

تغییرات در برنامه کمک غذایی WIC

از 1 اکتوبر 2025 آغاز میگردد

وزارت زراعت ایالات متحده (USDA) برنامه کمک غذایی WIC را تغییر داده است تا به خانواده‌ها انعطاف پذیری و گزینه‌های بیشتری بدهد.

غلات سبوس دار

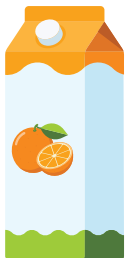
- انتخاب‌های جدیدان شامل مافین‌های انگلستانی گندم سبوس دار و بیگل‌های گندم سبوس دار می‌باشد.
- انتخاب‌های جدید غلات سبوس دار شامل کینوا، برنج شوله و آرد جواری می‌باشد.
- مقدار غله‌جات سبوس دار برای بزرگسالان افزایش یافته است.



- مقدار غله‌جات سبوس دار برای اطفال کاهش یافته است.

جوس

- به جای جوس، می‌توانید امتیاز نقدی به مبلغ \$3 برای میوه و سبزیجات دریافت کنید.
- به جای جوس، می‌توانید امتیاز نقدی به مبلغ \$3 برای میوه و سبزیجات دریافت کنید.
- مقدار جوس کاهش یافته است.
- به جای جوس، می‌توانید امتیاز نقدی به مبلغ \$3 برای میوه و سبزیجات دریافت کنید.
- مقدار جوس کاهش یافته است.
- مقدار جوس کاهش یافته است.



ماهی کنسرو شده



ماهی کنسرو برای تمام افراد 12 ماهه و بالاتر از آن قابل دسترس می‌باشد.

میوه ها و سبزیجات



سبزیجات تازه بریده شده مجاز می‌باشند.

شیر و لبنیات

- می‌توانید به جای شیر مقدار بیشتری ماست دریافت کنید.
- کودکان بین 12 تا 24 ماه می‌توانند هم ماست شیر کامل و هم ماست کم چرب داشته باشند، به جای این که تنها ماست شیر کامل بگیرند.
- شما می‌توانید به عوض شیر توفو بیشتر بگیرید.
- مقدار شیر کاهش یافته است.

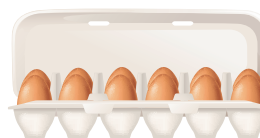


هلوای ممپلی، لوبیای خشک / نخود، و لوبیای کنسرو شده.



خانواده هایی که به حلوای ممپلی / مغز حساسیت دارند، می‌توانند مسکه تخم (دانه) یا مغز دیگر را انتخاب کنند.

تخم مرغ



به جای تخم مرغ، شما می‌توانید هلوای ممپلی، لوبیای خشک یا لوبیای کنسروی بیشتر بگیرید.

