

زنان، نوزادان و اطفال **Carolina** جنوبی

رهنمود غذا



1 اکتوبر 2026 - 30 ستمبر 2027



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

محتویات

20	حبوبات صبحانه
21	حبوبات گرم
22	غلات خشک
27	غلات کامل
28	محصولات نان گندم کامل
29	تورتیلا (Tortillas)
30	مکرونی کاملاً گندمی
30	غلات کامل
31	100% جوس
32	جوس
35	میوه و سبزیجات
36	حالا چه فصل است؟
36	نکات مفید
37	تایید شده
37	غیر تایید شده
38	تقلب و سوء استفاده WIC

2	خوش آمدید!
3	محتویات
4	رهنمود eWIC
5	چگونه از کارت eWIC خود استفاده کنیم
6	چگونه بیالانس غذای خود را ببینیم
7	Wichealth.org آموزش آنلاین WIC
8	در باره آموزش آنلاین WIC
8	شروع کردن
10	غذاهای نوزاد
11	میوه و سبزیجات برای نوزاد
12	گوشت برای نوزاد
12	شیر خشک
12	سرلاک نوزاد
13	پروتئین
14	ماهی بسته شده در قوطی
14	مسکه ممپلی
15	تخم مرغ
15	لوبیا، نخود، عدس
16	محصولات لبنیات
17	شیر
17	شیر گیاهی
18	توفو (Tofu)
18	پنیر
19	ماست



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

رهنمود eWIC





با هوشیاری خریداری کنید!

شما می‌توانید از کوبین 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 قلم مواد تایید شده توسط WIC را قبول کنند در حالیکه فروشگاه های بزرگتر (شرکتی) می‌توانند تا 50 قلم 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 با معامله شما رد خواهد شد.



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.

چگونه از کارت eWIC خود استفاده کنیم

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.

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.

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.
- غذاهای WIC خود را با استفاده از بیلانس مزایای خانواده و این رهنمود غذا انتخاب کنید.
- کوبین 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 بیلانس غذای خود را ببینم

- 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 غذایی 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 دانلود 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
آموزش آنلاین WIC



در باره آموزش آنلاین شروع کردن WIC

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 صحی را پیدا کنید که شما و خانواده تان از آن لذت خواهید برد!
- 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 تلفن هوشمند تان در خانه دسترسی داشته باشید.
 - در باره موضوعات مرتبط به خوردن غذا صحی، فعالیت فیزیکی، و شیردهی نکات بدست بیاورید تا به شما و خانواده تان در یادگیری عادات صحی کمک کند.
- از مشاور WIC خود بپرسید 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.



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



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.

غذاهای تایید شده

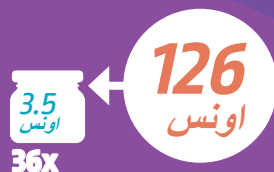




غذاهای نوزاد



شما می‌توانید میوه و سبزیجات نوزاد را با هر ترکیب بسته‌ها 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.



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 سودیم اضافه شده
- DHA اضافه شده
- نان شام

برندها:

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| Good & Gather • | 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 • | |

سرلاک نوزاد

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

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

- ارگانیک
- چند دانه ای
- جو دوسر
- برنج
- آرد ذرت مخصوص نوزادان

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



گوشت برای نوزاد

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

مجاز: بوتل های شیشه ای 2.5 اونس:

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

غیرمجاز:

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

برندها

- Gerber
- Earth's Best

برندها

- Tippy Toes
- Earth's Best

- Beech-Nut
- Gerber



شیر خشک

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





پروتین



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 جک یا با سس ها/طعم اضافه شده.

مسکه ممپلی

مجاز: هر ظرف 16 اونس یا 18 اونس برند دار

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

غیرمجاز:

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



راه های ترکیب ماهی

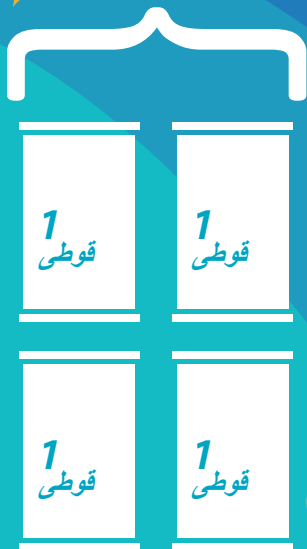
با خریداری اندازه (های) ظرف که مجموعاً به مقدار مشخص شده در بیالانس غذایی شما میرسد، مزایای خود را به حداکثر برسانید. با در نظر داشت اونس های انتخاب شده، مقدار کامل مزایا ممکن است باز خرید نشود.





