

د تکزاس **WIC**

پیرودو یا شاپینگ
لارښوود

د ۵۲۰۲ اپریل څخه - د ۶۲۰۲ مارچ پورې



مخکې لدې چې پیرونده وکړئ

مخکې له پیروندو څخه له دې لارښوود ګټه واخلي ترڅو وګورئ چې د کومو برانډونو خواړه تاسو کولی شئ د **Texas WIC Card** سره وپیرئ. دا لارښوود له ځان سره پلورنځي ته یوسئ.

همدارنګه تاسې باید د ټکزاس **WIC** د پیروندو لیست چې تاسو ته په کلینیک کې درکړل شوی، له ځان سره راوړئ. دا لیست مهم معلومات ښکاره کوي لکه:

- کوم خواړه تاسو اخیستلای شئ.
- ستاسو میاشتنۍ ګټې.
- ستاسو د WIC راتلونکي ملاقات وخت.

که تاسو د ټکزاس **WIC** د پیروندو لیست هیر کړی یا له لاسه ورکړی وي، د پلورنځي خزانه دار یا کشیر کولای شي ستاسو د اوسني بیلانس رسید د پیروندو څخه مخکې چاپ کړي.

هره میاشت د خپل **WIC** ټولې ګټې یا امتیازات وکاروئ. ستاسو پاتې ګټې یا امتیازات راتلونکې میاشت ته نه انتقالېږي.

myWIC



د **myWIC** اپلیکیشن ډاونلود کړئ او خپل د ټکزاس WIC کارت ورسره وصل کړئ ترڅو دا د شاپینګ یا پیروندو ځانګړتیاوې وکاروئ:

- خپل **WIC** امتیازات یا ګټې چیک کړئ.
- ټوکي سکن کړئ ترڅو وګورئ چې آیا د CIW لخوا منظور شوي دي.
- د پیروندو لارښود تازه معلومات وګورئ.

texashhs.org/mywic



د **WIC** د پیروندو د تکراري پوښتل شویو پوښتنو لپاره 17 پاڼه وګورئ.

څه ډول د خپل د تکزاس WIC د پیرودلو لارښود څخه استفاده وگرئ کله چې تاسو وگرئ:

د دې خوړو هر کوم برانډ انتخابولای شی.

هر کوم برانډ انتخابولای شی

د دې لارښود له لیست شویو برانډونو څخه خواره
انتخاب کړئ.

دا برانډونه انتخاب کړئ

هغه برانډونه انتخاب کړئ چې د کلابي
WIC Approved Item سټیکر سره نښه شوي وي. دا

د WIC کلابي سټیکر ته وگرئ

برانډونه ممکن په هر پلورنځي یا ځای کې توپیر ولري.



په شیدو، جوس،
پنیر او ډوډۍ
باندې د کلابي
سټیکر
وگرئ.

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: دا برخه هغه توکي لیست کوي چې تاسو یې نشئ اخیستلی د
خپل تکزاس WIC کارت سره

د خوړو ځانگړې کڅورې (۱۶-۱۷) پانې

د WIC کارکوونکي به تاسو ته دا د خوړو ځانگړي کڅورې تشریح کړي:

- د بشپړ شیدو ورکولو غبرگوني ماشومان، درې گونی یا زیات
- بې یخچاله
- کوشر شیدې او پنیر

پلورنځي ممکن ټول WIC خوراکي توکي یا برانډونه چې پدې
لارښود کې لیست شوي دي ونه لري.

شیدې • پنیر • هګۍ

شیدې



د WIC کلاسي سټيکر ته وګورئ

ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې

- له چرپي پرته يا کم چرپه (1/2 يا 1٪) شیدې په نيم گيلن يا يو گيلن کې
- له چرپي پرته يا کم چرپه شرومبې يا کوچ نه لرونکې شیدې په نيم گيلن کې

يو کلن ماشومان

- بشپړې شیدې په نيم گيلن يا يو گيلن کې (شرومبې يا کوچ نه لرونکې شیدې نه دي شاملې)
- يو کوارټ يا د گيلن څلورمه برخه که د سودا اخيستلو ليست کې موجود وي.

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: ارګانیک، خوند لرونکي (لکه چاکلیټ)، د AHD يا اوميگا-3 سره، وربشي، بادام يا د وزې شیدې

پنیر



د WIC کلاسي سټيکر ته وګورئ

- 16 اونسه. (1 پونډ) يا 32 اونسه. (2 پونډه) کڅورې
- ټوټه يا ټوټې شوی
- عادي، کم چرپه شوي يا کم چرپه
- د موزاريلو لوله پنیر (16 اونسه).

