



غذائك مع برنامج WIC



مجموعة متنوعة من
الخيارات الصحية

إذا كانت لديك أنتِ أو طفلك حساسية من طعام ما أو عدم تحمله، فاسألني أحد موظفي WIC عن خيارات WIC الغذائية الأخرى.

إن WIC برنامج غذائي تكميلي، مما يعني أننا لا نوفر جميع المواد الغذائية أو التركيبات الغذائية التي تحتاج إليها أسرتك.

القيمة النقدية	\$\$\$	وحدات قياس الطعام لـ: WIC
عبوة	CTR	
دزينة (اثنتا عشرة قطعة)	DOZ	
جالون	GAL	
أونصة	OZ	

لمزيد من المعلومات، انظري دليل التسوق في برنامج WIC في كاليفورنيا.



California Department of Public Health, California WIC Program

هذه المؤسسة توفر التكافؤ في الفرص.

1-800-852-5770 910370 (AB) 07/19



الحوامل

يمكن تلقي جلسات توعية عن الطعام والرضاعة الطبيعية والتغذية أثناء فترة الحمل.

فيما يلي أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

من الجبن	OZ	16
من البيض	DOZ	1
من حبوب الإفطار	OZ	36
من زبدة الفول السوداني	CTR	1
من الفاصوليا	CTR	1
من الحبوب الكاملة	OZ	16
للخضراوات والفاكهة	\$\$\$	11
من الحليب (بنسبة 1% قليل الدسم أو منزوع الدسم)	GAL	4.5
من العصير	OZ	144
من اللبن (قليل الدسم أو منزوع الدسم)	OZ	32

الأطفال

قد تتلقين جلسات توعية عن الغذاء والتغذية منذ بلوغ طفلك عامه الأول حتى عامه الخامس.

فيما يلي أمثلة على الأطعمة التي يمكن لطفلك الحصول عليها:

من الجبن	OZ	16
من البيض	DOZ	1
من حبوب الإفطار	OZ	36
من الفاصوليا أو زبدة الفول السوداني	CTR	1
من الحبوب الكاملة	OZ	32
للخضراوات والفاكهة	\$\$\$	9
من الحليب (بنسبة 1% قليل الدسم أو منزوع الدسم)؛ كامل الدسم من عمر 12 إلى 23 شهرًا)	GAL	3
من العصير	OZ	128
من اللبن (قليل الدسم أو منزوع الدسم)؛ أو كامل الدسم من عمر 12 إلى 23 شهرًا)	OZ	32

تقديم الرضاعة الطبيعية دائماً

الأم:

قد تتلقين جلسات توعية عن الطعام ودعم الرضاعة الطبيعية والتثقيف الغذائي لمدة تصل إلى 1 عام.

فيما يلي أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

OZ	32	من الجبن
DOZ	2	من البيض
OZ	36	من حبوب الإفطار
CTR	1	من زبدة الفول السوداني
CTR	1	من الفاصوليا الجافة
OZ	16	من الحبوب الكاملة
\$\$\$	11	للخضراوات والفاكهة
GAL	5	من الحليب (بنسبة 1% قليل الدسم أو منزوع الدسم)
OZ	30	من السمك المعلب
OZ	144	من العصير
OZ	32	من اللبن (قليل الدسم أو منزوع الدسم)

الرضع:

منذ الولادة حتى 11 شهراً
حليب الأم الصحي

عند 6 أشهر

OZ	24	من الحبوب المخصصة للرضع
CTR	64	من الخضراوات والفاكهة المخصصة للرضع
CTR	31	من اللحوم المخصصة للرضع

عند 9 أشهر*

OZ	24	من الحبوب المخصصة للرضع
CTR	32	من الخضراوات والفاكهة المخصصة للرضع
CTR	31	من اللحوم المخصصة للرضع
\$\$\$	8	للخضراوات والفاكهة الطازجة

* عندما يبلغ طفلك 9 أشهر، يمكنك اختيار مجموعة من الأطعمة مع بعض الفواكه والخضراوات الطازجة.

تقديم الرضاعة الطبيعية غالباً

الأم:

قد تتلقين جلسات توعية عن الطعام ودعم الرضاعة الطبيعية والتثقيف الغذائي لمدة تصل إلى 1 عام.

