

**South Carolina  
Women, Infants & Children**

# **FOOD GUIDE**

النساء والرضع والأطفال بولاية ساوث  
كارولينا

دليل الأغذية

1 أكتوبر 2025 - 30 سبتمبر 2026

## مرحبًا!

يقدم برنامج النساء والرضع والأطفال بولاية ساوث كارولينا هذا الدليل لمساعدتك في شراء أغذية البرنامج المتاحة لك. يتضمن هذا الدليل معلومات عن:

- تعليمات برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني (eWIC)
- التثقيف عبر الإنترنت لبرنامج النساء والرضع والأطفال
- الأغذية المعتمدة من برنامج النساء والرضع والأطفال

## WELCOME!

The South Carolina WIC program provides this guide to help you purchase your WIC foods. Inside this guide you will find information on:

- eWIC instructions
- Online WIC education
- WIC approved foods



# CONTENTS

## محتويات

15	Infant Foods أغذية الرضع	2	Welcome! مرحبًا!
16	Infant Fruits and Vegetables الخضراوات والفواكه المناسبة للرضع	3	Contents محتويات
18	Formula الحليب الصناعي	5	Guide to eWIC دليل برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني
18	Infant Meat اللحوم المناسبة للرضع	6	How to use Your eWIC Card كيفية استخدام بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني
19	Infant Cereal غذاء الحبوب الخاص بالرضع	9	How To Check Your Food Balance كيفية التحقق من رصيدك من الأغذية
20	Protein البروتين	11	Wichealth.org Online WIC Education Wichealth.org
21	Eggs البيض	12	About WIC Online Education نبذة عن التثقيف عبر الإنترنت لبرنامج النساء والرضع والأطفال
21	Peanut Butter زبدة الفول السوداني	13	Getting Started البدء
22	Beans, Peas, Lentils الفاصوليا، والبازلاء، والعدس		
23	Canned Fish الأسماك المعلبة		
24	Dairy Products منتجات الألبان		
25	Milk الحليب		

40.....100% Juice

عصير 100%

41.....Juice

العصائر

46.....Fruits and Vegetables

الخضراوات والفواكه

47.....What's In Season Now?

ما الفواكه المتوفرة في الفصل الحالي؟

48.....Approved

الأنواع المعتمدة

49.....Not Approved

الأنواع غير المعتمدة

50.....Helpful Hints

نصائح مفيدة

51.....WIC Fraud and Abuse

عمليات الاحتيال وسوء الاستخدام المتعلقة ببرنامج النساء والرضع والأطفال

26.....Plant-based Milk

التوفو

الحليب النباتي

26.....Tofu

التوفو

27.....Cheese

الأجبان

28.....Yogurt

اللبن

29.....Breakfast Cereals

حبوب الإفطار

30.....Hot Cereals

الحبوب الساخنة

31.....Dry Cereals

الحبوب الجافة

36.....Whole Grains

الحبوب الكاملة

37.....Whole Wheat Bread Products

خبز من القمح الكامل

38.....Tortillas

تورتيلا (Tortillas)

39.....Whole Grains

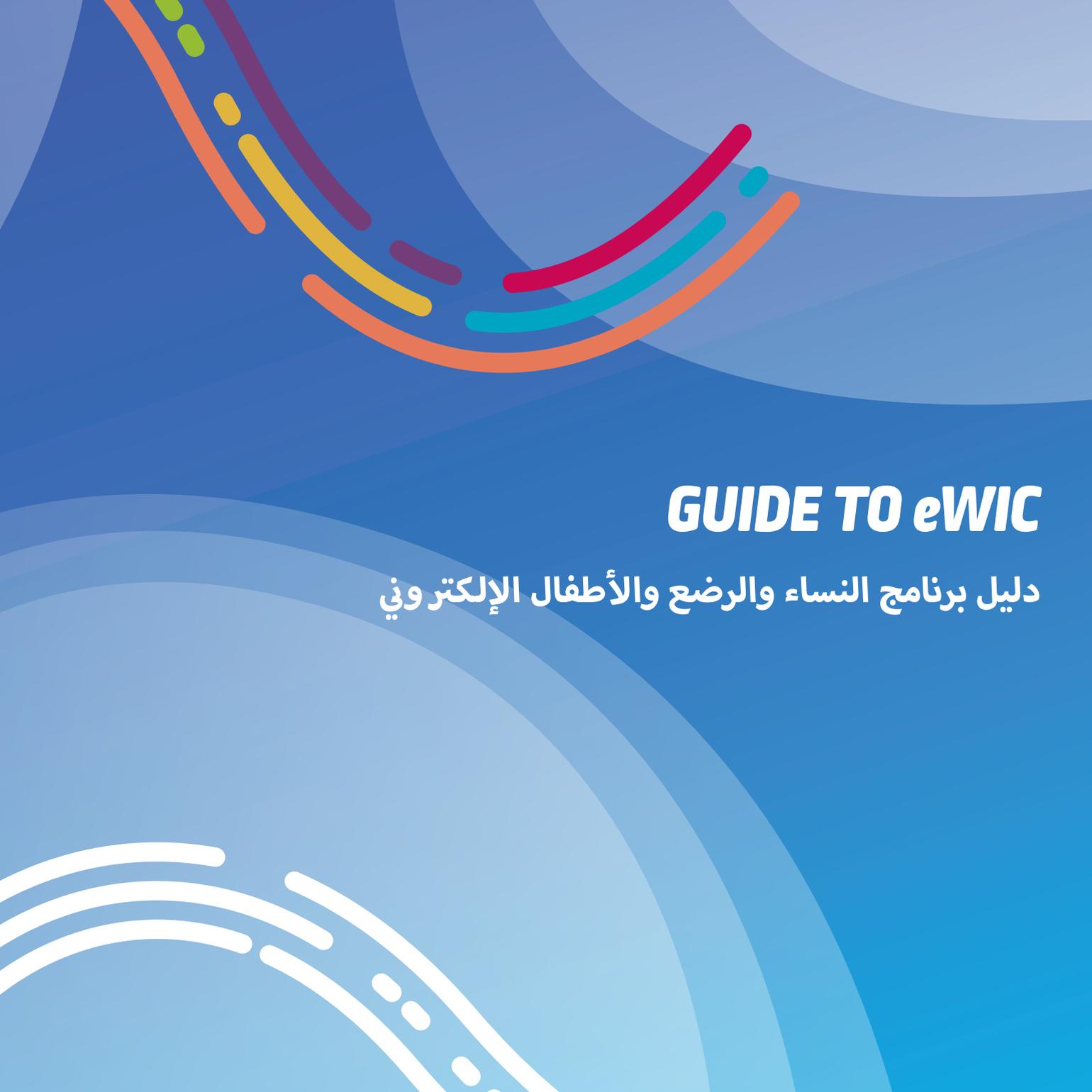
39.....Whole Wheat Pasta

الحبوب الكاملة

Every store may not carry all WIC-approved foods.

قد لا تتوفر جميع الأغذية المعتمدة من برنامج النساء والرضع والأطفال في كل متجر.





# ***GUIDE TO eWIC***

دليل برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني



## HOW TO USE YOUR eWIC CARD

### Activate the eWIC card & set your PIN.

- Call the phone number on the back of your eWIC card to activate it.
- Enter your 16-digit card number, your zip code, and date of birth of the primary cardholder.
- Choose your 4-digit Personal Identification Number (PIN).
- After setting your PIN, your card is ready to use.

### Shopping with your eWIC Card.

- Review the WIC food benefits that were loaded on your card and look for the SC WIC Accepted Here sign before shopping.
- Select your WIC foods using your household benefit

balance and this food guide.