- American امريکايي پنیر
- Cheddar (چيدار پنیر)
- Colby (کولبي پنیر)
- Colby-Jack (نارنجي رنگه پنیر)
- Longhorn (لانگ هورن پنیر)
- Monterey Jack (مونټري جیک پنیر)
- Mozzarella (موزاريلو پنیر)
- Muenster (مونسټر پنیر)
- Provolone (پروولون پنیر)
- Swiss (سويس پنیر)

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: جلا جلا ټوټې شوي پنیر، کټ شوي پنیر، د پنیر خوراکي محصول، د ډيلي برخې څخه اخيستل شوي پنیر، ارګانیک يا وارد شوي پنیر.

هګۍ



هر کوم برانډ انتخابولای شئ

- يو درجن کارتن
- A يا AA درجه
- ارګانیک يا منظم
- هره اندازه سپينې يا نسواري هګۍ

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: د آزاد ګرځيدونکو چرګانو هګۍ.



وجه لوبیا



هر کوم براند انتخابولای شی

- ۶۱ اونسه. ۱ پونډ (کڅوره
- هر ډول لوبیا، نخود یا دال

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: اضافه شوي مسالې یا په ډیره لوبیا چې په تول پلورل کيږي

د ډبې لوبیا



هر کوم براند انتخابولای شی

- ۵۱ اونس څخه تر ۶۱ اونس ډبې یا قوطی
- عادي، کم سوډیمه یا ارگانیک
- هر ډول لوبیا
- کم چربه غوړو کې سره شوي لوبیا ته اجازه شته

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: پخه شوي لوبیا، سوپونه، او اضافي مواد لکه غوښه، سبزیجات یا غوړي.

د پیریدو لارښود: ډبې کې شنه لوبیا، ویکس لوبیا، او لیما لوبیا د مېوو او سبزیجاتو په امتیازتو یا کتو کې شمیرل کيږي. دا د ډبې شویو لوبیاوو په توګه نه حسابيږي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره ۴ پاڼه وګورئ.

د ممپلیو کوچ

هر کوم براند انتخابولای شی



- ۶۱ اونس. څخه تر ۸۱ اونس. بوتل
- عادي یا ارگانیک
- نرم یا کرپیدونکی

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: د مومپلي کوچ، لږ غوړ لرونکی، تازه او هغه چې اضافي مواد لکه شات، چاکلیټ، جېلي یا اوميگا-۳ ولري.

څنګه د مومپلي کوچ او لوبیا واخلو. یو توکی یا قلم مساوي دی له:



1 مرتبان د مومپلي کوچ

یا



4 قوطیه
4 لوبیا

یا



1 کڅوره وجه لوبیا، دال یا نخود

Tofu (توفو)

دا براندونه انتخاب کړئ



- ۶۱ اونسه. ۱ پونډ) یخچال وهلي کڅوره
- Azumaya - نرم، کلک، ډیر کلک
- Banyan - نرم، متوسط سخت، سخت
- Franklin Farms - نرم، متوسط کلک، کلک، ډیرکلک
- Nasoya Organic - نرم، ډیر کلک
- Simple Truth Organic - نرم

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: سپک یا موسمي توفو .

میوې او سبزیجات

هر کوم برانډ انتخابولای شئ



تازه

- یو دانه یا مکس
- ارگانیک یا منظم
- خالص، ټوټه شوي، کڅوړه شوي یا پاکټ شوي
- تازه بوتلي
- لوبیا یا مټر لکه تازه لیما لوبیا یا خال دار مټر

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی:

- د سلاډ بار توکي، پارټي ټرې له ساس سره یا د مېوو ټوکری.
- د ساس، وچې ډوډۍ، ټوټې، یا پر سر باندې له نورو توکو سره
- تزئیني یا سینګاري خوراكي توکي.
- مسالې یا وچ شوي بوتلي.

یخ وهلې



- یو دانه یا مکس
- ارگانیک یا منظم
- د کڅوړې هر ډول او اندازه
- یخ وهلې لوبیا او مټر، لکه ادامامي، شنه لوبیا، خال داره مټر، یا لیما لوبیا اجازه لري.

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی:

- کریم لرونکي، ساس لرونکي، یا په ډوډۍ پوښل شوي سبزیجات.
- اضافه شوي بوره، مصنوعي خوړونکي، غوړي، وریچې، غلې دانې، یا نور مواد.

قوټي، ښښه یې بوتلونه او پلاستيکي قوټي



- یو دانه یا مکس
- د کڅوړې هره اندازه
- ارگانیک، عادي یا لږ مالګه لرونکي
- میوه کیدای شي په جوس یا اوبو کې وي
- بې بورې منې جوس جواز لري

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی:

- کڅوړې یا پاکټونه.
- اچار، زیتون یا وچه میوه.
- میوه له اضافه شوي بورې، مصنوعي خوړونکو یا شربت سره.
- کریم لرونکي سبزیجات یا هغه سبزیجات چې ساس، غوړ یا غوښه لري.
- هغه توکي چې د اوبو یا جوس نوم یې د اجزاوو په لیست کې لومړی ذکر شوی وي.

