

کیلک نایاپ رد یجنس رظن کنیل یور، سرد نیالی مکت زاسپ رابتع اناتس الکی ارب و دیهد خس اپش سرپ دنچ هبات دینک دینک تفایرد هیذغت شزومآ

## D نیماتیو + میسلک هرفن ود هورگ



مزادنا مبنینس موم رد اهی ایکی رما، ییاذغ میژر هب طوبرم یاهلم علاروت سرد ساس ارب هجوت م ات دینک هعل اطم ار بلطم نیامادا. دننکی من فرصم D نیماتیو ای میسلک یفاک نازیم دیناوتیم نانتهداوناخ و امش روطچ و دنتسه مهم D نیماتیو و میسلک ارچ دیوش دیهدش یازفا WIC اب ار D نیماتیو و میسلک تفایرد.

### دراد تیما ارچ و تس یچ میسلک

شخب مک تسای ندمم مدام یغون میسلک لیکشت نآ زا امناند و امناوختسای لصل ریاس و ،باصخا ،اههچیهام ،بلق نینچمه .تسای مدش دننکیم هدفستسای میسلک زا ندب یاهمتسای لامتح میسلک یفاک نازیم فرصم نودب زا) ن اوختسای یکوپ زورب ،ناوختسای یگتسکش نزم یاهیرامیب ریاس و ،)ین اوختسای مدوت نداد تسد تالای رد میسلک یواح یاذغ یلصا عب نم .تسای ریشیب ،ایوس ریش ،وفوت دننام یی اهاذغ .تسای ینبل داوم ،مدحتم ایهام و ،صاخ تاج یزبس یضعب ،مدش ینغ ی اهاذغ دننکیم میسلک زا یبوخ عب نم

### دراد تیما ارچ و تس یچ D نیامتیو

مب مک تسای یی اذغ مدام یغون D نیامتیو کمک امنآ تمواقم ظفح و امناوختسای لیکشت مب میسلک بذج یارب ام ندب تقویق ح رد .دنکیم Mb D نیامتیو نینچمه .دراد زاین D نیامتیو اهرامیب ربارب رد ام زا دنکیم کمک ینمایا متسایس طقف یعیبط تروص Mb D نیامتیو .دنک تظفاحم یی ایهام لثم) دراد دوچو دودجم یی اذغ داوم یضعب رد نیربانب ،)اچراق زا یضعب و ،غرممخت مدرز ،ببرچ زا یضعب Mb یزاس ینغ دنی آرف قی رطزا زا یی اهاذغ داوم .دوشیم مفاضل صاخ یی اذغ داوم دننکیم Mb D نیامتیو اب مدش ینغ یی اذغ داوم و ،وفوت ،ایوس ریش ،تاینبل زا اب یتح .اهویمببآ و ،روغلب ،تالغ زا یضعب نیامتیو نازیم ،مدش ینغ یی اذغ داوم فرصم Mb یی اذغ داوم قی رط زا یفاک D دوشیم نیامتیو تسای

#### • رون قی رط زا مک دراد تی عقاو رما نی ای آ؟ دوشیم تفایرد D نیامتیو باتفآ

دیشروخ رون شبات ضرعم رد نامتسوپ یتقو یم دیلوت D نیامتیو یرادقم ،درگیم رارق باتفآ دض مرک زا هدفستسای اب مک تسای مهم ام .دنک باتفآ زایشان یاهیبیسای ربارب رد تسوپ زا دیاب دنراد یرتهریت تسوپ مک یدارفا .مینک تظفاحم ات دننامب دیشروخ رون شبات ضرعم رد یرتشیب تدم رارق اب نیربانب .دنک تفایرد یفاک D نیامتیو نکمم دیشروخ رون شبات ربارب رد نمیا نتفرگ دیکن تفایرد یفاک D نیامتیو تسای

