

WIC WOMEN
INFANTS
CHILDREN

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

غذاهای

VERMONT WIC

و راهنمای خرید

نافذ از اکتوبر 2025 تا سپتمبر 2027



جدول از محتویات

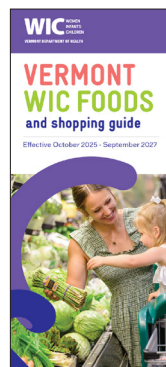


خوب خوردن با WIC آسان تر شد.

اجازه دهید این راهنما به شما در خرید از هر راهرو و در هر بازدید، در هر ماه کمک کند و به شما احساس اطمینان دهد.

لیست مزایای غذایی خانواده و این راهنما

لیست کمک‌های غذایی خانواده‌تان را از وقت تعیین‌شده‌تان بررسی کنید تا ببینید کدام مواد دقیقاً برای شما منظور شده است. سپس هنگام خرید از این بروشور استفاده کنید تا بتوانید اندازه‌ها و نوع بسته‌بندی‌های موجود در فهرست خود را پیدا کنید.



WIC Vermont Family Food Benefits We nourish families		
Month	WIC Approved Foods	Amount
6/1/2025 - 5/31/2025	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Dozen
	Peas and Beans/Phas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Dozen
	Infant Cereal	16 Dozen
	Infant Fruits & Veggies	64 Dozen
	Infant Meals	40 Dozen
	Whole Grain Cereals	80 Dozen
	Fruits and Vegetables	115 Cash Value Benefits
	Lowfat/Skim Yogurt	32 Dozen
	1% or Skim Milk	13.25 Gallons
	Women's Juice 48 oz	3 Can / Bottle
5/1/2025 - 5/31/2025	Child's Juice 68 oz	4 Can / Bottle
	Cheese	1 Pound
	Tofu	2 Pound
	Eggs	4 Dozen
	Breakfast Cereal	108 Dozen
	Peas and Beans/Phas	4 Jar / Bag
	Canned Fish	30 Dozen
	Infant Cereal	16 Dozen
	Infant Fruits & Veggies	64 Dozen
	Infant Meals	40 Dozen
	Whole Grain Cereals	80 Dozen

غذاها

- 2 پنیر ●
- 3 تخم مرغ ●
- 4 توفو ●
- 6 غلات ●
- 11 کره بادام زمینی و لوبیا ●
- 14 کنسرو ماهی ●
- 15 غذاهای نوزادان ●
- 20 غلات سبوس دار ●
- 30 میوه ها و سبزیجات ●
- 32 ماست ●
- 34 شیر ●
- 38 آب میوه ●

کمک اضافی در خرید

- 40 چک کردن تعادل خود
- 42 را خواندن برچسب قفسه ها
- 43 پیدا کردن اندازه مناسب
- 44 هنگامی که کارت شما کار نمی کند
- 45 WICShopper App



نیاز به کمک بیشتر در حالی که در حال خرید هستید؟

1. از برنامه WICShopper استفاده کنید

2. از میز خدمات مشتریان فروشگاه سوال بپرسید

3. به فروشگاه با دفتر WIC خود تماس بگیرید.

تخم مرغ

✓ تایید شده توسط WIC

- یک درجن کامل
- متوسط، بزرگ، خیلی بزرگ،
- فوق العاده بزرگ (جامبو)
- بدون قفس
- ارگانیک
- با تغذیه گیاهی
- بهبود یافته یا ویژه (Omega-3)

مجموعه 12 دانه بی، هر اندازه

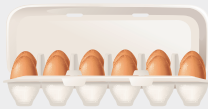


هر برند

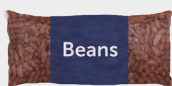
🛒 راهنمای خرید

شما می توانید تخم مرغ را با مسکه بادام زمینی، لوبیا کنسرو شده یا لوبیا خشک مبادله کنید.

با دفتر محلی WIC خود صحبت کنید تا یک تغییر بسته غذایی ایجاد شود



1 درجن تخم مرغ



یا



یا



1 شیشه مسکه بادام زمینی (16-18 اونس)
 4 قوطی لوبیا (15-16 اونس هر) یا نخود (1 پوند یا 16 اونس)
 1 لوبیای خشک، دال، یا نخود (1 پوند یا 16 اونس)

پنیر

✓ تایید شده توسط WIC

❌ این موارد را خریداری نکنید:

- وارداتی یا دلی
- برش های جداگانه بسته بندی شده
- ارگانیک
- طعم دار
- رشته ای
- ویژه یا ذخیره خاص

- بسته های 8 اونس و 16 اونس
- بند و خرد شده
- برگه های آمریکایی
- منظم
- کم چرب

برگه ها

8 اونس
و 16 اونس

Yellow American



White American



Colby



Cheddar



Monterey Jack



Colby Jack



Muenster



Mozzarella

برندهای محاز



Best Yet



Cabot



Cappiello



Cracker Barrel



Crystal Farms



Dragone



Galbani



Food Club



Great Value



Hannaford



Heluva Good!



IGA



Kraft



Land O Lakes



Lucerne



Maggio

تساویرتپیه شده
Price
Chopper

Polly-O



Sargento



Sorrento

توفو(خمیر سویا که سفید و پنیر مانند است)

8 اونس، 14 اونس و 16 اونس



Nature's Promise
• سخت
• اضافی سخت



Vermont Soy
• سخت



Wildwood Organic
• سخت



Wildwood Organic
• سخت
• بسیار سخت
• بیش از حد سخت

رهنمای خرید

بسته‌های توفو را با هم ترکیب کنید تا به مجموع پوندهای درج‌شده در فهرست مزایای غذایی خانوادگی خود برسید.
برای مثال:



دو عدد 8 اونس

یا



یک عدد 16 اونس

1 پوند



چهار عدد 4 اونس
+ یک عدد 8 اونس

یا



چهار عدد 4 اونس

4 پوند

توفو(خمیر سویا که سفید و پنیر مانند است)

✓ تایید شده توسط WIC

- بسته‌های 8 اونس، 14 اونس و 16 اونس
- طبیعی (اصلی) مجاز

رهنمای خرید

شما می‌توانید به عوض شیر توفو بیشتر بگیرید. برای کسب معلومات بیشتر با دفتر محلی WIC خود تماس بگیرید.