🛒 **د پیریدو لارښود:** قوټی شوي شنه لوبیا، موم لوبیا او لیما لوبیاد میوې او سبزیجاتو امتیازاتو کې حسابېږي. ټولې نورې قوټی لرونکې لوبیا د قوټي لوبیا په توګه حسابېږي. د لا زیاتو معلوماتو لپاره دریمه پاڼه وګورئ.





WIC Approved Item

د WIC کلابي سټيکر ته وگورئ

- ۰۰۱٪ جوس
- اضافي کلسيم او ویتامين D اجازه لري

بوتلي جوس

ماشومان - 64 اونسه پلاستيکي بوتل

بڼځې - 48 اونسه پلاستيکي بوتل

- | | |
|-----------------------|----------------|
| • منه | • مالته اناناس |
| • کرنبری | • اناناس |
| • کرنبری منه | • اناناس ام |
| • کرنبری انکور | • اگلابي انکور |
| • چکوتره يا گريپ فروټ | • روميان |
| • مالته | • سزيجات |
| • مالته ام | • سپين انکور |

منجمد يا بيخ وهلی جوس

ماشومان - 16 اونسه قوطی

بڼځې - 11.5 اونسه تر 12 اونسه قوطی

- | | |
|-----------------------|----------------|
| • منه | • مالته |
| • منه | • اگلابي انکور |
| • چکوتره يا گريپ فروټ | • سپين انکور |
| • مالته | |

يخچالي جوس

ماشومان - 64 اونسه کارټن يا پلاستيکي بوتل

- مالته

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: د جوس مخلوط، له اضافه شوي بورې يا مصنوعي خوړونکي سره.

🛒 د پيريډو لارښود: مهرباني وکړئ خپل امتيازات وگورئ، ترڅو پوه شئ چې کوم اندازه جوس بايد انتخاب کړئ.



سهارنۍ يا ناشتې لپاره حبوبات

زيات په خالصو حبوباتو کې

گلوټن نه لري



دا برانډونه انتخاب کړئ

• ۸ اونسه تر ۶۳ اونسه کڅوړې



Wheaties

د پروټين کلچه ډوله سمبوسو بادام، پروټين شات نيني شوي چهارمغز، اصلي



Cheerios

څو ډوله حبوبات، سبزجاتو مخلوط، گورگوري کيله، سبزجاتو مخلوط منځه ځمکنی توت، اصلي



Great Grains

د کيلې د ميوې چيس، نيني شوي چهارمغز



Frosted Mini Wheats

گورگرو ډايقه لرونکی کيک، د دارچينې سمبوسې، کوچنی توتې، اصلي، ځمکنی توت



KIX

کوچنی دانه لرونکی ميوې، شات، اصلي



Kashi

شاتو سره پاخه شوي، گرم دارچينې، aoco اوربشې، گورگوري اوربشې

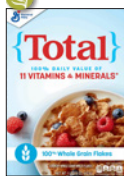


Bluey



Honey Bunches of Oats

له بادامو سره، د دارچينې سمبوسې، شات لرونکې پخې گازرې، کلچه ډوله سمبوسې، وانیلا



Total



Complete Bran



Corn Flakes



Special K

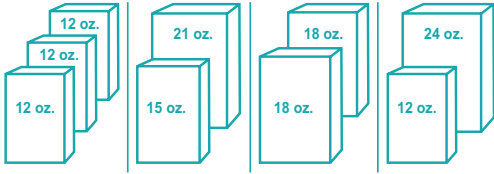
اصلي، پروټين



Quaker Oatmeal Squares

نسوارې رنگه بوره، شات لرونکی د ناشتې حبوبات

سهارنۍ يا ناشتې لپاره حبوبات



د اخیستلو طریقه
36 اونسه حبوبات
حبوبات:



Rice Krispies

Chex

Crispix

کورګوري، دارچیني، جوار، وریجې، غنم



Grape-Nuts

Grain Berry

Life

اصلي، میډه شوي

اصلي د وریشو سره شوي حبوبات، منډه دارچیني
شکرې لرونکي دارچیني، څو ډوله میډه شوي سبوس

اصلي



Quaker Grits

Cream of Rice

Cream of Wheat

بیړنی اصلي

بیړنی

خالص حبوبات، ۱/۲۲ دقیقې، ۱ دقیقې، بیړنی



Quaker Oatmeal

اوربشین خواړه بیړني اصلي



Avelina Oats

چټک رول شوي



Malt-O-Meal

اصلي



Malt-O-Meal Crispy Rice



Malt-O-Meal Mini Spooners

یخ شوي، د ځمکنیو توتانو کریم

کم غورلرونکی او بی غورو مستی



۱۰ برانډونه انتخاب کړئ

ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او بشپړ
• ۲۳ اونسه (کواریټ اندازه) قوطی

