

**South Carolina
Women, Infants & Children**

FOOD GUIDE

زنان، نوزادان و اطفال
جنوبی Carolina

رهنمود غذا

1 اکتوبر 2025 - 30 ستمبر 2026

خوش آمدید!

برنامه WIC کارولینا (Carolina) جنوبی این رهنمود را برای شما تا در خرید غذاهای WIC با شما کمک کند فراهم میسازد. در داخل این رهنمود شما معلومات در باره موارد ذیل خواهید یافت:

- راهنمایی در باره eWIC
- آموزش آنلاین در باره WIC
- غذاهای تایید شده توسط WIC

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

محتویات

18.....	Formula	شیر خشک
18.....	Infant Meat	گوشت برای نوزاد
19.....	Infant Cereal	سرلاک نوزاد
20.....	Protein	پروتئین
21.....	Eggs	تخم مرغ
21.....	Peanut Butter	حلواي ممپلي
22.....	Beans, Peas, Lentils	لوبياء، نخود، عدس
23.....	Canned Fish	ماهی بسته شده در قوطی
24.....	Dairy Products	محصولات لبنیات
25.....	Milk	شیر

2.....	Welcome!	خوش آمدید!
3.....	Contents	محتویات
5.....	Guide to eWIC	رهنمود در باره eWIC
6.....	How to use Your eWIC Card	چگونه از کارت eWIC خود استفاده کنیم
9.....	How To Check Your Food Balance	چگونه بیلانس غذای خود را ببینم
11.....	Wichealth.org Online WIC Education	Wichealth.org آموزش آنلاین WIC
12.....	About WIC Online Education	در باره آموزش آنلاین WIC
13.....	Getting Started	شروع کردن
15.....	Infant Foods	غذاهای نوزاد
16.....	Infant Fruits and Vegetables	میوه و سبزیجات برای نوزاد

40.....100% Juice

جوس 100%

41..... Juice

جوس

46.....Fruits and Vegetables

میوه و سبزیجات

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

حالا چه فصل است؟

48..... Approved

تایید شده

49..... Not Approved

غیر تایید شده

50..... Helpful Hints

نکات مفید

51..... WIC Fraud and Abuse

تقلب و سوء استفاده WIC

26..... Plant-based Milk

شیر گیاهی

26..... Tofu

توفو (Tofu)

27..... Cheese

پنیر

28..... Yogurt

ماست

29.....Breakfast Cereals

حبوبات صبحانه

30..... Hot Cereals

حبوبات گرم

31..... Dry Cereals

حبوبات خشک

36..... Whole Grains

حبوبات کامل

37..... Whole Wheat Bread Products

محصولات نان گندم کامل

38..... Tortillas

تورتیلا (Tortillas)

39..... Whole Grains

حبوبات کامل

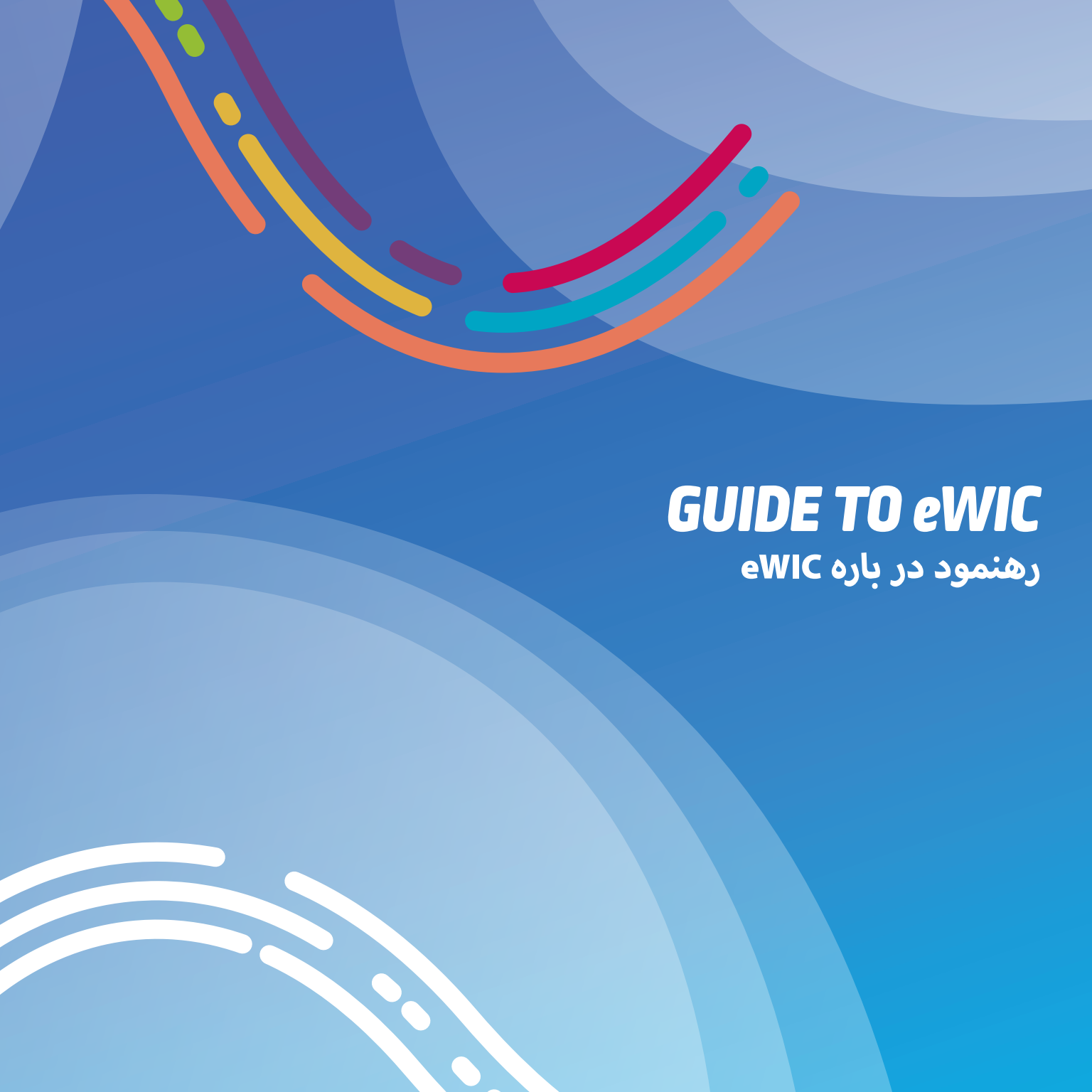
39..... Whole Wheat Pasta

مکرونی کاملاً گندمی

Every store may not carry all WIC-approved foods.

هر فروشگاه ممکن تمام غذاهای تایید شده توسط WIC را نداشته باشد.





GUIDE TO eWIC

رهنمود در باره eWIC



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**.