8 اونس، 14 اونس و 16 اونس



Franklin Farms Tofu
• نرم
• سخت متوسط
• سخت
• سخت اضافه



Azumaya
• سفت
• زیاد سفت



House Foods
• نیمه‌سخت
• سخت
• بسیار سخت
• مکعب‌شده بیش از حد سخت



Heiwa Tofu



O Organics
• سخت
• بسیار سخت
• مکعب‌شده بسیار سخت
• جوانمزه بیش از حد سخت



Nasoya
• سخت
• بسیار سخت
• بیش از حد سخت

غلات گرم

هر برند/محصول را اندازه هایش را ببینید



Quaker

جو دوسر فوری
با طعم اصلی
11.8 اونس -
23.7 اونس -



Maypo

جو دوسر با طعم میبل
14 اونس -
جو دوسر به سبک
ورمانت
19 اونس -

Signature Select

جو دوسر فوری
11.8 اونس -



راهنمای خرید

بسته‌های سریل داغ یا سرد را یکجا کنید تا مجموع اونس آن مطابق لیست امتیازات غذای خانوادگی شما شود. سه راه برای خرید الی 36 اونسی عبارتند از:

$$36 \text{ اونس} = 18 \text{ اونس} + 9 \text{ اونس} + 9 \text{ اونس}$$

$$36 \text{ اونس} = 12 \text{ اونس} + 12 \text{ اونس} + 12 \text{ اونس}$$

$$35.8 \text{ اونس} = 11.8 \text{ اونس} + 24 \text{ اونس}$$

غلات گرم

✓ تایید شده توسط WIC

• سبازهای مختلف غله سبوس دار بدون پروتئین گلوتن

هر برند/محصول را اندازه هایش را ببینید



Cream of Rice

بدون گلوتن
12 اونس -
14 اونس -



Best Yet

جو دوسر با
طعم اصلی
11.8 اونس -



Food Club

جو دوسر فوری با
طعم اصلی
11.8 اونس -



Cream of Wheat

• فوری با طعم اصلی
12 اونس -
• 1 دقیقه
28 اونس -
• 2 دقیقه
12 اونس -
18 اونس -
28 اونس -



IGA

جو دوسر فوری با
طعم اصلی
11.8 اونس -



Hannaford

جو دوسر فوری
عادی
11.8 اونس -



Great Value

جو دوسر فوری با
طعم اصلی
11.8 اونس -

Kellogg's



Frosted Mini Wheats

- اصلی
- دارای طعم کدو
- به سبب لقمه‌های کوچک توت‌فرنگی
- کیک مافین
- به سبب لقمه‌های کوچک
- توت‌فرنگی



Crispix

اصلی



Special K

اصلی



Rice Krispies

اصلی



Raisin Bran

اصلی



Great Grains

- توت‌های خشک شده
- چهار معز پیکان
- کنمش، خرما و
- چهار معز پیکان
- توت‌های خشک شده توت
- بری سرخ و بادام



Bran Flakes

اصلی

Post



Kix General Mills

- دارای توت‌های
- عسل



Chex

- بلوری
- دار چین
- جواری

Grain Berry



Grain Berry

- فلیکس چند سبوسه



Wheaties

- اصلی
- پروتین با طعم میبل و بادام
- پروتین با طعم عسل و پیکان



مجموع اصلی

Kellogg's



Corn Flakes

اصلی



Complete Bran

- فلیکس گندم



Kashi



Kashi

- عسل برشته شده
- دارای توت‌های توت‌فرنگی
- دارای توت‌های کاکو



Oatmeal Squares

- اندکی شکر قهوه‌ای
- عسل و مغزیات



Life

- اصلی
- مقوی و با طعم توت مخلوط شده
- مقوی و با طعم وانیل خیلی

WIC تایید شده توسط

- بسته های 8.9 اونس و 36 اونس

غلط سبوس دار

بدون پروتین گلوتن

General Mills



Cheerios

- اصلی
- چند غله
- مخلوط سبزیجات
- با طعم سبب و توت‌فرنگی



Bluey

اصلی

مسکه ممپلی

این موارد را خریداری نکنید:

- چربی کاهش یافته
- سودیم کم
- طبیعی (اصلی)
- مسکه ممپلی های مخصوص
- مسکه ممپلی گسترش یافته
- مواد طعم دار یا مخلوط شده

تایید شده توسط WIC

- بوتل های 16 تا 18 اونس
- نرم / کریمی
- دانه دار / چوپدار
- بوتل های پلاستیکی یا شیشه ای

بوتل های 16 تا 18 اونس



Teddie



Smuckers



هر برند فروشگاهی



Skippy



Peter Pan



Jif

این ها را خریداری نکنید:

- Skippy! Natural
- Reduced Fat Skippy

این ها را خریداری نکنید:

- Natural Peter Pan
- Reduced Fat Peter Pan

این ها را خریداری نکنید:

- Simply Jif
- Natural Jif
- Reduced Fat Jif

رهنمای خرید

1 مسکه ممپلی/لوبیا/نخود در لیست مزایای غذایی خانواده شما به این معنی است که می توانید بخرید:

یک شیشه 16 تا 18 اونس
مسکه بادام زمینی



A

یا

چهار قواس 15 تا 16 اونس
کنسرو لوبیا



B

یا

یک بسته 16 اونس لوبیای خشک،
دال، نخود



ج

غلات سرد

تایید شده توسط WIC

- بسته های 8.9 اونس و 36 اونس
- غلات سبوس دار
- بدون پروتئین گلوتن (GF)

هر اندازه از 8.9 اونس - 36 اونس

Store Brands

Pics by Price Chopper

- ریزه های سبوس دار
- گندم خرد شده یخ زده
- جو دو سر
- برشته شده



Best Yet

- ریزه های سبوس دار
- گندم ریزه شده یخ زده
- برشته شده



Food Club

- ریزه های سبوس دار
- گندم ریزه شده یخ زده
- مکعب های جو دوسر
- جو های دو سر
- برشته شده



Signature Select

- ریزه های سبوس دار
- گندم ریزه شده یخ زده
- برشته شده



Great Value

- ریزه های سبوس دار
- گندم رنده شده یخ زده شده
- Toasted O's



Hannaford

- ریزه های سبوس دار
- جو دوسر رنده شده پوشیده با شکر به اندازه لقمه
- جو دوسر رنده شده پوشیده با توت فرنگی به اندازه لقمه
- جو دوسر رنده شده پوشیده با شکر
- Tasteeos
- فلیکس گندم



Malt O Meal

- هدش هتسرب هناعبص هلغ



مسکه مغزها و تخمها

⚠️ توجه

اگر شما یا هر کسی در خانواده نزدیکتان به آجیل حساسیت دارید، با دفتر محلی WIC خود صحبت کنید تا تغییراتی در بسته غذایی ایجاد شود و امکان استفاده از کره‌های آجیل و دانه فراهم گردد.