Hiland

- کم غور لرونکی شفتالو، ځمکنی توت، وانیلا
- ساده بی غورو

Hill Country Fare

- ساده یونانی بی غورو، وانیلا
- ساده کم غور لرونکی، وانیلا

Kroger

- یونانی بی غورو ساده، وانیلا
- ساده کم غور لرونکی، وانیلا

LALA

- کم غور لرونکی ام، ساده، ځمکنی توت، وانیلا

Lucerne

- ساده یونانی کم غور لرونکی
- بی غورو یونانی ساده، ځمکنی توت، وانیلا
- کم غور لرونکی شفتالو، ځمکنی توت
- ساده بی غورو

Mountain High

- ساده کم غور لرونکی
- ساده کم غور لرونکی، وانیلا

O Organics

- ساده یونانی بی غورو

Oikos

- یونانی بی غورو ساده، وانیلا

Simple Truth Organic

- یونانی بی غورو ساده، وانیلا
- ساده کم غور لرونکی، وانیلا

Stonyfield

- ساده یونانی بی غورو
- ساده کم غور لرونکی، وانیلا
- ساده بی غورو، وانیلا

Best Choice

- یونانی بی غورو ساده، وانیلا
- کم غور لرونکی شفتالو، ځمکنی توت، ځمکنی توت کیله، وانیلا
- ساده بی غورو

Brookshire's

- یونانی بی غورو ساده، وانیلا

Chobani

- ساده کم غور لرونکی یونانی، وانیلا
- دارچینه
- بی غورو یونانی ساده، ځمکنی توت، وانیلا

Coburn Farms

- ساده کم غور لرونکی

Dannon

- ساده کم غور لرونکی، وانیلا
- ساده بی غورو

Food Club

- یونانی بی غورو ساده، وانیلا
- کم غور لرونکی ځمکنی توت، وانیلا

Great Value

- یونانی بی غورو ساده، ځمکنی توت، وانیلا
- کم غور لرونکی شفتالو، ځمکنی توت، ځمکنی توت کیله، وانیلا
- ساده بی غورو

H-E-B

- یونانی بی غورو شات، ساده، ځمکنی توت، وانیلا
- مخلوط شوي کم غور لرونکی شفتالو، ځمکنی توت، وانیلا

H-E-B Organics

- یونانی بی غورو ساده، وانیلا

Yoplait د ماشوم خو ډوله کڅوړې

- ۸ کڅوړې ۴ اونسه پيالې
- کم غور لرونکي توت، گورگورې، قندي
- پشمک، کوچني ځمکني توت، ځمکني
- توت کيله، ځمکني توت، ځنگلي توت



Too Good & Co.

- ساده يوناني کم غور لرونکي

Winco

- يوناني بې غورو ساده، وانيلا
- کم غور لرونکي شفتالو، ځمکني توت، وانيلا
- ساده بې غورو

Yoplait

- کم غور لرونکي گورگورې، شفتالو، ځمکني توت، ځمکني توت کيله، وانيلا

خالصو شيدو مستې

دا برانډونه انتخاب کړئ



يو کلن ماشومان

- ۲۳ اونسه (کوارټ اندازه) قوطی

Kroger

- يوناني ساده خالصې شيدې، وانيلا
- ساده خالصې شيدې

Lucerne

- ساده يوناني خالصې شيدې
- ساده خالصې شيدې، وانيلا

Mountain High

- ساده خالصې شيدې، ځمکني توت، وانيلا

Simple Truth Organic

- يوناني ساده خالصې شيدې، وانيلا

Stonyfield

- ساده خالصې شيدې، ځمکني توت، وانيلا

The Greek Gods

- ساده يوناني خالصې شيدې

Winco

- خاصې شيدې ساده

Best Choice

- ساده يوناني خالصې شيدې

Bettergoods

- ساده يوناني خالصې شيدې

Brookshire's

- ساده يوناني خالصې شيدې

Brown Cow

- خالصو شيدو کريم د سر مپيل، ساده، وانيلا

Chobani

- ساده يوناني خالصې شيدې

Dannon

- ساده خالصې شيدې، وانيلا

H-E-B

- ساده يوناني خالصې شيدې

H-E-B Organics

- ساده خالصې شيدې، وانيلا

خالصه د غنمو ډوډۍ



د WIC کلاسي سټيکر ته وگورئ

- ٦١ اونسه. (١ پونډ) ډبل روټۍ
- ٠٠١٪ خالص غنم

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: د شکر پرته ډوډۍ.

🛒 د پيريډو لارښود: په دقت سره د کلاسي WIC تاييد شوی توکي سټيکر وگورئ ترڅو داډ ترلاسه کړئ چې سمه ډوډۍ ترلاسه کړئ.