- غذاهای WIC خود را با استفاده از بیلانس مزایای خانواده و این رهنمود غذا انتخاب کنید.
- کوپن ها و کارت های وفاداری میشود که برای کاهش هزینه غذاهای WIC استفاده گردد.
- قبل از استفاده از سایر اشکال پرداخت، اول کارت eWIC خود را داخل ماشین کنید و PIN چهار رقمی خود را داخل کنید.
- بعد از تکمیل شدن معامله، رسید خود را مرور کنید زیرا این رسید مواد غذایی WIC را که شما خریداری کرده اید، غذاهای باقی مانده و تاریخ انقضا برای مزایای شما را ذکر خواهد کرد.



چگونه از کارت eWIC خود استفاده کنیم

کارت eWIC را فعال کنید و PIN خود را تنظیم کنید.

- برای فعال کردن کارت به شماره تلفن که در عقب کارت eWIC تان است تماس بگیرید.
- شماره کارت 16 رقمی تان، کود پستی تان، و تاریخ تولد شخص که دارنده اصلی کارت است را داخل کنید.
- شماره هویت شخصی 4 رقمی (PIN) خود را انتخاب کنید.
- بعد از تنظیم کردن PIN تان، میتوانید کارت خود را استفاده کنید.

خریداری با کارت eWIC تان.

- مزایای غذایی WIC را که در کارت شما بارگذاری شده است مرور کنید و قبل از خریداری به دنبال علامت SC WIC اینجا پذیرفته میشود باشید.

اگر کارت eWIC گم شده، دزدیده شده یا تخریب شده باشد.

- فقط کارت و شماره PIN خود را به افرادی که به آنها اعتماد دارید بدهید تا کارت و شماره PIN خود را مصون نگه دارید.
- با دفتر WIC خود تماس بگیرید تا کارت گم شده، دزدی شده یا تخریب شده خود را گزارش دهید و یک کارت WIC در بدل آن دریافت کنید.
- مزایای غذایی WIC شما به کارت جدید انتقال خواهد یافت.



این کد QR را اسکن کنید
تا رهنمود کارت eWIC
Carolina جنوبی را ببینید!



اگر شما در باره بسته غذایی WIC تان سوالات دارید یا اگر شما نیاز به تغییر در غذاها یا شیر خشک WIC تان دارید، با دفتر محلی WIC تان تماس بگیرید.

اگر شما در باره استفاده از کارت eWIC مشکل یا پرسش دارید، با خدمات مشتری به شماره 1-855-279-0679 تماس بگیرید.



نکاتی که باید به یاد داشته باشید:

- مزایای WIC خانواده شما در یک کارت eWIC در دفتر WIC شما انداخته خواهد شد.
- یک، دو یا سه ماه مزایا به کارت eWIC شما انداخته خواهد شد.
- همیشه مزایای WIC خود را با چک کردن در لیست خریداری یا اپلیکیشن WIC خود که غذاهای درست در کارت شما انداخته شده است، تأیید کنید. اگر سوالی دارید با دفتر WIC خود تماس بگیرید.
- رین چیک (rain check) را برای غذا که در ذخیره نیست قبول نکنید.

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.



با هوشیاری خریداری کنید!

شما میتوانید از کوپن های مواد غذایی برای کاهش هزینه مواد غذایی WIC استفاده کنید.

در هر معامله eWIC یک محدودیت از موارد وجود دارد که میتواند خریداری گردد. فروشگاه های کوچک میتوانند 32 قلمر مواد تأیید شده توسط WIC را قبول کنند در حالیکه فروشگاه های بزرگتر (شرکتی) میتوانند تا 50 قلمر مواد را قبول کنند. اگر شما بیشتر از محدودیت های مواد خریداری میکنید، در این صورت معامله شما باید به خریداری های جداگانه تقسیم گردد یا معامله شما رد خواهد شد.

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**

چگونه بیلانس غذای خود را بینم

- زمانیکه برای غذاهای WIC تان خریداری میکنید، همیشه بیلانس تانرا چک کنید تا ببینید که چه وقت، چی و چقدر غذا برای خریداری موجود است.
- هر ماه یک تاریخ آغاز و تاریخ پایان برای خرید مواد غذایی وجود خواهد داشت. این مهم است که مراقب تاریخ پایان باشید زیرا هر مزایای که تا این تاریخ بازخرید نشده باشد به دوره مزایای بعدی انتقال نمی یابد.

راه های چک کردن بیلانس غذای WIC تان:



1. لیست خریداری

لیست خریداری در جریان هر بازدید از کلینیک فراهم میگردد مگر همچنان میشود که در هر زمان از دفتر WIC خودتان مطالبه کنید.

➔ بعد از هر خرید بطور خودکار تازه نمیشود

➔ برای دانستن بیلانس تازه غذای تان با شماره پشت کارت تان تماس بگیرید.

2. رسید WIC

زمانیکه شما از کارت eWIC تان در فروشگاه مواد غذایی استفاده میکنید، رسید ثبت نقدی تان مواد غذایی WIC که شما خریداری کرده اید، غذاهای باقی مانده، و تاریخ انقضا برای مزایای شما را لیست خواهد کرد.

➔ رسید خود را برای سفرهای خریداری آینده نگه دارید.

3. اپلیکیشن موبایل eWIC

اپلیکیشن موبایل WIC کارولینا (Carolina) جنوبی را داونلود کنید و حساب خود را ثبت کنید.

از عملکرد اسکن UPC در اپلیکیشن موبایل برای اسکن کردن بارکود مواد غذایی استفاده کنید تا ببینید که آیا آنها:

➔ تایید شده WIC

➔ تایید شده توسط WIC است، مگر در بیلانس فعلی غذای شما نیست

➔ تایید نشده توسط WIC

WICHEALTH.ORG ONLINE WIC EDUCATION

WICHEALTH.ORG

آموزش آنلاین WIC

در باره آموزش آنلاین WIC ABOUT WIC ONLINE EDUCATION

WIC آموزش آنلاین تغذیه و تغذیه با شیر مادر را در **wichealth.org** ارائه می دهد. در این وب سایت شما میتوانید:

- درس ها را به زبان مورد علاقه تان تکمیل کنید: انگلیسی یا اسپانیایی.
- شما میتوانید آموزش آنلاین را در هر زمان و هر جا تکمیل کنید زیرا میتوانید از کمپیوتر یا تلفون هوشمند تان در خانه دسترسی داشته باشید.
- در باره موضوعات مرتبط به خوردن غذا صحتی، فعالیت فیزیکی، و شیردهی نکات بدست بیاورید تا به شما و خانواده تان در یادگیری عادات صحتی کمک کند.

از مشاور WIC خود پرسید که آیا تکمیل کردن آموزش آنلاین WIC در **wichealth.org** یک گزینه برای شما است. اگر باشد، به شما دستورالعمل های در باره چگونه حساب خود را بسازید داده خواهد شد.

