنامج النساء والرضع والأطفال بالاستعانة برصيد الاستحقاقات الأسرية الخاص بك مع هذا الدليل.
- يمكن الاستفادة من القسائم وبطاقات الولاء لتخفيض أسعار أغذية برنامج النساء والرضع والأطفال.
- مرور بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني قبل استخدام أي وسيلة سداد أخرى، وأدخل رقم التعريف الشخصي الرباعي الخاص بك.
- بعد انتهاء المعاملة، راجع إيصالك الذي يتضمن قائمة بما اشتريت من أغذية برنامج النساء والرضع والأطفال، والأغذية المتبقية، وتاريخ انتهاء صلاحية استحقاقاتك.

فقدان بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني (eWIC) أو سرقتها أو تلفها.

- للحفاظ على سلامة بطاقتك ورقم التعريف الشخصي الخاص بك، لا تعط أي منهما إلا لمن تثق بهم.
- اتصل بمكتب برنامج النساء والرضع والأطفال بمنطقتك للإبلاغ عن حالات فقدان بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال أو سرقتها أو تلفها، وطلب الحصول على بدل فاقد.
- ستتحول استحقاقات برنامج النساء والرضع والأطفال الغذائية إلى البطاقة الجديدة.

نصائح مهمة:

- سيجري تحميل استحقاقات برنامج النساء والرضع والأطفال الأسرية على إحدى بطاقات برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني بمكتب البرنامج بمنطقتك.
- سيجري تحميل استحقاقات شهر أو شهرين أو ثلاثة أشهر على بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني الخاصة بك.
- تحقق دائماً من استحقاقاتك بموجب برنامج النساء والرضع والأطفال من خلال مراجعة قائمة التسوق الخاصة بك أو تطبيق برنامج النساء والرضع والأطفال للتأكد من صحة الأغذية التي جرى تحميلها على بطاقتك. إذا كان لديك أي استفسارات، يمكنك الاتصال بمكتب برنامج النساء والرضع والأطفال بمنطقتك.
- لا تقبل قسيمة شراء لاحقة إذا كان المنتج الغذائي غير متوفر في المخزون.

كيفية التحقق من رصيدك من الأغذية

- في حالة التسوق لشراء أغذية برنامج النساء والرضع والأطفال، تحقق دائماً من رصيدك، لمعرفة الوقت المناسب للشراء والأغذية المتاحة والكميات المتاحة منها.
- سيجري تحديد تاريخ بدء وتاريخ انتهاء لبيان مدة الشراء المتاحة شهرياً. من المهم متابعة تاريخ الانتهاء باستمرار، إذ لا يجري ترحيل أي بنود غير مستهلكة بحلول هذا التاريخ إلى مدة الاستحقاقات التالية.

أساليب التحقق من رصيدك من أغذية برنامج WIC:



1. قائمة التسوق

تُتاح قائمة التسوق خلال كل زيارة سريرية، ولكن يمكنك أيضاً طلبها من مكتب برنامج النساء والرضع والأطفال بمنطقةك في أي وقت.

➔ لا تخضع القائمة للتحديث التلقائي بعد كل عملية شراء

➔ اتصل بالرقم الموجود على الجانب الخلفي لبطاعتك لمعرفة رصيد الأغذية بعد التحديث.

2. إيصال برنامج النساء والرضع والأطفال

عند استخدام بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني في متجر بقالة، سيعرض إيصال سجل المدفوعات النقدية الخاص بك قائمة بما اشترت من أغذية برنامج النساء والرضع والأطفال، والأغذية المتبقية، وتاريخ انتهاء صلاحية استحقاقاتك.

➔ احتفظ بإيصالك لاستخدامه في عمليات التسوق فيما بعد.

3. تطبيق برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني للجوال

يمكنك تنزيل تطبيق برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني للجوال بولاية ساوث كارولينا وتسجيل حسابك.

استخدم خاصية المسح الضوئي لرمز المنتج العالمي (UPC) المتاحة على تطبيق الجوال لمسح الرمز الشريطي الخاص ببند الأغذية والتحقق من كونها:

➔ معتمدة من برنامج النساء والرضع والأطفال

➔ معتمدة من برنامج النساء والرضع والأطفال، لكنها غير موجودة في رصيدك الحالي من أغذية البرنامج

➔ غير معتمدة من برنامج النساء والرضع والأطفال

التثقيف بشأن برنامج *WIC* عن طريق
موقع *WICHEALTH.ORG*





امسح رمز الاستجابة السريعة
ضوئياً لزيارة موقع
wichealth.org



ملحوظة:

يمكنك اختيار طريقتك المفضلة لتلقي تعليم
برنامج النساء والرضع والأطفال:

إلكترونيًا من خلال زيارة الموقع
wichealth.org

جلسة فردية مع أخصائي تغذية ببرنامج النساء
والرضع والأطفال

صفًا جماعيًا مع أخصائي تغذية ببرنامج النساء
والرضع والأطفال

أخبر موظفي برنامج النساء والرضع والأطفال
بما تفضله عند تحديد موعدك التالي.