ټيکله ډوډۍ يا پاسټي



هر کوم برانډ انتخابولای شئ

- ٦١ اونسه. (١ پونډ) کڅوړه، الماری کې ایښودل شوې يا یخچالي
- خالص غنم، زیر يا سپین جوار

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: سپین اوړه، عضوي، "کم-کاربوهايډریت"، د پلورنځي جور شوي، توستاداز يا شیلونه.

خړې وریجې



هر کوم برانډ انتخابولای شئ

- ٤١ اونسه تر ٦١ اونسه کڅوړه
- عادي يا بیړني

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: سپینې وریجې، اضافه شوي مسالې يا په کڅوړه کې د جوش وړ وریجې.

د وړبشو ډوډۍ

دا برانډونه انتخاب کړئ



- ٦١ اونسه. (١ پونډ) کڅوړه

Avelina - چټک، زاړه ډول وړبشې
Better Oats Organic - چټک، زاړه ډول وړبشې
Granvita - وړبشې
Mija Organic - چټکوربشې
Mom's Best Naturals - چټک، زاړه ډول وړبشې

🛒 د پيريډو لارښود: اوربشین خواړه په ٦١ اونسه کڅوړو کې د خالصه غلې په توگه حسابیږي. اوربشین خواړه په پاکټونو کې د سريل په توگه حسابیږي. د نورو معلوماتو لپاره ٨ صفحه وگورئ.

د غنمو خالصه پاستا



- ٦١ اونسه. (١ پونډه) بکس بیگ
- ٠٠١٪ خالص غنم
- ارگانیک يا منظم
- هر ډول شکلونو کې لکه ځنګل، لوله، پیچي، آش يا تاوو شوي

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: گلوتن فري، پروټين لرونکی يا سپین پاستا.

خاصې شیدې

له لکتوز پرته شیدې

هر کوم برانډ انتخابولای شئ



- ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې
- بې غوړو یا کم غوړ لرونکي (٪۱) په نیم کیلن یا ۶۹ اونسه قوټي کې
- یو کلن ماشومان
- خالصې شیدې په نیم کیلن یا ۶۹ اونسه قوټي کې

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: لوړ پروټین لرونکي، ارګانیک، ذایقه لرونکې شیدې (لکه چاکلیټ) شیدې د DHA یا امیگا-۳ سره.

سویا شیدې

دا برانډونه انتخاب کړئ



- ۲۳ اونسه قوټی، نیم کیلن یا ۲ نیم کیلنه کڅوړې
- یخچال یا الماری کې ساتل شوي
- 8th Continent - اصلي
- Bettergoods - اصلي
- Pacific Ultra Soy - اصلي
- Silk - اصلي

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: عضوي یا سپکې سویا شیدې.

🛒 د پیریدو لارښود: د سویا شیدو امتیازات په کیلن حساب کېږي، خو باید په نیم کیلن واخستل شي.

د نخود پروټین لرونکې شیدې

دا برانډونه انتخاب کړئ



- یوازې 1 تر 5 کلن ماشومان
- ۸۴ اونسه یخ وهلي یا منجمد قوټي
- Ripple Kids - اصلي، بې خوړه

تبخیر شوې شیدې

هر کوم برانډ انتخابولای شئ



- ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې
- بې غوړه یا کم غوړه (٪۱) په ۲۱ اونسه قوټي کې
- یو کلن ماشومان
- په ۲۱ اونس بوتل کې بشپړ شیدې

✘ د WIC لخوا نه دي منظور شوي: خوړ شوي کنډنس شوې شیدې یا تبخیر شوې ډک شوې شیدې.

بې غوړه وچې پوډر شوې شیدې

هر کوم برانډ انتخابولای شئ



- ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې
- د ویتامین A او D سره تقویه شوي
- ۶،۹ اونسه، ۶،۵۲ اونسه یا ۴۶ اونسه کڅوړه

د کوچني ماشومانو خواړه

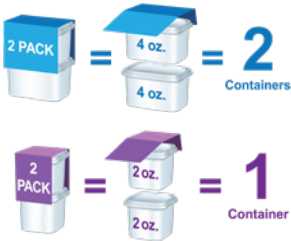
نوي زيږيدلي ماشومان د ۶ - ۱۱ مياشتو



هر کوم برانډ انتخابولای شئ

د کوچني ماشومانو خواړه ميوې او سبزي

- ۴ انسه يودانه بسته، ۲-پاکنه د ۴ انسه بستو، ۲-پاکنه د ۲ انسه بستو، د ۴ انسه بستو مختلف ډول پاکټ، يا د ۲ انسه بستو مختلف پاکټ
- يو ډول يا ميکس ميوې او يا سبزي
- عادي يا ارگانیک



✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی:

- د سريل، اوربشو، کينوا، وريچي، پاستا، مستو يا غوښې سره.
- کڅورې، ډوډۍ يا د ماشومانو خوراگونه.
- اضافي مواد لکه DHA، شکر يا مالکه.
- له اوبو سره توکي د لومړي موادو په توګه ليست شوي.