#### • منک فرصم D نیامتیو لمکم دیاب ای آ؟ کشزپ ای) ناتکشزپ اب .تسای نکم دیکن تروشم) ناتکدوک

### زا یبوخ عبانم WIC دیات دروم ی اهاذغ دننکیم D نیامتیو ای / او میسلک

- تاینبل یامن یزگیاج و تاین:
  - زوتکال نودب یاهریش لماش) واگ ریش عاونا ،مدش طیغ ای مدش ریخبت ریش و ،کشخ ریش
  - ینانوی تسام لماش) تسام
  - وفوت
  - ایوس ریش
- غرممخت
- بسچرب) روغلب و مدش ینغ تالغ زا یضعب  
(دینک یسررب ار یی اذغ داوم یور هیذغت تاکن
- یدقن یی ازم:
  - گربمک دننام ورسنک ای مدزخی ،هزات تاج یزبس ،مغلش گرب ،یوچ کوب ،چانفسا ،زبس
  - چراق و ،زبس لدرخ ،لیک
- صاخ یی اذغ یاهتسب Mb دودجم) یام تالووصحم  
WIC (:
  - نت ،نیدراس ،نوملاس ورسنک



## میسلک اب هدش ینغ ی اهاذغ من اوتیم روطچ ی اذغ میژر هب ار D نیماتیو و منک هفاض ا م اداوناخ

و، و فوٹ، تسام، ریش لثم (ی اذغ داوم زا یرای سب هتاتخبشوخ  
دنتسه D نیماتیو و میسلک. زا یبوخ عبانم) ایوس ریش

### رد ار D نیماتیو ای/و میسلک دایز رادقم یواح ی اذغ کی لقادح ل: لثم. دین اچنگب ی اذغ هدعو ره

- دینک فرصم ایوس ریش ای ریش ی اذغ هدعو ره اب
- رگی و تاج یزبس، اتسپ، اهاکاروخ یور  
دینک هفاض رینپ ی اذغ داوم
- دینک هدافتسا هویم تیفرپ و تسام زا رسد ناو نع هب
- D نیماتیو ای/و میسلک دایز ری داقم اب تاج یزبس  
(دینک هجوت الاب ی اهل لثم هب) دینک هی هت
- دینک هفاض ی هام نات ی اذغ یونم هب
- ای، جیتاک رینپ، تسام لثم (تای نبل زا تالقنت یاج هب  
دینک هدافتسا) یلوم عم رینپ
- ای/و میسلک اب هک دینک باختنا ار ی اهاذغ ناکم تروص رد  
دنش اب هدش ینغ D نیماتیو
- تسام هدش ناو نع الاب رد هک WIC دینک دروم تالو صحم رب موالع  
% 100 هویمبأ، روغلب، هباحبص صوصخم تالغ زا یضعب  
دنا هدش ینغ D نیماتیو ای/و میسلک اب اهاذغ ریاس و صلخ
- دینک یسررب ار ی اذغ داوم یور هی ذغت تاکن بسچرب
- زا هنازور ری داقم % «بوخ عبانم» 10 لقادح هک ی اهاذغ  
دنوشیم بسو صحم ی اذغ کی دننک نیمات ار ی ذغم داوم
- زا هنازور ری داقم % «یلاع عبانم» 20 لقادح هک ی اهاذغ  
دنوشیم بسو صحم ی اذغ. کی دننک نیمات ار ی ذغم داوم

## هک دیتسن ادم ای آ

ببرچ مک ریش، لماک ریش نیب توافقتهت  
تسا نا یبرچ رادقم رد یبرچ نودب ریش و  
و میسلک دننام (یندعم داوم و انیماتیو  
ناسکی تالو صحم نیامه رد) D نیماتیو  
دنتسه

| Nutrition Facts               |            |
|-------------------------------|------------|
| 8 servings per container      |            |
| Serving size 2/3 cup (55g)    |            |
| Amount per serving            |            |
| <b>Calories</b>               | <b>230</b> |
| % Daily Value*                |            |
| <b>Total Fat</b> 8g           | <b>10%</b> |
| Saturated Fat 1g              | 5%         |
| Trans Fat 0g                  |            |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>  |
| <b>Sodium</b> 160mg           | <b>7%</b>  |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g | <b>13%</b> |
| Dietary Fiber 4g              | 14%        |
| Total Sugars 12g              |            |
| Includes 10g Added Sugars     | 20%        |
| <b>Protein</b> 3g             |            |
| Vitamin D 2mcg                | 10%        |
| Calcium 260mg                 | 20%        |
| Iron 8mg                      | 45%        |
| Potassium 240mg               | 6%         |

دیریگب سامت ناتیلو صحم WIC هی ذغت صوصخم اب؟ دیراد یرگی دلاؤس

دینک ربص

دینک لیمکت ار یجنس رظن ات دینک کیلک ار اجنیا  
دیریگب رابتعا و

