

# چرا شیر با چربی کم / کاهش یافته برای کودکان بالاتر از سن ۲۴ ماهگی و زنان لازم است؟

مغذی برای ۸ اونس (یک فنجان) شیر	شیر بی چربی	۱٪ شیر	۲٪ شیر	شیر با چربی کامل
<b>کلسیم</b>	۳۰۶ میلی گرم	۲۹۰ میلی گرم	۲۸۵ میلی گرم	۲۷۶ میلی گرم
<b>کالری</b>	۸۰	۱۰۰	۱۲۰	۱۵۰
<b>با چربی بسیار کم</b>	(اثر چربی کم)	۲ گرم	۵ گرم	۸ گرم
<b>کلسترول</b>	۵ میلی گرم	۱۲ میلی گرم	۲۰ میلی گرم	۲۴ میلی گرم

مأخذ: منبع تغذیه USDA برای مرجع استاندارد

## آیا میدانستید که...

- شیر با چربی کاهش داده شده/شیر با چربی کم (شیر بدون سر شیر، ۱/۲٪، ۱٪، و ۲٪) دارای همان مواد مغذی است که شیر کامل دارد، اما با چربی کمتر و کالری کمتر.
- شیر، بدون توجه به اندازه چربی آن، منبع عالی برای کلسیم و عناصر معدنی دیگر، پروتئین، ویتامین "ب"، و ویتامین "ا" و "دی" میباشد.
- کلسیم و ویتامین "دی" در شیر کمک میکند که دندانها و استخوانهای شما مستحکم و سالم باشند.
- برخلاف بزرگسالان و کودکان بالاتر از سن دو سالگی، کودکان بین سن ۱۲-۲۳ ماهگی به چربی شیر یا شیر مادر برای رشد و نمو احتیاج دارند.
- (توجه) علامات چارتی فرو شگاه: میتواند نام خود فرو شگاه باشد یا علامت چارتی که فرو شگاه آن محصول را در فرو شگاه عرضه میکند و توسط عرضه کننده عمده فروش تهیه شده است.

### Missouri Department of Health and Senior Services

اداره خدمات بهداشتی و سالمندان میسوری  
Division of Community and Public Health

بخش بهداشت عمومی و جامعه  
WIC and Nutrition Services  
WIC و خدمات تغذیه

P.O. Box 570  
Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204

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

کار فرمای با فرصتهای مساوی/اقدامات مثبت

بر طبق قانون فدرال و خط مشی وزارت کشاورزی ایالات متحده، این نهاد بر اساس نژاد، رنگ پوست، ملیت، تبار، جنسیت، سن، یا از کار افتادگی تبعیض را قذف کرده است. برای اقدام به شکایت در مورد تبعیض، به این نشانی نامه بنویسید:

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

یا با شماره ۱-۸۰۰-۵۹۶۴ (۲۰۲) و برای کسانی که دارای سنگینی شنوائی گوش دارند با شماره (صدا و TDD) تماس بگیرید. USDA یک ارائه دهنده فرصتهای مساوی میباشد.

انواع دیگر این انتشارات برای اشخاصی که دارای از کارافتادگی هستند، میتوان با تماس گرفتن با اداره بهداشت و خدمات سالمندان میسوری توسط شماره ۱-۸۰۰-۵۹۶۴ (۲۰۲) کسب کرد.

شماره تلفن برای شهروندانی که دارای نقص تکلم و شنوائی هستند ۱-۸۰۰-۷۳۵-۲۹۶۴، صدا ۱-۸۰۰-۷۳۵-۲۹۶۴ میباشد.

# WIC

## میسوری

برنامه تغذیه مکمل مخصوص  
برای زنان، نوزادان و کودکان

## فهرست غذاهای تصویب شده



## تغذیه خوب و تندرست ماندن

فارسی Farsi

ترجمه برای زبان  
فارسی



قابل اجراء از تاریخ ۱ ماه اکتبر  
۲۰۰۵ تا ۳۰ ماه سپتامبر ۲۰۰۷



## غذای تصویب شده

### شیر مجاز

- دارای هر مارک تجارتي که باشد
- فقط ظروف یک گالنی پلاستیک
- کاهش یافته شده/شیر دارای چربی کم (شیر بی سر شیر ۱/۲٪، ۱٪، ۲٪)
- شیر با چربی کامل (اگر بر روی چکهای WIC چاپ شده باشد)
- آبدوغ پرورده شده (اندازه کوارت-یک لیتر)
- شیر خشک (تبخیر شده)، فقط با علامت تجارتي فروشگاه (۱۲ در قوطی های یا ۱۳ اونس)
- بدون چربی، شیر خشک، فقط با علامت تجارتي فروشگاه (در بسته بندی های ۳ یا ۸ کوارتی)
- شیر مخصوص، نوع و اندازه آن بر روی چک WIC نوشته میشود.