دا برانډونه انتخاب کړئ

د کوچني ماشومانو سريل

- ۸ انسه تر ۶۱ انسه بسته
- ارګانیک يا منظم

Beech-Nut - اوربشين خواړه

Gerber - څو ډوله غلې، اوربشين خواړه، وريچي

Earth's Best - څو ډوله غلې، اوربشين خواړه



✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: سريل چې ميوه، فورمولا، AHD يا اضافي مواد لري.

myWIC



تاسو کولی شئ د myWIC اپليکیشن سره د پيږدلو پر مهال توکي سکين کړئ! د myWIC اپليکیشن د سکين کولو ځانګړتيا تاسو ته ښکاره کوي چې آیا يو توکی د WIC لخوا منظور شوی او که آیا تاسو د هغه لپاره فعالې ګټې يا امتيازات لرئ.

بشپړ تي رودونکي ماشومان ۶-۱۱ مياشتني

هر کوم برانډ انتخابولای شئ

د ماشومانو د خوړو غوښه



- ۵،۲ يوه بسته يا مختلف ډول پاکټ د ۵،۲ انسه بستو
- عادي يا ارګانیک
- هر ډول يوه غوښه چې اوبلن يا گريوي لري لکه چرګ، غوا، ترکي يا هام

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: ډوډۍ، غوښه چې سبزيجاتو يا ميوو، DHA، شکر يا مالکه لري.

په بشپړه توګه ماشوم ته شیدې ورکونکي میرمنې

هر کوم برانډ انتخابولای شئ

سالمون ماهي

- ۵,۲ انسه تر ۵۷,۴۱ انسه په قوټي او يا په پاکټ کې
- ګلابي سالمون ماهي
- په اوبو، غوړيو کې بسته شوي

میکریل ماهي

- ۴ انسه تر ۵۱ انسه قوټي کې
- د اټلانتيک يا پيسيفيک چب ماهي
- په اوبو، غوړيو يا ليمو کې بسته شوي

ټونا ماهي

- ۵,۲ انسه تر ۲۱ انسه په قوټي او يا په پاکټ کې
- روښالنه سپين رنگه
- په اوبو، غوړيو يا سبزيجاتو مایع کې بسته شوي

ساردين ماهيان

- ۵۷,۳ انسه تر ۵۱ انسه په قوټي کې
- په اوبو، غوړيو، روميانو ساس، تند
- ساس، شرشم يا د ليمو سره بسته شوي



✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی:

- خوند لرونکی، الباکور، تنګول، یلوفین یا وحشي سګیچیک ټونا.
- خوند لرونکی، د دود وهلی، سوکي یا سور سالمون.
- کینګ یا جیک مکریل.
- ځانګړي برانډونه یا توکي چې زيتون، مرچ یا جلاپينو لري.

شیدې ورکونکې میندې ترلاسه کوي:

د WIC ډیر خواړه.

- د مور شیدو د ورکولو ملاتړ.

د WIC ګټې د اوږدې مودې لپاره.

د مور شیدو ورکولو د ملاتړ او معلوماتو لپاره،

زنګ ووهئ:

د تکزاس د شیدو ورکولو ملاتړ ټیلیفوني خط

855-550-6667

دا خدمت وړیا دی او ۴۲ ساعته په ورځ کې، ۷ ورځې په اوونۍ کې د لاس رسي وړ دي.

د ځانگړو خوړو کڅوړې

د بشپړ شیدو ورکولو غبرگوني ماشومان، درې گوني يا زيات

پنیر



دا برانډونه انتخاب کړئ

- ۸ انسه کڅوړه
- ټوټه يا ټوټې شوي
- عادي، کم غوره شوي، کم غوره
- American امريکايي پنير
- Cheddar (چيدار پنير)
- Colby (کولبي پنير)
- Colby-Jack (نارنجي رنگه پنير)
- Longhorn (لانگ هورن پنير)
- Monterey Jack (مونټري جيک پنير)
- Mozzarella (موزاريل پنير)
- Muenster (ډونستر پنير)
- Provolone (پروولون پنير)
- Swiss (سويس پنير)

Kroger
Lucerne

Great Value
H-E-B
Kraft

Best Choice
Brookshire's
Food Club

✘ د WIC لخوا نه دی منظور شوی: جلا بسته شوي ټوټې، پرې شوي، د پنير غذاي محصول، د ډيلي څخه يا وارد شوي پنير.

🛒 د پيريدو لارښود: دغه پنیرونه به د گلابي CIW منظور شوي ټوکی سټیکرونو سره ندي نښلول شوي.

