Missouri WIC

स्वास्थ्यप्रद खाएं। तंदुरुस्त रहें।

महिला, शिशु और बच्चे

अनुमोदित खाद्य सूची

1 मई, 2016 से
30 सितंबर, 2017 तक प्रभावी

विषय सूची

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न 2
डबल्यूआईसी खरीददारी किस प्रकार करें 2
दूध, बकरी का दूध, सोया दूध 3
चीज़/पनीर 4
दही 5
टोफू, अंडे, मूँगफली/पीनट मक्खन, डब्बाबंद/सूखे फली के दाने 6
ठंडे अनाज 7-9
गरम अनाज 10
डबलरोटी/ब्रेड 11
टोरटिल्ला 12
शुद्ध गेंहू का पास्ता 13
ब् ब्राउन राइस (भूरे चावल), WIC पोषण टिप्स 14
महिलाओं के लिए 100% रस 15
बच्चों के लिए 100% रस 16
ताज़ा व फ़्रोजन फल 17
ताज़ा व फ़्रोजन सब्ज़ियाँ 18
फल व सब्जियों के चेक का उपयोग किस प्रकार करें 19
फल व सब्जियों के चेक का उपयोग किस प्रकार करें 20
शिशु आहार 21
स्तनपान करने वाले शिशुओं के लिए माँस, पूर्ण रूप से स्तनपान करने वाली माताओं के लिए केंड/डब्बाबंद मछली 22

महत्वपूर्ण:

- प्रतिभागी केवल वही वस्तुएँ खरीद सकते हैं जो WIC चेक पर छपी हैं।
- पुस्तिका में दिये गए कुछ उत्पाद कुछ WIC अधिकृत स्टोर पर उपलब्ध नहीं भी हो सकते हैं।

विषय सूची

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

प्र. क्या मैं अपने WIC के चेकों का उपयोग किसी अन्य राज्य में कर सकती/ता हूँ?

उ. नहीं, Missouri WIC चेकों का उपयोग केवल मिसौरी में ही किया जा सकता है।

प्र. यदि मेरे चेक गुम, चोरी या क्षतिग्रस्त हो जाएँ तो क्या होगा?
उ. आपके WIC कार्यालय को सूचित करें।

प्र. यदि मैं WIC चेक की पूरी राशि का उपयोग नहीं करती/ता हूँ, तो क्या मुझे बचे हुए पैसे लौटा दिये जाएंगे?
उ. नहीं, स्टोर को आपके खर्च नहीं हुए WIC चेकों की राशि को वापस करने कि अनुमति नहीं दी गई है।

प्र. क्या मैं मेरे चेकों पर दिये गए खाद्य पदार्थों की सूची को बदल सकती/ता हूँ?
उ. नहीं,केवल आपका WIC कार्यालय ही आपके खाद्य पैकेज को बदल सकता है। यदि आपका कोई सरोकार/चिंता या विशेष आवश्यकता है, तो आपके चेकों के मुद्रण से पहले ही आपके WIC के आहार विज्ञ से बात कर लें।वे आपके खाद्य पैकेज में समायोजन कर सकते हैं। आपके चेकों पर न लिखें और ना ही स्वयं उन पर कुछ बदलें।

प्र. यदि मैं WIC खाद्य पदार्थों के बारे में प्रश्न पूछना चाहूँ तो मुझे किस से संपर्क करना होगा?
उ. आपको आपके WIC कार्यालय से संपर्क करना होगा।

प्र. क्या मुझे वो सब कुछ खरीदना होगा जो मेरे WIC चेक पर सूचीबद्ध किया गया है?
उ. नहीं, आपको आपके चेक पर लिखी सभी चीज़ें लेने की आवश्यकता नहीं है।

WIC खरीददारी किस प्रकार करें

यह स्टोर में लेकर जाएँ:

1. WIC पहचान (आईडी) फोल्डर और WIC अनुमोदित सूची। खरीददारी करते समय WIC अनुमोदित सूची का उपयोग करें।
2. WIC चेक। इन्हें चेक पर मुद्रित किए *अनुसार उपयोग की प्रथम* दिनांक से *अंतिम दिनांक* के बीच में उपयोग में ले लिया जाना चाहिए।

खरीददारी करते समय:

1. WIC चेक पर सूचीबद्ध मात्रा व किस्म खरीदें और WIC के मान्य खाद्य-पदार्थों की संपूर्ण सूची देखने के लिए WIC द्वारा स्वीकृत खाद्य सूची देखें।
2. आपके कार्ट/ट्रॉली में WIC खाद्य पदार्थों को अन्य खाने के सामानों से अलग करें।

रजिस्टर करते समय:

1. कैशियर को बताएं कि आप WIC द्वारा खरीददारी कर रहें हैं।
2. WIC खाद्य पदार्थों को अन्य खाने के सामानों से अलग करें।
3. वस्तुओं के स्कैन होने से पहले ही WIC चेक कैशियर को दे दें।
4. प्रत्येक खरीदे जा रहे WIC चेक के खाद्य पदार्थों को अलग करें। हर WIC चेक का प्रतिदान अलग से होना चाहिए।
5. हस्ताक्षर के सत्यापन के लिए कैशियर को WIC पहचान फोल्डर दिखाएँ। कैशियर आपसे अन्य पहचान भी मांग सकता है।
6. कैशियर WIC चेक पर पर खरीदने की तारीख और कुल बिक्री राशि लिखेगा।
7. कैशियर WIC चेक के हस्ताक्षर का सत्यापन WIC पहचान फोल्डर के अधिकृत हस्ताक्षर से करेगा।