### مجاز نیست

- شیر آلی (اورگانیک)
- با مواد جانشین شده
- شیر سوی
- شیر با طعم (های مختلف)
- شیر شیرین تکثیف شده

### پنیر مجاز

- پنیر طبیعی، محلی (وطنی)، ساده، فقط با مارک تجارتي فروشگاه، آمریکائی چدار، کولبی، کولبی چک، مونتری جک و پنیر موزارلا (پنیر قالبی) فقط در اندازه های ۸، ۱۶، ۳۲ اونس)

### مجاز نیست

- پنیر با مواد اضافه شده
- پنیر برای ساندویچ درست کردن (پنیر دلی)
- غذای با پنیر
- پنیر رنده شده
- پنیر برای مالیدن بر روی (مواد خوراکی دیگر مانند نان)
- پنیر با طعم های مختلف
- پنیر نخ نخ شده
- محصولات از پنیر
- قطع های یک دونه
- پنیر تراشه شده
- ای پیچیده شده
- پنیری که کلسترول آن کاهش یافته
- پنیر قاج شده، برش داده شده، غیر از برای پنیر های آمریکائی که دارای علامت تجارتي فروشگاه باشند

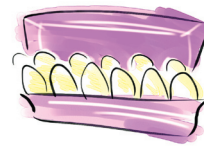


### کره بادام (خمیر بادام) (پینت باتر) مجاز

- صاف، مانند کریم یا معمولی، فقط با نام تجارتي فروشگاه (در شیشه های ۱۸ اونس)

### مجاز نیست

- کره بادام ترد و خشک
- کره بادام با چربی کم
- مخلوط با مربا، زله یا عسل
- کره بادام اورگانیک
- نمک کم/کره پنیر سدیم دار



## تخم مرغ مجاز

- تخم مرغ متوسط، سفید، درجه A یا AA (در بسته بندی های ۱ دوچینی)

### مجاز نیست

- تخم مرغ با کلسترول کم
- تخم مرغ اورگانیک
- تخم مرغ قهوه ای رنگ
- تخم مرغ مخصوص



## لوبیا، باقالا مجاز

- لوبیا، باقالا و نخود خشک مخلوط، فقط با علامت تجارتي فروشگاه (در کیسه های ۱ پوندی)

### و نخود خشک

### غیر مسموح به

- محصولات با مواد اضافه شده یا طعم اضافه شده

## سرآل مجاز

- در اندازه های مختلف و مخلوط شده، از جمله سرآل سرد، تا ۳۶ اونس. (در جعبه ها یا کیسه های تصویب شده ۱۲ تا ۳۶ اونس)



## سرآل مجاز

- در اندازه های مختلف و مخلوط شده، از جمله گرم، تا جمع ۳۶ اونس.

## پرای زنائی که منحصراً از طریق پستان شیر میدهند

## هوئج مجاز

- تازه، از جمله هوئج ریز یا یخ زده، هر نوع بریده شده، از هر علامت تجارتي که باشد (بسته بندی ۱ یا ۲ پوندی)



### غیر مسموح به

- دارای طعم هوئج اورگانیک

## تونا مجاز

- فقط تونای بسته بندی شده آب دار، تکه تکه، تراش داده شده یا یک تکه، از هر علامت تجارتي که باشد (در قوطی های ۶ اونس)



### غیر مسموح به

- تونای آلبا کور یا سفید یا با نمک کم/تونای سدیم دار

## غذای نوزاد

### فورمولای مجاز

- علامت تجارتي که بر روی چک WIC چاپ شده باشد، نوع و اندازه آن بر روی چک WIC چاپ شده است

