

## لماذا يجب إعطاء حليب منخفض / قليل الدسم للأطفال في عمر أكثر من ٢٤ شهراً وللنساء؟

العناصر الغذائية A-D أونس (فتجان واحد) من الحليب	حليب مقشود	حليب ١%	حليب ٢%	حليب كامل الدسم
كالمسيوم	٢٠٦ ملليجرام	٢٩٠ ملليجرام	٢٨٥ ملليجرام	٢٧٦ ملليجرام
سعات حرارية	٨٠	١٠٠	١٢٠	١٥٠
نسبة ضئيلة من الدسم	نسبة ضئيلة	٢ جرام	٥ جرام	٨ جرام
كولسترول	٢٠ ملليجرام	١٢ ملليجرام	٥ ملليجرام	٢٤ ملليجرام

المصدر: قاعدة بيانات وزارة الزراعة الأمريكية للعناصر الغذائية كمرجع أساسي

### هل تعلم أن ...

- الحليب المنخفض/ قليل الدسم (مقشود، ٥، ١، ٢٪) به نفس العناصر الغذائية الصحية التي يحتوي عليها حليب كامل الدسم، ولكنه يحتوي على نسبة أقل من الدسم وعدد أقل من السعات الحرارية.
  - الحليب، بغض النظر عن نسبة الدسم به يعد مصدراً ممتازاً للكالسيوم والمعادن الأخرى والبروتين وفيتامينات ب وفيتامين أ وفيتامين د.
  - الكالسيوم وفيتامين د في الحليب يساعداً على قوة وصحة عظامك وأسنانك.
  - يختلف الأطفال في عمر ١٢-٢٣ شهراً عن الكبار والأطفال في عمر أكثر من سنتين في أنهم يحتاجون إلى الدسم من حليب كامل الدسم أو حليب الثدي لكي يكبروا وينموا.
- [ملاحظة] علامات المتجر التجارية: قد تكون العلامة التجارية الخاصة بالمتجر أو العلامة التجارية التي يحملها المتجر ولكنها مملوكة لمورد الجملة.

### Missouri Department of Health and Senior Services

دائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن

### Division of Community and Public Health

قسم صحة المجتمع والصحة العامة

### WIC and Nutrition Services

برنامج WIC وخدمات التغذية

P.O. Box 570

Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

صاحب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص/ العمل الإيجابي

وفقاً للقانون الفيدرالي وسياسة وزارة الزراعة الأمريكية، يحظر على هذه المؤسسة ممارسة التمييز على أساس العنصر أو اللون أو الأصل القومي أو الجنس أو العمر أو الإعاقة. لتقديم شكوى بسبب التمييز اكتب إلى

USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building,  
1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410

أو اتصل بـ ٥٩٦٤-٧٢٠ (٢٠٢) (هاتف صوتي وتDD). وزارة الزراعة الأمريكية من الجهات التي تؤمن بمبدأ تكافؤ الفرص.

يمكن الحصول على صيغ بديلة لهذه النشرة للأشخاص المعاقين عن طريق الاتصال بدائرة ميزوري للصحة وخدمات كبار السن على ٥٧٣-٧٥١-٦٢٠٤.

الهاتف الخاص بالمواطنين الذين لديهم صعوبات في الكلام هو ٢٩٦٦-٧٣٥-١٨٠٠، هاتف صوتي ٢٤٦٦-٧٣٥-١٨٠٠

## برنامج

# WIC

## في ميزوري

برنامج الغذاء التكميلي الخاص للنساء والأطفال الرضع  
والأطفال (برنامج WIC)