نبذة عن التثقيف عبر الإنترنت بشأن برنامج النساء والرضع والأطفال

1. زُر موقع wichealth.org على الويب
2. انقر فوق Sign Up (تسجيل) لإنشاء حسابك.
3. أدخل معلوماتك
أدخل وكرتلك، والولاية، والعبادة، وبطاقتك التعريفية
الخاصة ببرنامج النساء والرضع والأطفال.
4. أنشئ حسابك
اختر اسم المستخدم وكلمة المرور وأسئلة الأمان.
احتفظ بمعلوماتك للرجوع إليها في المستقبل.
ملحوظة: إدخال بريدك الإلكتروني والتحقق منه ليس إلزاميًا،
لكنه يُوصى به لتتمكن من إعادة تعيين كلمة المرور إذا لزم
الأمور.
5. أخبرنا عن عائلتك
أكمل ملفك الشخصي للتمتع بتجربة تتناسب مع
احتياجاتك الشخصية.
6. تصفح موقع wichealth.org
تنقل بين صفحات الموقع وابحث عن نصائح
وصفات صحية ستستمتع بها أنت وعائلتك!

يقدم برنامج النساء والرضع والأطفال تثقيفًا عبر
الإنترنت عن التغذية والرضاعة الطبيعية عبر هذا
الموقع: wichealth.org. يمكنك الاستفادة من هذا
الموقع الإلكتروني على النحو التالي:

- استكمال الدروس بلغتك المفضلة: الإنجليزية أو
الإسبانية.
- استكمال التعليم الإلكتروني في أي وقت وفي
أي مكان حيث يمكنك الوصول إليه من جهاز
الكمبيوتر الخاص بك أو الهاتف الذكي في المنزل.
- الحصول على نصائح حول مواضيع تتعلق بالأكل
الصحي والنشاط البدني والرضاعة الطبيعية
لمساعدتك أنت وعائلتك على تعلم عادات أكثر
صحة.

اسأل استشاري برنامج النساء والرضع والأطفال عما
إذا كان استكمال التعليم الإلكتروني لبرنامج النساء
والرضع والأطفال على wichealth.org خيارًا
متاحًا لك. إذا كان الخيار متاحًا لك، فسيجري تزويدك
بإرشادات حول كيفية إنشاء حسابك.

بمجرد استكمالك لدروس عبر الإنترنت، سترسل إليك
شهادة الاستكمال إلكترونيًا على مكتب برنامج النساء
والرضع والأطفال حتى يتسنى لك الحصول على
رصيد لموعدك واستحقاقات برنامج النساء والرضع
الصادرة على بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال
الإلكتروني.

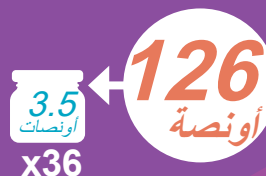
الأغذية المعتمدة



أغذية الرضع



يمكنك شراء الخضراوات والفواكه المناسبة للرضع في أي مزيج من العبوات. إليك بعض الأمثلة حول كيفية الشراء:



إيقونة تنبيه

تتوفر عبوات بحجم 3.5 أونصات. احصل على أقصى استفادة من الطعام الذي تتناوله.



الخضراوات والفواكه المناسبة للرضع

★ للرضع بعمر 6 أشهر أو أكبر

المسموح به: عبوات سعة 3.5 أونصات أو 4 أونصات:

- أي مجموعة متنوعة من الخضراوات أو الفواكه المناسبة للرضع ذات المكون الواحد
- أي مزيج من الفواكه والخضراوات
- وجبات خفيفة من الخضراوات أو الفواكه العضوية، وعبوات متنوعة.

غير المسموح به:

- أطعمة الرضع التي تحتوي على سكر أو ملح أو نشأ أو صوديوم مضاف
- الأطعمة التي تحتوي على حمض الدوكوساهيكسانويك المضاف (DHA)
- الوجبات المسائية

العلامات التجارية:

- Good & Gather
- Greenwise Organic
- Happy Baby Organics
- Natures Promise Organic
- Once Upon a Farm
- Plum Organics
- Simple Truth Organic
- Tippy Toes
- Wild Harvest Organic
- Beech-Nut
- Beech-Nut Naturals
- Beech-Nut Organics
- Comforts
- Earth's Best
- Gerber
- Gerber Natural for Baby
- Gerber Organic for Baby

غذاء الحبوب الخاص بالرضع

★ للرضع بعمر 6 أشهر وأكبر

المسموح به: عبوات بحجم 8 أونصات أو 16 أونصة على النحو المحدد في رصيد الأغذية الخاص بك:

- اللحوم العضوية
- الحبوب المتعددة
- دقيق الشوفان
- الأرز
- دقيق الذرة الصغير

غير المسموح به: غذاء الحبوب الخاص بالرضع الذي يحتوي على مكونات مضافة (أي الفاكهة، والحليب الصناعي، والزيادي، وحمض الدوكوساهيكسانويك (DHA))



اللحوم المناسبة للرضع

★ الرضع بعمر 6 أشهر فما أكبر الذي يعتمدون على الرضاعة بشكل كامل

المسموح به: برطمانات زجاجية بحجم 2.5 أونصة:

- أي نوع من اللحوم أو الدواجن المناسبة للرضع مع إضافة المرق أو صوص
- عصارة اللحم
- اللحوم العضوية

غير المسموح به:

- مزيج اللحوم المناسبة للرضع تحتوي على سكر أو ملح مضاف.



العلامات التجارية

- Gerber
- Earth's Best

العلامات التجارية

- Tippy Toes
- Beech-Nut
- Gerber
- Earth's Best

الحليب الصناعي

يجب الالتزام بشراء العلامة التجارية والنوع والحجم وعدد العلب المتاح في رصيد الأغذية الخاص ببطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني.



The background is a vibrant gradient of pink, purple, and magenta. Overlaid on this are several thick, curved lines in various colors: red, orange, yellow, green, and blue. Some of these lines are solid, while others are dashed. The lines are arranged in a way that suggests movement and energy. In the lower right quadrant, the word 'البروتين' is written in a white, stylized Arabic script.

