

د ښوځو او ماشومانو لپاره د غذايي ملاتړ پروگرام (WIC) اړوند بدلونونه

د 2025 مېلادي کال د اکتوبر د مياشتې د لومړۍ نېټې څخه پيلېږي

د متحده ايالاتو د کرنې وزارت (USDA) د ښوځو او ماشومانو لپاره د غذايي ملاتړ د پروگرام (WIC) په امتيازاتو کې په دې موخه تغيرات را وستلي تر څو ګټه اخيستونکي کورنۍ وکولای شي لا زيات انتخابونه ولري.

مېوې او سبزیجات



تازه حبوبات ته اجازه ورکړل شوې ده.

غیر پروسس غلجات

- په دې انتخابونو کې د غیر پروسس شویو غلجاو څخه جوړې ډوډۍ، انگلیش مافین، او بیګل (یو ډول شیرني) شامل دي.
- په غیر پروسس شویو غلجاتو کې همدا راز کینووا، وحشي (توري) وریجې او د جوارو څخه جوړ خواړه شامل دي.
- د لویانو لپاره د غیر پروسس شویو غلجاتو اندازه زیاته، او د ماشومانو لپاره کمه شوې ده.



شیدې او لبنیات

- تاسو کولی شئ د شیدو پر ځای ډېرې مستې ترلاسه کړئ.
- هغه ماشومان چې عمر یې له 12 تر 24 میاشتو پورې وي، کولی شي یوازې د بشپړ غوړ لرونکو مستیو پر ځای بشپړ غوړ لرونکې مستې او لږ غوړ لرونکې مستې دواړه ترلاسه کړي.
- تاسو کولی شئ د شیدو پر ځای ډېر توفو ترلاسه کړئ.
- د شیدو مقدار کم شوی.



جوس

- د جوس پر ځای تاسو کولای شئ د درېیو (3) ډالرو په ارزښت لنډه میوه او سبزیجات واخلي.
- د جوس اندازه کمه شوې ده.



د ممپلیو کوچ (مکهن)، وچه لوبیا/نخود، او سربسته (کین شوي) لوبیا

هغه کورنۍ چې د ممپلیو/بادامو سره حساسیت (یعني الرژي) لري، کولی شي د نورو مغزیاتو یا د تخمونو مکهنونه انتخاب کړي.



سربسته (کین شوي) ماهیان

هر هغه څوک چې عمر یې ۱۲ میاشتې او له هغې څخه زیات وي، کولی شي سربسته (کین شوي) ماهیان ترلاسه کړي.



هګۍ

د هګیو پر ځای تاسو کولای شئ د ممپلیو کوچ (مکهن)، وچه لوبیا او سربسته (کین) لوبیا وکاروئ.