زمانیکه شما یک درس آنلاین را تکمیل کردید، شهادتنامه تکمیل کردن شما بشکل الکترونیکی به دفتر WIC شما فرستاده خواهد شد تا شما بتوانید برای تعیین ملاقات تان و مزایای WIC تان که در کارت eWIC تان صادر شده است اعتبار بدست بیاورید.

WIC offers online nutrition and breastfeeding education on **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.

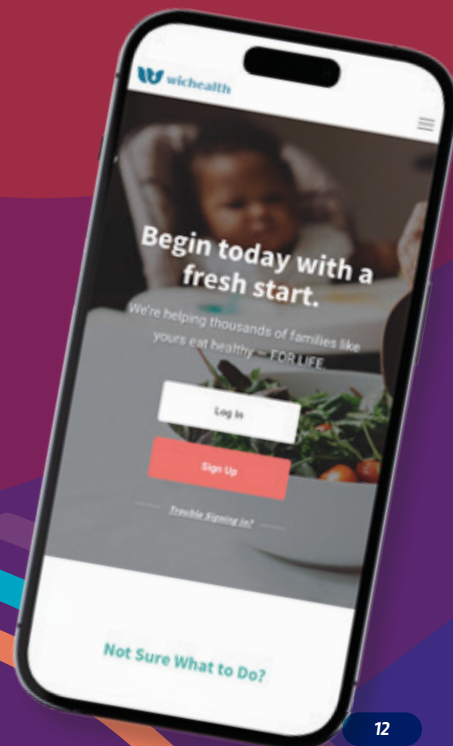
Ask your WIC counselor if completing WIC online education on **wichealth.org** is an option for you. If yes, you will be provided instructions on how to set up your account.

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**

این QR کد را اسکن کنید تا به **wichealth.org** مراجعه کنید



**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.

یادداشت:

شما میتوانید میتود دلخواه تان را برای بدست آوردن آموزش WIC انتخاب کنید:

از طریق wichealth.org به صورت آنلاین

یک جلسه یک به یک با یک متخصص تغذیه WIC

یک صنف گروهی با یک متخصص تغذیه WIC

به کارمندان WIC تان در زمان تعیین ملاقات بعدی تان بگویید که شما کدام را ترجیح میدهید.

شروع کردن **GETTING STARTED**

1. **Visit 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**
Navigate the website and find healthy tips and recipes that you and your family will enjoy!
1. به wichealth.org مراجعه کنید
 2. برای جور کردن حساب تان روی "ثبت نام" کلیک کنید.
 3. **معلومات خود را داخل کنید**
اداره، ایالت، کلینیک، و هویت WIC خود را داخل کنید.
 4. **حساب خود را تنظیم کنید**
نام کاربرد، رمز و سوالات امنیتی خود را انتخاب کنید. معلومات خود را برای مرجع آینده نگه دارید.
یادداشت: نوشتن و تأیید کردن آدرس ایمیل شما اختیاری است مگر توصیه میشود که در صورت نیاز قادر به تنظیم مجدد رمز تان باشید.
 5. **در باره خانواده تان به ما بگویید**
پروفایل تان را تکمیل کنید تا یک تجربه شخصی تر را دریافت کنید.
 6. **wichealth.org را بررسی کنید**
در وب سایت جستجو کنید و نکات و دستور العمل های صحتی را پیدا کنید که شما و خانواده تان از آن لذت خواهید برد!

APPROVED FOODS

غذاهای تایید شده



INFANT FOODS

غذاهای نوزاد



میوه و سبزیجات برای نوزاد

★ برای نوزادان که 6 ماه یا بیشتر از آن عمر داشته باشد

مجاز: ظروف 3.5 اونس یا 4 اونس:

- هر نوع میوه یا سبزیجات نوزاد که دارای یک جزء ترکیبی باشد
- هر ترکیبی از میوه و سبزیجات
- ارگانیک، کیت شروع کننده میوه ها یا سبزیجات، و بسته های مختلف.

غیرمجاز:

- غذاهای نوزاد با شکر، نمک، نشاسته یا سدیم اضافه شده
- DHA اضافه شده
- نان شام



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

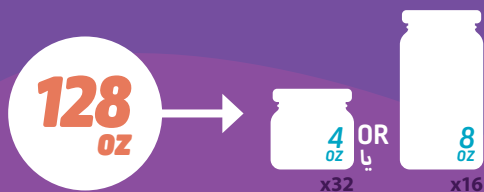
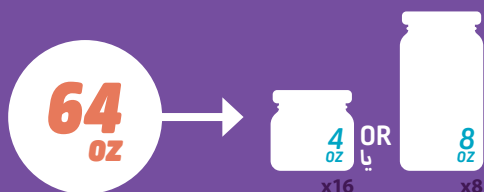
برندها/Brands

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:

شما میتوانید میوه و سبزیجات نوزاد را با هر ترکیب بسته ها خریداری کنید. در اینجا چند مثال از چی قسم خریداری کنید آورده شده است:



ظروف 3.5 اونس موجود است. مزایای غذایی خود را به حداکثر برسانید.



3.5 oz containers are available. MAXIMIZE your food benefits.



گوشت برای نوزاد

★ نوزادان 6 ماهه و بالاتر که به طور کامل از شیر مادر تغذیه می شوند

مجازه: بوتل های شیشه ای 2.5 اونس:

- هر نوع گوشت یا گوشت مرغ برای نوزادان با آبگوشت یا شوروی اضافه شده
- ارگانیک

غیرمجازه:

- ترکیبات گوشت های برای نوزاد یا با شکر یا نمک اضافه شده.



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.

برندها/Brands

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

Earth's Best

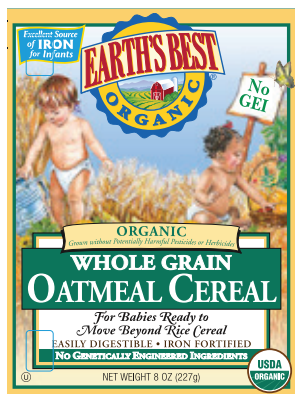


FORMULA

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

شیر خشک

باید برند، نوع، اندازه، و تعداد قوطی ها را در بیلانس غذای کارت eWIC خریداری کنید.