✅ تایید شده توسط WIC

- شیشه های پلاستیکی یا شیشه ای
- 16 تا 18 اونس شیشه
- صاف / خامه ای
- دانه‌های آجیل / بادام زمینی / بادام
- دانه‌های آجیل / ترد

❌ این موارد را خریداری نکنید:

- طبیعی(اصلی)
- مواد طعم دار یا مخلوط شده

بوته‌های 16 تا 18 اونس



Natural
MaraNatha



Justin's



Crazy
Richard's



Barney
Butter



Open Nature

❌ این موارد را
خریداری نکنید
بادام خامه ای



Once Again



Octonuts



Woodstock



SunButter

کنسرو لوبیا

✅ تایید شده توسط WIC

- قوطی‌های 15 تا 16 اونس
- معمولی
- کم‌نمک
- ارگانیک مجاز است

❌ این موارد را خریداری نکنید:

- شکر، روغن یا چربی افزوده‌شده
- سبزیجات، میوه‌ها یا گوشت افزوده‌شده
- مزه‌ها، گیاهان یا مصالحه افزوده‌شده
- لوبیای دوبار پخته

15 تا 16 اونس می تواند



هرنام تجاری

- هر نوع لوبیا، دال یا نخود رسیده

لوبیا، دال و نخود خشک

✅ تایید شده توسط WIC

- بسته های 16 اونس
- طبیعی مجاز

❌ این موارد را خریداری نکنید:

- قندها، چربی‌ها یا روغن‌های اضافه‌شده
- طعم‌دهنده‌ها، سبزیجات یا ادویه‌های اضافه‌شده مخلوط سوپ

بسته های 16 اونس



هر برند

- هر نوع لوبیا، دال یا نخود رسیده

میوه ها و سبزیجات نوزاد

این موارد را خریداری نکنید:

- قندها، نمک، نشاسته‌ها یا برنج اضافه‌شده
- شام‌ها
- پاکت‌ها
- دسر‌ها

تایید شده توسط WIC

- هر گونه میوه یا سبزی
- هر گونه میوه مخلوط و سبزیجات مخلوط
- ارگانیک مجاز است



رهنمای خرید

گزینه میوه و سبزیجات تازه:

خانواده‌هایی که نوزادان بالای 6 ماه دارند، می‌توانند غذای کودک شیشه‌ای میوه‌ها و سبزیجات را با 11 دلار (نصف) یا 22 دلار (کل) به میوه‌ها و سبزیجات تازه، منجمد یا کنسروی تعویض کنند.



اگر این گزینه هنوز در فهرست مزایای غذایی خانوادگی شما نیست و مایل به استفاده از آن هستید، با دفتر محلی WIC خود تماس بگیرید.



ماهی کنسرو شده

تایید شده توسط WIC

- اندازه‌ها و انواع نمایش داده شده
- بسته‌بندی شده در آب یا روغن
- ساردین ممکن است شامل استخوان و پوست باشد
- قوطی‌ها یا پاکت‌ها

این موارد را خریداری نکنید:

- ماهی تن Albacore
- تکه سفید ماهی تن

اندازه قوطی‌ها از 2.5 تا 20 اونس

Chunk Light Tuna

ساردین



هر برند



هر برند

ماهی سالمون



هر برند

میوه ها و سبزیجات نوزاد

🛒 راهنمای خرید

محدودیت 50 قلم WIC در یک معامله وجود دارد. اگر تعداد اقلام بیش از 50 باشد، اقلام WIC را به چند معامله تقسیم کنید.

مزایا 128 اونس = 32 مرتبان شیشه ای

ظرف ها را با هم ترکیب کنید تا به مجموع اونس های درج شده در فهرست مزایای غذایی خانوادگی خود برسید.

یک اونس 4، 2 بسته
= 8 اونس



= 2 شیشه



یک 2 اونس، 2 بسته
= 4 اونس



= 1 شیشه



یک شیشه 4 اونس
= 4 اونس



= 1 شیشه



میوه ها و سبزیجات نوزاد

شیشه های تک و بسته های چندتایی



Beech-Nut Organic

- تک 4 اونس
- مرحله 1، مرحله 2



راش (یکنوع نبات)-
میوه خشک طبیعی

- تنها 4 اونس
- بسته های متنوع
- مرحله 1، مرحله 2



Beech-Nut

- تک 4 اونس
- مرحله 1، مرحله 2



Gerber Organic

- تک 4 اونس
- مرحله 1، مرحله 2



Gerber

- 2 اونس 2 بسته
- 4 اونس 2 بسته
- تک 4 اونس
- بسته های مختلف
- مرحله 1، مرحله 2



Earth's Best Organic

- تک 4 اونس
- مرحله 2 تنها



Nature's Heart Organic

- تک 4 اونس مرحله 1
- مرحله 2
- فقط میوه ها



O Organics

- تک 4 اونس



Happy Baby

- تک 4 اونس
- مرحله 1، مرحله 2



Nature's Promise

- تک 4 اونس
- مرحله 2



Parent's Choice

- تک 4 اونس
- 2 اونس 2 بسته
- 4 اونس 2 بسته
- مرحله 1، مرحله 2



Tippy Toes

- 4 اونس 2 بسته
- تک 4 اونس
- مرحله 2

فقط برای نوزادانی که کاملاً با شیر مادر تغذیه می‌شوند

🛒 راهنمای خرید

محدودیت 50 قلم WIC در یک معامله وجود دارد. این را در هنگام خرید غذای مخصوص نوزادان در نظر داشته باشید.