- Coupons and loyalty cards can be used to reduce the cost of WIC foods.
- Swipe your eWIC card first before using other forms of payment and enter your four-digit PIN.
- After the transaction is completed, review your receipt as it will list the WIC food items you bought, the remaining foods, and expiration date for your benefits.

### eWIC Card Lost, Stolen or Damaged.

- Only give your card and your PIN number to people you trust to keep your card and PIN number safe.
- Call your WIC office to report your lost, stolen, or damaged card and to get a replacement WIC card.
- Your WIC food benefits will be transferred to the new card.

Scan this QR code to view the South Carolina eWIC Card Guide!



If you have questions about your WIC food package or if you need to make a change to your WIC foods or formula, call your **local WIC office**.

If you have problems or questions about using the eWIC card, call **Customer Service at 1-855-279-0679**.



- كارولينا) «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.
- امسح 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 اشترت من أغذية برنامج النساء والرضع والأطفال، والأغذية المتبقية، وتاريخ انتهاء صلاحية استحقاقاتك.



## كيفية استخدام بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكترونية

### عليك تفعيل بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني، وإنشاء رقم التعريف الشخصي (PIN) الخاص بك.

- لتفعيل بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني، اتصل برقم الهاتف المزود على الجانب الخلفي للبطاقة.
- أدخل رقم البطاقة المكوّن من 16 رقمًا، بالإضافة إلى الرمز البريدي الخاص بحامل البطاقة الرئيسي وتاريخ ميلاده.
- حدّد رقم التعريف الشخصي الرباعي الخاص بك.
- تصبح البطاقة جاهزة للاستخدام بعد الانتهاء من إعداد رقم التعريف الشخصي.

### التسوق ببطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني.

- راجعي استحقاقات برنامج النساء والرضع والأطفال الغذائية المحمّلة على بطاقتك، وابحثي عن شارة (استحقاقات البرنامج المعتمدة بولاية ساوث

## فقدان بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني (eWIC)

### أو سرقته 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 تلفها، وطلب الحصول على بدل فاقد.
- ستتحول استحقاقات برنامج النساء والرضع والأطفال الغذائية إلى البطاقة الجديدة.



امسح رمز الاستجابة السريعة الموضح أمامك لعرض دليل بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني بولاية ساوث كارولينا!

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 واجهت 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.



## 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 دائمًا 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 بيع بسعر مخفض في وقت لاحق (rain check) لشراء أي أغذية غير متوفرة.

## Tips to Remember:

- Your household's WIC benefits will be loaded on one eWIC card at your WIC office.
- One, two, or three months of benefits will be loaded to your eWIC card.
- Always verify your WIC benefits by checking on your shopping list or WIC app that the correct foods were loaded onto your card. Contact your WIC office if you have any questions.
- Do not accept a rain check for food that is not in stock.



## تسوق بحكمة!

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

ثمة حد أقصى للبندود التي 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.

## Shop wisely!

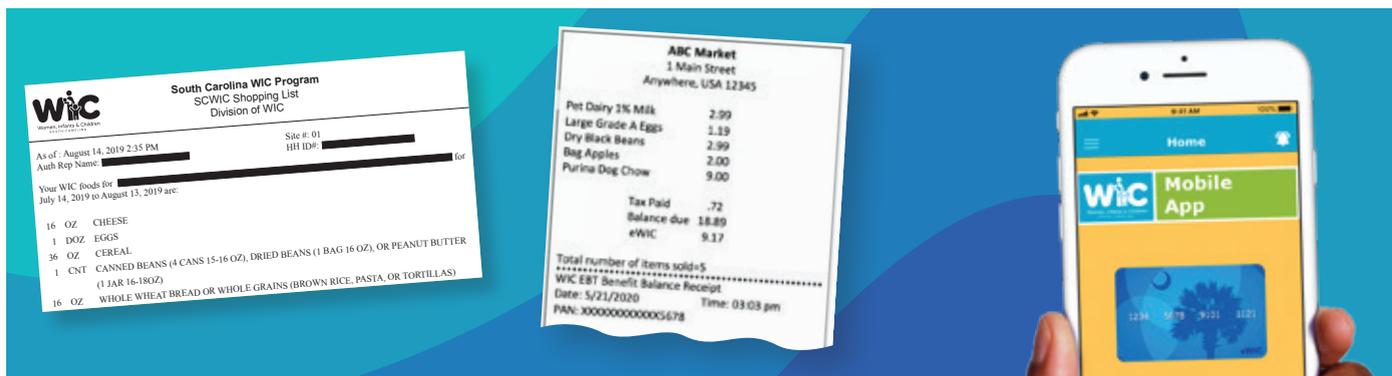
You can use grocery coupons to reduce the cost of WIC food items.

There is a limit of items that can be purchased in each eWIC transaction. **Small stores can accept 32 WIC-approved items while larger (corporate) stores can accept up to 50 items.** If you are purchasing more than the item limits, then your transaction must be broken into separate purchases or your transaction will decline.

## HOW TO CHECK YOUR FOOD BALANCE

- When shopping for your WIC foods, always check your balance to see **when, what and how much** foods are available to purchase.
- There will be a beginning date and end date to buy foods each month. It is important to keep an eye on the **end date** as any benefits not redeemed by this date **do not** carry over to the next benefit period.

### Ways to check your WIC Food Balance:



#### 1. Shopping List

The shopping list is provided during each clinic visit but can also be requested at any time from your WIC office.

- ➔ **Does not automatically update after each purchase**
- ➔ **Call the number on the back of your card to know your updated food balance.**

#### 2. WIC Receipt

When you use your eWIC card at the grocery store, your cash register receipt will list the WIC food items you bought, the remaining foods, and expiration date for your benefits.

- ➔ **Keep your receipt for future shopping trips.**

#### 3. eWIC Mobile app

Download the South Carolina WIC Mobile app and register your account.

Use the **UPC scan function** in the mobile app to scan the bar code of food items to check if they are:

- ➔ **WIC approved**
- ➔ **WIC approved, but not on your current food balance**
- ➔ **Not WIC approved**

## كيفية التحقق من رصيدك من الأغذية

- في حال 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 النساء والرضع والأطفال:



### 1. قائمة التسوق

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

➔ لا تخضع القائمة للتحديث التلقائي بعد كل عملية شراء

➔ اتصل بالرقم الموجود على الجانب الخلفي لبطاقتك 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 مسح رمز المنتج العالمي (UPC) المتاحة على تطبيق الجوال لمسح الرمز الشريطي الخاص ببنود 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

# **WICHEALTH.ORG ONLINE WIC EDUCATION**

**WICHEALTH.ORG**

**التثقيف عبر الإنترنت لبرنامج النساء والرضع والأطفال**

## نبذة عن التثقيف عبر الإنترنت لبرنامج النساء والرضع والأطفال

يقدم برنامج النساء والرضع والأطفال تثقيفًا عبر الإنترنت عن التغذية والرضاعة الطبيعية عبر هذا الموقع: [wichealth.org](http://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 الذي في المنزل.
- الحصول على نصائح حول مواضيع تتعلق بالأكل الصحي والنشاط البدني والرضاعة الطبيعية لمساعدتك أنت وعائلتك على تعلم عادات أكثر صحة.

سؤال استشاري برنامج النساء والرضع والأطفال عما إذا كان استكمال التعليم الإلكتروني لبرنامج النساء والرضع والأطفال على [wichealth.org](http://wichealth.org) خيارًا متاحًا لك. إذا كان الخيار متاحًا لك، فسيجري تزويدك بإرشادات حول كيفية إنشاء حسابك.

بمجرد استكمالك لدرس 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 بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني.