برندها/Brands

Gerber

Tippy Toes

Earth's Best

سر لاک نوزاد

★ نوزادان که 6 ماه یا بیشتر از آن عمر داشته باشند

مجاز است: ظروف 8 اونس یا 16 اونس طوریکه در بیلائس غذایی شما مشخص شده است:

- چند دانه ای
- جو دو سر
- برنج
- کامل گندم
- جو
- جو دوسر و کینوا
- ارگانیک

غیرمجاز: سرلاک نوزاد با اجزاء ترکیبی (بطور مثال میوه، شیر خشک، ماست، DHA)

INFANT CEREAL

★ Infants 6 months and older

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

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

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



PROTEIN

پروتین



تخم مرغ EGGS

مجاز: هر برند 1 درجن

- متوسط، بزرگ، یا خیلی بزرگ
- تخم مرغ سفید یا قهوه ای

غیر مجاز:

- تخم مرغ مایع
- 6 بسته یا هر اندازه دیگری
- بدون قفس یا آزاد
- تغذیه شده با دانه یا سبزیجات
- ارگانیک

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

حلوای ممپلی

مجاز: هر ظرف 16 اونس یا 18 اونس برند دار

- ساده
- منظم
- سودیم کم
- چربی کاهش یافته
- خامه دار، ترد، چاق، چاق اضافی
- طبیعی

غیر مجاز: حلوای ممپلی اضافه شده یا با امیگا 3، جیلی، عسل، ارگانیک



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



لوبیا، نخود، عدس

خشک شده:

مجاز: ظرف 1 پوند

- لوبیا سیاه
- لوبیا چشم دار
- لوبیا های عالی
- سیاه شمالی
- دال نخود

غیرمجاز: لوبیا های منجمد یا قوطی دار، لوبیا زرد، لوبیا موم، نخود شیرین، ارگانیک

قوطی شده:

مجاز: 15-16 اونس قوطی

- هر برند
- بی مزه
- یا کم
- واحد نوع
- سدیم معمولی

غیرمجاز: نخود سبز، لوبیا سبز، لوبیا موم یا اسنپ، سوپ ها، لوبیا چیلی، لوبیا چاشنی شده، لوبیا سرخ شده، لوبیا پخته شده؛ ارگانیک؛ گوشت، چربی، روغن یا طعم های اضافه شده

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

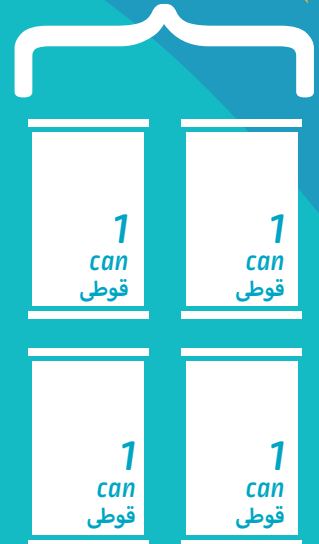
Not Allowed: Green peas, green beans, wax or snap beans, soups, chili beans, seasoned beans, refried beans, baked beans; organic; added meat, fat, oil, or flavors



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

برای هر بسته 16 اونس شما میتوانید 4 قوطی لوبیا بدست بیاورید

1 bag
بسته





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.

راه های ترکیب ماهی

با خریداری اندازه(های) ظرف که مجموعاً به مقدار مشخص شده در بیالانس غذایی شما میرسد، مزایای خود را به حداکثر برسانید. با در نظر داشت اونس های انتخاب شده، مقدار کامل مزایا ممکن است بازخرید نشود.



ماهی بسته شده در قوطی

مجاز: هر برند تا به اندازه 20 اونس قوطی و/یا اندازه بسته بندی

- ماهی تونا سبک
- ماهی قزل آلا (فقط اتلانتیک شمالی یا اقیانوس آرام چوب)
- ماهی قزل آلا صورتی
- ساردین

غیرمجاز: بسته های قابل بسته بندی مجدد، الباکور (تن سفید)، ارگانیک، ماهی قزل آلا سرخ، ماهی قزل آلا چک یا با سس ها/طعم اضافه شده.

CANNED FISH

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

محصولات لبنیات

Available in
half-gallon

در نیم گیلن
موجود است



شیر MILK

مجاز: هر برند شیر گاو، پاستوریزه شده یا فوق العاده پاستوریزه شده در ظروف گیلن، نیم گیلن یا ظروف کوارت.

- 1% کم چربی (سبک)
- بغیر از چربی (بدون چربی، بدون چربی)
- شیر با درجه حرارت فوق العاده بالا (UHT)

اگر در بیلانس غذایی شما شامل باشد، موارد زیر مجاز است:

- شیر کامل
- 2% شیر کم چربی
- شیر بدون لاکتوز (نیم گیلن)
- شیر خشک پودری

غیر مجاز: شیر بادام، شیر پر شده، شیر بزه، شیر عضوی، شیر تغلیظ شده شیرین شده، شیر تبخیر شده، شیر کره، شیر اسیدوفیلوس یا شیر طعم دار

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



برندها/Brands

8th
Continental
Original

Bettergoods
Plant-Based
Soymilk
Original

Silk Soy Milk
Original



شیر گیاهی

مجاز: ظروف به اندازه نیم گیلن یا کوارت

غیرمجاز: طعم های دیگر، ارگانیک.

توفو (TOFU)

مجاز: بسته 14 اونس - 16 اونس، سیت کلسیم، ارگانیک.

برندها/Brands

Azumaya

Nasoya

Vitasoy

O Organics

House Foods

Franklin Farms

Franklin Farms Organic

Greenwise

Good and Gather Organic

Simple Truth Organic

Woodstock Organic

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.



پنیر **CHEESE**

مجاز: صرف هر ظرف 16 اونس

پنیر بریده شده مثل بلاک، خرد شده، بریده شده، پنیر بریده شده مثل ریسمان، پنیر بریده شده مثل چوب ها، خرد شده، مکعبی، یا مروارید.

طعم ها:

- امريکايي
- مونستر (Muenster)
- چيدر (Cheddar)
- پروولون (Provolone)
- کولبي (Colby)
- سويس (Swiss)
- مونتری جک (Monterey Jack)
- موزارلا (Mozzarella)
- مخلوط های هر یک از این پنیرها

غيرمجاز: غذای پنیر، محصول پنیر، پخش پنیر، پنیر از دیپارتمنت دلی فروشگاه، پنیرهای مخصوص، برش های کراکر، ارگانیک.

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.



برندها/Brands:

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.

Kroger	Yoplait Go-Gurt Protein	Activia
Lowes 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

ماست

مجاز: تا به 64 اونس (مقدار مجموعی 32 اونس یا 64 اونس طوری که در بیلاس غذای شما مشخص شده است)

طعم ها:

- ساده
- وانیلا
- وانیلا فرانسوی
- میوه

ستایل ها:

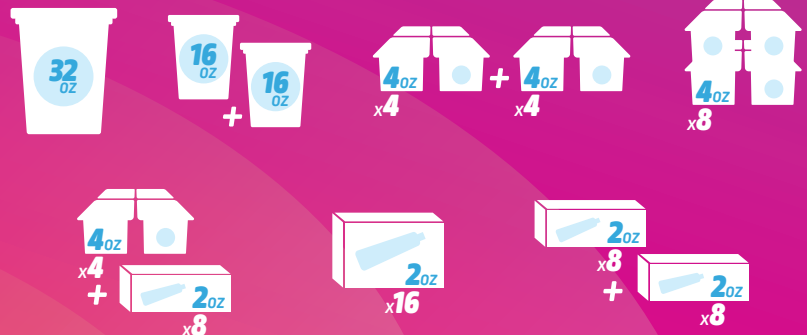
- بی چری
- کم چری
- چری کامل
- سبک/روشن
- یونانی
- فقط سویس

غیر مجاز: عسل و مواد مشابه، ماست های قابل نوشیدن؛ مخلوط ها مانند گرانولا، شیرینی، پاشیدن ها، مغزها، و غیره..