दूध

- कोई भी ब्रांड (स्टोर ब्रांड लेने का सुझाव दिया जाता है)
- WIC लेवल पर प्रकाशित कंटेनर का आकार
- कम फैट/फैट मुक्त (मलाईरहित, ½%, 1%)
- शुद्ध दूध और 2%

वसा रहित सूखा दूध

- केवल स्टोर के ब्रैंड का
- केवल 8 क्वार्ट का डब्बा

लैक्टोस मुक्त दूध (जहां उपलब्ध हो)

- किसी भी ब्रैंड का
- कम वसा /वसा रहित (मलाई रहित, ½%, 1%)
- सम्पूर्ण दूध और 2%
- केवल आधे गैलन के डब्बे में
- सादा

वाष्पीकृत दूध

- केवल स्टोर का ब्रैंड
- वाष्पीकृत कम वसा/वसा रहित (मलाई रहित, ½%, 1%)
- वाष्पीकृत सम्पूर्ण दूध
- केवल 12 आउंस

संवर्धित छाछ

- कोई भी ब्रैंड
- केवल क्वार्ट आकार का

बकरी का दूध (जहाँ उपलब्ध है)

- Meyenberg ब्रैंड
- वाष्पित (12 आउंस डब्बा) (सम्पूर्ण)
- वसा-रहित पाउडर रूप में (12आउंस के डब्बे में)

सोया दूध

- केवल आधे गैलन के डब्बे में
- 8th Continent, केवल वनीला व मूल रूप में सादा
- Great value, केवल मूल स्वरूप में

वनीला

मूल सादा

मूल रूप में

गैर-मान्य:

- बादाम दूध
- नारियल दूध
- काजू का दूध
- चावल का दूध
- भरा हुआ दूध
- फ्लेवर वाला दूध
- जैविक दूध
- मीठा संघनित दूध
- काँच की बोतलें
- दूध के एवज़ में ली जाने वाली वस्तुएँ
- विटामाइट

दूध, बकरी का दूध, सोया दूध
दूध, बकरी का दूध, सोया दूध

चीज़

मान्य:

- केवल स्टोर ब्रैंड का घरेलू,अमेरिकन चेडर (अतिरिक्त तीखा, तीखा, मध्यम, मृदु) कोलबी, कोलबी जैक, मोंटीरे जैक, मोज़ारेला चीज़ (अर्ध मलाई रहित या सम्पूर्ण)
- कम वसा/वसा रहित चीज़
- केवल स्टोर ब्रैंड का स्लाइस्ड अमरीकी चीज़

- केवल 8 या 16 आउंस का ब्लॉक

गैर-मान्य:

- चीज़ एडडिटिव्ज़
- डेली चीज़
- चीज़ फूड
- चीज़ स्प्रेड
- चीज़ उत्पाद
- अलग से लपेटे गए स्लाइस
- स्ट्रिंग चीज़
- घिसा हुआ चीज़
- फ्लेवर युक्त चीज़
- घिसा हुआ चीज़
- जैविक चीज़

चीज़/पनीर

कम वसा युक्त दूध वही स्वाद और पोषण, केवल कम वसा!

योगर्ट (दही) (केवल 32 औंस का डिब्बा)

Coburn/ Save-A-Lot
कम वसा युक्त
सादा
वनीला

Dannon
कम वसा युक्त
सादा
वनीला

वसा रहित
सादा

Dannon Light & Fit
वसा रहित
स्ट्रोबेर्री*
वनीला*

Essential Everyday
कम वसा युक्त
पीच
सादा
रेस्प्बेरी
स्ट्रोबेर्री
स्ट्रोबेरी बनाना
वनीला

वसा मुक्त
सादा

Great Value
कम वसा युक्त
पीच
स्ट्रोबेरी
स्ट्रोबेरी बनाना
वनीला

वसा रहित
सादा
हल्का स्ट्रोबेरी बनाना*
हल्का वनीला*

HyVee
कम वसा युक्त
पीच
स्ट्रोबेरी
स्ट्रोबेरी बनाना
वनीला

वसा रहित
सादा*
वनीला*

Kroger
कम वसा युक्त
ग्रेड ए सादा
ग्रेड ए वनीला

वसा रहित
ग्रेड ए सादा
ग्रेड ए हल्का स्ट्रोबेरी*

Schnucks
कम वसा युक्त
सादा
स्ट्रोबेरी
वनीला

वसा रहित
सादा

ShurFine
कम वसा युक्त
स्ट्रोबेरी
वनीला

वसा रहित
सादा*

Yoplait
कम वसा युक्त
हार्वेस्ट पीच
स्ट्रोबेरी
स्ट्रोबेरी बनाना
वनीला

वसा रहित
सादा

गैर-मान्य:
- ग्रीक योगर्ट
- जैविक दही

*अप्राकृतिक मिठास तत्वों से बना

दही दूध से बनता है इसलिए इसमें प्रोटीन व अन्य पोषक तत्व होते हैं। इसे डिप हेतु व अन्य फलों के साथ स्वास्थ्यवर्धक स्नैक के रूप में खाएं।