## ABOUT WIC ONLINE EDUCATION

WIC offers online nutrition and breastfeeding education on [wichealth.org](http://wichealth.org). On this website you can:

- Complete lessons in your preferred language: English or Spanish.
- Complete online education anytime and anywhere as they can be accessed from your computer or smart phone at home.
- Get tips on topics related to healthy eating, physical activity, and breastfeeding to help you and your family learn healthier habits.

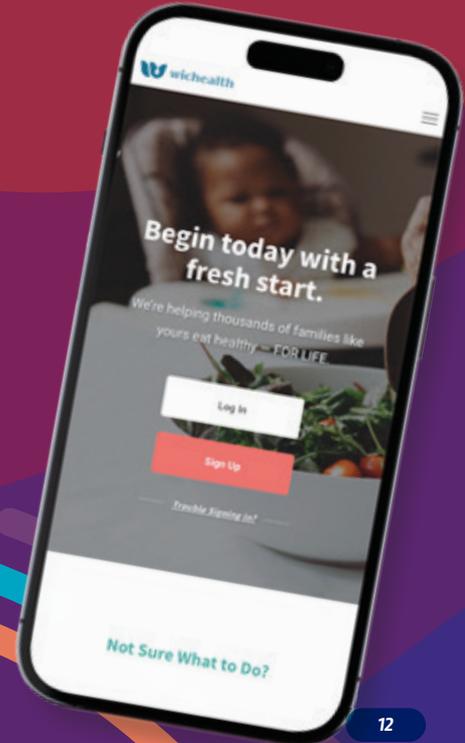
Ask your WIC counselor if completing WIC online education on [wichealth.org](http://wichealth.org) is an option for you. If yes, you will be provided instructions on how to set up your account.

Once you complete an online lesson, your certificate of completion will be sent electronically to your WIC office so that you can get credit for your appointment and your WIC benefits issued on your eWIC card.



Scan this QR code to  
visit [wichealth.org](http://wichealth.org)

امسح رمز الاستجابة السريعة هذا لزيارة  
[wichealth.org](http://wichealth.org)



**Note:**

You can choose your preferred method to get WIC education:

**Online through wichealth.org**

**A one-on-one session with a WIC nutritionist**

**A group class with a WIC nutritionist**

Let your WIC staff know which you prefer when scheduling your next appointment.

**ملحوظة:**

يمكنك اختيار طريقتك المفضلة لتلقي تعليم برنامج النساء والرضع والأطفال:

إلكترونياً من خلال زيارة الموقع [wichealth.org](http://wichealth.org)

جلسة فردية مع أخصائي تغذية ببرنامج النساء والرضع والأطفال

صفاً جماعياً مع أخصائي تغذية ببرنامج النساء والرضع والأطفال

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

**البدء****GETTING STARTED**

1. **زُر الموقع الإلكتروني [wichealth.org](http://wichealth.org)**
2. **انقر على "تسجيل" لإنشاء حسابك.**
3. **أدخل معلوماتك**  
أدخل وكالتك، والولاية، والعيادة، وبطاعتك التعريفية الخاصة ببرنامج النساء والرضع والأطفال.
4. **أنشئ حسابك**  
اختر اسم المستخدم وكلمة المرور وأسئلة الأمان. احتفظ بمعلوماتك للرجوع إليها في المستقبل.  
**ملحوظة:** يُعد إدخال عنوان بريدك الإلكتروني والتحقق منه أمراً اختياريًا ولكن يوصى به حتى تتمكن من إعادة تعيين كلمة المرور الخاصة بك إذا لزم الأمر.
5. **أخبرنا عن عائلتك**  
أكمل ملفك الشخصي للتمتع بتجربة تتناسب مع احتياجاتك الشخصية.
6. **تصفح [wichealth.org](http://wichealth.org)**  
تنقل بين صفحات الموقع وابحث عن نصائح ووصفات صحية ستستمتع بها أنت وعائلتك!

1. **Visit [wichealth.org](http://wichealth.org)**

2. **Click "Sign Up" to create your account.**

3. **Enter Your Information**  
Enter your Agency, State, Clinic, and WIC ID.

4. **Set up Your Account**  
Choose your username, password, and security questions. Keep your information for future reference.

**Note:** Entering and verifying your email address is optional but recommended to be able to reset your password if needed.

5. **Tell Us About Your Family**  
Complete your profile to receive a more personalized experience.

6. **Explore [wichealth.org](http://wichealth.org)**  
Navigate the website and find healthy tips and recipes that you and your family will enjoy!

# APPROVED FOODS

## الأغذية المعتمدة



**INFANT FOODS**

أغذية الرضع



## الخضراوات والفواكه المناسبة للرضع

★ للرضع بعمر 6 أشهر أو أكبر

ما يُسمح 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.

ما لا يُسمح به:

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



## INFANT FRUITS AND VEGETABLES

★ For Infants 6 Months or Older

**Allowed:** 3.5 oz or 4 oz containers:

- Any variety of single ingredient infant fruits or vegetables
- Any combination of fruits and vegetables
- Organic, starter kit fruits or veggies, and variety packs.

**Not Allowed:**

- Infant foods with added sugar, salt, starch, or sodium
- added DHA
- dinners

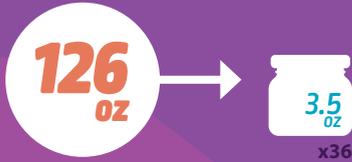
### العلامات التجارية/Brands:

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



You can buy infant fruits and vegetables with any combination of packages. Here are some examples of how to buy:

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



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

3.5 oz containers are  
available. **MAXIMIZE**  
your food benefits.



## اللحوم المناسبة للرضع

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

ما يُسمح به: برطمانات زجاجية بحجم 2.5 أونصة:

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

ما لا يُسمح به:

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



### العلامات التجارية/ Brands

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

Earth's Best



## INFANT MEAT

★ Fully breastfeeding babies 6 months and older

Allowed: 2.5 oz glass jars:

- Any variety of infant meats or poultry with added broth or gravy
- Organic

Not Allowed:

- Infant meats combinations or with added sugars or salt.

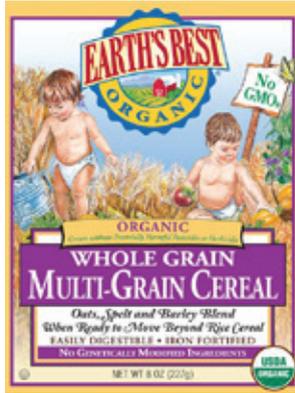
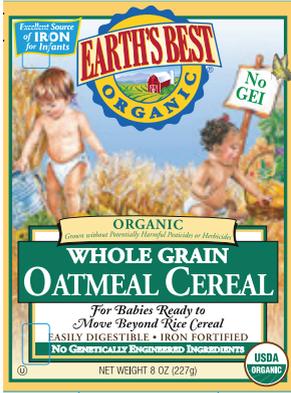


## FORMULA

Must buy the brand, type, size, and number of cans on the eWIC card food balance.