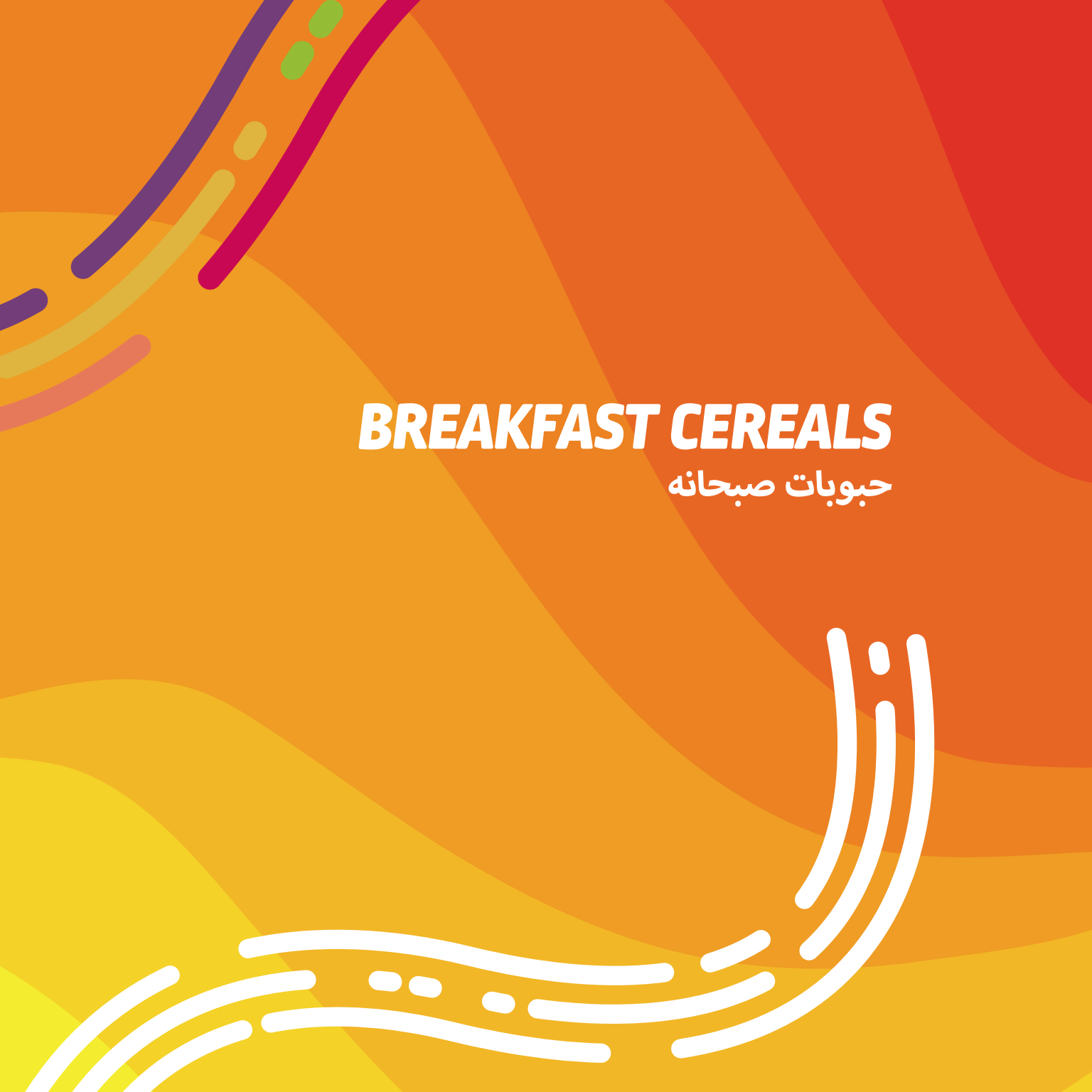
مخلوط و مطابقت کنید تا بیشترین استفاده را از 32 یا 64 اونس مجموعی تان بدست بیاورید.

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



BREAKFAST CEREALS

حبوبات صبحانه



حبوبات گرم

مجاز: تا به 36 اونس از هر برند فروشگاه دانه های فوری اصلی و جو دو سر فوری اصلی همراه با پرندهای مشخص که در زیر دیده می شود.

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
بدون گلوتن

* Cereals with * contain "whole grain" as the first ingredient * حبوبات با * حاوی "دانه کامل" به عنوان اولین ماده



Ways to Maximize 36 oz. of Cereal

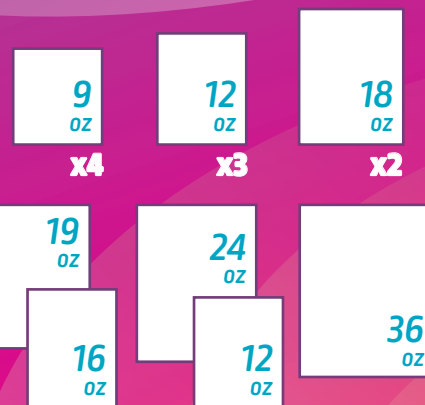
Ounces Allowed:

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.

راه های حداکثر کردن 36 اونس حبوبات

اونس های مجاز:

تا به 36 اونس. شما میتوانید اونس ها را ترکیب کنید تا از مقدار مجموعی اونس ها در کارت eWIC تجاوز نکنند. با در نظر داشت اونس های انتخاب شده، 36 اونس کامل، ممکن بازخرید نشود.



حبویات خشک

* حبویات ب * حاوی "دانه کامل" به عنوان اولین ماده

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 *

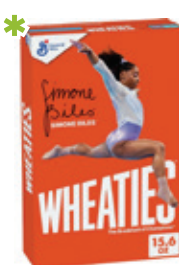
Total Whole Grain Flakes *

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
Roasted

Honey Bunches of Oats with
Almonds

Honey Bunches of Oats with
Vanilla Bunches

Honey Bunches of Oats, with
Maple & Pecans

Honey Bunches of Oats, with
Cinnamon Bunches

Honey 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 *

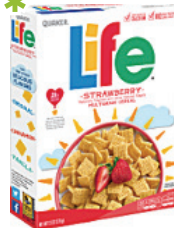
*



*



*



*



*



*



هر برند / ANY BRAND



*



*



*



*



*



دانه های جواری هر برند

Any Brand Corn Flakes

هر برند گندم یخ زده یا یخ زده شده *

Any Brand Frosted or Unfrosted Shredded Wheat *

هر برند Tasteeos *

Any Brand Tasteeos *

هر برند جو دوسی برشته شده *

Any Brand Toasted Oats *

هر برند جو دوسی و موارد بیشتر با بادام یا خوشه عسل

Any Brand Oats & More with Almonds or Honey Cluster

هر برند تکه های سبوس *

Any Brand Bran Flakes *

هر برند مربع های جو دوسی *

Any Brand Oat Squares *

WHOLE GRAINS

حبوبات كامل



Brands/

برندها:

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

100% whole wheat breads from/

نان های 100 فیصد گندم کامل از

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

محصولات نان گندم کامل

مجاز: تا 24 اونس اندازه بسته نان، نان، و بیگل

غیرمجاز: رول ها، مافین های انگلیسی.