टोफू

मान्य:

Azumaya ब्रैंड:

- फर्म टोफू (16 आउंस)

Nasoya ब्रैंड:

- सिलकेन टोफू जैविक (16 आउंस)

अंडे

मान्य:

- बड़े, सफ़ेद, ग्रेड ए या एए+
- केवल एक दर्जन का पैकेज

गैर-मान्य:

- कम कोलेस्ट्रॉल वाले अंडे
- जैविक अंडे
- विशेषता वाले अंडे
- फ्री रेंज
- भूरे अंडे

पीनट मक्खन

मान्य:

- मृदु,मलाईदार या रेग्युलर
- केवल स्टोर ब्रैंड
- केवल 16-18 आउंस के जार में

गैर-मान्य:

- क्रंची पीनट मक्खन
- कम वसा युक्त पीनट मक्खन
- जैविक पीनट मक्खन
- जैम, जेली, शहद, मार्शमेलो या चॉकलेट का मिश्रण

डब्बाबंद बीन्स

मान्य:

- बटर बीन्स,वसा रहित रिफराइड बीन्स गार्बेञ्ज़ो बीन्स, किडनी बीन्स, नेवी बीन्स, पिंटों बीन्स और रेड बीन्स
- केवल Bush's Best ब्रांड
- केवल 16 आउंस का डब्बा
- कम/घटा हुआ सोडियम

सूखी बीन्स, मटर व दालें

मान्य:

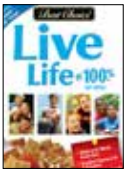
- किसी भी प्रकार की सादा, मेच्योर सूखी बीन्स, मटर या दालें
- केवल स्टोर ब्रांड
- केवल 16 आउंस का पैकेज

गैर-मान्य:

- जैविक उत्पाद
- हैम जैसे अतिरिक्त खाद्य-पदार्थ
- ऊपर से डाले जाने वाले मसाले/ चटनी या जायके

Always Save (बैग/बॉक्स)

Best Choice



Clear Value (बॉक्स/बैग)

Dierbergs

Essential Everyday

Great Value

WIC के अनाज आपको आपकी आवश्यकता के अनुसार विटामिन और मिनरल प्रदान करते हैं। सम्पूर्ण अनाज दिन की शुरुआत करने का सबसे अच्छा तरीका होता है।

Great Value

Hy-Top

HyVee

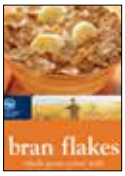
IGA

Kiggins/Save A Lot

सम्पूर्ण कण वाले अनाज

अनाज बहुत अच्छे स्नैक (नाश्ते) के रूप में काम में लिए जा सकते हैं! बच्चे को विभिन्न प्रकार के अनाजों की पेशकश करें और उसे स्वयं अपना स्नैक बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

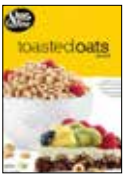
Kroger



Ralston (डब्बे/बैग)

Schnucks

Shurfine



Best Choice

Essential Everyday

Great Value

Hy Top

HyVee

IGA

Kroger

Ralston

Schnucks

Shurfine

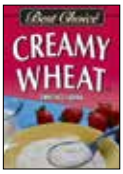
शीघ्र तैयार होने वाला ओटमील

11.8 - 12 आउंस (12 पैकेट/डब्बा)

सम्पूर्ण अनाज

गरम अनाज

Best Choice

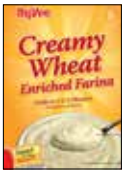


28 आउंस
(डब्बा/बैग)

Cream of Wheat

28 आउंस

HyVee



28 आउंस

Malt-O-Meal

18, 28
या 36 आउंस

Ralston

28 आउंस
(bag only)

Schnucks

28 आउंस

गरम गेहूं का अनाज/सीरियल

Cream of Rice
(ग्लूटेन मुक्त)

14 आउंस

गरम चावल का अनाज

Essential Everyday

14 आउंस

ग्रिट्ज़

गरम अनाज

Missouri WIC द्वारा अनुमोदित अनाज व आकार

- अनुमोदित आकार: अनुमोदित ब्रांड व प्रकारों में 11.8/12 आउंस से 36 आउंस आकार के बैग/डब्बे
- मिलाएँ और मैच करें प्रकार व आकारों में, चेक पर सूचीबद्ध किए कुल आउंस तक
- केवल अनुमोदित ब्रांड व आकारों में खरीदें जिसमें ठंडे व गरम अनाज शामिल हैं