## الحليب الصناعي

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



العلامات التجارية: Brands

Gerber

Tippy Toes

Earth's Best

## غذاء الحبوب الخاص بالرضع

★ للرضع بعمر 6 أشهر وأكبر

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

- الحبوب المتعددة
- دقيق الشوفان
- الأرز
- القمح الكامل
- الشعير
- الشوفان والكينوا
- اللحوم العضوية

ما لا يُسمح به: غذاء الحبوب الخاص بالرضع الذي يحتوي على مكونات مضافة (أي الفاكهة، والحليب الصناعي، والزيادي، وحمض الدوكوساهيكسانويك)

## INFANT CEREAL

★ Infants 6 months and older

**Allowed:** 8 oz or 16 oz containers as specified on your food balance:

- Multigrain
- Barley
- Oatmeal
- Oat and quinoa
- Rice
- Organic
- Whole wheat

**Not Allowed:** Infant cereals with added ingredients (i.e. fruit, formula, yogurt, DHA)



**PROTEIN**

البروتين



## البيض

ما يُسمح به: 12 بيضة من أي علامة تجارية

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

ما لا يُسمح به:

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

## زبدة الفول السوداني

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

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

ما لا يُسمح به: سبريد زبدة الفول السوداني أو مع إضافة أوميغا 3، والجيلي، والعسل

## EGGS

**Allowed:** Any brand 1 dozen

- Medium, large, or extra-large
- White or Brown eggs

**Not Allowed:**

- Liquid eggs
- 6-packs or any other sizes
- Cage-free or free range
- Grain or vegetarian fed
- Organic



## PEANUT BUTTER

**Allowed:** Any brand 16 oz or 18 oz container

- Plain
- Regular
- Low sodium
- Reduced fat
- Creamy, crunchy, chunky, extra chunky
- Natural

**Not Allowed:** Peanut butter spread or with added omega-3, jelly, honey, organic

## الفاصوليا، والبازلاء، والعدس

### البقوليات المجففة:

ما يُسمح به: عبوة بحجم 1 رطل

- الفاصوليا السوداء
- الفاصوليا ليمما
- البازلاء ذات العيون
- الفاصوليا الشمالية الكبيرة
- العدس
- حبوب الحمص

ما لا يُسمح به: علب الفاصوليا أو الفاصوليا المجمدة، والفاصوليا الصفراء، والفاصوليا الشمعية، والبازلاء الحلوة، والبقوليات العضوية

### البقوليات المعلبة:

ما يُسمح به: علبة بحجم 15-16 أونصة

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

ما لا يُسمح به: البازلاء الخضراء، والفاصوليا الخضراء، والفاصوليا الشمعية، والحساء، والفاصوليا الحارة، والفاصوليا المتبلة، والفاصوليا المقلية، والفاصوليا المخبوزة؛ والبقوليات العضوية؛ واللحوم أو الدهون أو الزيوت أو النكهات المضافة

## BEANS, PEAS, LENTILS

### Dried:

**Allowed:** 1 lb. container

- Black Beans
- Black-eyed peas
- Garbanzo
- beans
- Lima beans
- Great northern beans

**Not Allowed:** Boxes or frozen snap beans, yellow beans, wax beans, sweet peas, organic

### Canned:

**Allowed:** 15–16 oz can

- Any brand
- Unflavored
- Regular or low sodium
- Single variety

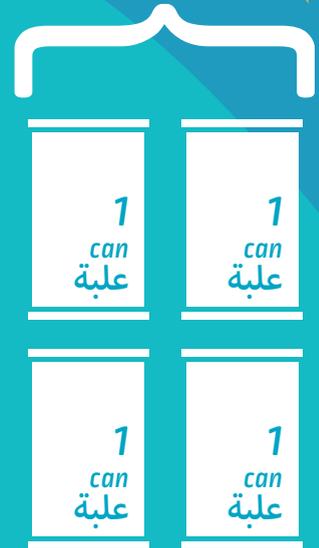
**Not Allowed:** Green peas, green beans, wax or snap beans, soups, chili beans, seasoned beans, refried beans, baked beans; organic; added meat, fat, oil, or flavors



For every 16 oz bag you can get 4 cans of beans

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

1 bag  
كيس





## Ways to Combine Fish

Maximize your benefits by purchasing the container size(s) that total up to the amount specified on your food balance. Depending on the ounces selected, the full benefit amount may not be redeemed.

### 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 يمكن استرداد الـ ٣٦ أونصة بالكامل.



### الأسماك المعلبة

## CANNED FISH

**ما يُسمح 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

**ما لا يُسمح به:** العبوات القابلة لإعادة الغلق، أو سمك التونة الأبيض (البكورة)، أو الأسماك العضوية، أو سمك السلمون الأحمر، أو سمك الجاك، أو الأسماك المضاف إليها صلصات أو نكهات.

**Allowed:** Any brand up to 20 oz size can and/or package size

- Light tuna
- Mackerel (only North Atlantic or Chub Pacific)
- Pink salmon
- Sardines

**Not Allowed:** Resealable packages, albacore (white tuna), organic, red salmon, jack mackerel or with added sauces/flavor.

# DAIRY PRODUCTS

## منتجات الألبان

Available in  
half-gallon  
متوفرة في عبوات  
بحجم نصف  
جالون



## الحليب MILK

**ما يُسمح 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)
- حليب معالج بالحرارة الفائقة (UHT)

**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

**ما لا يُسمح 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 أسيدوفيليّ.

**Allowed:** Any brand of cow's milk, pasteurized or ultra pasteurized in gallon, half-gallon, or quart containers.

- 1% Lowfat (light)
- Nonfat (fat free, skim)
- Ultra high temperature milk (UHT)

The following are **allowed** if included in your food balance:

- Whole milk
- 2% Reduced fat milk
- Lactose-free milk (half-gallon)
- Powdered dry milk

**Not Allowed:** Almond milk, filled milk, goat's milk, organic milk, sweetened condensed milk, evaporated milk, buttermilk, acidophilus milk or flavored milk.



## العلامات/Brands

## التجارية:

8th  
Continental  
Original

Bettergoods  
Plant-Based  
Soymilk  
Original

Silk Soy Milk  
Original



## PLANT-BASED MILK

**Allowed:** Half gallon or quart size containers

**Not Allowed:** Other flavors, organic.

## TOFU

**Allowed:** 14 oz – 16 oz package, calcium set, organic.

## العلامات التجارية/Brands:

Azumaya

Nasoya

Vitasoy

O Organics

House Foods

Franklin Farms

Franklin Farms Organic

Greenwise

Good and Gather Organic

Simple Truth Organic

Woodstock Organic

## الحليب النباتي

ما يُسمح به: حاويات بحجم نصف جالون أو ربع لتر

ما لا يُسمح به: منتجات الألبان العضوية أو ذات النكهات المضافة.

## التوفو

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



## الأجبان **CHEESE**

ما يُسمح به: عبوات بحجم 16 أونصات أو 16 أونصة من أي علامة تجارية

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

الأنواع:

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

**Allowed:** Any brand 16 oz containers only

Block, shredded, sliced, string, sticks, crumbles, cubed, or pearl.

Flavors:

- American
- Cheddar
- Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Swiss
- Blends of any of these cheeses

**Not Allowed:** Cheese food, cheese product, cheese spread, cheese from the store's deli department, specialty cheeses, cracker cuts, organic.



**NOT ALLOWED**

ما لا يُسمح به

## العلامات التجارية/ Brands:

Kroger	Yoplait Go-Gurt Protein	Activia
Lowe's Foods	Yoplait Go-Gurt Simply	Activia Light
Food Lion	Two Good	Activia Fusion
Nostimo	Chobani	Dannon
Good & Gather	LALA	Dannon All Naturals
Taste of Inspiration	Wallaby Organic	Dannon Creamy Classic
Our Family	Coburn Farms	Light & Fit
SE Grocers	Essential Everyday	Mountain High
Natures Promise Organic	Food Club	Oikos
Brown Cow	Great Value	Oikos Triple Zero
Stonyfield Organic	Harris Teeter	Yoplait
		Yoplait Kid