WHOLE WHEAT BREAD PRODUCTS

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

Not Allowed: Rolls, English muffins.



تورتیلا (TORTILLAS)

★ جواری و گندم کامل

مجاز: اندازه بسته تا 24 اونس

غیر مجاز: تورتیلا های (Tortillas) 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/**

تورتیلاهای گندم کامل از:

Essential Everyday

Food Lion

Food Club

Great Value

Hy-Top

IGA

Kroger

Lowes 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

مکرونی کاملاً گندمی WHOLE WHEAT PASTA

مجاز: تا اندازه های بسته بندی 24 اونس
پاستای 100% دانه کامل

غیر مجاز: ارگانیک، طعم دار.



Great Value
Essential
Everyday
Our Family
Food Lion
Food Club

Whole wheat
pastas from/
ماکارونی گندم کامل از:

Kroger
Lowes
HT Trader
ShurFine or
Piggly Wiggly

برندها: Brands

Barilla

Whole Grain

Hodgson Mill

Whole Wheat

Ronzoni

Healthy Harvest

حبوبات کامل WHOLE GRAINS

مجاز: هر برند، تا به اندازه بسته
24 اونس

Allowed: any brand, up to 24 oz
package size

- پختن منظم دانه طولانی
- فوری
- جوش دادن در بسته
- برنج قهوه ای
- برنج وحشی
- برنج سرخ
- کینوا
- Long grain regular-cooking
- Instant
- Boil-in-bag
- Brown rice
- Wild rice
- Red Rice
- Quinoa

غیر مجاز: برنج سفید، ارگانیک.

Not Allowed: White rice, organic.





JUICE 100%

100% جوس

جوس

JUICE

مجاز: 64 اونس ظروف پلاستیکی 100% آب میوه (بدون شکر اضافه شده)

- میوه انفرادی و/یا سبزیجات یا ترکیبات آب میوه (بطور مثال نارنج، سیب، آناناس، رومی، کرین-سیب، کرین-انگور، سیب امر)
- آب سبزیجات ممکن معمولی یا کم سودیم باشد
- حداقل 80% ویتامین C لیبل شده است
- پاستوریزه
- تقویت شده با کلسیم
- از تمرکز

غیرمجاز: نوشیدنی های میوه، جوس "نوزاد" یا "کودک"، آب میوه "کوکتل ها"، بوتل های شیشه ای، آب میوه ارگانیک، قندهای اضافه شده، نوشیدنی های ورزشی (مثلاً گتورید، پاورید).

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.

تمامر جوس ها باید 100 فیصد جوس باشد (بدون شکر اضافه شده)، حداقل حاوی 80 فیصد ویتامین C (72 میلی گرم) باشد و میتواند با کلسیم تقویت شده باشد.



Brands

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



- Tomato
- Low sodium tomato



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

NORTHLAND

- All 100% Cranberry blends



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

- 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



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

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

- Cranberry Pomegranate
- Cranberry
- Raspberry
- Cranberry Watermelon



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



- All 100% Juices



- آم سترابری
- کرانبیری جوس
- سرک کنجد
- (سیب، توت، پانچ و انگور سفید)



- بادنجان رومی
- بادنجان رومی کم سودیم



- تمام مخلوط های 100% کرانبیری



- سیب انگور
- سیب بیری گیلان
- توت فرنگی سیب کیوی
- نارنج
- سیب شفتالو آم
- کرانبیری پلس



- کرانبیری
- توت سیاه
- کرانبیری هندوانه



- سیب
- انگور سفید
- سیب گیلان
- سیب آم
- پانچ میوه
- اناناس میوه شور
- کیوی استرابیری



- گیلان و توت
- کرانبیری انار
- کرانبیری سیب
- کرانبیری انگور

- سبزیجات
- بادنجان رومی
- سیب نارنجی اناناس
- اناناس نارنج
- سبزیجات کم سودیم
- سیب کرانبیری

- کرانبیری کنکورد انگور
- کرانبیری ایلدربیری
- کرانبیری آم
- کرانبیری اناناس
- کرانبیری انار



- تمام جوس های 100%

برندها:

- سیب
- بطور طبیعی کرانبیری (Cranberry)
- کرانبیری تمشک

- اناناس

- سیب
- انگور سرخ
- انگور سفید
- انگور
- اناناس
- گریپ فروت سرخ لعل

- سیب، کنکورد انگور
- کرانبیری
- توت فرنگی بلک بیری
- کرانبیری
- گیلان



• تمام طعم های 100% جوس با
درب های سبز

• All 100% Juice flavors
with green lids



• سیب

• Apple



• سیب

• Apple

• انگور سفید

• White Grape

• آناناس

• Pineapple

• انگور

• Grape

• نارنج

• Orange

• مالت

• Grapefruit



• سیب

• Apple

• سیب انگور

• Apple Grape



• سبزیجات اصلی

• Original Vegetable

• سبزیجات کم سدیم

• Low Sodium Vegetable

• داغ تند

• Spicy Hot

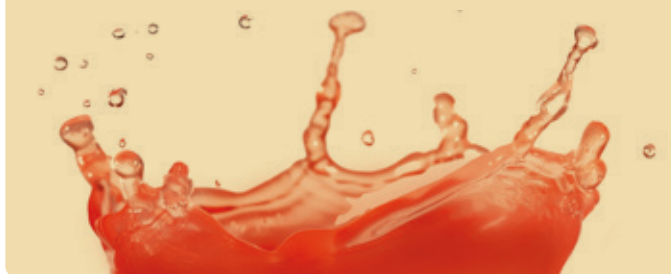


برندهای مجاز فروشگاه برای جوس
سیب، انگور، آناناس، بادنجان
رومی، سبزیجات یا انگور سفید:

**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



- انگور
- انگور سرخ
- انگور سفید
- سه‌گانه گرمسیری
- سوپر بیری
- گیلاس سیاه
- انگور 100% کنکورد با فایبر
- انگور 100% کنکورد با کلسیم
- گیلاس انگور سفید
- شفتالو انگور سفید
- آناناس سیب نارنجی
- 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