البروتين



الأسماك المعلبة

المسموح به: أي علامة تجارية يصل حجمها إلى 20 أونصة و/أو حجم العبوة

- سمك التونة الخفيف
- الماكريل (شمال المحيط الأطلسي أو المحيط الهادئ فقط)
- سمك السلمون الوردي
- السردين

غير المسموح به: العبوات القابلة لإعادة الإغلاق، وتونة الألباكور (التونة البيضاء)، والمنتجات العضوية، والسلمون الأحمر، وماكريل جاك، والمنتجات المضاف إليها صلصات أو نكهات غير مشمولة.

زبدة الفول السوداني

المسموح به: عبوة بحجم 16 أو 18 أونصة من أي علامة تجارية

- سادة
- عادية
- منخفضة الصوديوم
- قليلة الدسم
- كريمية، مقرمشة، خشنة، خشنة للغاية
- طبيعية

غير المسموح به:

زبدة الفول السوداني القابلة للدهن، أو زبدة الفول السوداني المضاف إليها أحماض أوميغا-3، أو المضاف إليها المربي أو العسل، أو الأنواع العضوية



طرق الجمع بين الأسماك

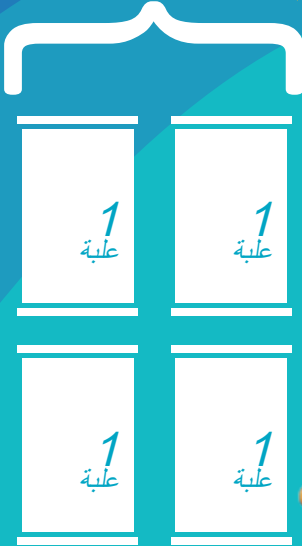
احصل على أقصى استفادة من خلال شراء حجم (أحجام) العبوة التي يصل مجموعها إلى الكمية المحددة في رصيد طعامك. وحسب الأونصات المحددة، قد لا يتم استرداد كامل كمية الاستحقاق.





لكل كيس يحتوي على 16 أونصة،
يمكنك الحصول على 4 علب من
الفاصوليا

كيس 1



الفاصوليا، والبازلاء، والعدس

البقوليات المجففة:

المسموح به: عبوة بحجم 1 رطل

- الفاصوليا السوداء
- اللوبيا
- حبوب الحمص
- فاصوليا ليما
- الفاصوليا الشمالية الكبيرة

غير المسموح به: علب الفاصوليا أو
الفاصوليا المجمدة، والفاصوليا الصفراء،
والفاصوليا الشمعية، والبازلاء الحلوة،
والبقوليات العضوية

البقوليات المعلبة:

المسموح به: علبة بحجم 15-16 أونصة

- من أي علامة تجارية
- دون نكهات
- عادية أو منخفضة الصوديوم
- صنف واحد

غير المسموح به: البازلاء الخضراء،
والفاصوليا الخضراء، والفاصوليا الشمعية،
والحساء، والفاصوليا الحارة، والفاصوليا
المتبلّة، والفاصوليا المقنّية، والفاصوليا
المخبّوزة؛ والبقوليات العضوية؛ واللحوم أو
الدهون أو الزيوت أو النكهات المضافة



البيض

المسموح به: 12 بيضة من أي علامة تجارية

- متوسط، أو كبير، أو كبير للغاية
- بيض أبيض أو بني

غير المسموح به:

- البيض السائل
- الكراتين التي تحتوي على 6 بيضات أو أي أحجام أخرى
- ناتج من المراعي الحرة أو الخالية من الأقفاس
- ناتج من دجاج يتغذى على الحبوب أو النباتات
- اللحوم العضوية

منتجات الألبان

الحليب النباتي

المسموح به: حاويات بحجم نصف جالون أو ربع لتر
غير المسموح به: منتجات الألبان العضوية أو ذات النكهات المضافة.



العلامات التجارية:

- 8th Continental Original
- حليب الصويا النباتي الأصلي من Bettergoods
- حليب الصويا الأصلي من Silk
- حليب الصويا غير المحلى من Silk

الحليب

المسموح به: حليب الأبقار من أي علامة تجارية، المبستر أو عالي البسترة في عبوات بحجم جالون أو نصف جالون أو ربع جالون.

- 1% قليل الدسم (خفيف)
- منزوع الدسم (خالٍ من الدهون، منزوع الدسم)

يُسمح بما يلي إذا كان مدرجًا في رصيد الأغذية الخاصة بك:

- الحليب كامل الدسم
- حليب قليل الدسم بنسبة 2%
- حليب خالي من اللاكتوز (نصف جالون)
- مسحوق الحليب المجفف
- حليب معالج بالحرارة الفائقة (UHT)

غير المسموح به: حليب اللوز، أو الحليب المشبع بالدهون، أو حليب الماعز، أو الحليب العضوي، أو الحليب المكثف المحلى، أو الحليب المبخر، أو اللبن الرائب أو حليب أسيدوفيلي

متوفرة في
عبوات بحجم
نصف جالون



الأجبان

المسموح به: عبوات بحجم 16 أونصات من أي علامة تجارية

قالب، أو مبشورة، أو مقطعة إلى شرائح، أو أعواد، أو أصابع، أو مفتتة، أو مكعبات أو كرات الجبن.

الأنواع:

- جبن أمريكي
- شيدر
- كولبي
- مونتييري جاك
- موزاريلا
- مونستير
- بروفولون
- جبن سويسري
- مزيج من أي من هذه الأجبان

غير المسموح به: الأغذية المكونة من الجبن، أو منتجات الأجبان، أو الأجبان الموجودة في قسم الأطعمة الجاهزة في المتجر، أو الأجبان ذات الإصدار الخاص، أو شرائح الجبن الأصفر، أو الجبن العضوي.