خالصه د غنمو ډوډۍ



دا برانډونه انتخاب کړئ

- Great Value – ۱۰۰٪ خالص غنم ۲۰ انسه.
- H-E-B – ۱۰۰٪ خالص غنم ۲۰ انسه.
- Mrs Baird's – ۱۰۰٪ خالص غنم ۲۰ انسه.
- Nature's Own – ۱۰۰٪ خالص غنم ۲۰ انسه.
- Private Selection – ۱۰۰٪ خالص غنم ۲۴ انسه.
- Signature Select – ۱۰۰٪ خالص غنم ۲۰ انسه.
- Sara Lee – ۱۰۰٪ خالص غنم ۲۰ انسه.

🛒 د پيريدو لارښود: دا ډوډۍ به د گلابي لیل سره به په نښه نه وي د WIC منظور شوي ټوکی سټیکرونه.

ټیکله ډوډۍ يا پاسټي



دا برانډونه انتخاب کړئ

- Kroger – د سپين جوارو ډوډۍ ۲۴ انسه.
- Mi Tienda – د ژير جوارو ډوډۍ ۲۱ انسه.
- Tia Rosa – د ژير جوارو ټرتيلا ۲۰ انسه.

🛒 د پيريدو لارښود: دغه ډوډۍ به د گلابي CIW منظور شوي ټوکی سټیکرونو سره ندي نښلول شوي.

د ځانگړو خوړو کڅوړې

بې یخچاله

جوس

دا براندونه انتخاب کړئ



- ٦ انسه د ٥,٥ انسه یا ٦ انسه قوټي
- بې خوړو ٠,١٪ جوس له ویتامین C سره
- Campbell's - ټماټر
- Dole - اناناس، اناناس نارنج
- Ruby Kist - منډه، گریپفروټ، نارنج، اناناس
- TexSun - نارنج، گلابي گریپفروټ
- V8 - اصلي، کم سوډیم اصلي، تریخ گرم

که چیرې یوازې ستاسې د WIC شاپینګ یا پیریدلو لیست کې ذکر شوی وي



- ٨ - پاکټه د ٥٧,٦ انسه باکسونو
- بې خوړو ٠,١٪ جوس له ویتامین C سره
- Juicy Juice - منډه، توت، انگور، میکس
- سنتره، ځمکنی توت او هندوانه

🛒 **د پیریدو لارښود:** دغه جوسونه به د گلابي WIC منظور شوي توکي سټیکرونو سره نډي نښلول شوي.

بې غوړه وچې پوډر شوې شیدې

هر کوم براند انتخابولای شئ



- ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او ښځې
- د ویتامین A او D سره تقویه شوي
- ٦,٩ انسه، ٦,٥٢ انسه یا ٤٦ انسه کڅوړه

پنیر

دا براندونه انتخاب کړئ



- ٨ انسه کڅوړه
- ټوټه یا ټوټې شوی
- عادی، کم غوړه شوې، کم غوړه
- American امریکایي پنیر
- Cheddar (چیدار پنیر)
- Colby (کولبی پنیر)
- Colby-Jack (نارنجي رنگه پنیر)
- Longhorn (لانګ هورن پنیر)
- Monterey Jack (مونټري جیک پنیر)
- Mozzarella (موزاریلا پنیر)
- Muenster (مونسټر پنیر)
- Provolone (پروولون پنیر)
- Swiss (سویس پنیر)

Kroger
Lucerne

Great Value
H-E-B
Kraft

Best Choice
Brookshire's
Food Club

✗ **د WIC لخوا نه دی منظور شوی:** جلا بسته شوي ټوټې، پرې شوې، د پنیر غذای محصول، د ډیلي څخه یا وارد شوی پنیر.

🛒 **د پیریدو لارښود:** دغه پنیرونه به د گلابي CIW منظور شوي توکي سټیکرونو سره نډي نښلول شوي.

د ځانگړو خوړو کڅوړې

کوشر شیدې او پنیر

کوشر شیدې



دا برانډونه انتخاب کړئ

- ماشومان له 2 څخه تر 5 کلونو پورې او بڼځې
- بې غوره یا کم غوره (1%) په نیم کیلن یا کیلن کې
- یو کلن ماشومان
- خالصي شیدې په نیم کیلن یا یو کیلن کې

Pride of the Farm

کوشر پنیر



دا برانډونه انتخاب کړئ

- 61 اونسه. (1 پونډ) کڅوړه
- **Haolam** - چیدار پنیر، موزاریلا پنیر
- **Miller's** - موزاریلا پنیر
- **Natural & Kosher** - موزاریلا پنیر (پوره ټوټه یا ټوټه ټوټه شوی)، سپین امریکایي پنیر

د بشپړ شیدو ورکولو غبرگوني ماشومان، درې گونی یا زیات

• 8 اونسه کڅوړه

Haolam - چیدار



د کوشر شیدې او پنیر چیرته وپیرئ

دا پلورنځي کوشر شیدې او پنیر په تایید شویو اندازو کې لري. د پیروډلو څخه مخکې پلورنځي ته زنگ ووهئ.