सम्पूर्ण गेहूं /सम्पूर्ण अनाज

केवल 16 आउंस

Best Choice
100% सम्पूर्ण गेहूं

Bunny
100% सम्पूर्ण गेहूं

Dillons
100% सम्पूर्ण गेहूं
ऊपरी गोल सिरे वाली

Essential Everyday
100% सम्पूर्ण गेहूं

Healthy Life
100% सम्पूर्ण
अनाज गेहूं
चीनी मुक्त

Healthy Life
100% सम्पूर्ण
गेहूं सम्पूर्ण

HyVee
100% सम्पूर्ण गेहूं

Kroger
100% सम्पूर्ण गेहूं

Nature's Own
100% सम्पूर्ण अनाज

Ozark Hearth
100% सम्पूर्ण गेहूं

Price Chopper
100% सम्पूर्ण गेहूं

Sara Lee
100% सम्पूर्ण गेहूं

Schnucks
100% सम्पूर्ण गेहूं

Wonder
100% सम्पूर्ण गेहूं

WIC द्वारा अनुमोदित ब्रेड 100 सम्पूर्ण गेहूं के अनाज से बनती हैं। वे आहार-संबंधी रेशों, विटामिन और खनिजों का बेहतरीन स्त्रोत है।

डबलरोटी/ब्रेड

डबलरोटी/ब्रेड

सम्पूर्ण गेहूं/सम्पूर्ण अनाज

केवल 16 आउंस

Best Choice
100% सम्पूर्ण गेहूं

Chi-Chi's
सम्पूर्ण गेहूं

Don Pancho
सम्पूर्ण गेहूं

HyVee
सम्पूर्ण गेहूं

IGA
सम्पूर्ण गेहूं

Kroger
सम्पूर्ण गेहूं

La Banderita
सम्पूर्ण गेहूं
फहीटा स्टाइल

Mission
सम्पूर्ण गेहूं

Ortega
सम्पूर्ण गेहूं

Schnucks
सम्पूर्ण गेहूं

Shurfine
सम्पूर्ण गेहूं
फहीटा स्टाइल

नरम कॉर्न

केवल 16 आउंस

Best Choice
कॉर्न

Don Pancho
व्हाइट कॉर्न

HyVee
व्हाइट कॉर्न

La Banderita
व्हाइट कॉर्न

La Burrita
पीला कॉर्न

Mission
पीला कॉर्न

Shurfine
कॉर्न

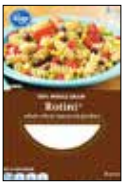
नर्म कॉर्न टोरटिला रेशों, बी विटामिन और फोलिक एसिड का अच्छा स्त्रोत होता है। एंचिलाडाज, फहीटास या टैकोज के लिए नर्म कॉर्न टोरटिला का आनंद लें।

शुद्ध गेंहू का पास्ता

केवल 16 औंस

Barilla

एंजेल हेयर
एल्बो
लिंग्वीन
मीडियम शैल्स
पेने
रोतिनी
स्पेगेटी
पतली स्पेगेटी



Kroger

पेने रिगेते
रोतिनी
स्पेगेटी
पतली स्पेगेटी

Essential Everyday

एल्बो
पेन
रोतिनी
स्पेगेटी
पतली स्पेगेटी

Racconto

केपेलिनी
एल्बो
फार्वले
लिंग्वीन
पेने रिगेते
रिगोटिने
रोतिनी
स्पेगेटी
पतली स्पेगेटी

Gia Russa

एंजेल हेयर
लिंग्वीन
मीडियम शैल्स
पेने रिगेते
रोमन रिगोटिने
रोतिनी
स्पागेती
पतली स्पेगेटी

Ronzoni Healthy Harvest

लिंग्वीन
पेने रिगेते
रोतिनी
स्पेगेटी
पतली स्पेगेटी

Great Value

स्पेगेटी

Shurfine

पेने रिगेते
स्पेगेटी

Hodgson Mill

एंजेल हेयर
एल्बो मेक्रोनी
स्पाइरल्स
स्पाइरल्स
पतली स्पेगेटी

अनुमति नहीं:

- अतिरिक्त चीनी, वसा, तेल या नमक
- ऑर्गेनिक

100% शुद्ध गेंहू का पास्ता

100% शुद्ध गेंहू का पास्ता

भूरा चावल

मान्य:
- सम्पूर्ण अपरिष्कृत अनाज
- केवल स्टोर ब्रांड
- केवल 16 आउंस का पैकेज

गैर-मान्य:
- इंसटेंट/त्वरित चावल
- जैविक उत्पाद

WIC पोषण टिप्स

शुद्ध अन्न अपनाएँ

- शुद्ध अन्न ऐसे अनाज होते हैं जिन्हें प्रोसेस्ड (संसाधित) नहीं किया गया है। इनसे आपके लिए जरूरी फाइबर (रेशा) मिलता है।
- शुद्ध अन्न वाली चीजें खाने से हृदय रोग और कुछ प्रकार के कैंसर होने का खतरा कम हो सकता है।

फलों और सब्जियों से ऊर्जा प्राप्त करें

- ज्यादातर फलों में प्राकृतिक रूप से फैट (वसा), सोडियम और कैलोरी कम होती है।
- गर्भावस्था से पहले और इसके दौरान फलों, सब्जियों में पाया जाने वाला फोलेट महत्वपूर्ण होता है।
- फलों और सब्जियों से शरीर को बीमारियों से लड़ने की ताकत मिलती है और स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद मिलती है।

