

تغييرات في المزايا الغذائية من برنامج WIC

ابتداءً من 1 أكتوبر 2025

أجرت وزارة الزراعة الأمريكية بعض التغييرات على مزايا برنامج WIC لتمنح العائلات مرونة أكبر وخيارات أكثر.

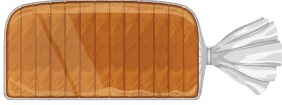
الفواكه والخضراوات



يسمح بالأعشاب الطازجة.

الحبوب الكاملة

- تشمل خيارات الخبز الجديدة المافن الإنجليزي المصنوع من القمح الكامل وخبز البيجل من القمح الكامل.
- تشمل خيارات الحبوب الكاملة الجديدة الكينوا، والأرز البري، ودقيق الذرة.
- تمت زيادة كميات الحبوب الكاملة للبالغين
- تم خفض كميات الحبوب الكاملة للأطفال.



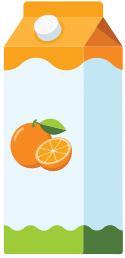
الحليب ومنتجات الألبان

- يمكنك الحصول على مزيد من الزبادي بدلاً من الحليب.
- يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 شهراً و24 شهراً الحصول على الزبادي كامل الدسم وقليل الدسم بدلاً من الزبادي كامل الدسم فقط.
- يمكنك الحصول على المزيد من التوفو بدلاً من الحليب.
- تم تقليل كميات الحليب.



العصير

- بدلاً من العصير، يمكنك الحصول على مزايا نقدية بقيمة 3 دولارات للفواكه والخضراوات.
- تم تقليل كميات العصير.



زبدة الفول السوداني، والفاصوليا/البازلاء المجففة، والفاصوليا المعلبة.

يمكن للأسر التي يوجد بها أفراد مصابون بحساسية من الفول السوداني/المكسرات اختيار زبدة مكسرات أو بذور أخرى.



الأسماك المعلبة

تتوفر الأسماك المعلبة لكل من يبلغ من العمر 12 شهراً فأكثر.



البيض

بدلاً من البيض، يمكنك الحصول على المزيد من زبدة الفول السوداني أو الفاصوليا المجففة أو المعلبة.