غير المسموح به



التوفو

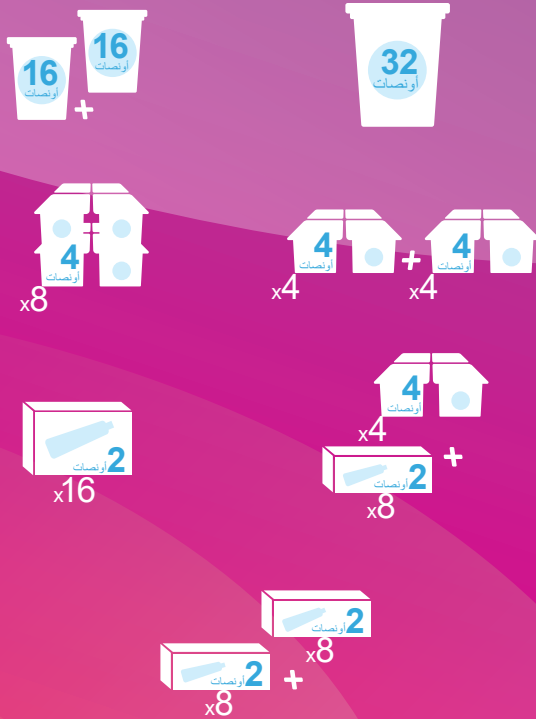
المسموح به: عبوة بحجم 14 أو 16 أونصة، مجموعة كالسيوم، عضوية.

العلامات التجارية:

- Azumaya
- Franklin Farms
- Franklin Farms Organic
- Greenwise
- Good & Gather Organic
- House Foods
- Nasoya
- O Organics
- Simple Truth Organic
- Vitasoy
- Woodstock Organic



امزج واختر من الخيارات المتاحة لتحقيق أقصى استفادة من إجمالي 64 أونصة أو 32 أونصة.



قد لا تتمكن من صرف كامل قيمة الاستحقاق، وذلك حسب حجم العبوة (بالأونصة) التي تختارها.

اللبن

المسموح به: ما يصل إلى 64 أونصة إجمالية (إجمالي الكمية 32 أونصة أو 64 أونصة كما هو محدد في رصيد طعامك)

الأنماط:

- منزوع الدسم
- قليل الدسم
- كامل الدسم
- لايت/خفيف
- يوناني
- سويسري فقط
- سادة
- بالفانيليا
- بالفانيليا الفرنسية
- بالفواكه

غير المسموح به: العسل والمكونات المشابهة له، والزبادي القابل للشرب؛ والمكونات المخلوطة مثل الجرانولا، والحلوى، والسبرينكلز، والمكسرات، وما إلى ذلك.

العلامات التجارية:		
Oikos Triple Zero	Food Club	Activia
Our Family	Food Lion	Activia
SE Grocers	Good & Gather	ProActive
Stonyfield Organic	Great Value	Best Choice
Two Good	Harris Teeter	Best Yet
Wallaby Organic	Kroger	Brown Cow
Yoplait	LALA	Chobani
Yoplait Kid	Lowes Foods	Dannon
Yoplait Go-Gurt Protein	Mountain High	Dannon Light & Fit
Yoplait Go-Gurt Simply	Natures Promise Organic	Danonino
	Oikos	Essential Everyday

حبوب الإفطار





طرق الاستفادة القصوى من 36 أونصة من الحبوب

الأونصات المسموح بها:

ما يصل إلى 36 أونصة. يمكنك الجمع بين أحجام العبوات بالأونصة، بشرط ألا يتجاوز مجموعها إجمالي عدد الأونصات المخصص على بطاقة eWIC لديك. وقد لا تتمكن من صرف 36 أونصة بكاملها، وذلك حسب أحجام العبوات التي تختارها.

18
أونصة

x2

12
أونصة

x3

9
أونصة

x4

36
أونصة

24
أونصة

12
أونصة

19
أونصة

16
أونصة

الحبوب الساخنة

المسموح به: ما يصل إلى 36 أونصة من أي علامة تجارية من البرغل الفوري الأصلي ودقيق الشوفان الفوري الأصلي بالإضافة إلى العلامات التجارية المحددة الموضحة أدناه.



خالي من الجلوتين

• الحبوب التي تحمل علامة (*) يجب أن يكون "الحبوب الكاملة" هو المكون الأساسي فيها.

الحبوب الجافة

• الحبوب التي تحمل علامة (*) يجب أن يكون "الحبوب الكاملة" هو المكون الأساسي فيها.