प्रोटीन से ताकतवर बनें

- प्रोटीन पौधों और प्राणी दोनों स्रोतों में पाया जा सकता है। प्रोटीन से भरपूर भोजन जैसे मछली, अंडे, फलियों और पीनट बटर से मजबूत मांसपेशी बनाने में मदद मिलती है।
- नट्स (गिरी), बीजों और मछली में पाये जाने वाले अनसैचुरेटेड फैट (असंतृप्त वसा) से हृदय रोग का खतरा कम करने में मदद मिल सकती है।

स्टील जैसी हड्डियाँ बनाएँ

- बढ़ने और ताकतवर बनने के लिए हड्डियों को प्रतिदिन कैल्शियम और विटामिन डी की जरूरत पड़ती है।
- कम फैट और चिकनाई रहित दूध और चीज़ से मजबूत हड्डी और दांत बनाने में मदद मिलती है।

स्रोत: नेशनल WIC एसोसिएशन 2014 और 2015 WIC कैलेंडर

ब्राउन राइस (भूरे चावल), WIC के पोषण संबंधी टिप्स
ब्राउन राइस (भूरे चावल), WIC के पोषण संबंधी टिप्स

केवल महिलाओं के लिए

11.5 - 12 आउंस फ़्रोजन कनसेंटरेट

Always Save
सेब
संतरा

Best Choice
सेब
संतरा

Clear Value
संतरा

Crisp
संतरा

Essential Everyday
सेब
अंगूर
संतरा

Great Value
सेब
अंगूर
संतरा

Hy-Top
सेब
संतरा

HyVee
सेब
संतरा

IGA
सेब
संतरा

Kroger
सेब
अंगूर
संतरा

Midwest Country Fare
संतरा

Old Orchard
सेब चेरी
सेब क्रेनबेरी
सेब
सेब कीवी स्ट्रोबेरी
सेब पैशन आम
एपल रेस्पबेरी
एपल स्ट्रोबेरी केला
बेरी ब्लेन्ड
ब्लूबेरी अनार
चेरी अनार
क्रेनबेरी ब्लेन्ड
क्रेनबेरी अनार
क्रेनबेरी रेस्पबेरी
अंगूर
संतरा
अन्नानास संतरा
अन्नानास संतरा केला
सफ़ेद अंगूर

Shurfine
सेब
संतरा

Tipton Grove
सेब
संतरा

Valu Time
संतरा

स्वीकृत संतरे के रस:

- स्वीकृत ब्रांड के कोई भी फ्रोजन ओरेंज जूस
- गूदे के साथ, बिना गूदे के, कंट्री स्टाइल के संतरे के रस जो केल्शियम और/या विटामिन डी आदि से फोरटिफाइड किया गया हो।

महिलाओं के लिए 100% रस

केवल बच्चों के लिए

64 आउंस की प्लास्टिक बोतल

Always Save
सेब
अंगूर

Best Choice
सेब
अंगूर
टमाटर
सब्जियाँ
सफ़ेद अंगूर

Diane's Garden
सब्जियाँ

Dierbergs
सेब

Essential Everyday
सेब
अंगूर
टमाटर
टमाटर एलएस ❤
सब्जियाँ
सब्जियाँ एलएस ❤
सफ़ेद अंगूर

Great Value
सेब
अंगूर
टमाटर
सब्जियाँ
सफ़ेद अंगूर

Hy-Top
सेब
अंगूर
टमाटर
सब्जियाँ
सफ़ेद अंगूर

HyVee
सेब
अंगूर
टमाटर
सब्जियाँ
सफ़ेद अंगूर

IGA
सेब
अंगूर
टमाटर
सब्जियाँ
सफ़ेद अंगूर

Kroger
सेब
अंगूर
सब्जियाँ
सब्जियाँ एलएस ❤
सफ़ेद अंगूर

Old Orchard
सेब
अंगूर
सफ़ेद अंगूर

Schnucks
सेब
अंगूर
टमाटर
सब्जियाँ
सफ़ेद अंगूर

Shurfine
सेब
अंगूर
टमाटर
सब्जियाँ
सफ़ेद अंगूर

Tipton Grove
सेब
अंगूर

❤ एलएस = कम सोडियम

Shopper's Value
संतरे का रस

स्वीकृत संतरे का रस:

- 64 फ्लूइड औंस (आधा गैलन) डिब्बे में किसी स्वीकृत ब्रांड का ओरेंज जूस
- फ्रिज में रखा हुआ बिना फ्रिज में रखा

बच्चों के लिए 100% रस
बच्चों के लिए 100% रस

ताज़ा फल

मान्य:

- किसी भी प्रकार के सम्पूर्ण, आधे, चौथाई, स्लाइस्ड या कटे हुए फल जिसमें अतिरिक्त चीनी न हो*
- रस में पैक किए गए फल
- जैविक

गैर-मान्य:

- अतिरिक्त चीनी* या कैरेमल के साथ ताज़ा फल
- बुफ्फे या डेली के डब्बे या फलों की पार्टी वाली ट्रे
- फलों की टोकरियाँ
- सूखे फल या फलों के रोल
- सलाद बार खरीदने पर मिलने वाले फल
- मेवे (उदाहरण के लिए मूँगफली) या फल-मेवों का मिश्रण
- फलों के साथ बेक किए उत्पाद (उदाहरण, ब्लूबेरी मफिंज, फल व कद्दू की पाई)
- शोभा बढ़ाने वाले या सजावटी फल
- व्यक्तिगत डेली सरविंग