امتیاز 40 اونس = 16 مرتبان 2.5 اونس

گوشت های نوزاد

این موارد را خریداری نکنید:

- شکر یا نمک اضافه شده
- غذای شب

تایید شده توسط WIC

- مرتبان های شیشه ای 2.5 اونس
- مرحله 1 یا 2 هر گونه تنوع

شیشه های 2.5 اونسی



Gerber



Earth's Best Organics



Beech Nut

بسته 30 اونس (مرتبان های 12 و 2.5 اونس)



Gerber
بسته های متنوع



Beech Nut
بسته های متنوع

غلات نوزاد

✓ تایید شده توسط WIC

- بسته های 8 اونسی و 16 اونسی
- تک دانه ای و چند دانه ای
- ارگانیک مجاز است



Gerber



Earth's Best Organic

- چند دانه ای
- غلات سبوس دار چند دانه ای
- غلات سبوس دار جو دو سر
- کینوا ارزن جو ارگانیک
- برنج ارگانیک
- برنج
- گندم خالص

شیر خشک نوزاد

⚠ آنچه برای کودک شما تایید شده است را انتخاب کنید.

شما باید نوع و اندازه دقیق ظرف شیر خشک ذکر شده در لیست مزایای غذایی خانواده خود را خریداری کنید.

اگر طفل شما به شیر خشک دیگری نیاز دارد:

☎ با دفتر محلی WIC خود تماس بگیرید.

با بزرگتر شدن نوزاد شما، ممکن است نیاز باشد که مقدار بیشتری شیر خشک خریداری کنید.

WIC شیر خشک کافی برای رفع نیازهای بیشتر نوزادان را فراهم می کند. با بزرگتر شدن نوزاد شما، ممکن است نیاز باشد که مقدار بیشتری شیر خشک خریداری کنید.

نان

Dave's Killer Bread
100% نان سیوس دار
25 اونس



Dave's Killer Bread
Powerseed
25 اونس



Dave's Killer Bread
Thin Sliced Good Seed
20.5 اونس



Dave's Killer Bread
نازک قطعه قطعه شده
Powerseed
0.5 اونس



Dave's Killer Bread
سیوس دار جوانه زده
20.5 اونس



Dave's Killer Bread
نازک قطعه قطعه 21 غلات و
دانه های کامل
20.5 اونس



Dave's Killer Bread
نان سفید برش خورده نازک
20.5 اونس



Dave's Killer Bread
نان صبحانه
Raisin' the Roof
16.75 اونس



Great Value
نان 100% گندم سیوس دار با
سر گرد 20 اونس



Freihofer's
Country Premium
100% Whole Wheat
Bread
24 اونس



Hannaford
نان برش خورده 100% گندم
سیوس دار
24 اونس



Hannaford
100% گندم سیوس دار
16 اونس



Nature's Own
100% بدون شکر نان سیوس
دار
16 اونس



La Panciata
عمل گندم سیوس دار
و دو سر
16 اونس



گزینه های دیگر سیوس دار
در دسترس
برنج قهوه ای
برنج وحشی
کینوا (quinoa)
جو دوسر
ذرت

رهنمای خرید

کمک غلات سیوس دار شامل موارد ذیل است:



نان

✓ تایید شده توسط WIC

- قرص ها، رول ها، بن ها، پیتا، بیگل ها
- و مفن های انگلیسی 8 تا 32 اونس
- گندم سیوس دار
- غلات سیوس دار