## YOGURT

**Allowed:** Up to 64 total ounces (total amount of 32 oz or 64 oz as specified on your food balance)

### Styles:

- Nonfat
- Low fat
- Whole fat
- Lite/light
- Greek
- Swiss only

### Flavors:

- Plain
- Vanilla
- French Vanilla
- Fruit

**Not Allowed:** Honey and similar ingredients, drinkable yogurts; mix-ins such as granola, candy, sprinkles, nuts, etc.

## اللبن

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

### الأنواع:

- سادة
- بالفانيليا
- بالفانيليا الفرنسية
- بالفواكه

### الأنماط:

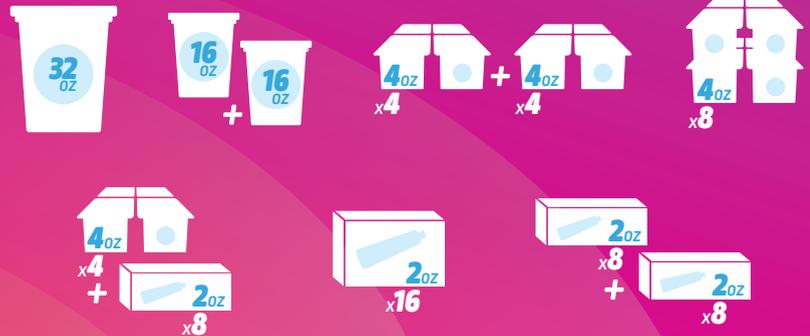
- منزوع الدسم
- قليل الدسم
- كامل الدسم
- لايت/خفيف
- يوناني
- سويسري فقط

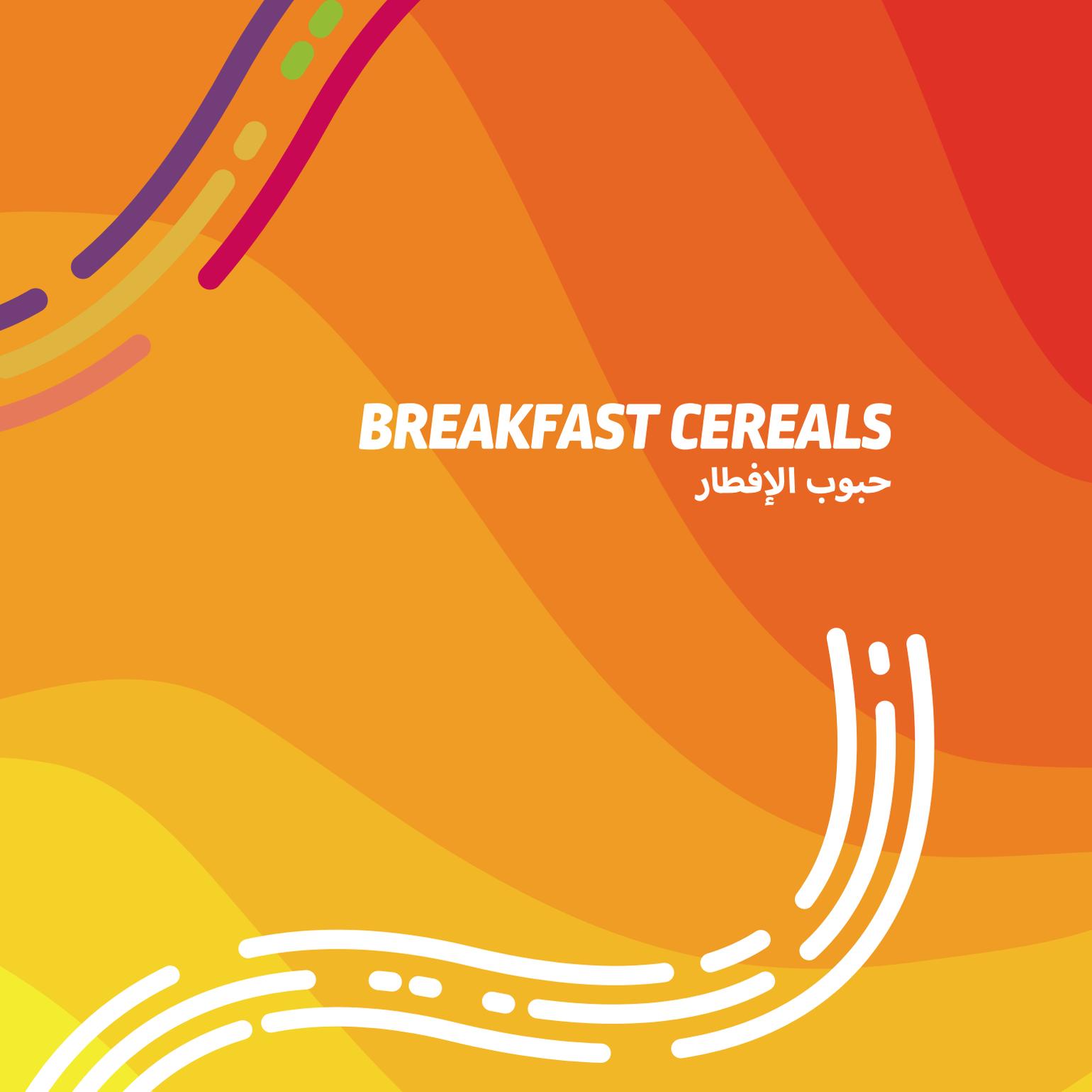
ما لا يُسمح به: العسل والمكونات المشابهة له، والزبادي القابل للشرب؛ والمكونات المخلوطة مثل الجرانولا، والحلوى، والسبرينكلز، والمكسرات، وما إلى ذلك.



اجمع وطابق للحصول على أقصى استفادة من إجمالي 32 أونصة.

Mix and match to get the most of your 32 or 64 total ounces.





**BREAKFAST CEREALS**

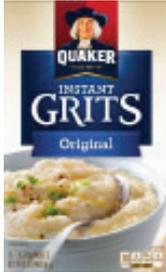
حبوب الإفطار

## الحبوب الساخنة

ما يُسمح 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.

## HOT CEREALS

**Allowed:** Up to 36 oz of any store brand original instant grits and original instant oatmeal along with the specific brands seen below.



Gluten free  
خالية من الغلوتين

\* Cereals with \* contain "whole grain" as the first ingredient

\* الحبوب ذات النجمة \* بجانبها هي التي تحتوي على "الحبوب الكاملة" كمكون أول



## Ways to Maximize 36 oz. of Cereal

### Ounces Allowed:

Up to 36 oz. You may combined ounces not to exceed the total amount of ounces on the eWIC card. Depending on the ounces selected, the full 36 oz. may not be redeemed.

## طرق الاستفادة القصوى من ٣٦ أونصة من الحبوب

### الأونصات المسموح بها:

ما يصل إلى ٣٦ أونصة. يمكنك الجمع بين الأونصات بحيث لا تتجاوز إجمالي عدد الأونصات المتاحة على بطاقة برنامج النساء والرضع والأطفال الإلكتروني الخاصة بك. وحسب الأونصات المحددة، قد لا يمكن استرداد الـ ٣٦ أونصة بالكامل.