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

1 بسته



لوبیا، نخود، عدس

خشک شده:

مجاز: ظرف 1 پوند

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

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
- سدیم معمولی یا کم
- واحد نوع

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



تخم مرغ

مجاز: هر برند 1 درجن

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

غیرمجاز:

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

محصولات لبنیات

شیر گیاهی

مجاز: ظروف به اندازه نیم گیلن یا کوارت
غیرمجاز: طعم های دیگر، ارگانیک.



برندها:

- 8 مین کانتیننتال اصلی
- Bettergoods شیر سویای گیاهی طعم اصلی
- شیر سلک سویا طعم اصلی
- Silk شیر سویا بدون شکر

شیر

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)

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

- شیر کامل
- 2% شیر کم چربی
- شیر بدون لاکتوز (نیم گیلن)
- شیر خشک پودری
- شیر با درجه حرارت فوق العاده بالا (UHT)

غیرمجاز: شیر بادام، شیر پر شده، شیر بز، شیر عضوی، شیر تغلیظ شده شیرین شده، شیر تبخیر شده، شیر مسکه، شیر اسیدوفیلوس یا شیر طعم دار

در نیم گیلن
موجود است



پنیر

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:

- امریکایی
- چیدر (Cheddar)
- کولبی (Colby)
- مونتری جک (Monterey Jack)
- موزارلا (Mozzarella)
- مونستر (Muenster)
- پروولون (Provolone)
- سویس (Swiss)
- مخلوط های هر یک از این پنیرها

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



غیرمجاز



توفو (TOFU)

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

برندها:

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



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



با در نظر داشت اونس های انتخاب شده، مقدار کامل مزایا ممکن
است باز خرید نشود"

ماست

مجاز: تا به 64 اونس (مقدار مجموعی 32 اونس یا 64 اونس طوریکه در بیالانس
غذای شما مشخص شده است)

طعم ها:

- بی طعم
- وانیلا
- وانیلا فرانسوی
- میوه

ستایل ها:

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

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

برندها:

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

حبوبات صبحانه





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 باز خرید نشود.

18
اونس

x2

12
اونس

x3

9
اونس

x4

36
اونس

24
اونس

12
اونس

19
اونس

16
اونس

حبوبات گرم

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



Sin gluten

* غلات با * حاوی "دانه کامل" به عنوان اولین ماده

غلات خشک

* غلات با * حاوی "دانه کامل" به عنوان اولین ماده

GENERAL MILLS



* چیریوس چند دانه ای بدون گلوتن

* Cheerios اصلی بدون گلوتن

ترکیبات سبزیجات
* بلوبری کیله

توت فرنگی سیب ترکیبات

* Cheerios سبزیجات

Maple Cinnamon Cheerios
* مخلوط مغزهای مقوی با افرا و دارچین

* Kix اصلی

* Kix عسل

* جواری Chex بدون گلوتن

* برنج Chex بدون گلوتن

* بلوبری Chex بدون گلوتن

* Chex گندم

* سرک کنجد 123 شماره های بیری

* سرک کنجد C برای سپنامون است

* مجموع دانه های دانه کامل

* Wheaties

* فایبر یک عسل کلاسترز

* Mott's توت‌های متنوع

* Mott's سیب و دارچین



پرک‌های سبوس *

Great Grains کیله کرنچ *

Great Grains کرنچی پیکن *

Great Grains کشمش، خرما و پیکان *

Great Grains کرانچ کرانبری و بادام *

Great Grains کرانچ توت‌های سرخ و بادام *

مغز انگور *

دانه های انگور-مغز *

Honey Bunches of Oats عسل بریان‌شده

Honey Bunches of Oats با بادام

Honey Bunches of Oats با خوشه‌های وانیلی

Honey Bunches of Oats با شیره افرا و پیکان

Honey Bunches of Oats با خوشه‌های دارچینی

Honey Bunches of Oats با توت‌فرنگی

Raisin Bran (غلان سبوس‌دار با کشمش) *



کیلوگز (KELLOGG'S)