GENERAL MILLS

حبوب Multi-Grain Cheerios الخالية من الجلوتين *

حبوب Original Cheerios الخالية من الجلوتين *

Cheerios Veggie Blends بالتوت الأزرق والموز *

Cheerios Veggie Blends بالفراولة *

Maple Cinnamon Cheerios
* Hearty Nut Medley

* Original Kix

* Honey Kix

* Corn Chex خالي من الجلوتين

* Rice Chex خالي من الجلوتين

* Blueberry Chex خالي من الجلوتين

* Wheat Chex

Sesame Street 123 Berry
* Numbers

Sesame Street C is for
* Cinnamon

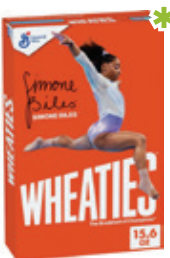
* Total رقائق الحبوب الكاملة من

* Wheaties

* Fiber One حبوب العسل من

* Motts Very Berry

* Motts Apple Cinnamon



منتجات POST

رقائق النخالة *

حبوب الموز والجوز المقرمش من

* Great Grains

حبوب البقان المقرمش من Great Grains *

الزبيب والتمر وحبوب البقان من

* Great Grains

رقائق مقرمشة بالتوت البري واللوز من

* Great Grains

رقائق مقرمشة بالتوت الأحمر واللوز من

* Great Grains

حبوب العنب والجوز *

رقائق العنب والجوز *

حبوب الشوفان المحمصه بالعسل

حبوب الشوفان بالعسل مع اللوز

حبوب الشوفان بالعسل مع قطع بنكهة الفانيليا

حبوب الشوفان بالعسل مع القيقب والبقان

حبوب الشوفان بالعسل والقرفة

حبوب الشوفان بالعسل مع الفراولة

نخالة الزبيب *



KELLOGG'S



رقائق القمح الصغيرة المجمدة الأصلية من
* Kellogg's

رقائق القمح الصغيرة المغطاة بطبقة سكر
بنكهة الكاكاو من Kellogg's

رقائق القمح الصغيرة المجمدة الأصلية من
* Kellogg's

رقائق القمح الصغيرة المجمدة بالعسل الذهبي
من Kellogg's

رقائق القمح الصغيرة المجمدة بتوابل فطيرة
اليقطين من Kellogg's

رقائق القمح الصغيرة المجمدة بالشوكولاتة
من Kellogg's

رقائق القمح الصغيرة المجمدة بنكهة كعكة التوت
الأزرق من Kellogg's

رقائق القمح الصغيرة المجمدة بالفراولة من
* Kellogg's

رقائق القمح الصغيرة المجمدة بنكهة لفائف
القرقرة من Kellogg's

الرقائق الأصلية من Kellogg's Special K

Kellogg's Special K Protein
* Multigrain

Kellogg's Special K – بالقرقرة وجوز
البقان *

رقائق القمح الكاملة من
* Kellogg's All-Bran

رقائق النزة من Kellogg's

* Kellogg's رقائق النخالة بالزبيب من



KASHI



- * حبوب العسل العضوي المحمص من Kashi
- * حبوب القرفة الدافئة العضوية من Kashi
- * عناقيد التوت الأزرق العضوي من Kashi
- * عناقيد الكاكاو العضوي من Kashi

GRAIN BERRY



- * حبوب الشوفان الأصلية المحمصة من Grain Berry
- حبوب الشوفان الأصلية المحمصة بالقرفة من Grain Berry
- * رقائق متعددة النخالة من Grain Berry
- رقائق القمح المبروش المغطاة بطبقة سكر بنكهة القرفة من Grain Berry

MALT-O-MEAL



- * نخالة الزبيب من Malt-O-Meal
- رقائق صغيرة من كريمة الفراولة من Malt-O-Meal
- * رقائق صغيرة مجمدة من Malt-O-Meal

QUAKER



- * حبوب متعددة أصلية من Life
- * حبوب متعددة بالفانيليا من Life
- * حبوب متعددة بالفراولة من Life
- مربعات الشوفان بنكهة السكر البني من Quaker Oatmeal
- * مربعات القرفة من Quaker Oatmeal
- مربعات الشوفان بنكهة العسل والمكسرات من Quaker Oatmeal

أي علامة تجارية



- رقائق النزة من أي علامة تجارية
- أي علامة تجارية من القمح المبروش، سواء المغطى بطبقة سكر أو غير المغطى بها *
- * Tasseos من أي علامة تجارية
- شوفان محمص من أي علامة تجارية *
- حبوب الشوفان والمزيد مع اللوز أو عناقيد العسل من أي علامة تجارية
- رقائق النخالة من أي علامة تجارية *
- مربعات الشوفان من أي علامة تجارية *



الحبوب الكاملة

خبز من القمح الكامل

المسموح به: عبات الخبز، والخبز الصغير (البُتْس)، والمافن الإنجليزي، والبيغل
بوزن يصل إلى 24 أونصة كحد أقصى

غير المسموح به: لفائف

العلامات التجارية:

- Thomas
- Pepperidge Farm
- Sara Lee
- Nature's Own
- Wonder Bread
- Healthy Life
- Lewis
- Arnold

خبز من القمح الكامل بنسبة
100% من العلامات التجارية
التالية:

- Essential Everyday
- Food Lion
- IGA
- Kroger
- Harris Teeter
- Our Family
- Grissom's Mill
- Home Pride
- Lowes Foods
- Shoppers Value
- Market Pantry
- Private Selection



التورتيلات ★ الذرة والقمح الكامل

المسموح به: حجم العبوة يصل إلى 24 أونصة

غير المسموح به: التورتيلات البيضاء أو المصنوعة من الدقيق، والخبز العضوي.



العلامات التجارية:

Mission •

• قمع كامل 100%

• تورتيلات الفاهيتا الصغيرة

• التاكو الطري

• الذرة الصفراء

• تورتيلات رقيقة للغاية

La Banderita •

• قمع كامل

• تورتيلات الفاهيتا

• التاكو الطري

• تورتيلات الذرة

• الذرة (الكبيرة)

Celia's •

• قمع كامل

• ذرة بيضاء وصفراء

Mi Casa Whole Wheat

Ortega Whole Wheat •

La Burrita Corn Tortillas

Don Pancho •

• قمع كامل

• ذرة بيضاء

Chi-Chi's •

• قمع كامل

• في شكل تورتيلات الفاهيتا

• تاكو الذرة البيضاء

• تورتيلات القمح الكامل من
العلامات التجارية التالية:

• Essential Everyday

• Food Lion

• Food Club

• Great Value

• Hy-Top

• IGA

• Kroger

• Lowes Foods

• Our Family

• Tio Santi

• Shoppers Value

معكرونة القمح الكامل

المسموح به: أحجام عبوات تصل إلى 24 أونصة من المعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة بنسبة 100%

غير المسموح به: المعكرونة المنكهة أو العضوية.