फ़्रोजन फल

मान्य:

- किसी भी ब्रांड, पैकेज व आकार में
- कोई भी सादा फल या सादा फलों का मिश्रण
- कोई भी फल फलों के रस के साथ, अप्राकृतिक मिठास तत्वों या पानी के साथ
- जैविक

गैर-मान्य:

- फ़्रोजन फल अतिरिक्त चीनी के साथ*

अपनी प्लेट को सभी रंगों के सतरंगी भोजन से सजाएँ!

- रंगीन फलों और सब्जियों को महत्वपूर्ण विटामिन और खनिज तत्वों के साथ पैक किया जाता है।
- कई रंगों वाली चीजें खाने से आपकी सेहत को अधिक फायदा मिलता है।
- आपकी आधी प्लेट सब्जियों और फलों से भरी होनी चाहिए।

स्रोत: नेशनल WIC एसोसिएशन 2016 WIC कैलेंडर

*अतिरिक्त चीनी में निम्न शामिल हैं: कॉर्न सिरप, उच्च फ्रूक्टोज़ कॉर्न सिरप, मलटोज, डेक्स्ट्रोज, सुकरोज, शहद व मेपल सिरप ।

ताज़ा सब्जियाँ

मान्य:

- किसी भी प्रकार की ताज़ा सम्पूर्ण, आधी, चौथाई, स्लाइस्ड या कटी हुई सब्जियाँ, बिना अतिरिक्त चीनी*, वसा या तेल के साथ
- थैला बंद लेटयूस, हेड लेटयूस और हरा सलाद बिना फ्लेवर, ड्रेसिंग या क्रौटन्स के
- किसी भी प्रकार के आलू
- ताज़ा लहसुन व ताज़ा अदरक
- जैविक

गैर-मान्य:

- सब्जियों के बुफ़े डब्बे या पार्टी ट्रे
- सब्जी बास्केट
- थैलाबंद लेटयूस या हरा सलाद सलाद ड्रेसिंग, चीज़, क्रोटंज़ या अन्य अतिरिक्त सामग्री
- व्यक्तिगत सलाद या डेली सरविंग
- सब्जियाँ जिन्हें, क्रीम, सॉस या ब्रेड में डाला गया हो
- सब्जी-अनाज (पाज़्टा-चावल) मिश्रण
- सलाद बार खरीदने पर मिलने वाली सब्जियाँ
- शोभा बढ़ाने वाली या सजावटी सब्जियाँ (उदाहरण, शिमला मिर्ची डोरी में, डोरी वाला लहसुन, लौकी, कद्दू और भारतीय मकई)
- ताज़ा, पाउडर रूप में या अचार बनाई जड़ी-बूटियाँ या मसाले जो मुख्यतः फ्लेवर के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं

सब्जियाँ

फ़्रोजन सब्जियाँ

मान्य:

- किसी भी ब्रांड, प्रकार या पैकेज आकार में
- किसी भी प्रकार की बीन्स व मटर (जैसे कि हरी बीन्स, हरी मटर, स्नेप मटर, ब्लैक-आइड मटर और/या बीन्स)
- रेग्युलर या कम सोडियम वाली फ़्रोजन सब्जियाँ
- कोई भी सादा फ़्रोजन भाप दी गई सब्जियाँ या सादा फ़्रोजन सब्जियों का मिश्रण बिना किसी अतिरिक्त सामग्री, तड़के या तेल के
- जैविक

गैर-मान्य:

- अतिरिक्त चीनी*, वसा या तेल
- सीसंड, फ्लेवर युक्त या ब्रेड में डाली गई सब्जियाँ
- सॉस के साथ सब्जियाँ (उदाहरण, ग्रेवी, चीज़ सॉस और/या मक्खन) पाज़्टा, नूडल, चावल या अन्य सामाग्री जिसमें मांस, पॉल्ट्री या मछली शामिल हो
- कोई फ्रेंच फ्राइज, टाटर टोट्ज़, पटेटो रौंड्ज़, कटे हुए आलू,श्रेड्डेड हेश ब्राउन या हेश ब्राउन पेटीज अतिरिक्त वसा/तेल, सीज़निंग या चीनी के साथ*

ताज़ा फल व सब्जियों कि खरीददारी के लिए सलाह

- विशेष विज्ञापन देखें (ऑनलाइन, स्टोर के कागज़ आदि)
- कीमतों की तुलना करें
- मौसम के अनुसार ताज़ा फल व सब्जी खरीदें

पॉण्ड के अनुसार मूल्य निर्धारित ताज़ा फलों व सब्जियों का चयन करते समय निम्न चरणों को पूरा करें:

1. वस्तु को तौलने वाली मशीन पर रखें।
2. वज़न को नजदीकी पाउंड या आधे पाउंड पर पूर्ण संख्या में बदल दें।
3. नीचे दिये गए चार्ट के अनुसार वस्तु के मूल्य का अनुमान लगा लें।
4. वस्तु का नाम और मूल्य को आपकी खरीददारी सूची में लिख लें।

