

WHAT'S IN THE WIC FOOD PACKAGE?

The Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children (WIC) provides nutritious foods that are tailored to YOU!

FACTS ABOUT THE WIC FOOD PACKAGE:

- There are 7 different WIC food packages, and WIC adapts them to meet needs of clients.
- The food package is based on the quantity of the product, so if the product is in your package, it can be purchased regardless of price.
- Additionally, there are dollars (known as the Cash Value Benefit) that can be spent on your choice of fruits and vegetables in the grocery store.
- **Remember, not every product is for every participant!**

	Fruits & Vegetables	Dairy	Grains	Proteins
Infants (Birth to 11 months)	Fruits and vegetables (jarred infant food or Cash Value Benefit) ◆	Formula (only provided for children that are partially or not at all breastfed)	Infant cereal ◆	Baby food meat (only for fully breastfed infants) ◆
Children (1 to 4 years)	Juice, \$26 for fruits and vegetables	Milk (cow's milk, lactose-free, or plant-based such as soy) tofu, yogurt, cheese, etc. ★	Cereal, whole grains (whole wheat breads and pastas, whole grain rice, oatmeal, and more) ★	Eggs, canned fish, dry legumes or canned legumes, peanut butter (or other nut and seed butter) ★
Pregnant & partially breastfeeding or fully breastfeeding (benefits for up to one year)	Juice, \$47-\$52 for fruits and vegetables	Milk (cow's milk, lactose-free, or plant-based such as soy), tofu, yogurt, cheese, etc. ★	Cereal, whole grains (whole wheat breads and pastas, whole grain rice, oatmeal, and more) ★	Eggs, canned fish, dry legumes or canned legumes, peanut butter (or other nut and seed butter) ★
Postpartum, not breastfeeding (benefits for up to 6 months)	Juice, \$47 for fruits and vegetables	Milk (cow's milk, lactose-free, or plant-based such as soy), tofu, yogurt, cheese, etc. ★	Cereal, whole grains (whole wheat breads and pastas, whole grain rice, oatmeal, and more) ★	Eggs, canned fish, dry legumes or canned legumes, peanut butter (or other nut and seed butter) ★

Talk to your local WIC clinic to know exactly what products would be included in your food package!

See [USDA's website](#) for more information about the different food packages.

★ Allowed upon TN WIC's approval ◆ Allowed once infant turns 6 mo. old

ما الذي تشمله حزمة أغذية برنامج WIC؟

حقائق حول حزمة أغذية برنامج WIC:

- توجد 7 حزم مختلفة من أغذية برنامج WIC، حيث يعمل برنامج WIC على تكييفها لتلبية احتياجات العملاء.
- تعتمد حزمة الأغذية على كمية المنتج، لذلك إذا كان المنتج ضمن حزمتك، فيمكن شراؤه بغض النظر عن السعر.
- بالإضافة إلى ذلك، يوجد مبلغ من الدولارات (يُعرف باسم ميزة القيمة النقدية) يمكن إنفاقه على اختيارك من الفواكه والخضروات في متجر البقالة.
- تذكر أن كل المنتجات ليست متاحة لكل المشاركين!

برنامج
التغذية
التكميلية للنساء
والرضع والأطفال
(WIC) يوفر حزمة
أطعمة مغذية مصممة
خصيصاً لك!

البروتينات	الحبوب	الألبان	الفواكه والخضروات	
لحوم أغذية الأطفال (فقط للأطفال الذين يرضعون طبيعيًا بشكل كامل)	حبوب الإفطار للرضع	الحليب الاصطناعي (متوفر فقط للأطفال الذين يرضعون طبيعيًا بشكل جزئي أو لا يرضعون طبيعيًا على الإطلاق)	الفواكه والخضروات (طعام الرضع المُعلب في مرطبان أو ميزة القيمة النقدية)	الرضع (من الولادة حتى 11 شهرًا)
البيض أو الأسماك المعلبة أو البقوليات الجافة أو البقوليات المعلبة، زبدة الفول السوداني (أو زبدة البندق والبذور الأخرى)	حبوب الإفطار، الحبوب الكاملة (القمح الكامل، الخبز والمعكرونة، أرز الحبوب الكاملة، دقيق الشوفان، والكثير غير ذلك)	ر، خالي من اللاكتوز أو من مصدر نباتي مثل حليب الصويا، التوفو، الزبادي "الروب"، الجبن، وما إلى ذلك	عصير، 26 دولارًا للفواكه والخضروات	الأطفال (من 1 إلى 4 سنوات)
البيض أو الأسماك المعلبة أو البقوليات الجافة أو البقوليات المعلبة، زبدة الفول السوداني (أو زبدة البندق والبذور الأخرى)	حبوب الإفطار، الحبوب الكاملة (القمح الكامل، الخبز والمعكرونة، أرز الحبوب الكاملة، دقيق الشوفان، والكثير غير ذلك)	الحليب (حليب الأبقار، خالي من اللاكتوز أو من مصدر نباتي مثل حليب الصويا)، التوفو، الزبادي "الروب"، الجبن، وما إلى ذلك	عصير، من 47 دولارًا إلى 52 دولارًا من أجل الفواكه والخضروات	الحوامل والنساء اللواتي يرضعن طبيعيًا بشكل جزئي أو يرضعن طبيعيًا بشكل كامل (مزايًا لمدة تصل إلى عام واحد)
البيض أو الأسماك المعلبة أو البقوليات الجافة أو البقوليات المعلبة، زبدة الفول السوداني (أو زبدة البندق والبذور الأخرى)	حبوب الإفطار، الحبوب الكاملة (القمح الكامل، الخبز والمعكرونة، أرز الحبوب الكاملة، دقيق الشوفان، والكثير غير ذلك)	الحليب (حليب الأبقار، خالي من اللاكتوز أو من مصدر نباتي مثل حليب الصويا)، التوفو، الزبادي "الروب"، الجبن، وما إلى ذلك	عصير، 47 دولارًا للفواكه والخضروات	بعد الولادة، النساء اللواتي لا يرضعن طبيعيًا (مزايًا لمدة تصل إلى 6 أشهر)

تحدث إلى عيادة برنامج WIC المحلية لديك لكي تعرف بالضبط المنتجات التي سيتم تضمينها في حزمة أغذيتك! اطلع على موقع وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) للحصول على مزيد من المعلومات حول حزم الأغذية المختلفة.