Our Family •
Food Lion •
Food Club •

Lowes •
HT Trader •
ShurFine أو •
Piggly Wiggly •
Great Value •
Essential Everyday •

Ronzoni •
Healthy Harvest •
معكرونة مصنوعة من القمح
الكامل من العلامات التجارية
التالية: •
Kroger •

العلامات التجارية

Barilla •

• الحبوب الكاملة

Hodgson Mill •

• قمح كامل

الحبوب الكاملة

المسموح به: أي علامة تجارية، عبوات تصل إلى 24 أونصة

• الطهي العادي •
• سريع التحضير •
• سريع •
• أكياس مناسبة للغلي •
• الأرز البني •
• الأرز البري •
• الأرز الأحمر •
• الكينوا •
• شوفان •
• برغل •

غير المسموح به: الأرز الأبيض، العضوي.





العصير الطبيعي 100%

العلامات التجارية:

العصائر



- الطماطم
- الطماطم منخفضة الصوديوم



- التفاح
- التوت البري الطبيعي
- التوت البري وتوت العليق
- الكرز والتوت
- التوت البري والرمان
- التوت البري والتفاح
- التوت البري والعنب
- المانجو والفراولة
- عصير التوت البري
- Sesame Street (التفاح، والتوت، ومزيج الفواكه، والعنب الأبيض)

المسموح به: عبوات بلاستيكية سعة 64 أونصة تحتوي على عصير 100% (دون سكريات مضافة)

- نوع واحد من الفواكه و/أو الخضراوات أو خليط عصائر (على سبيل المثال البرتقال، التفاح، الأناناس، الطماطم، التوت البري-التفاح، التوت البري-العنب، التفاح-المانجو)
- يمكن أن تكون عصائر الخضراوات طبيعية أو منخفضة الصوديوم
- يجب أن تتضمن علامة احتوائها على 80% على الأقل من فيتامين ج
- مبسترة
- معززة بالكالسيوم
- مكررة

غير المسموح به: "مشروبات" الفواكه، عصائر للأطفال الصغار أو "الأطفال الرضع"، "كوكتنيل" العصائر، الزجاجات الزجاجية، العصائر العضوية، السكريات المضافة، المشروبات الرياضية (على سبيل المثال Gatorade و Powerade).



يجب أن تكون جميع العصائر طبيعية بنسبة 100% (خالية من السكريات المضافة)، وتحتوي على نسبة 80 بالمائة على الأقل من فيتامين ج (72 ميليجرام)، ويمكن أن تكون معززة بالكالسيوم.



- التفاح، عنب الكونكورد
- التوت البري
- التوت البري والتوت الأسود
- التوت البري
- الكرز
- التوت البري وعنب الكونكورد
- التوت البري وتوت البلسان
- التوت البري والمانجو
- التوت البري والأناناس
- التوت البري والزمان
- التوت البري
- توت العليق
- التوت البري والبطيخ



- جميع نكهات العصائر الطبيعية 100% مزودة بغطاء أخضر



- جميع العصائر الطبيعية بنسبة 100%



- التفاح
- العنب الأبيض
- التفاح والمانجو
- مزيج عصير الفواكه
- الأناناس باشن فروت
- بنكهة الفراولة والكيوي
- بنكهة الفراولة والخوخ



- جميع أمزجة التوت البري الطبيعية 100%



- التفاح
- العنب الأحمر
- العنب الأبيض
- العنب
- الأناناس
- الجريب فروت الأحمر الياقوتي
- الخضراوات
- الطماطم
- التفاح والبرتقال والأناناس
- الأناناس والبرتقال
- الخضراوات منخفضة الصوديوم
- التفاح والتوت البري
- التفاح والعنب
- التفاح والتوت والكرز
- التفاح والكيوي والفراولة
- البرتقال
- التفاح والخوخ والمانجو
- مزيج التوت البري المغذي



- الأناناس



• التفاح

أي علامة تجارية

- الجريب فروت
- الجريب فروت الوردي
- البرتقال

العلامات التجارية المسموح بها المتوفرة في المتاجر لعصائر التفاح، أو العنب، أو الطماطم، أو الخضراوات، أو العنب الأبيض:

- Best Choice
- Best Yet
- Essential Everyday
- Food Lion
- Food Club
- Freedom's Choice
- Great Value
- Harris Teeter
- HyTop
- IGA
- Kroger
- Market Pantry
- Our Family
- SE Grocers
- Southern Home
- Tipton Grove



- الخضراوات الطبيعية
- الخضراوات منخفضة الصوديوم
- الحارة للغاية



- العنب
- العنب الأحمر
- العنب الأبيض
- مزيج الفواكه الاستوائية
- الثوت فائق القيمة
- الكرز الأسود
- عنب الكونكورد الغني بالألياف 100%
- عنب الكونكورد الغني بالكالسيوم 100%
- العنب الأبيض والكرز
- العنب الأبيض والخوخ
- البرتقال والأناناس والتفاح



- التفاح
- العنب الأبيض
- الأناناس
- العنب
- البرتقال
- الجريب فروت



• التفاح



- التفاح
- التفاح والعنب

الخضراوات والفواكه



ما الفواكه المتوفرة في الفصل الحالي؟



يُرجى زيارة موقع
snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide
 لمعرفة المزيد من المعلومات عن المنتجات الموسمية.