- * گندم های کوچک یخ زده کیلوگز اصلی
- * گندم های کوچک یخ زده کیلوگز اصلی
- * گندم های کوچک یخ زده کیلوگز لقمه های کوچک اصلی

عسل طلایی گندم های کوچک یخ زده کیلوگز (Kellogg's)



پای کدو گندم های یخ زده کیلوگز (Kellogg's)

گندم های کوچک یخ زده کیلوگز لقمه های کوچک چکلیت *

مافین بلوبری مینی گندم های یخ زده کیلوگز *

توت فرنگی گندم های کوچک یخ زده کیلوگز *



رول دارچین مینی گندم های یخ زده کیلوگز *

K مخصوص اصلی کیلوگز

Kellogg's Special K پروتئین چندغله ای *

Kellogg's Special K دارچین و پیکان *

تکه های کامل گندم تمام سبوس کیلوگز *

دانه های جواری کیلوگز

Kellogg's Raisin Bran (غلات سبوس دار با کشمش) *



کاشی (KASHI)



- * Kashi ارگانیک عسل برشته شده
- * Kashi دارچین گرم ارگانیک
- * خوشه های بلوبری ارگانیک Kashi
- * خوشه های کاکتویی ارگانیک Kashi

گرین بیری (GRAIN BERRY)



- * جو دوسر برشته شده اصلی Grain Berry
- * Grain Berry دارچین بریان شده جو دوسر
- * تکه های چند سبوس دانه توت
- * Grain Berry گندم ریش ریش شده با پوشش دارچین

MALT-O-MEAL



- Malt-O-Meal Raisin Bran
- * (غلات سبوس دار با کشمش)
- قاشق های کوچک کرم توت فرنگی
- * Malt-O-Meal
- قاشق های کوچک پنخ زده
- * Malt-O-Meal

QUAKER



Life چندغله‌ای اصلی*

Life چندغله‌ای وانیلی*

Life چندغله‌ای توت‌فرنگی*

Quaker مربع‌های جو دوسر
با شکر قهوه‌ای*



Quaker مربع‌های جو دوسر با دارچین*

Quaker مربع‌های جو دوسر با عسل
و مغزها*



هر برند

هر برند پرک ذرت

هر برند گندم یخ زده یا یخ زده شده*

هر برند Tasteeos*

هر برند جو دوسر بریان‌شده*

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



هر برند تکه‌های سبوس*

هر برند مربع‌های جو دوسر*



غلالت كامل

محصولات نان گندم کامل

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

غیرمجاز: نان‌های رول

برندها:

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

• 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



تورتیلا (*TORTILLAS*)

★ جواری و گندم کامل

مجاز: اندازه بسته تا 24 اونس

غیرمجاز: تورتیلا های (Tortillas) سفید یا آرد، ارگانیک.



برندها:

Mission

- 100% گندم کامل
- فاجیتا (fajita) کوچک
- تاکو (taco) نرم
- جواری زرد
- فوق العاده نازک

La Banderita

- گندم کامل
- فاجیتا (Fajita)
- تاکو (taco) نرم
- تورتیلا های
- (Tortillas) جواری
- Corn grande

Celia's

- گندم کامل
- جواری (سفید و زرد)

(Mi Casa) می کاسا

گندم کامل

• اورتیگا (*Ortega*) گندم کامل

• تورتیلا های (*Tortillas*)

جواری لا بوریتا

(*La Burrita*)

• دون پانچو
(*Don Pancho*)

- گندم کامل
- جواری سفید

• چی-چی (*Chi-Chi's*)

- گندم کامل
- ستایل فاجیتا (Fajita)
- سبک تاکو جواری سفید

• تورتیلا های گندم کامل از:

- Essential Everyday
- Food Lion
- Food Club
- Great Value
- Hy-Top
- IGA
- Kroger
- Lowes Foods
- Our Family
- Tio Santi
- Shoppers Value

مکرونی کاملاً گندمی

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

غیرمجاز: ارگانیک، طعم دار.