Arnold
100% نان سیوس دار
24 اونس



Arnold
Stone Ground
Wheat
16 اونس



Baker's Choice
100% نان سیوس دار
16 اونس



Arnold
نان گندم کامل برش کوچک
18 اونس



Dave's Killer Bread
21 غلات و دانه های کامل
27 اونس



The Bread Shed
گندم سیوس دار
و کتون
16 اونس



Dave's Killer Bread
White Bread
Done Right
24 اونس



Dave's Killer Bread
Good Seed
27 اونس



نان

Pepperidge Farm

سیوس دار 100% نان
سیوس دار
24 اونس



Pepperidge Farm

نان سیوس دار
برش خورده نازک
100% نان سیوس دار
22 اونس



Signature Select

100% نان سیوس دار
16 اونس



Pepperidge Farm

نان سیوس دار با عسل و نان
سیوس دار
24 اونس



Signature Select

100% نان سیوس دار
24 اونس



Signature Select

100% نان سیوس دار
بدون نمک
16 اونس



Sara Lee

100% نان سیوس دار
20 اونس



Sara Lee

100% Classic گندم
سیوس دار
16 اونس



Wonder

100% نان سیوس دار
16 اونس



Nature's Own

100% نان سیوس دار
20 اونس



Open Nature

100% نان سیوس دار
24 اونس



Pepperidge Farm

سبک نرم گندم 16 اونس



Pepperidge Farm

چرخش 100% دارچین نان
سیوس دار با کشمش
16 اونس



Pepperidge Farm

نازک قطعه قطعه سیوس دار
15 دانه نان
14 اونس



Pepperidge Farm

نازک قطعه قطعه سیوس دار
15 دانه نان
22 اونس



Pepperidge Farm

نان بل سر سیوس دار
24 اونس



نان

Nature's Own

نان 100% سیوس دار با عسل
و نان سیوس دار
16 اونس



Nature's Own

100% نان سیوس دار
20 اونس



Open Nature

نان با غلات و دانه ها
24 اونس



Pepperidge Farm

100% نان سیوس دار بسیار
نازک
16 اونس



Pepperidge Farm

نازک قطعه قطعه سیوس دار
100 % نان سیوس دار
14 اونس



Pepperidge Farm

100% Farmhouse گندم
سیوس دار
24 اونس



Pepperidge Farm

غلات کامل 15 دانه
24 اونس



رول‌ها، بن‌ها و نان‌های نازک



Arnold
100% نازک ساندویچ نان سبوس دار
12 اونس

Dave's Killer Bread
Done Right 17.6 برگر
اونس



Dave's Killer Bread
21 سبوس دار و دانه رول
ساندویچ 18 اونس



Arnold
100% نان سبوس دار نان
همبرگر نان
16 اونس

Dave's Killer Bread
Sandwich Rolls
Done Right 18 اونس



Dave's Killer Bread
21 سبوس دار
و دانه برگر Buns
17.6 اونس



Signature Select
100% نازک ساندویچ نان
سبوس دار
12 اونس



Nature's Own
100% گندم کامل
همبرگر
15 اونس



مافین انگلیسی

Dave's Killer Bread
Killer Classic
English Muffins
13.2 اونس



Dave's Killer Bread
Rockin' Grains English
Muffins
13.2 اونس



Thomas
مافین‌های انگلیسی 100%
گندم کامل
12 اونس



Signature Select
مافین‌های انگلیسی
100% گندم کامل
12 اونس



Bagels

Dave's Killer Bread
دبیگل‌های دارچین و کشمش
16.75 اونس



Dave's Killer Bread
Plain Awesome Bagels
16.75 اونس



Dave's Killer Bread
Boomin' Berry
Bagels
16.75 اونس



Dave's Killer Bread
EPIC Everything
Bagels
16.75 اونس



Thomas
100% نان بیگل
سبوس کامل 20 اونس



پیتا

Joseph's
پیتا نان سبوس دار
11 اونس



برنج قهوه ای

بسته‌های 8 تا 32 اونس

هر برند

✓ تایید شده توسط WIC

- معمولی
- پخت فوری
- پخت سریع
- کیسه‌ای قابل جوشاندن
- کیسه‌ها، جعبه‌ها یا شیشه‌های پلاستیکی را انتخاب کنید.



🛒 راهنمای خرید

می‌توانید ترکیبی از نان، پاستا، ترتیلا، برنج، برنج وحشی، جو دوسر، کینوا و آرد ذرت را انتخاب کنید تا به مجموع اونس‌های غلات کامل درج‌شده در فهرست مزایای غذایی خانوادگی خود برسید. در اینجا دو مثال وجود دارد:

= 32 اونس



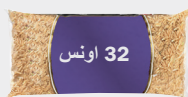
یک بسته 16 اونسی
نان چپاتی گرد

+



یک قرص نان با
وزن 16 اونس

= 48 اونس



یک بسته
برنج 32 اونس

+



یک بسته مکرونی
16 اونس

✓ تایید شده توسط WIC

- بسته‌های 8 تا 32 اونس
- کیسه‌ها، بکس‌ها و بوتل‌های پلاستیکی
- ارگانیک مجاز است
- هر برند
- جوی پرک - فوری، سریع، رول‌شده، استیل‌کانت، قدیمی
- برنج وحشی
- کینوا - کلاسیک، سرنگ
- آرد جواری

🚫 این موارد را خریداری نکنید:

- بسته‌های انفرادی
- به صورت بسته‌های بزرگ
- قندها، چربی‌ها، روغن‌ها، نمک یا طعم دهنده‌های اضافه شده

جو دوسر

بسته‌های 8 تا 32 اونس



🛒 راهنمای خرید

آیا جو دوسر از جمله حبوبات است یا غلات سبوس دار؟ این هردویش است!

هنگام خرید با WIC، به یاد داشته باشید:

- از مزایای غلات استفاده کنید تا جو دوسر فوری در بسته‌بندی‌های تک‌نفره خریداری کنید.
- از مزایای غلات کامل استفاده کنید تا سایر انواع جو دوسر را در جعبه‌ها، کیسه‌ها یا ظرف‌ها خریداری کنید.

آرد جواری، برنج وحشی و کینوا

بسته‌های 8 تا 32 اونس



Tortillas

✓ تایید شده توسط WIC

- 100% گندم سبوس دار
- بسته‌های 8 تا 24 اونس
- جواری

بسته‌های 8 تا 24 اونس



Food Club

- ذرت، تاکو سبک
- نان سبوس دار، سبک فاجیتا



Chi-Chi's

- ذرت سفید، سبک تاکو
- نان سبوس دار، سبک فاجیتا



سروها

- نان سبوس دار می پیچد



IGA

- جواری سفید
- گندم سبوس دار، سبک تاکو



Great Value

- نان سبوس دار



Hannaford

- نان سبوس دار
- ذرت سفید
- ذرت زرد



La Banderita

- ذرت سفید، ذرت زرد
- نان سبوس دار، فاجیتا
- خیابان تاکو ذرت



Mission

- نان سبوس دار، تاکو نرم
- ذرت زرد نازک اضافی
- خیابان تاکو زرد ذرت تریلا
- اندازه فوق العاده ذرت زرد
- تعادل کربوهیدرات گوشت چرخان سبوس دارم کامل



Signature Select

- نان سبوس دار
- سفید ذرت خیابان تاکو



Pic's Brand

- ذرت، تاکو سبک
- نان سبوس دار، سبک تاکو



Ortega

- Whole Wheat



Mayan Farm

- تریلا نان سبوس دار

مکرونی گندم سبوس دار

✓ تایید شده توسط WIC

- بسته های 16 اونسی (1 پوندی).
- هر قسمی
- 100% مکمل گندم
- 100% غلات سبوس دار

بسته های 16 اونسی (1 پوندی)



Bionaturae



Full Circle



Hannaford



Nature's Promise



Ronzoni



Bella Terra



Field Day



Great Value



Mantova



Racconto



Signature Select



Barilla



Delallo



Food Club



Luigi Vitelli



O Organics



San Remo

یخ بسته

✓ تایید شده توسط WIC

- هر اندازه
- هر نوع بسته بندی (خریطة، صندوق، و غيره)
- طبيعى (اصلى) مجاز

✗ اين موارد را خريدارى نكنيد:

- چربى يا روغن هاى اضافه شده
- شكر، دكستروز و يا شيرين كننده
- مواد غير ميوه اى يا غير سبزيجات (ماكارونى، برنج، پنير و غيره)
- مصنوعى اضافه شده
- سبزيجات باساس

هر اندازه



هر برند

- هر ميوه يا سبزی ساده يا مخلوط ساده

كنسرو شده (قطى آهنى)

✓ تایید شده توسط WIC

- هر اندازه
- هر ظرف (قوطى، مرتبان، پياله، خريطه و غيره)
- طبيعى (اصلى) مجاز

✗ اين موارد را خريدارى نكنيد:

- ترشى سبزيجات
- سس (پيتزا، اسپاگنى يا بادنجان رومى)
- بادنجان رومى يا خمير بادنجان رومى
- قند اضافه شده، چربى ها و يا روغن
- سبزيجات خامه اى
- كوكتل ميوه در سيور
- گاسامول

هر اندازه



هر برند

- هر ميوه ساده يا مخلوط ميوه اى كه در آب يا آب ميوه بسته بندى شده باشد
- هر گونه سبزيجات ساده يا مخلوط سبزيجات

میوه ها و سبزیجات

مقادير مزایا (كمك):

فهرست مزایای غذایی خانوادگی یا موجودی WIC خود را برای مبالغ مزایای میوه و سبزیجات بررسی کنید.

