



### ی؟ د مهم یلو وا یدیش هڅ میسلک

وا یکوډه ریډ رومز یچ ید لارنم وی میسلک وباصعاً، وتالضع، هرز د رومز اد. یوروج نوبوشاغ ییریکی لوراک مه اوخل ونومېتسېس ندب ورون وا، ودیتام د وکوډه د وسات، هترپ میسلک یفاک د ورون وا،)عیاض یکوډه د( سسورپویتیستوا. نتسای ییک رطخ رول مپ هراپل ویغوران هلامدروا د هنیچرس یلصا میسلک د ییک وتالایا هدحتم مپ، یدیش ایوس، وفوت هکل مرواخ. ید مرواخ وتاینبیل مین میسلک د مه بک وا تاجیزبس ینیخ، مرواخ یوق ید ینیچرس.

### ی؟ د مهم یلو وا یدیش هڅ D نیماټیو

هرس روم هل یچ ید داوم ییاذغ هغه D نیماټیو ییک ولتاس یروایپ وا ولوروج مپ وکوډه د ندب رومز، ییک تقیقح مپ. یوک متسرم ایترانت D نیماټیو هراپل ولوبذج د میسلک مېتسېس تیفاعم د رومز ید نیماټیو. یرل هڅ ویغوران هل روم یچ یوک متسرم مه هرس وخ وی مپ لوډ یعیبط مپ یزوی ید نیماټیو. یتاس روغ: هگوت مپ یگیلب د( ییریکی لدنوم ییک مرواخ اد ون، ) ییریخرم ینیخ وا، ریژ ویگه د، نایهام هفاضا مت مرواخ ینیخ یرال هل ودیکی یوق د هیوقت هرس D نیماټیو د. ییریکی، تاناینبیل ییک ونولاثم مرواخ یوش ینیخ وا، وفوت، یدیش ایوس یوق د یتح. ید لماش سوج وا روغ، تابوبح یفاک د ییک میژر مپ رومز، هرس مرواخ یدیکی مزنوتس لوک هسالرنت D نیماټیو یش.

- هل مش یلوک هز یچ هدا یتبیر اد ای ا مېرک هسالرنت D نیماټیو هڅ رمل روج D نیماټیو هڅ وی یش یلوک ندب رومز خم هرس رمل د یکتوپ رومز یچ هلک یرک نیرکسنس د یچ هدمهم مه اد، تروصره مپ. ییریکی ینتاس د هڅ رمل د نشول ای میرک وی( رومز هرس حسم مپ). ییریکی حسم یکتوپ مپ هراپل حسم مپ). ورک یدنوخ هڅ نایز هل رمل د یکتوپ ورک یدنوخ هڅ نایز هل رمل د یکتوپ رومز هرس مت سامت دروا رمل د یرل گنر روت یچ کلخ هغه هسالرنت D نیماټیو یفاک وخرت یرل ایترانت هڅ سامت یدنوخ د رمل د نکم وسات، ون. یرک ناونت ولوک هسالرنت D نیماټیو یفاک د یرلنو.

- مېلخاو همیض D نیماټیو د دیاب هز ای ا د (موشام د وساتس وا) لپخ د.. یرل ناکم یروگو هرس یکنوک وتمچ ینرلماپ ایغتور.

### اوا میسلک د مرواخ یوش بیوصت WIC ایوک وتمچ ینیچرس مین D نیماټیو ای

وا یخنرولپ یخوپ وا وچوک، ودیش د لیذب یخنرولپ یخوپ وا وچوک، ودیش د هنورایتخا:

- یخسن کاپ هڅ زوتکیل د( یدیش یلوت اوغ د مپ ودیش یوش ریخبت وا، یدیش یچو
- (لومش
- (نودگ مپ وتسم ینانوی د) یتسم
- وفوت
- یدیش ایوس
- یگه
- د( یرک مروغ راوغ یننوخ وا تابوبح یوش هعلق (یروگو لبیل تقیقح یذغت
- یتبگ تبینزرا ودغن د:
  - هکل تاجیزبس یوش نیک ای دمجنم، هزات مغلش، یچ کوب، کلاپ، هنش درالوک نومورشم وا، هنش ونوسرس د، هلک، هنش
- وروخک وراوخ WIC یرگناخ د( هنورایتخا بک د (دودحم یروپ:
  - (زنیدراس، نملاس یوش نیک (نوت وا) بک یردنم ینیچوک



## ه ای اوب D نی ماتی و وا میسلک د مش یلوک هکن خ هز میرک هفاضا یک ونورا وین خرو هپ ینروک د امز هراوخ

،یتسم ،یدیش هکل ( هراوخ یری د ،هنا تخبشوخ  
وا میسلک د ) یدیش ایوس وا ،وفوت  
ی د ینی چرس هین D نی ماتی و

### ه ای اوب D نی ماتی و ای/وا میسلک 1 هولرتیل یک هراوخ ره هپ :هنول اثم . ئرک لماش هراوخ

- ئین شو یدیش ایوس ای یدیش هرس وراوخ د
- رون وا نتاجی زبس ،انتس اپ ،لورس یک رول هرس رین پ
- میرک سی آ ( تی فراپ وویم د وا یتسم هراپل وروخ د  
(ئزل و ) میرک یوش پی و وا منوترپ تبرش وا
- و تم چ نتاجی زبس D نی ماتی و ای/وا میسلک رول  
(ئروگو هراپل ونول اثم د هتروپ ) ئرک
- ئرک هفاضا بک یک ونیم هپ
- ئرک نالپ یتشان هراپل ولول ماش د یک ونوکاروخ وتای نبل د  
(. رین پ ای ، رین پ ینروک ، یتسم هکل )
- ای/وا میسلک د یچ ئرک هروغ هراوخ هغه یک تروص هپ ناکم د  
ی و یوق هرس D نی ماتی و
- ونورای تخا یوش بی و صت WIC یوش تسیل هتروپ دا  
100% ، یروغ ، تابوبح ینیخ یتشان د راهس د ، هری برس  
ی د یوق هرس D نی ماتی و ای/وا میسلک د هراوخ رون وا ، سوچ
- ئروگو لبیل قی اقیح ی ذغت د
- رت رل تبنزرا ین خرو د وداوم ییاذغ د یچ هراوخ هغه  
ییری لنگ ”هنی چرس هین“ یوربارب 10% هول
- 20% هولرتیل تبنزرا ین خرو د وداوم ییاذغ د یچ هراوخ هغه  
ییری لنگ هگوت هپ ”هنی چرس هروغ“ د یوربارب

## ه ی ربخ هت

،ریپوت ینی زاوی خنمرت و دیش لوپت د  
یوریپ د وا ،لومک و دیش وروغ د  
ونولود ولوت ی د هپ .داوم روغ و دیش  
مکل (هنولارنم وا منون ماتی و یک  
اید ناش وی ) D نی ماتی و وا میسلک

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	<b>5%</b>
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	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

ایسینو هکیرا هرس یکنوک هذغت WIC یلحم لپخ د.؟ ئزل ینتیب وپ یرون

! ئرک یی سوب

هتلد هراپل ولوک هسالت بتدی رگ وا ولورپش ب یورس د  
ئرکو کیلک



Find us on