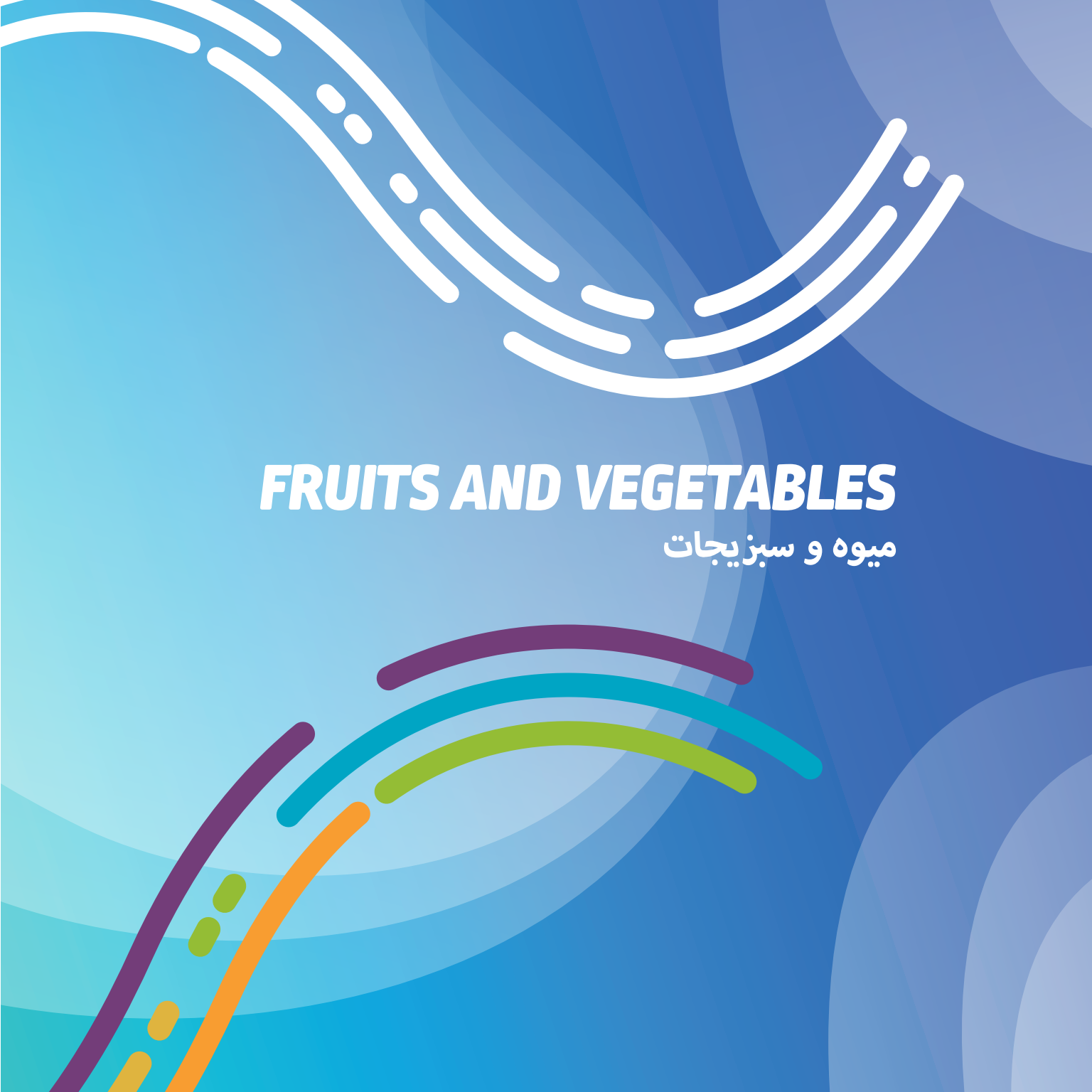


- سیب
- Apple

هر برند

**ANY
BRAND**

- مالت
- مالت گلابی
- نارنج
- Grapefruit
- Pink Grapefruit
- Orange



FRUITS AND VEGETABLES

میوه و سبزیجات



Visit snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide to learn more information about seasonal produce.

برای یادگیری معلومات بیشتر در مورد محصولات فصلی به snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide مراجعه کنید.

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		

حالا چه فصل است؟

زمستان دسامبر، جنوری، فبروری	خزان سپتامبر، اکتوبر، نومبر	تابستان جون، جولای، اگست	بهار مارچ، اپریل، می
آووکادو	انگور	گیلاس	سیب ها
کیوی	مرچ دلمه ای	آم	کولارد گرینز
چارد سویس (Swiss Chard)	گلپی	کیله	پیاز
آناناس	شلغم	زردک	زردآلو
ناک ها	اسکواش زمستانی	کرفس	سیر
کولارد گرینز	کچالو شیرین	بادنجان سیاه	نخود سبز
کرم	کاله (Kale)	توت سیاه	مارچوبه
روتاباگاس		بادنجان رومی ها	بروکلی
		کدو سبز	

تایید شده **APPROVED**

میوه های بدون اضافه کردن شکر، چربی، روغن یا نمک:

- میوه تازه
- میوه منجمد
- میوه، بسته بندی جوس یا بسته بندی آب در قوطی ها، ظروف شیشه ای یا پلاستیکی
- میوه از قبل بریده شده، خرد شده یا قطعه بریده شده
- بسته های یک سرویس
- میوه های ارگانیک
- کیسه میوه

سبزیجات بدون اضافه کردن شکر، چربی ها، روغن ها:

- سبزیجات تازه
- حبوبات بالغ منجمد (لوبیا، نخود یا عدس)
- سبزیجات منجمد
- سبزیجات کم سدیم
- سبزیجات از قبل بریده شده، خرد شده یا خرد شده
- ساس بادنجان رومی کنسرو شده یا رب بادنجان رومی کنسرو شده
- بسته های یک سرویس
- سبزیجات در قوطی ها، شیشه ای یا ظروف پلاستیکی
- سبزیجات ارگانیک
- کیسه های سبزیجات
- گیاهان تازه، که در ریشه بریده شده یا با ریشه دست نخورده

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

غیر تایید شده NOT APPROVED

- میوه ها یا سبزیجات مخلوط شده با ساس ها یا غذاهای غیر از میوه ها و سبزیجات دیگر، میوه ها یا سبزیجات با شربت ذرت اضافه شده، شربت ذرت دارای فرکتوز بالا، مالتوز، دکستروز، سکروز، عسل و/یا شربت افرا
- میوه بسته بندی شده در قوطی، ظروف شیشه ای یا پلاستیکی با شیرین کننده های مصنوعی
- گیاهان خشک که برای طعم دهنده استفاده میشوند
- میوه و سبزیجات برای نوزاد
- میوه ها و سبزیجات زینتی و تزئینی
- سبزیجات ترشی شده، زیتون
- سوپ ها
- چکنی
- سبزیجات نان شده
- کچاپ یا سایر چاشنی ها
- میوه های خشک
- سبزیجات خشک
- حبوبات خشک یا کنسرو شده (لوبیا، نخود یا عدس) که در کارت eWIC (حبوبات) بدست میاید—با کوپن ها/مزایای ارزش نقدی مجاز نیست
- جوس و/یا سبزیجات زمانی بدست میاید که آب در کارت eWIC باشد—با کوپن ها/مزایای ارزش نقدی مجاز نیست
- سبب های میوه
- چرم های میوه و رول های میوه
- میوه یا سبزیجات روی سینی های مهمانی
- میوه یا سبزیجات در میله های سالاد
- 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