الربيع مارس، وأبريل، ومايو	الصيف يونيو، ويوليو، وأغسطس	الخريف سبتمبر، وأكتوبر، ونوفمبر	الشتاء ديسمبر، ويناير، وفبراير
التفاح	الكرز	العنب	الأفوكادو
الكرنب الأخضر	المانجو	الفلفل الحلو	الكبوي
البصل	الموز	القرنبيط	السلق
المشمش	الجزر	اللفت	الأناناس
الثوم	الكرفس	القرع الشتوي	الكمثرى
البازلاء	الباذنجان	البطاطا الحلوة	الكرنب الأخضر
الهليون	توت العليق	الكرنب الأجعد	الملفوف
البروكلي	الطماطم		اللفت السويدي
	السبانخ		

نصائح مفيدة

- إذا اخترت الخضراوات أو الفواكه الطازجة المسعرة بالرطل، يُرجى اتباع الخطوات التالية:
- اختر الخضراوات و/أو الفواكه المفضلة لديك.
- ضع المنتج على ميزان البقالة.
- زن الخضراوات والفواكه الطازجة التي اخترتها، واحسب التكلفة.
- قم بتقريب الوزن إلى أقرب رطل أو نصف رطل.
- احسب تكلفة المنتج وفقاً للوزن.
- إذا اشترت كمية بمبلغ أكبر من المبلغ المحدد ضمن استحقاقات القيمة النقدية، يمكنك دفع المبلغ الإضافي بطريقة دفع أخرى.
- إذا اشترت كمية بمبلغ أقل من المبلغ المحدد ضمن استحقاقات القيمة النقدية، فلن تحصل على المتبقي.

على سبيل المثال:

تصل تكلفة التفاح إلى 1.50 دولارًا للرطل. يبلغ وزن التفاح على الميزان رطلين.
 ستدفع 3 دولارات لشراء التفاح
 لأن $1.50 \times 2 = 3$ دولارات.



الأنواع المعتمدة

الفواكه الخالية من السكريات المضافة، أو الدهون، أو الزيوت، أو الأملاح:

- الفواكه الطازجة
- الفواكه المثلجة
- الفواكه، أو العصائر المعبأة أو الماء المعبأ في علب، أو عبوات زجاجية أو بلاستيكية
- الفواكه المقطعة مسبقاً، أو المقطعة مكعبات، أو المقطعة شرائح
- العبوات التي تحتوي على حصة واحدة
- الفواكه العضوية
- أكياس الفواكه

الخضراوات الخالية من السكريات المضافة، أو الدهون، أو الزيوت:

- الخضراوات الطازجة
- البقوليات الناضجة المجمدة (الفاصولياء، أو البازلاء، أو العدس)
- الخضراوات المثلجة
- الخضراوات منخفضة الصوديوم
- الخضراوات المقطعة مسبقاً، أو المقطعة مكعبات، أو المقطعة شرائح، أو المبشورة
- صلصات الطماطم المعلبة أو معاجين الطماطم المعلب
- العبوات التي تحتوي على حصة واحدة
- الخضراوات المعبأة في علب، أو عبوات زجاجية أو بلاستيكية
- الخضراوات العضوية
- أكياس الخضراوات
- أعشاب طازجة مقطعة من الجذر أو مع بقاء الجذر سليماً

الأنواع غير المعتمدة

- الخضراوات المغطاة بالقسماط
- الكاتشب أو غيره من التوابل
- الفواكه المجففة
- الخضراوات المجففة
- البقوليات الناضجة المجففة أو المعلبة (الفاصولياء، أو البازلاء، أو العدس)
- يتم الحصول عليها عندما تكون متوفرة على بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني (البقوليات) — لا يمكن الحصول عليها من خلال قسائم استحقاقات القيمة النقدية
- عصائر الخضراوات و/أو الفواكه يتم الحصول عليها عندما تكون العصائر متوفرة على بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني (البقوليات) — لا يمكن الحصول عليها من خلال قسائم استحقاقات القيمة النقدية
- سلات الفواكه
- شرائح الفواكه ولغائف الفواكه
- قطع الخضراوات أو الفواكه المقدمة على صواني الحفلات
- قطع الخضراوات أو الفواكه المقدمة على طاوالت السلطات
- الفواكه أو الخضراوات الممزوجة مع الصلصات أو أطعمة أخرى بخلاف الفواكه والخضراوات الأخرى، والفواكه أو الخضراوات الممزوجة مع شراب الذرة المضاف، و/أو شراب الذرة عالي الفركتوز، و/أو المالتوز، و/أو الديكستروز، و/أو السكروز، و/أو العسل، و/أو شراب القيقب
- الفواكه المعبأة في علب، أو عبوات زجاجية أو بلاستيكية غنية بمحليات صناعية
- الأعشاب المستخدمة لإضافة نكهة
- الخضراوات والفواكه المناسبة للرضع
- الخضراوات والفواكه المستخدمة للتزيين والزخرفة
- الخضراوات المخللة، والزيتون
- الحساء
- الصلصات

في حالات الاحتيال و/أو سوء الاستخدام، قد تتعرض أنت وأسرتك بالكامل إلى ما يلي:

- استبعادك من برنامج النساء والرضع والأطفال.
- مطالبتك بإعادة دفع قيمة الأغذية، أو حليب الرضع الصناعي، أو مضخة الثدي المُقدمين لك.
- المقاضاة بموجب قوانين الولاية أو القوانين الفيدرالية.

يتبع برنامج النساء والرضع والأطفال بولاية ساوث كارولينا سياسة عدم التسامح مطلقاً مع أي سلوك مسيء تجاه الموظفين والبائعين، والمزارعين التابعين لبرنامج النساء والرضع والأطفال. قد تُعلق عضويتك في برنامج النساء والرضع والأطفال إذا مارست الاعتداء اللفظي، أو التحرش، أو التهديد، أو الإيذاء الجسدي تجاه الموظفين، والبائعين، والمزارعين التابعين لبرنامج النساء والرضع والأطفال.