فيما يلي أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

OZ	16	من الجبن
DOZ	1	من البيض
OZ	36	من حبوب الإفطار
CTR	1	من زبدة الفول السوداني
CTR	1	من الفاصوليا الجافة
OZ	16	من الحبوب الكاملة
\$\$\$	11	للخضراوات والفاكهة
GAL	4.5	من الحليب (بنسبة 1% قليل الدسم أو منزوع الدسم)
OZ	144	من العصير
OZ	32	من اللبن (قليل الدسم أو منزوع الدسم)

الرضع:

منذ الولادة حتى 11 شهراً
حليب الأم الصحي

قليل من التركيبات الغذائية (بكميات مختلفة)
• منذ الولادة حتى 1 شهر: 1 علب (مسحوق)
• 1-3 أشهر: 1-4 علب (مسحوق)
• 4-5 أشهر: 1-5 علب (مسحوق)
• 6-11 شهراً: 1-4 علب (مسحوق)

عند 6 أشهر

OZ	24	من الحبوب المخصصة للرضع
CTR	32	من الخضراوات والفاكهة المخصصة للرضع
		الحليب الإصطناعي (انظر أعلاه)

عند 9 أشهر*

OZ	24	من الحبوب المخصصة للرضع
CTR	16	من الخضراوات والفاكهة المخصصة للرضع
\$\$\$	4	للخضراوات والفاكهة الطازجة
		الحليب الإصطناعي (انظر أعلاه)

تقديم الرضاعة الطبيعية أحياناً

الأم:

قد تتلقى الطعام لمدة 6 أشهر، بالإضافة إلى دعم الرضاعة الطبيعية والتثقيف الغذائي لمدة تصل إلى 1 عام.

فيما يلي أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

OZ	16	من الجبن
DOZ	1	من البيض
OZ	36	من حبوب الإفطار
CTR	1	من الفاصوليا الجافة أو زبدة الفول السوداني
CTR	1	من الفاصوليا الجافة أو زبدة الفول السوداني
\$\$\$	11	للخضراوات والفاكهة
GAL	3	من الحليب (بنسبة 1% قليل الدسم أو منزوع الدسم)
OZ	96	من العصير
OZ	32	من اللبن (قليل الدسم أو منزوع الدسم)

الرضع:

منذ الولادة حتى 11 شهراً
حليب الأم الصحي

قليل من التركيبات الغذائية (بكميات مختلفة)
• منذ الولادة حتى 1 شهر: 2-9 علب (مسحوق)
• 1-3 أشهر: 5-9 علب (مسحوق)
• 4-5 أشهر: 6-10 علب (مسحوق)
• 6-11 شهراً: 5-7 علب (مسحوق)

عند 6 أشهر

OZ	24	من الحبوب المخصصة للرضع
CTR	32	من الخضراوات والفاكهة المخصصة للرضع
		الحليب الإصطناعي (انظر أعلاه)

عند 9 أشهر*

OZ	24	من الحبوب المخصصة للرضع
CTR	16	من الخضراوات والفاكهة المخصصة للرضع
\$\$\$	4	للخضراوات والفاكهة الطازجة
		الحليب الإصطناعي (انظر أعلاه)

عدم تقديم الرضاعة الطبيعية

الأم:

قد تتلقين جلسات توعية عن الطعام والتثقيف الغذائي لمدة 6 أشهر.

فيما يلي أمثلة على الأطعمة التي يمكنك الحصول عليها:

OZ	16	من الجبن
DOZ	1	من البيض
OZ	36	من حبوب الإفطار
CTR	1	من الفاصوليا الجافة أو زبدة الفول السوداني
CTR	1	من الفاصوليا الجافة أو زبدة الفول السوداني
\$\$\$	11	للخضراوات والفاكهة
GAL	3	من الحليب (بنسبة 1% قليل الدسم أو منزوع الدسم)
OZ	96	من العصير
OZ	32	من اللبن (قليل الدسم أو منزوع الدسم)

الرضع:

منذ الولادة حتى 11 شهراً

الحليب الإصطناعي
• منذ الولادة حتى 3 أشهر: 9 علب (مسحوق)
• 4-5 أشهر: 10 علب (مسحوق)
• 6-11 أشهر: 7 علب (مسحوق)

عند 6 أشهر

OZ	24	من الحبوب المخصصة للرضع
CTR	32	من الخضراوات والفاكهة المخصصة للرضع
		الحليب الإصطناعي (انظر أعلاه)

عند 9 أشهر*

OZ	24	من الحبوب المخصصة للرضع
CTR	16	من الخضراوات والفاكهة المخصصة للرضع
\$\$\$	4	للخضراوات والفاكهة الطازجة
		الحليب الإصطناعي (انظر أعلاه)