9  
oz  
x4

12  
oz  
x3

18  
oz  
x2

19  
oz  
16  
oz

24  
oz  
12  
oz

36  
oz

## الحبوب الجافة

\* الحبوب ذات النجمة \* بجانبها هي التي تحتوي على "الحبوب الكاملة" كمكون أول

## DRY CEREALS

\* Cereals with \* contain "whole grain" as the first ingredient

## GENERAL MILLS

Multi-Grain Cheerios Gluten Free \*

Original Cheerios Gluten Free \*

Cheerios Veggie Blends  
Blueberry Banana \*Cheerios Veggie Blends Apple  
Strawberry \*Maple Cinnamon Cheerios  
Hearty Nut Medley \*

Original Kix \*

Honey Kix \*

Corn Chex Gluten Free \*

Rice Chex Gluten Free \*

Blueberry Chex Gluten Free \*

Wheat Chex \*

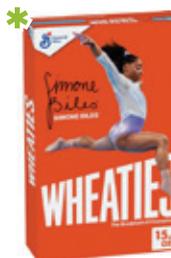
Sesame Street 123 Berry  
Numbers \*Sesame Street C is for  
Cinnamon \*

Total Whole Grain Flakes \*

Wheaties \*

Wheaties Protein Maple  
Almond \*Wheaties Protein Honey  
Pecan \*

Fiber One Honey Clusters \*



## POST

Bran Flakes \*

Great Grains Banana Nut  
Crunch \*

Great Grains Crunchy Pecan \*

Great Grains Raisins, Dates &  
Pecans \*Great Grains Cranberry Almond  
Crunch \*Great Grains Red Berry Almond  
Crunch \*

Grape-Nuts \*

Grape-Nuts Flakes \*

Honey Bunches of Oats Honey  
RoastedHoney Bunches of Oats with  
AlmondsHoney Bunches of Oats with  
Vanilla BunchesHoney Bunches of Oats, with  
Maple & PecansHoney Bunches of Oats, with  
Cinnamon BunchesHoney Bunches of Oats with  
Strawberries

Raisin Bran \*



## KELLOGG'S

Kellogg's Frosted Mini Wheats Original \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Cocoa \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Little Bites Original \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Golden Honey \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Pumpkin Pie Spice \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Little Bites Chocolate \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Blueberry Muffin\*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Strawberry \*

Kellogg's Frosted Mini Wheats Cinnamon Roll \*

Kellogg's Original Special K

Kellogg's Special K Protein Multigrain \*

Kellogg's Special K Cinnamon and Pecan \*

Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes \*

Kellogg's Corn Flakes

Kellogg's Raisin Bran \*



**KASHI**

- Kashi Organic Honey Toasted \*
- Kashi Organic Warm Cinnamon \*
- Kashi Organic Blueberry Clusters \*
- Kashi Organic Cocoa Clusters \*

**GRAIN BERRY**

- Grain Berry Original Toasted Oats \*
- Grain Berry Cinnamon Toasted Oats \*
- Grain Berry Multi-Bran Flakes \*
- Grain Berry Cinnamon Frosted Shredded Wheat \*

**MALT-O-MEAL**

- Malt-O-Meal Raisin Bran \*
- Malt-O-Meal Strawberry Cream Mini Spooners \*
- Malt-O-Meal Frosted Mini Spooners \*



## QUAKER

Life Multigrain Original \*

Life Multigrain Vanilla \*

Life Multigrain Strawberry \*

Quaker Oatmeal Squares  
Brown Sugar \*

Quaker Oatmeal Squares  
Cinnamon \*

Quaker Oatmeal Squares  
Honey Nut \*



## ANY BRAND / أي علامة تجارية



رقائق الذرة من أي علامة تجارية

رقائق القمح المبشور المجمدة أو غير المجمدة من أي علامة تجارية \*

Tasteeos 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\*

Any Brand Corn Flakes

Any Brand Frosted or Unfrosted Shredded Wheat \*

Any Brand Tasteeos \*

Any Brand Toasted Oats \*

Any Brand Oats & More with Almonds or Honey Cluster

Any Brand Bran Flakes \*

Any Brand Oat Squares \*

**WHOLE GRAINS**

الحبوب الكاملة



العلامات/ Brands

التجارية:

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

100% whole wheat breads from/

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

خبز من القمح الكامل

ما يُسمح به: حجم العبوة يصل إلى 24 أونصة من الخبز والكعك والخبز

ما لا يُسمح به: اللفائف، وخبز البيجل، والكعك الإنجليزي.

WHOLE WHEAT BREAD PRODUCTS

**Allowed:** Up to 24 oz package size bread, buns, and bagels

**Not Allowed:** Rolls, English muffins.



## تورتیلا (TORTILLAS)

★ جوارى و گندم كامل

اجازه داده شده: اندازه بسته تا 24 اونس

اجازه داده نمیشود: تورتیلا های سفید یا آرد، ارگانیک.

## TORTILLAS

★ Corn and whole wheat

**Allowed:** Up to 24 oz package size

**Not Allowed:** White or flour tortillas, organic.



### Whole wheat tortillas from/

تورتیلا القمح الكامل من:

Essential Everyday

Food Lion

Food Club

Great Value

Hy-Top

IGA

Kroger

Lowe's Foods

Our Family

.Tio Santi

Shoppers Value

### Celia's

Whole Wheat

(Corn (white and yellow

**Mi Casa Whole Wheat**

**Ortega Whole Wheat**

**La Burrita Corn Tortillas**

**Don Pancho**

Whole Wheat

White Corn

**Chi-Chi's**

Whole Wheat

Fajita Style

White Corn Taco Style

### برندها/Brands

**Mission**

Whole Wheat 100%

Small fajita

Soft taco

Yellow Corn

Extra thin

**La Banderita**

Whole Wheat

Fajita

Soft taco

Corn Tortillas

(Corn (grande

## معكرونة القمح الكامل

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

ما لا يُسمح به: المعكرونة المنكهة أو العضوية.

## WHOLE WHEAT PASTA

**Allowed:** Up to 24 oz package sizes of 100% whole grain pasta

**Not Allowed:** organic, flavored.



ShurFine or Piggly Wiggly

Great Value

Essential Everyday

Our Family

Food Lion

Food Club

**Whole wheat pastas from/**

معكرونة مصنوعة من القمح الكامل من العلامات التجارية التالية:

Kroger

Lowe's

HT Trader

**العلامات التجارية/ Brands**

**Barilla**

Whole Grain

**Hodgson Mill**

Whole Wheat

**Ronzoni**

Healthy Harvest

## الحبوب الكاملة

## WHOLE GRAINS

ما يُسمح به: أي علامة تجارية، عبوات تصل إلى 24 أونصة

- حبوب طويلة للطبخ العادي
- سريع التحضير
- أكياس مناسبة للغلي
- الأرز البني
- الأرز البري
- الأرز الأحمر
- الكينوا

**Allowed:** any brand, up to 24 oz package size

- Long grain regular-cooking
- Instant
- Boil-in-bag
- Brown rice
- Wild rice
- Red Rice
- Quinoa

ما لا يُسمح به: الأرز الأبيض، العضوي.

**Not Allowed:** White rice, organic.



**JUICE 100%**

100% عصير

## العصائر JUICE

**ما يُسمح به:** عبوات بلاستيكية سعة 64 أونصة تحتوي على عصير 100% (بدون 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
- مُركّزة

**ما لا يُسمح به:** «مشروبات» الفواكه، عصائر «الأطفال الصغار» أو «الأطفال الرُضع»، «كوكتيل» العصائر، الزجاجات الزجاجية، العصائر العضوية، السكريات المضافة، المشروبات الرياضية (على سبيل المثال Gatorade، Powerade).

**Allowed:** 64 oz plastic containers of 100% juice (no added sugars)

- Single fruit and/or vegetable or juice blends (i.e. orange, apple, pineapple, tomato, cran-apple, cran-grape, apple mango)
- Vegetable juice may be regular or low- sodium
- Labeled at least 80% Vitamin C
- Pasteurized
- Calcium fortified
- From concentrate

**Not Allowed:** Fruit “drinks,” “infant” or “baby” juice, juice “cocktails,” glass bottles, organic juice, added sugars, sports drinks (e.g. Gatorade, Powerade).



All juices must be 100 percent juice (no added sugars), contain at least 80 percent Vitamin C (72 milligrams), and can be calcium fortified.

