

# كل شيء عن

New Jersey **wic**

يرجى التواصل مع المكتب المحلي  
لبرنامج WIC التابع لك.

تعرف على المزيد: <http://nj.gov/health/fhs/wic> أو اتصل على: 1-800-328-3838

## مَن الأشخاص الذين يستحقون برنامج WIC؟

- ♦ الحصول على غذاء صحي
- ♦ التثقيف الغذائي
- ♦ إرشادات الرضاعة
- ♦ إحالات للإعانات المجتمعية

- ♦ النساء الحوامل
- ♦ الأمهات اللاتي يُرضعن أطفالاً حتى سن 12 شهراً
- ♦ أمهات الأطفال حتى سن 6 أشهر
- ♦ الرُّضّع والأطفال حتى سن 5 سنوات (يُشترط أن يكون الشخص من المقيمين في ولاية نيو جيرسي، وتتوافر فيه الشروط المتعلقة بالدخل)

## ما الذي تتضمنه الحصة الغذائية الشهرية؟

يحصل كل مشارك على أغذية صحية من برنامج WIC بقيمة 60.00 دولاراً شهرياً تقريباً. تشمل الخيارات على:



### ♦ حبوب كاملة

خبز القمح الكامل  
الأرز الكامل  
معكرونة القمح الكامل  
القمح الكامل / تورتيلا الذرة  
حبوب الإفطار

### ♦ بروتين

البيض  
زبدة الفول السوداني  
بقوليات مجففة ومُعلبة  
التوفو

### ♦ خضراوات / فواكه

طازجة  
مُجمّدة  
مُعلبة  
عصير

### ♦ منتجات ألبان

الحليب  
حليب الصويا  
الجبن  
الرُّب

### ♦ الرُّضّع

حبوب الأرز  
خضراوات بيبي فود  
فواكه بيبي فود  
حليب الأطفال الصناعي

وفقاً لقانون الحقوق المدنية الاتحادي وتوجيهات وسياسات الحقوق المدنية لوزارة الزراعة الأمريكية (يو أس دي أي) (USDA)، يحظر على وزارة الزراعة الأمريكية ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة في برامج وزارة الزراعة الأمريكية أو التي تديره التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو الإعاقة أو السن أو الثأر أو الانتقام من نشاط سابق للحقوق المدنية في أي برنامج أو نشاط تديره أو تموله وزارة الزراعة الأمريكية.

يجب على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات البرنامج (على سبيل المثال، برايل، والطباعة بأحرف كبيرة، والشريط الصوتي، ولغة الإشارة الأمريكية، وما إلى ذلك)، الاتصال بالوكالة (في الولاية أو المحلية) حيث يتقدمون بطلب للحصول على المخصصات. يمكن للأشخاص الطرش أو المعانين من صعوبة في السمع أو المعانين من إعاقات في الكلام الاتصال بالـ USDA عبر الاتصال بخدمة المرسلات الاتحادية على هاتف (800) 877-8339. إضافة الي ذلك، يمكن توفير معلومات البرامج بلغات أخرى

لتقديم شكوى تتعلق بالتمييز في البرنامج، أكمل **طلب شكوى التمييز في برنامج وزارة الزراعة الأمريكية** رقم (AD-3027) الموجود على الإنترنت على العنوان التالي: **How to File a Complaint**، وفي أي مكتب تابع لوزارة الزراعة الأمريكية أو كتابة رسالة موجهة إلى وزارة الزراعة الأمريكية وقدم في الرسالة جميع المعلومات المطلوبة في الطلب. لطلب نسخة من طلب الشكوى، اتصلوا على هاتف: (866) 632 9992. قدم طلبك المكتمل أو رسائلك الي الـ USDA عبر :

(1) البريد: وزارة الزراعة الامريكية  
مكتب مساعد الوزير للحقوق المدنية  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410

(2) بالفاكس: على هاتف 690-7442 (202)؛ أو

(3) البريد الإلكتروني: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

هذه المؤسسة توفر التكافؤ في الفرص