تازه

✓ تایید شده توسط WIC

- هر اندازه
- كامل، برش خورده، خريطه اى يا بسته بندى شده
- طبيعى مجاز سبزيجات تازه
- خردشده مجاز هستند

✗ اين موارد را خريدارى نكنيد:

- قند اضافه شده، چربى ها و يا روغن
- ميوه هاى خشك يا سبزيجات
- گل هاى خوراكي
- سبدهاى ميوه
- اقلام ميز سالاد
- كيت هاى سالاد يا طبق هاى مهمانى با مواد غذايى اضافه شده (ديپ، سس، مغز و غيره)

هر اندازه



هر برند

- هر ميوه و سبزيجات

🛒 رهنمای خرید

اگر يك محصول تازه در هنگام تسويه حساب به درستي اسكن نمى شود، به فروشگاه اطلاع دهيد تا بتوان آن را به ديتابيس آنها اضافه كرد.

ماست

راهنمای خرید

شما می توانید شیر برای ماست بیشتر تجارت. برای کسب معلومات بیشتر یا دفتر محلی WIC خود تماس بگیرید.



Nature's Promise

این موارد را خریداری نکنید:

Organic Lowfat Vanilla



Lucerne

این موارد را خریداری نکنید:

یونانی بدون چربی
توتفرنگی کمچرب
توتفرنگی کمچرب
وانیل پرچرب وانیل



Hannaford

هر طعم



Green Mountain Creamery

هر طعم



Yoplait

اصلی: هر طعم



Two Good

هر طعم



Stonyfield Organic

- صاف و خامه ای:
هر طعم
- یونانی: 0%
چربی



Pics by Price Chopper

هر طعم

ماست گیاهی

24 اونس وان



Silk

بدون چربی لبنیات، صاف و کرمی، ساده یا وانیل (24 اونس)



Stonyfield Organic

هر طعم



Yoplait

Go-Gurt Simply yogurt tubes

ماست

چیزی را انتخاب کنید که برای تان تأیید شده است.

- ماست پرچرب و کمچرب برای کودکان 12 تا 24 ماهه
- ماست بدون چربی و کمچرب برای زنان و کودکان 2 تا 5 ساله

تأیید شده توسط WIC

- 32 اونس وان
- 8 بسته و 16 بسته از 2 اونس لوله
- آلی مجاز
- شیرین کننده های طبیعی و گیاهی

این موارد را خریداری نکنید:

- کیسه ها
- شیرین کننده های مصنوعی

تب های 32 اونس



Butterworks Farm

این موارد را خریداری نکنید:
وانیل بدون چربی، افرا کامل



Brown Cow

هر طعم



Best Yet

هر طعم



Dannon

هر طعم

Oikos Greek

هر طعم

Light & Fit Greek

فقط ساده



Chobani

این موارد را خریداری نکنید:

کم چرب یونانی
عسل وانیل



Cabot

این موارد را خریداری نکنید:

کمچرب وانیل بین
(Vanilla Bean)
یونانی سه‌خامه‌ای با وانیل



Great Value

این موارد را خریداری نکنید:

یونانی کامل با وانیل کمچرب
توتفرنگی-موز کمچرب هلو
کمچرب توتفرنگی مخلوط‌شده
کمچرب وانیل مخلوط شده



Full Circle

یونانی
غیر چربی
- ساده
- وانیل



Food Club

این موارد را خریداری نکنید:

کمچرب وانیل کمچرب
هلو کمچرب تمشک
کمچرب توتفرنگی

شیر بز

❗ چیزی را انتخاب کنید که برای تان تأیید شده است.

- شیر کامل برای کودکان 12 تا 24 ماهه
- شیر کمچرب (1%) و بدون چربی (اسکیم) برای زنان و کودکان 2 تا 5 سال

✓ تایید شده توسط WIC

• تنها برند Meyenberg

- مایع کامل: ½ بشکه و کوارت
- مایع کم چرب (1%): کوارت
- پودر: 12 اونس

مایع

Quart



Meyenberg
• کم چرب (1%)

½ بشکه، کوارت



Meyenberg
• تمام:
• برای کودکان 12 تا 24 ماه

پودر

12 اونس (3 کوارت می شود)



Meyenberg
• بدون چربی



Meyenberg
• تمام:
• برای کودکان 12 تا 24 ماه

شیر گاو

❗ چیزی را انتخاب کنید که برای تان تأیید شده است.

- شیر کامل برای کودکان 12 تا 24 ماهه
- شیر کمچرب (1%) و بدون چربی (اسکیم) برای زنان و کودکان 2 تا 5 سال

✓ تایید شده توسط WIC

❌ این موارد را خریداری نکنید:

- پیشرفته یا تخصصی
- چربی کم شده (2%)
- طعم دار
- بوتل های شیشه ای

- مایع: بشکه، ½ بشکه و کوارت
- ثابت در تاقچه (مرتبان): کوارت
- پودر شیر خشک بدون چربی: 25.6 اونس
- اصلی (طبیعی).

گالن، ½ گالن کوارت



- کم چرب (1%) یا بدون چربی (بدون چربی)
- بدون لاکتوز

- هر برند
- تمام:
• برای کودکان 12 تا 24 ماه

برند های طبیعی مجاز هستند



Stonyfield
Organics



Organic
Valley



O Organics



Nature's
Promise



Horizon



Full
Circle

شیر خشک
بدون چربی

25.6 اونس
(2 گیلن می شود)



هر برند

(قابل نگهداری
در حرارت عادی
در قفسه)

Quart



هر برند

آب میوه

! به این موارد توجه کنید.
O Organics ارگانیک مجاز

✓ تایید شده توسط WIC

• جوس 100% مرتبان پایدار: بوتل
های 64 اونس

(قابل نگهداری در حرارت عادی در قفسه)