बाएँ हाथ के कालम से प्रति पाउंड कीमत का पता लगाएँ। चार्ट में देखें की आप कितने पाउंड खरीद रहे हैं और ताज़ा फल या सब्जी की कीमत कितनी होगी।

Price per lb.	1 lb.	1 ½ lbs.	2 lbs.	2 ½ lbs.	3 lbs.	3 ½ lbs.	4 lbs.	4 ½ lbs.
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96	2.21
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36	2.66
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76	3.11
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16	3.56
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56	4.01
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96	4.46
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36	4.91
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76	5.36
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16	5.81
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56	6.26
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96	6.71
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36	7.16
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76	7.61
1.79	1.79	2.69	3.58	4.48	5.37	6.27	7.16	8.06
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56	8.51
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96	8.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36	9.41
2.19	2.19	3.29	4.38	5.48	6.57	7.67	8.76	9.86
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16	10.31
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56	10.76
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96	11.21
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36	11.66
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76	12.11
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16	12.56
2.89	2.89	4.34	5.78	7.23	8.67	10.12	11.56	13.01
2.99	2.99	4.49	5.98	7.48	8.97	10.47	11.96	13.46
3.09	3.09	4.64	6.18	5.23	9.27	10.82	12.36	13.91
3.19	3.19	4.49	6.38	7.98	9.57	11.17	12.76	14.36
3.29	3.29	4.94	6.58	8.23	9.87	11.52	13.16	14.81
3.39	3.39	5.09	6.78	8.48	10.17	11.87	13.56	15.26
3.49	3.49	5.24	6.98	8.73	10.47	12.22	13.96	15.71

ताज़ा फल व सब्ज़ी खरीदने के लिए सलाह

फल व सब्जियों के चेक का उपयोग किस प्रकार करें

1. फलों व सब्जियों के चेकों को WIC अनुमोदित स्टोरों में ही काम में लें।
2. केवल अनुमोदित ताज़ा फल व सब्जियाँ ही खरीदें।
3. फल व सब्जियों के चेक पर अधिकतम डॉलर राशि मुद्रित होती है। यदि आपके द्वारा लिए गए फल व सब्जी चेक पर मुद्रित राशि से अधिक हैं तो आप उस राशि का भुगतान निम्न के उपयोग द्वारा कर सकते हैं:
   - नकद, चेक, क्रेडिट/डेबिट कार्ड, या SNAP EBT कार्ड।
   - एक बार की खरीद पर एक से अधिक चेक। (कुछ स्टोर एक बार की खरीद पर केवल एक फल व सब्जी चेक की अनुमति देते हैं)

   उदाहरण के लिए, यदि आपके फल और सब्जियों के चेक की कीमत $11 है और फल व सब्जियों की कीमत $13 है। आप या तो $2 कीमत की फल व सब्जियाँ आपके द्वारा खरीदे सामान से हटा सकते हैं अन्यथा आप $2 का भुगतान ऊपर सूचीबद्ध किए गए तरीकों से कर सकते हैं।
4. यदि आप नकद, चेक या डेबिट/क्रेडिट कार्ड से भुगतान करते हैं तब शेष राशि पर टैक्स लगाया जाएगा।
5. यदि आपके द्वारा खरीदे गए फल व सब्जियों का कुल योग चेक पर मुद्रित अधिकतम राशि से कम है, तब आपको बची हुई रकम वापस नहीं की जाएगी।

फल व सब्जियों के चेक

फल व सब्जियों के चेक

अब आप फल व सब्जियाँ आपके WIC चेक के अलावा नकद, चेक, क्रेडिट/डेबिट कार्ड या SNAP EBT का उपयोग कर खरीद सकते हैं।

शिशु अनाज

मान्य:

- केवल सादा
- केवल सूखे
- केवल 8 या 16 आउंस के डब्बों में

गैर-मान्य:

- जैविक उत्पाद
- अतिरिक्त डीएचए/एआरए
- अतिरिक्त सूखे फल/मेवे, दही और/या दालचीनी

ओटमील
चावल
मिश्रित अनाज

Beech-Nut
(केवल 8 आउंस)

ओटमील
चावल
सम्पूर्ण गेहूं
मिश्रित अनाज

Gerber
(केवल 8 या 16 आउंस)

शिशु के लिए फल व सब्जियाँ

मान्य:

- 4 औंस डिब्बे या 4 औंस डिब्बे के 2 पैक जैसा कि WIC लेबल पर प्रिंट है
- किसी भी स्टेज का
- कोई भी फल या मिश्रित फल
- कोई भी मिश्रित फल और सब्ज़ी
- कोई भी सब्जी या मिश्रित सब्जियाँ

गैर-मान्य:

- जैविक उत्पाद
- अतिरिक्त डीएचए/एआरए
- अतिरिक्त चीनी, नमक या आटा
- अतिरिक्त चावल, फलियां, अनाज या पका हुआ अनाज (सीरील्स)
- अतिरिक्त मसाले या दालचीनी
- मिश्रित फल, पाज़्टा और/या मांस के संयोजन
- मिश्रित सब्जियाँ, पास्टा और/या मांस का संयोजन
- डिनर या अतिरिक्त मांस