استین

512-502-8445..... H-E-B - 7025 Village Center Drive •

د دالاس سیمه

972-392-2501..... Tom Thumb - 11920 Preston Road •

972-680-6010 Tom Thumb - 1380 West Campbell Road •

د هاستون سیمه

713-662-4000..... H-E-B - 4955 Beechnut Street •

713-721-7691..... Kroger - 10306 South Post Oak •

713-721-0011..... Randalls - 4800 West Belfort •

سن انتینو

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

زه خپل WIC کارت څنګه په چیک آوټ کې وکاروم؟

- وروسته له دې چې ټول توکي مو سکین شول، تاسو به لومړی د WIC د توکو پیسې ورکوئ.
- خپل WIC کارت په کارت لوستونکي یا ریډر کې داخل کړئ او خپل PIN داخل کړئ. کارت په کارت لوستونکي یا ریډر کې پرېږدئ ترڅو چې تاسو ته د هغه د لیرې کولو وویل شي.
- کیشیر به تاسو ته دوه رسیدونه درکړي. یو رسید ستاسو پیلیدونکی بیلانس ښکاره کوي، او بل هغه توکي ښکاره کوي چې له کارت څخه به لرې شي.
- په خپل رسید کې توکي وګورئ او دخپلې معاملې د تکمیلولو لپاره 'تایید' کیکارې. خپل رسیدونه وساتئ!

که یو توکی په چیک آوټ کې سکین نشي څه وکړم؟

- خپل د پیروډو لیست یا د ګټو یا امتیاز بیلانس وګورئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو په کارت کې موجود امتیازیات شتون لري.
 - د پیروډو لارښود وګورئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې د توکی اندازه او برانډ سم دی.
 - که اندازه او برانډ سم وي او تاسو کافي اندازه ګټې یا امتیازات ولرئ، نو له کیشیر یا د پلورنځي له مدیر څخه مرسته وغواړئ.
 - که بیا هم دا د WIC توکي په توګه سکین نه شي، نو تاسو کولی شئ دا د خپلو نورو توکو سره یو ځای پیسې ورکړئ یا بېرته یې کېږدئ.
 - آیا لا هم فکر کوئ چې دا باید د WIC د توکي په توګه سکین شوی وای؟
- دا QR کوډ سکین کړئ ترڅو نور معلومات وړاندې کړي. WIC به دا توکی وګوري او تاسو ته به ووايي چې ولې دا سکین نه شو، یا دا به زموږ ډیټابیس ته د راتلونکي لپاره اضافه کړئ.



زه څنګه پوه شم چې زما په WIC کارت کې کوم شئ پاتې دي؟

- د WIC ګټو یا امتیازیاتو بیلانس رسید د پیروډلو څخه وروسته چاپیږي. دا ښکاره کوي چې ستاسو په کارت کې د میاشتې پاتنۍ برخې لپاره څومره پاتې دي.
- تاسو کولی شئ خپل د ګټو یا امتیازیاتو بیلانس هر وخت په یوه د خوراکی توکو پلورنځي، خپل WIC دفتر یا په myWIC اپلیکیشن کې وګورئ. په اپلیکیشن کې ګټې یا امتیازات ممکن درې ورځې وروسته وښودل شي.

که زما کارت ورک شي، څه وکړم؟

که ستاسو د تکرار WIC کارت ورک شو، غلا شو یا خراب شو، خپل WIC دفتر سره اړیکه ونیسئ یا ۰۰۸-۸۷۶۳-۲۴۹ ته زنګ ووهئ. که بند شوی وي، تاسو اړتیا لرئ چې خپل WIC دفتر ته لار شئ ترڅو خپل PIN بیا تنظیم کړئ.



TexasWIC.org د

ويب پاڼې ته مراجعه وكړئ ترڅو:

- د WIC په اړه لا ډير پوه شئ
- خپل غوښتنليک پيل كړئ
- د شيدو وركولو او تغذيي معلومات پيدا كړئ
- وړيا آنلاين صنفونه واخلي

800-942-3678 ته زنگ ووهئ

د لاډيرو معلوماتو لپاره.

د پلورونكو لپاره معلومات

bit.ly/TexasWICVendors

زموږ سره اړيکه ونیسئ په



Twitter, Facebook, YouTube and Instagram

موږ پيدا كړئ @TexasHHSC



TEXAS
Health and Human
Services



دا اداره د مساوي فرصت وړاندې كونكي ده. ©

2025 ټول حقونه خوندي دي.

د سكاټه شمېره WIC-34Pashto بيا كتنه 4/25 4