## قائمة الأغذية المعتمدة



تناول الطعام الجيد  
والحفاظ على الصحة

Arabic عربي

ترجمة إلى  
اللغة العربية



ساري من: ١ أكتوبر / تشرين أول ٢٠٠٥ -  
٣٠ سبتمبر / ايلول ٢٠٠٧



## غذاء معتمد

### حليب مسموح به

- أي علامة تجارية
- حاويات بلاستيكية سعة جالون فقط
- حليب منخفض/قليل الدسم (مقشود، ٥، ١٠، ١، ٢٪)
- حليب كامل الدسم (في حالة طلبه على نموذج برنامج WIC)
- حليب مخيض مستتبت (ربع جالون)
- حليب مبخر، من علامة المتجر التجارية فقط (علبة ١٢ أو ١٢ أونس)
- بدون دسم، حليب جاف، من علامة المتجر التجارية فقط (صندوق ٣ أرباع أو ٨ أرباع جالون)
- حليب خاص، سيتم كتابة النوع والحجم على نموذج برنامج WIC.

### غير مسموح به

- حليب عضوي
- حليب صويا
- حليب مضاف له نكهة
- بدائل
- حليب معبأ
- حليب مكثف ومحلّى

### حليب مسموح به

- طبيعي، محلي، جبن سادة، علامات المتجر التجارية فقط، أمريكي شيدر، كوليبي، كوليبي جاك، مونتيري جاك وجبن موزاريلا (قالب جبنة بأحجام ٨ أو ١٦ أو ٣٢ أونس فقط)



### غير مسموح به

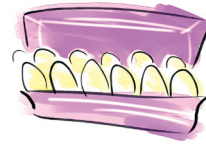
- إضافات للجبن
- طعام من الجبن
- جبن قابل للدهن
- منتج من الجبن
- جبن قطع صغيرة
- جبن قليل الكولسترول
- جبن شرائح، ماعدا علامة المتجر أمريكي
- جبن لمحات الأطعمة الجاهزة
- جبن مبشورة
- جبن مضاف إليه نكهات
- جبن بشكل خيوط
- شرائح فردية مغلقة

### زبدة الفول السوداني مسموح به

- ناعمة أو طرية أو عادية، علامة المتجر فقط (إناء زجاجي ١٨ أونس)

### غير مسموح به

- زبدة الفول السوداني المقرمشة
- زبدة الفول السوداني قليلة الدسم
- زبدة الفول السوداني قليلة الملح
- تخلط بالمرابي أو الجيلي أو العسل



### البيض مسموح به

- متوسط، أبيض، من الدرجة أ أو أ (المجموعة ١٢ بيضة)

### غير مسموح به

- بيض قليل الكولسترول
- بيض عضوي
- بيض بني
- بيض خاص

### فول مسموح به

- خيليط مجفف من الفول والبالزلاء المجففة، فقط من العلامة التجارية التي يمكن حفظها (كيس باوند واحد)

### غير مسموح به

- إضافات أو نكهات للمنتجات العضوية

### حبوب مسموح به

- تخلط الأنواع والأحجام المناسبة، بما في ذلك الحبوب الساخنة، حتى ٣٦ أونس (أحجام ١٢ أونس حتى ٣٦ أونس (أحجام ١٢ إلى ٣٦ أونس في كيس أو صندوق من العلامات التجارية المعتمدة)

### حبوب مسموح به

- تخلط الأنواع والأحجام المناسبة، بما في ذلك الحبوب الباردة، حتى ٣٦ أونس



## للنساء المرضعات فقط:

### الجزر مسموح به

- طازج، يشمل الصغير أو المجمد، أي تقطيع، أي علامة تجارية (لفة ١ أو ٢ باوند)

### غير مسموح به

- نكهات عضوية للجزر

### سمك مسموح به

- مغلف بالماء فقط، قطعة كبيرة، صلبة أو قطع صغيرة، من أي علامة تجارية (علبة ٦ أونس)

### غير مسموح به

- سمك تونا البكورة أو التونة البيضاء
- سمك التونة منخفض أو قليل الملح/الصوديوم

## غذاء للأطفال

### تركيبة مسموح به للأطفال للرضع

- العلامة التجارية المطبوعة على نموذج برنامج WIC، النوع والحجم مطبوع على نموذج برنامج WIC