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



### Brands

- Apple
- Naturally Cranberry
- Cranberry Raspberry
- Cherries and Berries



- Tomato
- Low sodium tomato

NORTHLAND

- All 100% Cranberry blends



- Apple
- Red Grape
- White Grape
- Grape
- Pineapple
- Ruby Red Grapefruit



- Apple, Concord Grape
- Cranberry
- Cranberry Blackberry
- Cranberry
- Cherry



- Apple
- White Grape
- Apple Cherry
- Apple Mango
- Fruit Punch
- Pineapple Passion Fruit
- Strawberry Kiwi

- Cranberry Pomegranate
- Cranberry Apple
- Cranberry Grape
- Mango Strawberry

- Cranberry Juice
- Sesame Street (Apple, Berry, Punch & White Grape)



- Pineapple

- Vegetable
- Tomato
- Apple Orange Pineapple
- Pineapple Orange
- Low Sodium Vegetable
- Apple Cranberry

- Apple Grape
- Apple Berry Cherry
- Apple Kiwi Strawberry
- Orange
- Apple Peach Mango
- Cranberry Plus

- Cranberry Concord Grape
- Cranberry Elderberry
- Cranberry Mango
- Cranberry Pineapple

- Cranberry Pomegranate
- Cranberry
- Raspberry
- Cranberry Watermelon



- All 100% Juices



- عصير التوت البري
- Sesame Street (التفاح، والتوت، ومزيج الفواكه، والعنب الأبيض)



NORTHLAND



- الطماطم
- الطماطم منخفضة الصوديوم
- جميع أمزجة التوت البري الطبيعية 100%

- التفاح والعنب
- التفاح والتوت والكرز
- التفاح والكيوي والفراولة
- البرتقال
- التفاح والخوخ والمانجو
- التوت البري



- التوت البري
- توت العليق
- التوت البري والبطيخ



- التفاح
- العنب الأبيض
- التفاح والكرز
- التفاح والمانجو
- مزيج عصير الفواكه
- الأناناس باشن فروت
- الكيوي الفريز



- الخضراوات
- الطماطم
- التفاح والبرتقال والأناناس
- الأناناس والبرتقال
- الخضراوات منخفضة الصوديوم
- التفاح والتوت البري

- التوت البري وعنب الكونكوردي
- التوت البري وتوت البلسان
- التوت البري والمانجو
- التوت البري والأناناس
- التوت البري والرمان



- جميع العصائر الطبيعية بنسبة 100%

## العلامات التجارية:

- التفاح
- التوت البري الطبيعي
- التوت البري وتوت العليق
- الكرز والتوت

- الأناناس

- التفاح
- العنب الأحمر
- العنب الأبيض
- العنب
- الأناناس
- الجريب فروت الأحمر الباقوتي

- التفاح، عنب الكونكوردي
- التوت البري
- التوت البري والتوت الأسود
- التوت البري
- الكرز



• جميع نكهات العصائر الطبيعية  
• 100% مزودة بغطاء أخضر

• All 100% Juice flavors  
with green lids



• التفاح

• Apple



• التفاح

• Apple

• العنب الأبيض

• White Grape

• الأناناس

• Pineapple

• العنب

• Grape

• البرتقال

• Orange

• الجريب فروت

• Grapefruit



• التفاح

• Apple

• التفاح والعنب

• Apple Grape



• الخضراوات الطبيعية

• Original Vegetable

• الخضراوات منخفضة الصوديوم

• Low Sodium Vegetable

• الحارة للغاية

• Spicy Hot

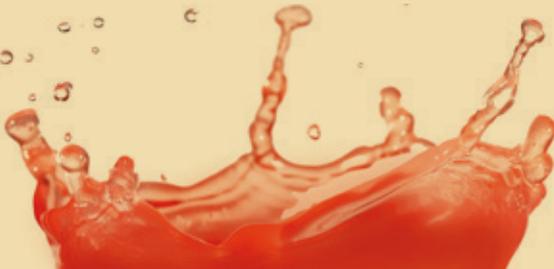


برندهای مجاز فروشگاه برای جوس  
سیب، انگور، آناناس، بادنجان  
رومی، سبزیجات یا انگور سفید:

**Allowed Store Brands for  
Apple, Grape, Pineapple,  
Tomato, Vegetable, or  
White Grape Juice:**

Essential Everyday  
Great Value  
Harris Teeter  
IGA  
Kroger  
SE Grocers  
HyTop

Food Lion  
Food Club  
Our Family  
Tipton Grove  
Southern Home  
Freedom's Choice  
Market Pantry



- العنب
- العنب الأحمر
- العنب الأبيض
- مزيج الفواكه الاستوائية
- التوت فائق القيمة
- الكرز الأسود
- 100% عنب الكونكورد الغني  
بالألياف
- 100% عنب الكونكورد الغني  
بالكالسيوم
- العنب الأبيض والكرز
- العنب الأبيض والخوخ
- البرتقال والأناناس والتفاح
- Grape
- Red Grape
- White Grape
- Tropical Trio
- Super Berry
- Black Cherry
- 100% Concord Grape  
with Fiber
- 100% Concord Grape  
with Calcium
- White Grape Cherry
- White Grape Peach
- Orange Pineapple Apple



- التفاح
- Apple

**أي علامة  
تجارية**

**ANY  
BRAND**

- الجريب فروت
- الجريب فروت الوردي
- البرتقال
- Grapefruit
- Pink Grapefruit
- Orange



# ***FRUITS AND VEGETABLES***

الخضراوات والفواكه





Visit [snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide](https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide) to learn more information about seasonal produce.

يُرجى زيارة الرابط [snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide](https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide) لمعرفة المزيد من المعلومات عن المنتجات الموسمية.

## WHAT'S IN SEASON NOW?

SPRING Mar, Apr, May	SUMMER Jun, Jul, Aug	FALL Sep, Oct, Nov	WINTER Dec, Jan, Feb
Apples	Cherries	Grapes	Avocados
Collard Greens	Mangos	Bell Peppers	Kiwifruit
Onions	Bananas	Cauliflower	Swiss Chard
Apricots	Carrots	Turnips	Pineapples
Garlic	Celery	Winter Squash	Pears
Peas	Eggplant	Sweet Potatoes	Collard Greens
Asparagus	Raspberries	Kale	Cabbage
Broccoli	Tomatoes		Rutabagas
	Zucchini		

## ما الفواكه المتوفرة في الفصل الحالي؟

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

## 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

## APPROVED

**Fruits with no added sugar, fats, oils or salt:**

- fresh fruit
- frozen fruit
- fruit, juice-packed or water-packed in cans, glass or plastic containers
- pre-cut, diced or sliced fruit
- single serving packets
- organic fruits
- fruit pouches

**Vegetables with no added sugar, fats, oils:**

- fresh vegetables
- frozen mature legumes (beans, peas or lentils)
- frozen vegetables
- low-sodium vegetables
- pre-cut diced, sliced or shredded vegetables
- canned tomato sauce or canned tomato paste
- single serving packets
- vegetables in cans, glass, or plastic containers
- organic vegetables
- vegetable pouches
- Fresh herbs, cut at the root or with the root intact

## الأنواع غير المعتمدة

- قطع الخضراوات أو الفواكه المُقدمة على طاولات 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 مُستخدمة لإضافة نكهة الخضراوات والفواكه المناسبة للرضع
- الخضراوات والفواكه المُستخدمة للتزيين والزخرفة
- الخضراوات المخملة، والزيتون الحساء
- الصلصات
- الخضراوات المغطاة بالبقسماط
- 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 ولفائف الفواكه
- قطع الخضراوات أو الفواكه المُقدمة على صواني الحفلات