بوتل های 64 اونس



Langers

- سیب
- سیب توت گیلاس
- سیب کیوی توت
- زمینی
- سیب نارنجی
- آناناس
- سیب شفتالو ام
- مخلوط توت
- انگور کنکورد
- کرن بری پلاس
- کرن بری شاه
- توت پلاس
- آناناس



Mott's

- سیب
- سیب گیلاس
- ام سیب
- سیب انگور سفید
- Sensibles
- - سیب
- آب میوه پانچ
- میوه ای



Hannaford

• هر طعم



IGA

- سیب
- انگور
- بادنجان رومی
- انگور سفید



جوس آبدار

• هر طعم



Food Club

- سیب
- زغال اخته
- انگور
- ترنج
- نارنج
- آناناس
- سبزی
- بادنجان رومی
- انگور سفید



Great Value

- سیب
- مخلوط زغال اخته
- انگور کرن بری
- انار زغال اخته
- انگور
- ام
- ناک
- آناناس
- بادنجان رومی
- سبزی
- انگور سفید
- انگور سفید شفتالو



Apple & Eve

• هر طعمی
• بدون ارگانیک



Best Yet

- سیب
- انگور
- ترنج
- نارنج
- نارنج ام
- آناناس نارنج
- آناناس
- بادنجان رومی
- سبزی
- انگور سفید



Campbell

- بادنجان رومی
- بادنجان رومی
- سودیم پایین

شیرهای گیاهی

✓ تایید شده توسط WIC

• قابل نگهداری در یخچال
و قابل نگهداری در حرارت
عادی در قفسه

✗ این موارد را خریداری نکنید:

- کیسه ها
- شیرین کننده های مصنوعی

مخلوط شیر نخود و جو



Silk Kids

مخلوط شیر جو اصلی 59 اونس

نخود



Ripple (در یخچال نگهداری شود)
کودکان و نوجوانان اصلی و یا کودکان
و نوجوانان شیرین نشده اصلی
- 48 اونس



**Ripple (قابل نگهداری در حرارت
عادی در قفسه)**

شیرین نشده اصلی یا اصلی،
کودکان و نوجوانان اصلی و کودکان
و نوجوانان شیرین نشده اصلی
- 32 اونس (1 کوارت)

شیر سویا



Silk (در یخچال) اصلی
- 32 اونس (1 کوارت)
64 اونس
(1/2 بشکه می شود)

Silk (قفسه)
اصلی 32 کوارت (1 اونس)



**Pacific (قابل نگهداری در
حرارت عادی در قفسه)**
Ultra Soy Original
- 32 اونس (1 کوارت)

آب میوه

جوس نارنج یخ بسته

✓ تایید شده توسط WIC

• 16 اونس غلیظ یخ بسته

هر برند فروشگاه

• Best Yet

• Food Club

• Hannaford

• Pics by Price Chopper

• Signature Select



آب نارنج یخچالی

✓ تایید شده توسط WIC

• بطری های 46 تا 64 اونس

• خمیر / بدون خمیر

• تقویت شده با کلسیم و / یا
ویتامین D⊘ این موارد را خریداری
نکنید:

• آب میوه

• سبک

! به این موارد توجه کنید.
• ارگانیک مجاز O Organics

بوتل های 46 تا 64 اونس

برندهای فروشگاه

• Best Yet

• Food Club

• Great Value

• Hannaford

• IGA

• Pics by Price Chopper

• Signature Select

مارک های تایید شده

• Florida's Natural

• Food Club

• O Organics

• Simply Orange

• Tropicana



آب میوه

(قابل نگهداری در حرارت عادی در قفسه)

بوتل های 64 اونس



V8 سبزیجات

• سبزی اصلی

• سبزی تند

• کم سدیم



Signature Select

• سیب

• مخلوط زغال اخته

• انگور زغال اخته

• تمشک زغال اخته

• انگور

• ترنج

• آناناس

• بادنجان رومی

• سبزی

• سبزیجات کم سدیم

Pics by Price
Chopper

• سیب

• توت

• انگور

• ترنج

• آناناس

• بادنجان رومی

• سبزی

• سبزیجات کم سدیم

• انگور سفید



Ruby Kist

• سیب

• انگور

• پرتقال

• مخلوط پرتقال

• انگور



Old Orchard

• سیب

• سیب کرن بری

• مخلوط توت

• انار زغال اخته

• انگور

• نارنج

• شفتالو ام

• انگور سفید



Northland

• هر طعم



سفید

• 100% انگور

• سفید

• 100% انگور

• قرمز

• انگور (کلسیم دار)

• آناناس مخلوط سه

• میوه استوایی

• انگور سفید

• وبادام زمینی

• انگور سفید و گیلان

⊘ این موارد را
خریداری نکنید:

• کم قند



That's Smart

• انگور



Ocean Spray

• هر طعم

O Organics

• ام زغال اخته

• انگور

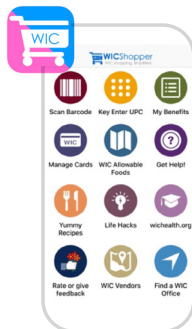
چک نمودن بیلانس تان

برنامه WICShopper

برنامه را باز کنید تا مزایای باقی مانده خود را فوراً مشاهده کنید.

صفحه شماره‌گیری کارت WIC در بخش خدمات مشتری

قبل از خرید موجودی خود را بررسی کنید. کارت خود را وارد کنید و دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

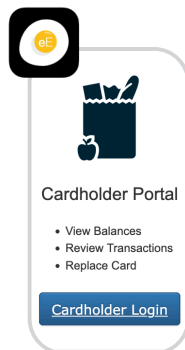


آخرین رسید فروشگاه

این چاپ به طور خودکار در پایین.

پورتال دارنده کارت EBT

موجودی مزایای خود را بررسی کرده و تراکنش‌های اخیر را به‌صورت آنلاین یا در برنامه مشاهده کنید.