عمليات الاحتيال وسوء الاستخدام المتعلقة ببرنامج النساء والرضع والأطفال

برنامج النساء والرضع والأطفال بولاية ساوث كارولينا برنامج مخصص للأسر التي تحتاج إلى التنقيف والدعم الغذائي. الأغذية ومنتجات الحليب الصناعي المُقدمة من برنامج النساء والرضع والأطفال مخصصة فقط للمشاركين في برنامج النساء والرضع والأطفال ولا يجوز بيعها، أو هبتها، أو الإيجار بها، أو التبرع بها. يجب إرجاع الأغذية ومنتجات الحليب الصناعي غير المستخدمة المُقدمة من برنامج النساء والرضع والأطفال إلى الموقع المحلي التابع لبرنامج النساء والرضع والأطفال. تؤدي عمليات الاحتيال وسوء الاستخدام إلى سحب الموارد من الأشخاص الذين هم في أمس الحاجة إليها.

تتضمن الأمثلة على عمليات الاحتيال وسوء الاستخدام المشاركين الذين يمارسون الأفعال التالية:

- بيع الاستحقاقات المُقدمة من برنامج النساء والرضع والأطفال أو هبتها، أو الإيجار بها، أو التبرع بها.
- بيع منتجات الحليب الصناعي أو الأغذية التي تم شراؤها باستخدام استحقاقات برنامج النساء والرضع والأطفال، أو هبتها، أو الإيجار بها، أو التبرع بها (بما في ذلك بيع منتجات الحليب الصناعي و/أو الأغذية أو هبتها أو الإيجار بها أو التبرع بها عبر المواقع الإلكترونية مثل الفيسبوك، والكريجسليست، وغير ذلك)
- عدم إخبار الحقيقة المتعلقة بالدخل، أو العنوان الحالي، أو حجم الأسرة، أو الحمل عند تقديم طلب للمشاركة في برنامج النساء والرضع والأطفال.
- الحصول عن قصد على استحقاقات برنامج النساء والرضع والأطفال من أكثر من موقع من مواقع النساء والرضع والأطفال أو من ولاية أخرى في الوقت نفسه.
- استرداد استحقاقات برنامج النساء والرضع والأطفال بعد تغيير الحضانة.
- بيع أو إعطاء أو التبرع بمضخات الثدي المُعارة أو عدم إعادتها.

وفقاً لقانون الحقوق المدنية الفيدرالي ولوائح وسياسات الحقوق المدنية التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، يُحظر على وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامج وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) أو التي تديرها ممارسة التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الدين أو الجنس أو الإعاقة أو السن أو الحالة الاجتماعية أو الحالة العائلية/الأبوية أو الدخل المستمد من برنامج المساعدة العامة أو المعتقدات السياسية أو الانتقام أو التأثير من نشاط سابق للحقوق المدنية في أي برنامج أو نشاط تم تنفيذه أو تمويله بواسطة وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) (لا تنطبق جميع القواعد على جميع البرامج). تختلف المواعيد النهائية لتقديم سُبُل الانتصاف والشكاوى حسب البرنامج أو الواقعة.

يتعين على الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للاطلاع على معلومات البرنامج (على سبيل المثال: طريقة برايل، أو الطباعة بخط كبير، أو شريط صوتي، أو لغة الإشارة الأمريكية) الاتصال بالولاية أو الوكالة المحلية التي تدير البرنامج أو وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) عبر Telecommunications Relay Service (خدمة ترحيل الاتصالات) على الرقم 711 (جهاز الهاتف الصوتي وجهاز الهاتف النصي). بالإضافة إلى ذلك، قد تُتاح معلومات البرنامج بلغات أخرى غير الإنجليزية.

لتقديم شكوى تمييز ضد البرنامج، يمكنك رفع شكوى تمييز ضد برنامج وزارة الزراعة الأمريكية AD-3027 (USDA) الذي يمكنك العثور على نموذج عبر الإنترنت من خلال "كيفية تقديم شكوى تمييز ضد البرنامج" وفي أي مكتب تابع لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، أو اكتب خطاباً موجهاً إلى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) وقدم في الخطاب جميع المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصل بالرقم 632-9992 (866). أرسل النموذج أو الخطاب المكتمل إلى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) عن طريق: (1) البريد: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 -Independence Avenue, SW, Mail Stop 9410, Washington, D.C. 20250 9410؛ أو (2) الفاكس: 690-7442 (202)؛ أو (3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov.

وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) هي جهة تقديم فرص وصاحبة عمل جهة إقراض تعمل بمبدأ تكافؤ الفرص.

ملاحظات

[illegible]

ملاحظات

ملاحظات

لتحديد موعد مع برنامج WIC، يُرجى الاتصال على الرقم:

1-855-472-3432

إذا كان لديك أي أسئلة أو مشكلات تتعلق باسترداد الاستحقاقات،
يُرجى الاتصال بخدمة العملاء على الرقم التالي:

1-855-279-0679

إذا كنت تواجه أي مشكلات في التسجيل أو أخطاء في النظام
أثناء استخدام بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني
الخاصة بك في متاجر البقالة، يُرجى الاتصال على الخط الساخن
الخاص بالبائعين:

1-800-922-4406

تتوفر خدمة الخط الساخن للبائعين
في الأيام من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:30 صباحًا إلى 5 مساءً
(باستثناء عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية).





dph.sc.gov/wic