## NOT APPROVED

- breaded vegetables
- ketchup or other condiments
- dried fruits
- dried vegetables
- dry or canned mature legumes (beans, peas or lentils)
- **Obtained when on eWIC card (Legumes)—not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- fruit and/or vegetable juices
- **Obtained when juice is on eWIC card—not allowed with cash-value vouchers/benefits**
- fruit baskets
- fruit leathers and fruit roll-ups
- fruit or vegetable items on party trays
- fruit or vegetable items on salad bars
- fruits or vegetables mixed with sauces or foods other than other fruits and vegetables, fruits or vegetables with added corn syrup, high-fructose corn syrup, maltose, dextrose, sucrose, honey, and/or maple syrup
- fruit packed in cans, glass or plastic containers with artificial sweeteners
- dried herbs used for flavoring
- infant fruits and vegetables
- ornamental and decorative fruits and vegetables
- pickled vegetables, olives
- soups
- salsa

## نصائح مفيدة **HELPFUL HINTS**

إذا اخترت الخضراوات أو الفواكه الطازجة المسعرة بالرطل، يُرجى اتباع الخطوات التالية:

1. اختر الخضراوات و/أو الفواكه المفضلة لديك.
2. ضع المنتج على ميزان البقالة.
3. زن الخضراوات والفواكه الطازجة التي اخترتها، واحسب التكلفة.
4. قم بتقريب الوزن إلى أقرب رطل أو نصف رطل.
5. احسب تكلفة المنتج وفقًا للوزن.
6. إذا اشترت كمية بمبلغ أكبر من المبلغ المحدد ضمن استحقاقات القيمة النقدية، يمكنك دفع المبلغ الإضافي بطريقة دفع أخرى.
7. إذا اشترت كمية بمبلغ أقل من المبلغ المحدد ضمن استحقاقات القيمة النقدية، فلن تحصل على المتبقي.

If you choose fresh vegetables or fruits priced by the pound, complete the following steps:

1. Choose your fruits and/or vegetables.
2. Place the items on the grocery scale.
3. Weigh your fresh fruits and vegetables, and calculate the cost.
4. Round the weight up to the nearest pound or half pound.
5. Estimate the cost of the item based on the weight.
6. If you buy more than what your cash-value benefit is for, you can pay the extra with another form of payment.
7. If you buy less than the amount on the cash-value benefits, no change will be given.

### على سبيل المثال:

تصل تكلفة التفاح إلى 1.50 دولارًا للرطل. يبلغ وزن التفاح على الميزان رطلين. ستدفع 3.00 دولار لشراء التفاح لأن  $2 \times 1.50 = 3.00$  دولارًا.



### Example:

Apples are \$1.50 per pound. Your apples weigh two pounds on the scale. You will spend \$3.00 on apples because  $2 \times \$1.50 = \$3.00$ .

## عمليات الاحتيال وسوء الاستخدام المتعلقة برنامج النساء والرضع والأطفال

برنامج النساء والرضع والأطفال بولاية ساوث كارولينا برنامج مخصص للأسر التي تحتاج إلى التثقيف 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 الإتجار 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 الإتجار بها، أو التبرع بها.
  - بيع منتجات الحليب الصناعي أو الأغذية التي تم شراؤها باستخدام استحقاقات برنامج النساء والرضع والأطفال، أو هبتها، أو الإتجار بها، أو التبرع بها (بما في ذلك بيع منتجات الحليب الصناعي و/أو الأغذية أو هبتها أو الإتجار 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.
- في حالات الاحتيال و/أو سوء الاستخدام، قد تتعرض أنت وأسرته بالكامل إلى ما يلي:
- استبعادك من برنامج النساء والرضع والأطفال.
  - مطالبتك بإعادة دفع قيمة الأغذية، أو حليب الرضّع 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.

## WIC FRAUD AND ABUSE

The South Carolina WIC program is intended for families in need of nutritional education and support. WIC foods and formula are to be used for the WIC participant only and cannot be sold, given away, traded, or donated. Unused WIC foods and formula should be returned to the local WIC site. Fraud and abuse take resources away from those who need them most.

**Examples of fraud and abuse include participants who:**

- Sell, give away, trade, or donate WIC benefits.
- Sell, give away, trade, or donate formula or foods purchased with WIC benefits (including selling, giving away, trading or donating formula and/or foods through online sites such as Facebook, Craigslist, etc.)
- Do not tell the truth about income, current address, family size or pregnancy when applying for WIC.
- Intentionally obtain WIC benefits from more than one WIC site or another state at the same time
- Redeem WIC benefits after a change in custody.

**In cases of fraud and/or abuse, you and your entire family may be:**

- Disqualified from the WIC program.
- Required to repay the value of the foods, baby formula or breast pump issued to you.
- Prosecuted under state and federal laws.

The South Carolina WIC program has a zero-tolerance policy for abusive behavior toward WIC staff, vendors, and farmers. You may be suspended from the WIC program if you verbally abuse, harass, threaten, or physically harm WIC staff, vendors, or farmers.

لتحديد موعد لدى  
**برنامج النساء والرضع  
والأطفال (WIC)**  
يُرجى الاتصال على الرقم التالي:

**1-855-472-3432**

To make a  
**WIC**  
**APPOINTMENT,**  
please call:

**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 بالبايعين:

**1-800-922-4406**

تتوفر خدمة الخط الساخن للبايعين  
في الأيام من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة ٨:٣٠ صباحًا إلى ٥:٠٠ مساءً  
(باستثناء عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية).

If you have any questions or experience  
problems redeeming benefits, please  
call Customer Service at:

**1-855-279-0679**

If you are having any issues with the  
registers or system errors while using  
your eWIC card at the grocery stores,  
please call our Vendor Hotline:

**1-800-922-4406**

The Vendor Hotline is available  
Monday–Friday from 8:30 am to 5:00 pm  
(excluding weekends and holidays).



In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, religion, sex, disability, age, marital status, family/parental status, income derived from a public assistance program, political beliefs, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity, in any program or activity conducted or funded by USDA (not all bases apply to all programs). Remedies and complaint filing deadlines vary by program or incident.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g., Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.) should contact the State or local Agency that administers the program or contact USDA through the Telecommunications Relay Service at 711 (voice and TTY). Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program discrimination complaint, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, AD-3027, found online at [How to File a Program Discrimination Complaint](#) and at any USDA office or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by: (1) mail: 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; (2) fax: (202) 690-7442; or (3) email: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

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 الثأر 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 سُبل الانتصاف والشكاوى حسب البرنامج أو الحالة.

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 المسؤولة التي تدير البرنامج أو مركز التكنولوجيا والموارد سهلة المنال الممنوحة للاستعمال في العمل اليوم «TARGET» التابع لوزارة الزراعة الأمريكية على ٧٢٠-٧٢٠ (جهاز الهاتف الصوتي وجهاز الهاتف النصي) أو الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية عبر خدمة تسهيل التواصل الفيدرالية على الرقم ٨٧٧-٨٣٣٩ (٨٠٠). بالإضافة إلى ذلك، قد يتم توفير معلومات البرنامج بلغات أخرى غير الإنجليزية.

لتقديم شكوى ضد التمييز الذي يمارسه البرنامج، أكمل نموذج شكوى التمييز ضد برنامج وزارة الزراعة الأمريكية (AD ٣٠٢٧-USDA) الموجود عبر الإنترنت من خلال كيفية تقديم شكوى ضد التمييز في البرنامج وفي أي مكتب تابع لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA)، أو اكتب خطاباً موجهاً إلى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) وقدم في الرسالة جميع المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصل بالرقم ٩٩٩٢-٦٣٢ (٨٦٦). أرسل النموذج أو الخطاب المكتمل إلى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) عن طريق: (١) البريد: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, Independence Avenue, SW, Washington, D.C ١٤٠٠, ٢٠٢٥٠-٩٤١؛ أو (٢) الفاكس: (٢٠٢) ٦٩٠-٧٤٤٢؛ أو (٣) البريد الإلكتروني: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

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



Women, Infants & Children  
SOUTH CAROLINA

[dph.sc.gov/wic](http://dph.sc.gov/wic)