رسید نمونه

GROCERY STORE
123 Road
Waterbury, VT 05676

GROCERY

41199210 KLLGG MINI WHEATS 5.99

PRODUCE

41199210 2@ SIG SNACKING TOMATO 6.98

4550 BRUSSEL SPROUTS 5.85

81204900 3@ BLUEBERRIES PINT 11.97

BALANCE \$24.62

eWIC 18.63

Debit Purchase 7/29/2026 10:25

Card #: *****1354 AUTH: 0000512972

ENDING WIC Benefit Balance
Earliest WIC Benefit Expiration Date
7/31/2026 at Midnight

64 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT
48 OZ WHOLE GRAINS - ALL AUTH
89.02 CASH V FRUITS AND VEGETABLES
9 GALLON MILK - LOWFAT
1 POUND TOFU
3 DOZEN EGGS
93.2 OUNCE CEREAL-ALL AUTH
2 JAR/BA PB/BEANS & PEAS - ALL AUTH
3 POUND CHEESE

End of WIC Benefit Balance

eWIC Benefit Redemption/Purchase

64 OZ LOWFAT/NONFAT YOGURT
18.63 CASH V FRUITS AND VEGETABLES
1 BRUSSELS SPROUTS 5.65
1 SIG TOMATO 3.49
1 SIG TOMATO 3.49
1 BLUEBERRIES PINT 3.99
1 BLUEBERRIES PINT 3.99

End of WIC Benefit Redemption Purchase

نکته مفید

مزایای WIC حمل نمی‌شود. قبل از انقضای هر ماه از آنها استفاده کنید.



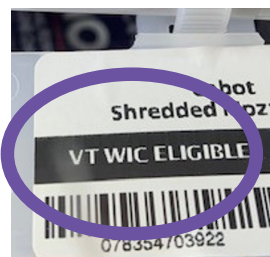
پیدا کردن اندازه مناسب

غذاهای مورد تایید WIC باید با اندازه های دقیق در لیست مزایای غذای خانواده شما مطابقت داشته باشد. انتخاب اندازه صحیح تضمین مزایای خود را در پرداخت کار می کنند و کمک می کند تا شما را از کمک هزینه ماهانه خود را دریافت کنید.



به دنبال برچسب قفسه

اکثر فروشگاه ها برچسب های قفسه را قرار می دهند تا نشان دهند کدام موارد مورد تایید WIC هستند. به دنبال برچسب هایی که می گویند "WIC" یا یک "W" در یک جعبه دارند. همه فروشگاه ها از برچسب های یکسان استفاده نمی کنند.



حتی اگر برچسب قفسه می گوید "WIC"، دو بار بررسی کنید که مورد در لیست مزایای مواد غذایی خانواده شما است.

نکته مفید



برنامه WICShopper

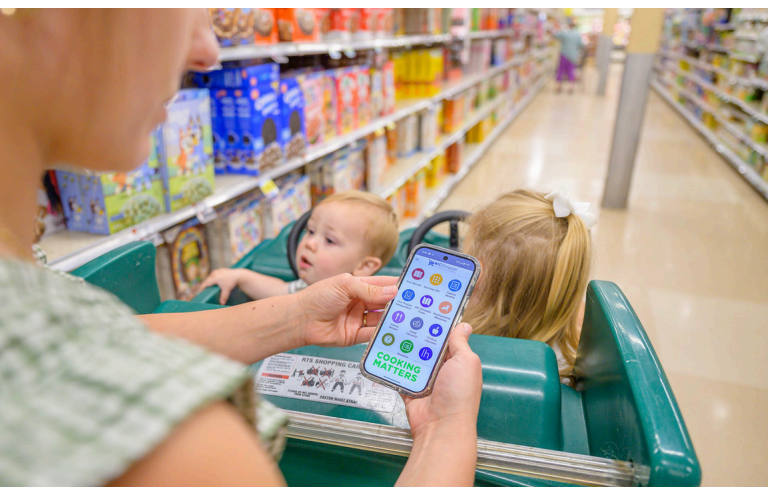
با ایلکیشن WICShopper باهوش‌تر، سریع‌تر و با اطمینان بیشتر خرید کنید.

✓ بارکدها را در فروشگاه اسکن کنید تا ببینید آیا یک محصول مورد تأیید WIC است یا خیر.

✓ فهرست مزایای غذایی خانوادگی خود را مشاهده کرده و ببینید چه چیزهایی برای خرید این ماه باقی مانده است.

✓ تاریخ انقضای مزایای خود را پیگیری کنید.

✓ فروشگاه‌های مجاز WIC را در نزدیکی خود پیدا کنید.



چگونه شروع کنیم:

1. برنامه **WICShopper** را از فروشگاه **App** یا **Google Play** دانلود کنید.

2. برنامه را باز کنید و Vermont را انتخاب کنید.

3. کارت WIC خود را با استفاده از شماره کارت 16 رقمی روی ثبت کنید.

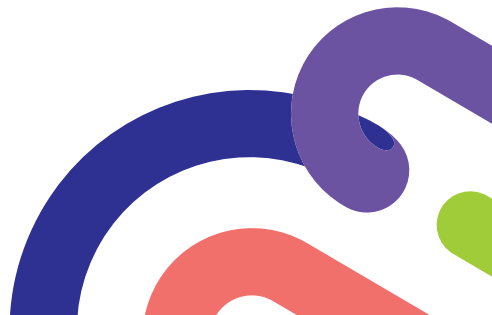
به کمک نیاز دارید؟ از متخصص تغذیه WIC خود بپرسید یا برای دستورالعمل به HealthVermont.gov/WIC مراجعه کنید.



اگر کارت شما کار نمی

کند نگران نباشید. این مراحل را امتحان کنید.

1. چک نمودن بیلانس تان از رسید آخرین خرید خود، برنامه **WICShopper** یا دستگاه PIN pad استفاده کنید تا ببینید کدام مواد خوراکی را هنوز می‌توانید بگیرید.
2. اطمینان حاصل کنید که مورد تایید شده است و این اندازه‌ها با لیست مزایای غذای خانواده شما مطابقت دارد.
3. از میز خدمات مشتریان فروشگاه بپرسید آنها ممکن است قادر به کمک و یا به شما بگویم که چرا مورد کار نمی‌کند.
4. تماس با دفتر **WIC** خود را از فروشگاه ما می‌توانیم حساب کاربری و کمک شما را بررسی کنیم.



دفاتر محلی برنامه WIC ورمونت

Rutland

802-786-5811

Barre

802-479-4200

Springfield

802-289-0600

Bennington

802-447-3531

St. Albans

802-524-7970

Brattleboro

802-257-2880

St. Johnsbury

802-748-5151

Burlington

802-863-7323

White River Junction

802-295-8820

Middlebury

802-388-4644

Morrisville

802-888-7447

Newport

802-334-6707