- Essential Everyday
- Our Family
- Food Lion
- Food Club

- Lowes
- HT Trader
- ShurFine or Piggly Wiggly
- Great Value

- رونزونی (Ronzoni)
- Harvest سالم
- ماکارونی گندم کامل از:
- Kroger

برندها

- باریلا (Barilla)
- حبوبات کامل
- هاجسن میل (Hodgson Mill)
- گندم کامل

غلات کامل

مجاز: هر برند، تا به اندازه بسته 24 اونس

- پخت معمولی
- فوری
- سریع‌پز
- جوش دادن در بسته
- برنج قهوه ای
- برنج وحشی
- برنج سرخ
- کینوا
- جو دوسر
- بلغور

غیرمجاز: برنج سفید، ارگانیک.





100% جوس

جوس

برندها :



- بادنجان رومی
- بادنجان رومی کم سدیم



- سیب
- بطور طبیعی کرانبری (Cranberry)
- کرانبری تمشک
- گیلان و توت
- کرانبری انار
- کرانبری سیب
- کرانبری انگور
- آم سترابری
- کرانبری جوس
- سرک کنجد (سیب، توت، پانچ و انگور سفید)

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 ام)
- آب سبزیجات ممکن معمولی یا کم سدیم 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"، بوئل های شیشه پی، آب میوه ارگانیک، قندهای اضافه شده، نوشیدنی های ورزشی (مثلاً گنورید، پاورید).



تمام 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.



- سیب، کنکورد انگور
- کرانبیری
- توت فرنگی بلک بیری
- کرانبیری
- گیلان
- کرانبیری کنکورد انگور
- کرانبیری ایلدر بیری
- کرانبیری آم
- کرانبیری آناناس
- کرانبیری انار
- کرانبیری
- توت سیاه
- کرانبیری هندوانه



- تمام طعم های 100% جوس با
درب های سبز



- تمام جوس های 100%



- سیب
- انگور سفید
- سیب آم
- پانچ میوه
- آناناس میوه شور
- کیوی استرابیری
- توت زمینی و شفتالو



- تمام مخلوط های 100% کرانبیری



- سیب
- انگور سرخ
- انگور سفید
- انگور
- آناناس
- گریپ فروت سرخ لعل
- سبزیجات
- بادنجان رومی
- سیب نارنجی آناناس
- آناناس نارنج
- سبزیجات کم سودیم
- سیب کرانبیری
- سیب انگور
- سیب بیری گیلان
- توت فرنگی سیب کیوی
- نارنج
- سیب شفتالو آم
- کرانبیری پلس



- آناناس



• سیب

هر برند

- مالت
- مالت گلابی
- نارنج

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

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



- سبزیجات اصلی
- سبزیجات کم سدیم
- داغ تند



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



- سیب
- انگور سفید
- آناناس
- انگور
- نارنج
- مالت



• سیب



- سیب
- سیب انگور

میوه و سبزیجات



حالا چه فصل است؟



برای یادگیری معلومات بیشتر
در مورد محصولات فصلی به
[snaped.fns.usda.gov/
seasonal-produce-guide](https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide)
مراجعه کنید.

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

نکات مفید

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.

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 .



تایید شده

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 سودیم
- 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

غیر تایید شده

- 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
- 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

تقلب و سوء استفاده WIC

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.

برنامه WIC کارولینا (Carolina) جنوبی برای خانواده های 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.

نمونه های 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 سایت های آنلاین مانند فیسبوک، کریگ لیست، و غیره).
- 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 بازخريد کنید.
- فروش، بخشیدن، اهدا کردن یا پس ندادن شیردوش های قرضی ممنوع است.

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، و غیره) 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 USDA، AD-3027 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 خطاب به USDA بنویسید و در آن تمام معلومات درخواست شده در فورم را ارائه نمایید. برای درخواست یک کپی فورم شکایت، با شماره 632-9992 (866) تماس بگیرید. فورم یا نامه تکمیل شده خود را به USDA ارسال نمایید:

(1) پست: 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; فکس: (202) 690-7442; یا (3) ایمیل: program.intake@usda.gov.

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

یادداشت

یادداشت

یادداشت

ملاقات، لطفاً تماس بگیرید:

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.





dph.sc.gov/wic