Beech-Nut

Gerber
2 पैक

Tippy Toes

ताज़ा फल और /या सब्जियाँ

शिशुओं के लिए ताज़ा फल व सब्जियों की अनुमति केवल डबल्यूआईसी चेक पर मुद्रित होने पर ही मिलेगी।

शिशु आहार हमेशा चम्मच से ही खिलाएँ।

शिशु फॉर्मूला

- WIC लेबल पर प्रकाशित विवरण के अनुसार मात्रा, ब्रांड, किस्म व आकार

शिशु आहार

शिशु के लिए मांस

मान्य:

- केवल 2.5 आउंस के डब्बों में

गैर-मान्य:

- जैविक उत्पाद
- अतिरिक्त डीएचए/एआरए
- मांस व सब्जी का संयोजन
- मांस और फल का संयोजन
- डिनर

Beech-Nut

Gerber

Tippy Toes

पूरी तरह से स्तनपान पर निर्भर बच्चों के लिए
शिशु मांस आहार अतिरिक्त लाभ देते हैं।

पूर्ण रूप से स्तनपान करने वाली माताओं के लिए

डब्बाबंद मछली

हल्की ट्यूना (5 आउंस)

मान्य:

- कोई भी ब्रांड
- केवल पानी द्वारा पैक किए गए
- टुकड़ो में, ठोस या घिसी हुई
- कम सोडियम वाली

गैर-मान्य:

- सफ़ेद या एल्बाकोर ट्यूना
- अतिरिक्त फ्लेवर, सीजनिंग या सॉस
- फोइल पाउच
- व्यक्तिगत सरविंग डब्बे
- 4 पैक/कई पैक

डब्बाबंद सेल्मन (5 आउंस)

मान्य:

- कोई भी ब्रांड
- केवल गुलाबी सेल्मन
- केवल वाल्टर पैक्ड

गैर-मान्य:

- स्मोक्ड व फॉइल पाउच
- लाल, सोक्ये या वाइल्ड अलास्का पिंक सालमन
- अतिरिक्त फ्लेवरींग, सीजनिंग या सॉस
- 4 पैक/कई पैक

सारडीन (3.75 आउंस)

मान्य:

- कोई भी ब्रांड
- पैकेट वाला पानी
- टमाटर की चटनी या मस्टर्ड की चटनी

गैर-मान्य:

- हॉट सॉस, हॉट ग्रीन चिली
- स्मोक्ड
- बेसिल
- फॉइल पाउच
- व्यक्तिगत सरविंग डब्बे

स्तनपान करने वाले शिशुओं के लिए, पूर्ण रूप से स्तनपान करने वाली माताओं के लिए

स्तनपान करने वाले शिशुओं के लिए, पूर्ण रूप से स्तनपान करने वाली माताओं के लिए

1% दूध और/या मलाई रहित दूध का उपयोग करें

- मलाई रहित दूध में वसा नहीं होती।
- 1% दूध उसके बाद की सर्वोत्तम पसंद है। इसमें सम्पूर्ण दूध में से केवल 30% ही वसा होती है और तब भी स्वाद में समान रहता है। यह मलाई रहित दूध की तरफ बढ़ाया गया कदम है।
- 1% और मलाई रहित दूध में अधिक केल्शियम होता है और 2 वर्षों से ऊपर की उम्र के सभी लोगों के लिए सबसे स्वास्थ्यवर्धक पसंद है।

दूध की तुलना (1 कप/8 आउंस)	सम्पूर्ण दूध (3.25%)	कम किया गया कम वसा वाला दूध (2%)	कम वसा वाला दूध (1%)	मलाई रहित दूध
कैलोरी	149	122	102	83
कुल वसा (ग्राम)	8	5	2.5	0
संतृप्त वसा (ग्राम)	4.5	3	1.5	0
प्रोटीन (ग्राम)	8	8	8	8
केल्शियम (मि.ग्र)	276	293	305	299
विटामिन डी (आईयू)	124	120	117	115

संदर्भ: राष्ट्रीय पोषण डेटा बेस स्टेंडर्ड संदर्भ रिलीज़ हेतु 26

Missouri WIC
स्वास्थ्यप्रद खाएं। तंदुरुस्त रहें।

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES DHSS

Missouri स्वास्थ्य व वरिष्ठ सेवा विभाग
WIC व पोषण सेवाएँ
P.O. Box 570
Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
health.mo.gov/wic

DHSS एक समान अवसर/सकारात्मक कारवाई वाला नियोक्ता है।
इसमें सेवा गैर-भेदभाव आधार पर प्रदान की जाती हैं।

इस प्रकाशन को अक्षम/विकलांग लोगों के लिए Missouri स्वास्थ्य व वरिष्ठ सेवाएँ विभाग से इस नंबर पर संपर्क कर हासिल किया जा सकता है- 573-751-6204।

बोलने व सुनने में क्षीण नागरिक 711 पर डायल कर सकते हैं।
यह संस्थान सबको समान अवसर प्रदान करता है।

WIC-640 (05-16)