نکات مفید **HELPFUL HINTS**

اگر شما سبزیجات یا میوه های تازه به قیمت پوند را انتخاب میکنید، مراحل ذیل را تکمیل کنید:

1. میوه ها و/یا سبزیجات خود را انتخاب کنید.
 2. موارد را روی ترازو مواد غذایی قرار دهید.
 3. میوه ها و سبزیجات تازه تانرا وزن کنید، و هزینه را محاسبه کنید.
 4. وزن را به نزدیکترین پوند یا نیم پوند گرد کنید.
 5. قیمت جنس را بر اساس وزن تخمین کنید.
 6. اگر شما بیشتر از چیزی که مزایای ارزش نقدی تان است خریداری کنید، شما میتوانید اضافی را با یک نوع پرداخت دیگر پرداخت کنید.
 7. اگر شما کمتر از مقدار مزایای ارزش نقدی خریداری کنید، هیچ تغییری ارائه نخواهد شد.
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.

مثال:

سیب ها \$1.50 دالر امریکایی فی پوند است. سیب های شما در ترازو دو پوند وزن دارد. شما \$3.00 را روی سیب ها هزینه خواهید کرد بخاطریکه $2 \times 1.50 = 3.00$



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 .

تقلب و سوء استفاده WIC

برنامه WIC کارولینا (Carolina) جنوبی برای خانواده‌های که نیاز به آموزش و حمایت تغذیه دارند در نظر گرفته شده است. غذاها و شیر خشک WIC باید فقط برای اشتراک کننده WIC استفاده گردد و نمیتواند فروخته، داده، تجارت یا اهداء گردد. غذاها و شیر خشک استفاده نشده WIC باید به ساحه محلی WIC برگردانده شود. تقلب و سوء استفاده منابع را از آنهایکه بیشتر به آنها نیاز دارند میگیرد.

نمونه‌های تقلب و سوء استفاده شامل اشتراک کنندگان است که:

- مزایای WIC را میفروشد، هدیه میکند، تجارت میکند یا اهداء میکند.
- فروش، هدیه، تجارت، یا اهداء شیر خشک یا غذاهای خریداری شده با مزایای WIC (بشمول فروش، هدیه دادن، تجارت یا اهداء شیر خشک و/یا غذاها از طریق سایت‌های آنلاین مانند فیسبوک، کریگ لیست، وغیره)
- هنگام درخواست برای WIC در مورد عاید، آدرس فعلی، اندازه خانواده یا حامله داری حقیقت را نگوید.
- بدست آوردن عمدی مزایای WIC از بیشتر از یک ساحه WIC یا ایالت دیگر در عین زمان
- مزایای WIC را بعد از تغییر در توقیف بازخرید کنید.

در موارد تقلب و/یا سوء استفاده، شما و تمام خانواده تان ممکن است:

- از برنامه WIC رد صلاحیت شوید.
- برای بازپرداخت ارزش غذاها، شیر خشک طفل یا پمپ پستان که به شما صادر شده است نیاز است.
- تحت قوانین ایالتی و فدرال تحت پیگرد قانونی قرار میگیرید.

برنامه WIC کارولینا (Carolina) جنوبی یک پالیسی تحمل صفر برای رفتار سوء استفاده کننده نسبت به کارمندان، فروشندگان و دهقان WIC دارد. اگر شما از کارمندان، فروشندگان یا دهقان WIC سوء استفاده لفظی، آزار و اذیت، تهدید یا آسیب فیزیکی کنید، ممکن است از برنامه WIC معلق شوید.

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.

برای ساختن یک
WIC
ملاقات،
لطفاً تماس بگیرید:

1-855-472-3432

To make a
WIC
APPOINTMENT,
please call:

1-855-472-3432

اگر شما هر گونه سوال یا مشکل در استفاده از مزایا دارید،
لطفاً با خدمات مشتریان به این شماره تماس بگیرید:

1-855-279-0679

اگر شما در جریان استفاده از کارت eWIC تان در فروشگاه های
مواد غذایی با رجیسترها یا اشتباهات سیستم مشکل دارید،
لطفاً با شماره تلفون فروشنده ما تماس بگیرید:

1-800-922-4406

شماره تلفون فروشنده از دوشنبه تا جمعه از 8:30 صبح تا 5:00 عصر
(به استثناء آخر هفته ها و رخصتی ها) موجود است.

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, audiotope, 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.

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

به اساس قانون حقوق مدنی فدرال و قوانین و پالیسی های حقوق مدنی (U.S. Department of Agriculture, USDA) وزارت زراعت ایالات متحده، USDA، ادارات مربوط به آن، دفاتر و کارمندان آن، و همچنان مؤسساتی که در برنامه های USDA شرکت میکنند یا آنها را اداره میکنند، از تبعیض بر اساس نژاد، رنگ، اصل و نسب، دین، جنسیت، معلولیت، سن، حالت مدنی، حالت خانوادگی/والدین، درآمد به دست آمده از برنامه های کمکی دولتی، باورهای سیاسی، یا مجازات و انتقام گیری به دلیل فعالیت های قبلی مربوط به حقوق مدنی، در هر برنامه یا فعالیتی که توسط USDA اجرا یا تمویل می شود، منع هستند (تمام این معیارها در همه برنامه ها قابل تطبیق نیستند). راه حل ها و مهلت ثبت شکایت نظر به برنامه یا رویداد متفاوت هستند.

اشخاص دارای معلولیت که برای معلومات برنامه نیاز به وسایل بدیل ارتباطات دارند (مثلاً خط بریل، چاپ بزرگ، نوار صوتی، زبان اشاره امریکایی، وغيره) باید با اداره ایالتی یا محلی که برنامه را اداره میکند تماس بگیرند یا از طریق خدمات ارتباطات مخابراتی به شماره 711 (صدای و TTY) با USDA تماس بگیرند. معلومات برنامه ممکن است به زبان های غیر از انگلیسی در دسترس باشد.

برای ثبت یک شکایت از تبعیض در برنامه، فورم شکایت از تبعیض در برنامه های AD-3027، USDA را تکمیل کنید که به صورت آنلاین در چگونه شکایت از تبعیض در برنامه را ثبت نمایم و در هر دفتر USDA موجود است، یا یک نامه مخاطاب به USDA بنویسید و در آن تمام معلومات درخواست شده در فورم را ارائه نماید. برای درخواست یک کپی فورم شکایت، با شماره 9992-632 (668) تماس بگیرید. فورم یا نامه تکمیل شده خود را به USDA ارسال نماید: (1) پست: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Mail Stop 2; (9410, Washington, D.C. 20250-9410) فکس: (202) 690-7442; یا (3) ایمیل: program.intake@usda.gov.

USDA یک ارائه دهنده فرصت های مساوی، استخدام کننده، و قرض دهنده است.



dph.sc.gov/wic